

15- Vivere la Trascendenza nel Quotidiano

L'Arte di Trasformare l'Ordinario in Straordinario

DAL LIBRO NDE DR. D.GULLOTTA

"Il miracolo non è camminare sulle acque, ma camminare sulla terra verde nel momento presente, e percepire la bellezza e la pace che sono disponibili ora." – Thich Nhat Hanh

Le esperienze di pre-morte (NDE) ci consegnano una rivelazione potente: la vita non è una sequenza casuale di eventi, ma un tessuto sacro di connessioni invisibili. Chi ha vissuto queste esperienze spesso torna con una consapevolezza radicale: **il divino abita nell'ordinario**, e la vera maestria spirituale consiste nel riconoscerlo.

La Presenza che Trasforma: Quando il Sacro Abita nel Qui e Ora

Non servono monasteri o ritiri himalayani per sperimentare la trascendenza. Essa si nasconde nel respiro del mattino, nella tazza di caffè fumante, nello sguardo di un estraneo. Le NDE insegnano che la morte non esiste come fine, ma come passaggio – e questa rivelazione può rivoluzionare il nostro modo di vivere.

Come appare una vita trasformata da questa consapevolezza?

- **Il respiro come preghiera:** Ogni inspirazione diventa un "grazie", ogni espirazione un "amen".
- **Gli incontri come specchi:** In ogni volto si cela un messaggio, una lezione, un frammento del divino.
- **Le sfide come iniziazioni:** Le difficoltà non sono ostacoli, ma maestri che ci spingono oltre i confini dell'ego.

Gratitudine Radicale: Vedere il Mondo con Occhi Nuovi

La gratitudine che emerge dalle NDE non è un semplice esercizio serale, ma **un modo di essere**. Chi ha sfiorato l'aldilà spesso racconta di aver visto la vita terrestre con una lucidità straordinaria: ogni foglia, ogni risata, ogni lacrima splendeva di significato.

Pratica:

Fermati ora. Guardati attorno.

- Quale oggetto banale potrebbe rivelarsi un miracolo, se osservato con stupore?
- Quale gesto automatico (aprire l'acqua, accendere la luce) potrebbe diventare un momento di reverenza?

L'Amore come Forza Universale: Oltre i Confini dell'Io

Nelle esperienze di pre-morte, l'amore non è un sentimento, ma **la sostanza stessa dell'universo**. Integrare questa verità significa:

- **Amare senza possesso:** Vedere gli altri come anime in viaggio, non come proprietà.
- **Servire senza attaccamento:** Offrire aiuto senza aspettarsi gratitudine.
- **Perdonare senza condizioni:** Capire che ogni ferita è un'opportunità di liberazione.

La Visione dell'Aquila: Dove il Tempo e l'Eternità Si Incontrano

Chi torna da una NDE spesso descrive una percezione dilatata del tempo. Non più una corsa contro il cronometro, ma **un eterno presente che contiene passato e futuro**.

Esercizio di trascendenza quotidiana:

1. Scegli un'attività ordinaria (lavare i piatti, camminare).
2. Fallo con la lentezza di un rituale.
3. Osserva: *Cosa accade quando smetti di aspettare il "dopo" e vivi pienamente il "durante"?*

Diventare il Cambiamento: Piccoli Atti, Onde Infinite

Se davvero siamo tutti connessi, allora:

- Un sorriso al barista può elevare la sua giornata.
- Una parola gentile può viaggiare di cuore in cuore.
- Un gesto di perdono può sanare generazioni.

Domanda provocatoria:

Se sapessi che ogni tuo pensiero oggi modella il domani collettivo, cosa sceglieresti di pensare, dire, fare?

Conclusione: Il Paradiso è un Modo di Camminare

Le NDE ci sussurrano un segreto: **il cielo non è un luogo, ma uno stato di presenza**. Quando mangiamo con gratitudine, ascoltiamo con presenza, amiamo senza riserve, *il velo si assottiglia*. L'ordinario si fa straordinario. E scopriamo, infine, che non dobbiamo *andare* da nessuna parte.

Dov'è la trascendenza?

- Nella tazza che stringi tra le mani.
- Nel respiro che ti lega all'universo.
- In questo istante, che contiene tutto.

"Sii il miracolo che cerchi." – (Conclusione aperta, perché la vera risposta la scrivi tu, ora, con la tua vita.)