

*Alexa Kriele*

**Gli Angeli  
e  
l'Aldilà**

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *Mit den Engeln  
über die Schwelle zum Jenseits*

Traduzione dal tedesco di Flavia Vimercati

Copyright © 2014 by Alexa Kriele  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,  
München, Germany  
through Giuliana Berardi Literary Agent

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

## PREFAZIONE

### I.

Nel 2000 Bernard Jakoby pubblicò *Auch du lebst ewig – Die erstaunlichen Ergebnisse der modernen Sterbeforschung* (con una prefazione di Elisabeth Kübler-Ross), a cui seguirono altre opere sullo stesso tema<sup>1</sup>. Lo straordinario successo di questo libro mostra quanto il pubblico abbia bisogno di sostanziali informazioni su ciò che accade durante e dopo la morte.

Alexa e io abbiamo conosciuto Bernard Jakoby in Italia nel maggio 2003 per caso (o perché era destino). Con lui abbiamo parlato delle cosiddette esperienze di «premorte»: i feriti gravi rianimati e salvati dai medici in molti casi ricordano di essersi resi conto di morire e narrano le proprie esperienze. Bernard Jakoby si poneva due domande. La prima: gli angeli possono confermare che questi racconti corrispondono a esperienze reali, cui va incontro ogni anima dopo la morte? E la seconda: se la rianimazione non ha successo quali altre esperienze vivono le anime? Insieme abbiamo deciso di scoprirlo.

Durante le vacanze estive Bernard Jakoby è venuto a trovarci e si è fermato una settimana con noi. Mattina, pomeriggio e sera lui e io ci siamo posti domande sul tema della morte. Le risposte provengono dagli angeli Elion, Luminathron o Jerach, di cui abbiamo già parlato nelle nostre opere prece-

denti. Le loro risposte sono state registrate e poi trascritte. Il mio compito era quello di redigere i testi e ordinarli per tematiche. Poi abbiamo presentato il manoscritto all'*Hohelehrer*, il maestro angelico al servizio di Cristo, che ha provveduto ad aggiungere dei passi chiarificatori e anche alcuni esempi.

## II.

Sappiamo che questi testi sfidano la concezione attuale della morte come fine di tutto. Perché se non c'è coscienza senza un cervello non vi può essere una vita per l'anima dopo la morte né, naturalmente, Dio o gli angeli. All'inizio questa ammissione non era che un'affermazione da verificare, scoprendo su quali presupposti si basava. Ma nel corso dei secoli si è trasformata in un dogma basilare della visione materialistica del mondo. Si è sostenuto che fosse il risultato di ricerche scientifiche, ingannando in tal modo non solo gli altri ma anche se stessi, e si è cercato di dare valore universale e vincolante a questa mentalità diffondendola socialmente.

Tuttavia non è stato così semplice. Sempre più persone si pongono domande critiche e vogliono sapere la verità. Nel XIX e XX secolo la visione materialistica del mondo è diventata un dogma che ha di gran lunga superato le precedenti concezioni religiose. Con l'Illuminismo, poi, al concetto del primato della ragione si è unito quello del dogma materialistico. Le esperienze religiose, spirituali ed esoteriche erano considerate ridicole, figurarsi parlare con gli angeli.

Ma le cose sono cambiate. Sempre meno persone si lasciano influenzare con tanta facilità. E gli angeli contribuiscono a fornire agli uomini quelle informazioni che risultano inaccessibili alla scienza e ai suoi metodici principi.

### III.

Le esperienze di premorte che Bernard Jakoby descrive brevemente nella sua introduzione costituiscono un ponte tra le conoscenze scientifiche e quelle spirituali. I materialisti si sono opposti a quanto raccontato dai «sopravvissuti»: quelle esperienze non potevano essere vere. Secondo loro, i sopravvissuti non sarebbero realmente morti ma avrebbero solo perso coscienza. I processi cerebrali chimici e biologici avrebbero creato quelle illusioni. Tuttavia, anche in questo caso, le domande rimangono.

I sopravvissuti hanno raccontato, per esempio, di aver potuto osservare come i medici si davano da fare per salvarli, fornendo anche dei dettagli che non potevano conoscere senza averli visti. Oppure dicevano di aver preso commiato da un parente che viveva molto lontano da loro. E questi a sua volta, quando ancora la notizia dell'incidente non gli era arrivata, aveva raccontato che il congiunto gli era apparso per dirgli addio. Come è possibile? Team di ricercatori, incuriositi, hanno sottoposto questi racconti a controlli metodici, scoprendo che sono autentici.

I sopravvissuti hanno riferito anche di essersi trovati a camminare in un tunnel oscuro, attratti da una luce, o di essere stati accolti al loro arrivo in quella dimensione da defunti e che la loro vita è passata davanti ai loro occhi come si trattasse di un film. La maggior parte di queste persone non si rendeva conto che si trattava di avvenimenti di cui altri sopravvissuti avevano già fatto esperienza.

I materialisti mettono in dubbio la veridicità di questi racconti sostenendo che si tratti di manipolazione psicologica, se non di un vero e proprio imbroglio, e si rifiutano di

avere in qualsiasi modo a che fare con queste sciocchezze. Tuttavia non vi è alcun motivo per mettere in dubbio la serietà dei ricercatori che hanno analizzato e confermato la validità di queste esperienze di premorte. Fa parte della ricerca scientifica della verità accettare anche le conclusioni incredibili e straordinarie e non solo quelle che rientrano nell'ambito dei presupposti normalmente condivisi. Ma alla fine il prudente scetticismo non manca mai.

Se si dà la priorità allo schema di pensiero tradizionale invece che alle nuove conoscenze si finisce inevitabilmente per non dare alla ricerca scientifica il riconoscimento che merita, per puri motivi ideologici.

Gli uomini che hanno fatto esperienze di premorte non hanno più dubbi circa l'esistenza di un altro mondo. Hanno vissuto in prima persona il distacco dal corpo e, contemporaneamente, la coscienza del loro esistere. Il ricordo di questi avvenimenti li ha scossi ma anche tranquillizzati, li ha spinti a porsi domande, ampliando la loro visione del mondo e la loro prospettiva religiosa. Non si interessano più a cosa la gente dice o deve dire per essere «moderna»; ciò che interessa loro è la realtà di questo altro mondo di cui sono stati testimoni.

Chi, dopo attento esame, prende sul serio i loro racconti fa parte dei pionieri del nuovo millennio. Le persone mature e aperte non vogliono solo sapere cosa può scoprire la scienza empirica di quanto avviene nel mondo materiale, ma si pongono spesso domande sull'aldilà, domande a cui nessuno meglio degli angeli del Signore può rispondere. Ed è molto importante sapere, mentre ancora camminiamo su questa terra, a quali esperienze l'anima andrà incontro dopo la morte.

MARTIN KRIELE

## INTRODUZIONE

**S**i definiscono esperienze di premorte quegli eventi vissuti da persone clinicamente morte e in seguito rianimate. I protagonisti di queste vicende narrano di esperienze extrasensoriali fuori dal proprio corpo.

Sono venuto a conoscenza dell'esistenza di queste esperienze di premorte negli anni Sessanta, grazie al libro *La vita oltre la vita* di Raymond Moody. Da allora per vent'anni mi sono occupato estensivamente della morte, del trapasso nell'aldilà e di cosa avviene in seguito. Ho imparato presto ad apprezzare anche i libri di Elisabeth Kübler-Ross.

Nel 1986 mia madre si ammalò di cancro allo stomaco e nel 1988 mio padre sviluppò un cancro all'intestino. Stando vicino ai miei genitori in quell'occasione ho acquisito una profonda conoscenza del processo di morte e del modo in cui vengono trattati in clinica i malati terminali di tumore. I miei genitori sono morti nel 1990, mio padre in agosto e mia madre a novembre. È stato allora che ho concluso il mio studio della letteratura relativa all'argomento. Dopo la loro morte è seguito un difficile periodo di ri-orientamento e rielaborazione della perdita. Poi, nel 1994, mi sono trasferito a Berlino dove ho iniziato a tenere seminari e con-

ferenze. Un numero crescente di persone mi confidava le proprie esperienze personali e tra le mie conoscenze c'era parecchia gente che aveva assistito i propri cari nell'ora della morte. Alla fine del 1997 il *Berliner Morgenpost* ha pubblicato un primo articolo sul mio operato, che ha generato un'enorme richiesta di seminari e conferenze. C'è un grande bisogno di informazioni sull'esperienza della morte, così ho ricevuto sempre maggiori inviti a congressi medici ed eventi legati alla fondazione di ospizi e case di cura.

Nell'estate del 2003 ho conosciuto Alexa Kriele e suo marito in Italia, in occasione di un convegno sulla vita dopo la morte. Si è rivelato essere un incontro voluto dagli angeli. Siamo entrati subito in sintonia e Alexa mi è apparsa come una donna pratica e amante della vita, con idee simili alle mie. Quella sera stessa abbiamo deciso di iniziare insieme un progetto, la mia parte consisteva nel porre agli angeli domande sulla connessione esistente tra la morte, il morire e la vita nell'aldilà.

Avevo già sentito parlare di Alexa e del suo lavoro e possedevo anche qualche sua opera, ma sul tema degli angeli rimanevo piuttosto scettico. Per i miei gusti ci sono troppi libri vacui e superficiali che trattano un po' troppo entusiasticamente esperienze del tutto soggettive per poter essere presi sul serio. Naturalmente alcuni partecipanti ai miei seminari mi avevano già parlato dell'intervento degli angeli nella loro vita.

Io stesso a Berlino qualche anno prima avevo partecipato a una serata incentrata sul channelling angelico, anche se la cosa mi sembrava incredibile. Le risposte che si ottenevano erano così generiche che potevano facilmente



adattarsi a qualsiasi domanda. E così, terminato il viaggio in Italia, mi ero trovato a chiedermi se un libro del genere, fatto di domande e risposte sulla morte e l'aldilà, potesse trovare una sua collocazione coerente con le mie precedenti opere teoriche ed esplicative. Ho parlato a lungo di questo con Alexa.

Nell'estate di quello stesso anno ho letto il libro di Alexa sul senso della vita: sono rimasto sorpreso e affascinato dalle risposte profonde e spirituali degli angeli. Così all'inizio di luglio del 2003 sono andato a Möggers per cominciare il lavoro.

Non riesco ancora a credere alle cose che mi sono successe in quell'occasione; quell'unica settimana ha cambiato per sempre la mia vita perché mi ha messo di fronte a una realtà che fino a quel momento mi rifiutavo di accettare. Visto dall'esterno questo metodo di interrogazione non sembra nulla di spettacolare: Alexa si concentrava, recitava una preghiera e poi avvertiva la presenza degli angeli, il che la faceva inevitabilmente sorridere. Alexa si considera un'interprete della lingua angelica, non una medium o un canale. Sente la voce degli angeli dentro di lei e la esprime a parole. Ma le risposte fornite alle mie semplici domande sono state davvero straordinarie.

### *Storia degli studi relativi alla morte*

L'atto del morire presenta caratteristiche distintive che si possono osservare in tutti i tempi e in tutte le culture. I suoi principali elementi, che ci mostrano cosa ci accadrà al momento della morte, sono storicamente documentabili.

Già nell'epopea di Gilgamesh, il più antico resoconto

letterario tramandatoci, l'eroe va alla ricerca dell'immortalità. Penetra nel regno della morte e riesce a uscirne. Proprio come nelle esperienze di premorte anche in quest'epopea troviamo un tunnel oscuro, la luce e un paesaggio paradisiaco.

Nella sua *Repubblica* Platone descrive la significativa esperienza di premorte del guerriero Er. Nel Nuovo Testamento la seconda lettera ai Corinzi descrive un'esperienza fuori dal corpo di San Paolo e la sua visione del paradiso (Corinzi 12,2-4). Già qui si cerca di dare voce all'impossibile, di descrivere a parole certi eventi. Nel Libro Tibetano dei Morti si trovano indicazioni esatte sugli stati intermedi per cui l'anima passa nel suo viaggio verso l'aldilà. Anche queste cosiddette stazioni *bardo* (la parola «bardo» in tibetano indica le esperienze dello stato intermedio) sono molto simili alle esperienze di premorte. Nella mistica medievale esiste uno stato di coscienza ampliato che tramite il sacrificio personale e la dimenticanza di sé permette di giungere all'unione con Dio. La fonte comune di tutte queste esperienze mistiche è la luce.

Attraverso questa luce ci dirigiamo verso la morte: la luce è un messaggero di Dio, un angelo che ci trasmette l'amore divino. Indipendentemente dalla cultura e dal popolo di appartenenza, in tutti i casi precedentemente descritti la luce è considerata un'espressione della forza creatrice che sta dietro ogni essere. Lo stesso avviene nelle esperienze di premorte. Mellen-Thomas Benedict, rianimato un'ora e mezza dopo la sua presunta morte, racconta: «Mi trovavo nella luce, poi hanno preso forma varie figure che hanno assunto la fisionomia di Gesù, Buddha, Krishna, di Mandala e di segni o immagini archetipiche. Ho chiesto

alla luce: “Cosa sta succedendo?” e lei ha risposto: “Il credo precedente diventa una specie di feedback che la luce riceve. Chi in vita è stato cattolico, buddhista o comunque religiosamente orientato vede il suo credo riflesso nella luce...”».<sup>2</sup>

Un’esperienza di premorte non ci permette di incontrare Dio o Gesù Cristo, la sua valenza infatti è diversa, è quella di mostrare che la morte è un passaggio verso un’altra forma di esistenza. La morte permette di ampliare la propria coscienza, in modo fondamentalmente mistico e trascendentale. Ciò significa che ognuno di noi ha la possibilità di sentirsi parte dell’infinito già in questa vita. La convinzione dell’esistenza di una vita dopo la morte è vecchia di secoli. Solo con il materialismo del Novecento e con le sue due devastanti guerre mondiali si è cercato, a metà secolo, di rimuovere l’idea di morte.

È stata la dottoressa svizzera Elisabeth Kübler-Ross che negli anni Sessanta ha risollevato pubblicamente la questione della morte. In qualità di medico ha osato sedere al capezzale dei moribondi e registrare le sue osservazioni sul processo della morte. A quell’epoca nessuno parlava con i moribondi della loro morte imminente, anzi mentiva per falsa misericordia. La società rimase scioccata quando scoprì che i moribondi elaboravano emotivamente la loro morte in modi precisi e prevedibili. Elisabeth Kübler-Ross trascrisse le sue osservazioni sul cosiddetto «modello a cinque fasi» (negazione, ribellione, trattativa, depressione e accettazione) nella sua opera *La morte e il morire*, nel 1969, che suscitò un interesse mondiale. Da allora divenne pioniera degli studi sulla morte. Negli scritti successivi, tra cui *La morte e i bambini* (1984) o *La morte e la vita dopo*

*la morte* (1982), si occupò anche degli aspetti spirituali dell'esperienza della morte.

Dobbiamo ringraziare il suo lavoro se negli anni Sessanta il mondo fu pronto ad accettare il concetto di premorte. Senza esitare si fece portavoce dei diritti dei morenti. È grazie a lei che noi oggi possiamo liberamente decidere dove morire: a casa, in ospedale, in una casa di cura o all'ospizio.

La Kübler-Ross sostenne anche la pubblicazione del libro di Raymond Moody *La vita oltre la vita* – che eguagliò in successo le opere della Kübler-Ross – scrivendone la prefazione. Questo libro fu il primo a parlare del concetto di premorte e a farlo così conoscere a milioni di persone, riportando anche numerose esperienze di vari testimoni. La medicina intensiva al giorno d'oggi permette di rianimare e strappare alla morte sempre più pazienti. Ci sono almeno cinquanta milioni di persone in tutto il mondo che hanno avuto esperienze di premorte, come dimostra uno studio dell'università di Costanza del 1999. Le attuali conoscenze relative alla morte mostrano chiaramente come essa non sia la fine della vita ma solo un passaggio a una diversa forma dell'essere.

La scienza della morte si è formata sulla scia di Moody e della Kübler-Ross. Scienziati di ogni disciplina hanno confermato e persino ampliato, indipendentemente gli uni dagli altri e seguendo strade diverse, le conoscenze di base di questa materia. L'esistenza di esperienze extracorporee ha potuto così essere verificata. È stato fatto uno studio sui non vedenti che ha dimostrato come questi, durante le proprie esperienze sulla soglia della morte, acquistavano la vista. Sono state documentate anche le esperienze di morte

dei bambini. Persino gli eventi negativi e associabili a panorami infernali, precedentemente tralasciati, sono passati al vaglio della ricerca scientifica. Tutti questi diversi e specifici avvenimenti vengono ampiamente trattati nei miei libri.

*Il significato delle esperienze di premorte  
per la nostra vita*

Il cardiologo Pim van Lommel ha condotto il primo studio prospettico in un lasso di tempo di dieci anni: van Lommel e il suo team hanno chiesto a 344 pazienti, subito dopo essere stati rianimati, quali esperienze avessero avuto durante lo stato di morte clinica. Tutti i partecipanti allo studio avevano avuto un blocco cardiaco. Questo approccio di ricerca è particolarmente interessante perché tutte le ricerche precedenti erano state retrospettive. Moody, la Kübler-Ross e lo psicologo e ricercatore Kenneth Ring avevano interrogato i loro pazienti anche anni dopo l'esperienza di premorte, di conseguenza alcune circostanze non potevano più essere controllate. In Olanda invece i pazienti sono stati ascoltati subito o entro pochi giorni da quanto avvenuto. In questo studio si è trattato, per la prima volta in Europa, anche delle alterazioni della personalità successive alle esperienze di premorte. Per analizzare questo aspetto i ricercatori hanno contattato i partecipanti a distanza di due e di otto anni. Come si è dimostrato, chi aveva avuto un'esperienza di premorte non possedeva soltanto un vivo ricordo ma si distingueva dagli altri pazienti: chi ha avuto un contatto diretto con la morte non ne ha più paura ed è convinto che la vita continui nell'aldilà, non perché ci

crede, ma perché lo sa. Ciò dimostra che i loro concetti sociali ed etici hanno subito un cambiamento radicale. La personalità di questi individui cambia dopo aver fatto esperienza della luce.

Dei 344 pazienti interrogati 61 hanno vissuto un'esperienza di premorte e per 41 di essi è stata particolarmente significativa. Questi numeri si riferiscono alla media delle precedenti indagini: di tutti gli uomini dichiarati clinicamente morti, il 18 per cento ricorda questi avvenimenti. Il fatto che siano così pochi ad averne memoria ha diverse spiegazioni. Ad alcuni sono state somministrate dosi troppo massicce di sedativi, che hanno inficiato la memoria a breve termine: evidentemente ci sono diversi gradi di vicinanza alla morte, che non vanno confusi da un punto di vista scientifico. Un altro fattore chiave è la rimozione: molte persone non riescono a classificare i vari stati di coscienza, per cui non li accettano o non li considerano. Ne consegue una rimozione di queste esperienze, soprattutto quando esse non coincidono con la visione del mondo dell'interessato.

Lo studio afferma che un tale evento può impiegare fino a sette anni per essere integrato nella personalità di chi lo ha vissuto. Sono in molti a essere disorientati per interi anni dopo una tale esperienza, senza riuscire a integrare le nuove informazioni sulla vita e la morte con le conoscenze a loro familiari. Inoltre alcuni raccontano di essere stati tutt'uno con la conoscenza e di aver visto il futuro. Tutti poi hanno avuto qualche difficoltà con il cambiamento della propria personalità.

Lo scalpore suscitato da questo studio è stato il riconoscere, da parte dei medici, che la coscienza esiste indi-

pendentemente dal corpo. I risultati della ricerca sono stati pubblicati in numerosi scritti medici e suscitano ancora oggi tra gli scienziati discussioni contro e a favore. Uno studio parallelo e contemporaneo condotto in Gran Bretagna ha avuto i medesimi risultati. Oggi possiamo dire con sicurezza che l'esistenza e il significato delle esperienze di premorte non possono essere ignorati. Lo studio ha confermato in laboratorio il codice delle esperienze di premorte che ci insegna cosa avviene quando moriamo.

Pim van Lommel da medico tradizionale è giunto a una conclusione sconvolgente: «Ciò che ora sappiamo è che le probabili spiegazioni delle esperienze di premorte non sono plausibili. Non sono giustificabili con una morte delle cellule cerebrali o con un diverso apporto di sangue al cervello. Non giocano alcun ruolo nemmeno età, sesso, professione o credo religioso». Questo è quanto ha scritto sul quotidiano olandese *De Telegraaf*.<sup>3</sup>

Di conseguenza si può liquidare l'argomento della mancanza di ossigeno nel cervello, frequentemente citato come causa delle esperienze di premorte. Infatti, se fosse questa la causa, tutti i pazienti clinicamente morti dovrebbero poter raccontare di eventi del genere.

I risultati di Lommel dimostrano che l'uomo dispone di coscienza e autocoscienza anche quando il cervello non funziona. Anche il suo collega britannico Sam Parnia, nello studio parallelo condotto presso l'università di Southampton, è giunto agli stessi risultati: «Tutte queste esperienze di premorte devono essere considerate nell'ambito della mancanza di coscienza. È un risultato straordinario perché in un paziente in stato di coma profondo le strutture cerebrali devono essere seriamente compromesse,

e lo stesso dicasi per quelle che sostengono il pensiero e le esperienze soggettive».4

Qui di seguito vorrei illustrare più dettagliatamente il codice delle esperienze di premorte e il suo significato per il processo di morte umana.

### *Il codice delle esperienze di premorte*

#### **1. Sensazione di essere morti**

Molte persone descrivono la propria esperienza di premorte come una sensazione di essere pura coscienza e di certezza di essere morti. Lasciano il corpo fisico e visitano una dimensione atemporale. L'io fluttua sopra gli accadimenti. Si ha la sensazione di mancare del corpo e di essere estremamente leggeri, di potersi muovere alla velocità della luce e spostarsi in qualsiasi luogo si desideri.

#### **2. Pace e assenza di dolore**

Ci si rasserena, si prova una sensazione di leggerezza, benessere, pace e felicità. È importante sapere che chi prova forti dolori durante queste esperienze di premorte ne è liberato; il dolore infatti termina non appena si abbandona il proprio corpo. Il dolore è un fenomeno che ha a che fare solo con il corpo biologico e non con la vita dopo la morte. Tutto il dolore fisico termina con essa. Un partecipante a un seminario mi ha rivelato: «Adesso non ho più paura della morte. Posso assicurarle per esperienza diretta che il dolore termina anche quando è davvero insopportabile e ci si trova fuori dal proprio corpo e in un'altra dimensione, vivi ma senza dolori».



# INDICE

<i>Prefazione</i>	» 7
<i>Introduzione</i>	» 11
<b>Capitolo 1 - Corpo e anima</b>	» 53
I. L'anima abbandona il corpo	» 55
II. L'anima	» 60
III. Spirito e coscienza	» 66
IV. Tempo ed eternità	» 70
V. Incarnazione e disincarnazione	» 74
VI. La visione materialistica del mondo	» 82
<b>Capitolo 2 - Rielaborazione della vita terrena</b>	» 89
I. Le esperienze di premorte	» 91
II. Pentimento e perdono	» 99
III. Autopunizione	» 104
IV. Le anime incontrano Cristo	» 113
V. Il dialogo con Cristo	» 119
VI. Il criterio della bellezza	» 124
<b>Capitolo 3 - Preparare il futuro</b>	» 131
I. Orientarsi con Cristo	» 133
II. Le attività in Cielo	» 136

III. Il cerchio dei dodici e gli altri gruppi	» 139
IV. L'accordo con l'angelo del sole	» 147
V. Retrospectiva sull'accordo	» 153
<b>Capitolo 4 - Dire addio alla vita</b>	» 159
I. La morte inizia con la nascita	» 161
II. Le cinque fasi del discorso interiore	» 165
III. Raggiungere la comprensione	» 174
IV. Morire seguendo l'esempio di Cristo	» 178
<b>Capitolo 5 - Ricevere aiuto</b>	
dagli uomini	» 185
I. Parenti	» 187
II. Medici	» 196
III. Il medico ideale	» 204
IV. Famiglia e ospizio	» 208
V. Assistenza professionale al malato	» 212
vi. Coma	» 217
VII. Aiutare le «anime perse»	» 221
<b>Capitolo 6 - Morte violenta</b>	» 225
I. Incidenti, omicidi e catastrofi naturali	» 227
II. La chiamata della morte	» 234
III. Domande sul senso della vita	» 238
IV. Consigli per chi rimane	» 245
V. Suicidio	» 249
VI. Kamikaze <sup>62</sup>	» 256
VII. Suicidio infantile ed educazione dei bambini	» 260

<b>Capitolo 7 - Lutto</b>	» 267
I. Veglia, funerale	» 269
ii. Sepoltura e cura della tomba	» 275
iii. Superare il lutto	» 279
IV. Contatto con i defunti	» 281
V. Sensi di colpa dei familiari	» 288
VI. Trasformare la tristezza in amore	» 293
<i>Note</i>	» 295