

OBE

I'Esperienza Fuori dal Corpo

Mark Gensèrikson
per Nuovomondo di XmX - tutti i diritti riservati

Indice:

Prefazione di XmX - (parte I)

PANORAMICA SUL FENOMENO (parte I)

La composizione della macchina umana (parte I)

L'OBE spontanea dal sonno (parte I)

L'OBE indotta da trauma (parte I)

L'OBE volontaria (parte I)

Il rapporto tra sogni, sogni lucidi, NDE e OBE (parte I)

DOMANDE E RISPOSTE (parte II)

LE TECNICHE (parte III)

La preparazione generale (parte III)

Per tentare la proiezione dolce (parte III)

Per tentare la proiezione forzata (parte III)

CONCLUSIONE (parte III)

Appendice (a cura di XmX)

LA DOCUMENTAZIONE (parte III)

Libri su OBE, NDE e sogni lucidi (parte III)

Links Internet su OBE, NDE e sogni lucidi (parte III)

Prefazione

di XmX

L'argomento OBE è fra i miei preferiti, e il mio amico Mark Gensèrikson, che da molto se ne occupa, si è offerto di scrivere in quattro e quattr'otto una pagina per il sito, prevalentemente in forma di domande e risposte. Come condizione ha posto che io ne sottolineassi il carattere descrittivo, senza alcuna pretesa di scientificità, né di completezza, o altro, solo per illustrare questo fenomeno a quanti non ne avessero mai sentito parlare, con l'intento di stimolarli alla sperimentazione.

Detto questo, per quanto mi riguarda ritengo che la verifica personale di un fenomeno così sia importantissima per le potenziali conseguenze sulla propria *visione del mondo* e, pertanto, per la crescita interiore. A mio avviso però qualcuno si spinge troppo oltre: convincersi in un modo o nell'altro della realtà dell'OBE non dovrebbe significare acquisire automaticamente la *certezza* di una prosecuzione della vita dopo la morte. La coscienza potrebbe infatti dissolversi in breve tempo e nonostante tutto. È solo un indizio (in verità io penso che sia un forte indizio!) del fatto che *potrebbe* esserci qualcosa... poi ognuno ha le sue idee, ed è bello così.

Spero che Mark non me ne voglia, ma non ho resistito alla tentazione di mettere qua e là una nota e qualche disegnetto mio e di altri. Mi è sembrato il caso anche di inserire alcuni link a siti specializzati e a pagine personali: alcune mi sembrano molto ben fatte. Infine non poteva mancare una bibliografia che ho "assemblato" dalla rete italiana (ci ho messo di tutto, Mark, non ti arrabbiare!).

Buona lettura da XmX

PANORAMICA SUL FENOMENO

"...la moto ha sbandato ed io sono caduto battendo il capo a terra; un attimo dopo galleggiavo in aria due metri sopra il mio corpo, vedevo ogni cosa ed ero molto tranquillo, quasi indifferente; da lì ho assistito all'arrivo dei soccorsi; un medico è scivolato sull'olio ed è caduto... Quando sull'ambulanza ho ripreso i sensi gliel'ho raccontato, e lui non poteva spiegarsi come facessi a saperlo..."

La parola **OBE** è l'acronimo dell'inglese "*Out of Body Experience*", in italiano "*Esperienza Fuori dal Corpo*". L'espressione indica l'esperienza di una persona che per qualche ragione percepisce se stessa come esistente fuori dal proprio corpo fisico. La percezione, di solito molto vivida, può prodursi da un fatto preciso, per esempio in seguito ad un incidente, oppure spontaneamente durante il sonno, ma può anche aver luogo per propria volontà. L'OBE è chiamata anche proiezione, sdoppiamento, viaggio astrale: è un fenomeno conosciuto da tutte le culture in ogni tempo, ed è senz'altro fra gli elementi chiave che hanno portato (e portano tuttora) alla nascita di religioni e sistemi filosofico-mistici. Nella casistica esiste anche la NDE, acronimo di "*Near Death Experience*", in italiano "*Esperienze di Pre-Morte*", concernente l'esperienza di chi si viene a trovare nella situazione di essere *praticamente morto* ma - di solito con tecniche di rianimazione - ritorna alla vita; secondo me a tutti gli effetti essa è una OBE, a prescindere da quale livello sottile sia percepito, pertanto qui non se ne parlerà separatamente.

Sulle questioni di fondo (p.es., "il fenomeno è autentico o no?") ho preferito non adottare un atteggiamento neutrale, anche se ciò sarebbe stato considerato più serio, ma ho voluto invece evitare ipocrisie e tagliare corto: in fondo qui io scrivo in base alla mia visione delle cose, frutto delle mie esperienze e dei miei studi, ed essi mi dicono che il fenomeno esiste e, in larga misura, è proprio come descritto dai mistici di sempre. Le implicazioni dell'OBE riguardano la sfera più seria ed elevata nell'Uomo, trovandosi anche a portata diretta dei singoli ricercatori di ogni estrazione e cultura. Un altro elemento importante in qualunque panoramica su questo argomento è il fatto che esistono forse tanti tipi di OBE quanti coloro che le hanno: ognuno è diverso per fisico, mentalità, esperienze, credenze, cultura, evoluzione personale, ecc., ed è praticamente impossibile scrivere qualcosa sull'OBE senza tralasciare qualcosa di importante. Ho preferito non dilungarmi sugli argomenti (anche se spesso sarebbe stato necessario) e ho considerato solo pochi elementi, il minimo per attrarre l'interesse di un lettore occasionale, anche se qua e là ho detto la mia (comunque niente di nuovo, credo). Per chi vuole farsi un'idea più completa ed esaustiva sull'argomento esiste dell'ottima letteratura e anche qualche buono od eccellente sito Internet. Per poter parlare agevolmente dell'OBE senza fare confusione, userò la terminologia classica: è antica, puzza di magico e bisogna riconoscere che razionalmente "suona male", ma ha almeno il pregio di essere comprensibile e, di fatto, adoprata da quasi tutti coloro che si occupano dell'argomento.

La composizione della macchina umana

Tenendo presente quanto detto più su, comincerò accennando brevemente ai vari *corpi* di cui si compone la macchina umana, e questo consentirà di proseguire il discorso senza continui rinvii. Per una fisiologia dell'OBE è necessario rifarsi all'esoterismo di ogni tempo e cultura, e considerare l'Uomo come una unità composta da almeno quattro *corpi* coincidenti, fatti di differenti livelli di energia. [Nota di XmX: la Fisica conosce l'esistenza di diversi possibili "stati" e "livelli energetici" della materia e dell'energia piuttosto "strani" rispetto all'esistenza quotidiana, e altri ne sospetta o ipotizza]. Ebbene, sì: **per spiegare l'OBE abbiamo bisogno di quattro corpi**: uno solo non basta! Qui i loro nomi saranno semplicemente **corpo fisico, corpo eterico, corpo astrale e corpo mentale**. Vediamo in

breve cosa sono e a cosa "servono":

Il corpo fisico è il corpo materiale, tangibile, che - secondo la scienza - conosciamo bene; esso è fatto di materia ordinaria e risponde alle leggi biologiche. Finché siamo in vita il nostro corpo fisico è *impregnato* dell'energia vitale *sottile* che fa l'unica vera grande differenza, per esempio, fra due corpi ibernati apparentemente identici, di cui uno vivo e l'altro *irrimediabilmente* morto. La componente fisica degli organi sensori raccoglie informazioni dal mondo e le passa al corpo astrale, dove saranno interpretate.

Il corpo eterico: è detto "corpo" impropriamente, in quanto formato dalla *configurazione* dell'energia vitale "organizzata", circolante nella rete formata dai chakra e dall'insieme dei meridiani, in un sistema simile alla circolazione sanguigna; ha la funzione di distribuire nel corpo l'*energia sottile* in un circuito che va dai grandi vortici dei chakra maggiori in giù, fino a raggiungere anche l'ultima cellula, per poi ritornare, in un percorso inverso, nei chakra. L'energia eterica si trova diffusa e circolante nell'ambiente (*prana* o *tchi*), come una sorta di nebbia, ed è assorbita dall'ambiente stesso da tutti gli esseri viventi con la respirazione e con il cibo, per poi essere condensata e fatta circolare nel corpo eterico dal sistema dei chakra.



Il corpo astrale è il corpo che, attraverso le informazioni provenienti dai sensi, percepisce il piano fisico, ed in base a queste percezioni trasforma ed elabora sensazioni ed emozioni, e da queste ne è a sua volta plasmato. In condizioni ordinarie l'astrale ha la stessa *forma* del corpo fisico e coincide con esso, mentre quando ne è separato la forma stessa è dettata dagli schemi mentali: sarebbe più esatto dire che non ha alcuna forma, trattandosi in realtà di una *configurazione* energetica. Tutte le emozioni (paure, gioie, piaceri, ecc.) hanno sede e origine nel corpo astrale; esse movimentano lo schema energetico del corpo astrale, il quale a sua volta influenza la distribuzione energetica del corpo eterico.

Il corpo mentale, infine, per il quale ovviamente non si può più parlare di *forma*; esso è sede delle funzioni superiori della coscienza, del nostro Io; può *in parte* controllare la funzione emozionale del corpo astrale, anche se nella maggior parte degli individui si deve limitare a fare da osservatore, e a *subire* lo strapotere degli automatismi e degli stati emozionali. Negli individui sufficientemente evoluti la sua azione diviene via via più incisiva. **Ci sarebbero poi, secondo la Tradizione, ulteriori livelli e distinzioni, ma qui non ci interessano.**

L'OBE spontanea dal sonno

La forma più *comune* di OBE ha inizio da un sogno: siamo in un certo ambiente (di solito la nostra casa) ed, improvvisamente, ci rendiamo conto di sognare. Sin qui si tratterebbe solo di un *sogno lucido*, ossia un sogno nel quale *si è coscienti di stare sognando*: magari riusciamo a *sostenere* il sogno senza svegliarci e ad agire volontariamente in esso. Ebbene, dal sogno lucido all'OBE il passo è brevissimo, perché un piccolo atto volitivo è già sufficiente a lasciare il corpo (e infatti io mi associo ai molti che considerano i due fenomeni *la stessa identica cosa* con diverso grado di *densità* e di *consapevolezza*). Da un punto di vista della classificazione esoterica precisiamo che l'OBE, distinguendosi dal sogno lucido proprio per *l'uscita dal corpo*, deve avere caratteristiche di oggettività per chi la vive, dovendosi quindi poter avere una *ragionevole certezza* di essere davvero usciti dal corpo. Vedendola così sembrerebbe impossibile sostenere la realtà del fenomeno, la cui effettiva esistenza è infatti molto controversa: è solo un sogno un po' speciale o si tratta di un fenomeno reale? Si potrebbe pensare di avere un forte *indizio* della oggettività della

propria OBE, se tramite questa si viene in possesso di informazioni non ottenibili in altro modo. Ecco una *prova* classica: da un mazzo di carte da gioco estrarremo a caso una carta, e senza guardarla la metteremo in un punto della stanza dal quale sia normalmente impossibile vederla, come sopra un armadio; si osserverà (volando!) durante l'OBE, per poi confrontarla con la realtà ed in caso di successo se ne avrà una discreta prova personale. Dico discreta perché, a voler essere pignoli, avremmo potuto ottenere la conoscenza della carta tramite una forma di chiaroveggenza *inserita* in un sogno più o meno normale, ma i problemi non finiscono qui: accade infatti che le percezioni durante la nostra auspicata vera OBE non sempre sono valide e affidabili, e questo perché nell'OBE la percezione avviene *comunque* secondo le dinamiche oniriche. Applicato al nostro caso (una ipotetica vera OBE) ciò significa che, pur partendo dalla vera percezione della carta, questa potrà essere alterata in misura variabile dal simbolismo, o dalle nostre aspettative, desideri, paure, ecc. Quindi, se ci accorgeremo, al momento del controllo, di aver letto una carta sbagliata, non potremo escludere in assoluto che un'OBE sia davvero avvenuta. Dobbiamo convenire che, finché non sarà stato inventato un qualche strumento per *vedere* e magari *filmare* l'uscita del corpo astrale dal corpo fisico di un soggetto, questa avrà un valore solo per l'interessato (sorvoliamo in questa sede sui veri e propri esperimenti in condizioni controllate). Dal nostro eventuale dubbio personale così non se ne esce: nel caso dell'OBE spontanea e *soft* resterà sempre il dilemma se non sia stata solo un bellissimo sogno molto realistico. Ho specificato "OBE spontanea *soft*", ossia dolce, perché quando si ha quella *violenta* di dubbi ne restano pochi, come vedremo.

L'OBE indotta da trauma

Un trauma, ossia un forte shock psichico e/o fisico, è frequentemente causa di OBE. Un infarto, un incidente, persino un'improvvisa realtà estremamente sgradevole, sono tutte circostanze che possono portare alla *separazione* fra i corpi. Si conoscono molti casi di persone che, sotto anestesia per interventi chirurgici, si sono trovate ad un certo punto a librarsi dolcemente sopra il tavolo operatorio ed hanno assistito a tutto l'intervento che stavano subendo. Un'OBE che avvenga in tali condizioni, però, come si può immaginare avviene spesso in uno stato psichico di particolare coinvolgimento e/o sconvolgimento emotivo, e con quantità di energia corporea molto variabili: ne risulta un'OBE molto "psichica", aperta ad influenze esterne e fortemente influenzata dalla dinamica oniroide. Questa è la NDE - Near Death Experience, o Esperienza di Prossimità alla Morte: una OBE a tutti gli effetti, ed io non ne tratterò separatamente. Molte persone rientrate da uno stato di coma hanno raccontato di aver vagato con un corpo immateriale in mondi più o meno sconosciuti, o di aver assistito "dall'alto" agli eventi che li vedevano nel letto d'ospedale, soggetti passivi delle cure dei sanitari. Alcuni hanno avuto un'OBE come conseguenza diretta di incidenti dei quali sono stati vittime. Spesso l'evento è provocato dal vero e proprio trauma fisico, ma può essere indotto anche *dalla sola paura* del pericolo che si corre. Da una nota ricerca di un cardiocirurgo inizialmente scettico sui racconti dei suoi pazienti emerge che l'arresto del cuore è la causa più importante di OBE, probabilmente perché il cuore fermo comporta anche l'arresto respiratorio, e quindi una forte riduzione della circolazione del *prana*, che diviene così relativamente svincolato dal corpo. Sembra addirittura che, fra coloro che hanno subito un arresto cardiaco con rianimazione, la percentuale di chi ha vissuto l'esperienza sia almeno del 30%, anche se quasi tutti non la raccontano facilmente per timore di essere presi per pazzi. Su questo fenomeno esiste una ampia casistica e molte statistiche derivate, nonché, ovviamente, una ricca letteratura, anche se non sempre rigorosa.

L'OBE volontaria

Ebbene, sì, è possibile ricercare volontariamente - ed ottenere - un'Esperienza Fuori dal Corpo... Provate a pensare per un po' cosa questo possa significare! Insomma, il fatto

stesso che la cosa sia possibile (indipendentemente dal fatto che poi riesca o meno anche a noi) mi appare come una cosa meravigliosa, come uno dei segnali più potenti che il Grande Architetto potesse predisporre sulla strada di chi cerca. Mediante diverse tecniche, molte persone hanno coltivato e sviluppato la facoltà di indurre le OBE più o meno a volontà. Fortunatamente hanno descritto le loro tecniche ed esperienze in molti libri (non tutti dello stesso livello). Alcuni dettagli possono cambiare, ma sulla sostanza c'è grande concordanza: sotto tutte le latitudini e culture le tecniche sono simili e funzionano ovunque. Mi sembra di per sé una buona garanzia. Se siete attratti anche voi da questa possibilità non vi resta che informarvi il più possibile, continuando a leggere.

Il rapporto fra sogni, sogni lucidi, NDE ed OBE

A questo punto ho due scelte: scrivere altre dieci pagine come questa solo per illustrare come le diverse variabili lavorino, oppure dire tutto schematicamente. Per mancanza di tempo ho fatto la seconda scelta, quindi sarò brevissimo.

Partiamo da queste premesse:

- Nel sonno REM si sogna.
- Nel sonno REM il *corpo astrale* si "scolla" dal *corpo fisico*.
- Durante i sogni il *corpo astrale* tende a muoversi secondo l'azione del sogno, e se lo "scollamento" è sufficiente e la volontà nel sogno riguarda lo spostarsi spazialmente, oppure è molto dinamica, il corpo astrale si allontana dal fisico.
- Nei sogni tutta la percezione passa attraverso il filtro della *dinamica onirica*, che modifica ampiamente la realtà secondo la lucidità, le paure, il simbolismo, ecc.

Abbiamo quindi queste possibilità:

- Nel sogno non emerge la consapevolezza (= il sogno non è lucido) e in questo caso:
 - L'azione non è troppo dinamica = sogno normale, statico.
 - L'azione esprime movimento nello spazio = sogno normale dinamico, dove probabilmente si vola, si cade, si corre, ecc.
- Nel sogno emerge la consapevolezza (= il sogno è lucido) e in questo caso:
 - L'astrale si allontana, ma la modifica onirica dell'ambiente è troppo forte = solo sogno lucido, senza che sembri un'OBE.
 - L'astrale si allontana o no, ma comunque si sintonizza su livelli energetici più elevati (= lucidità + sintonia su livelli astrali superiori) = *esperienza spiritualmente elevata* oppure NDE.

L'astrale si allontana e la modifica onirica dell'ambiente fisico non è troppo forte (=lucidità + spostamento + percezione dell'ambiente fisico) = OBE.

Ho qui considerato solo il sonno REM come punto di partenza per arrivare alla separazione del corpo astrale, ma a questa si giunge, come sappiamo, anche per traumi, anestesia, debolezza, ecc., e pertanto ognuno può facilmente estendere il concetto a questi altri casi. Riassumendo, io sostengo che *sogni lucidi*, NDE (Esperienze di Pre-Morte) e OBE sono praticamente la stessa cosa, e la differenza sta solo nella consapevolezza e nel piano percepito. Va bene, un accenno l'abbiamo fatto, ora proviamo ad approfondire un poco, dando una risposta ad alcune domande fra le più frequenti. Continuate a leggere, e se alla fine scoprirete di esserne davvero interessati, ebbene, non vi resta che provare!

DOMANDE E RISPOSTE

Qual è il *corpo* responsabile dell'OBE?

A tutti i fini pratici possiamo identificare il corpo astrale come l'attore principale dell'OBE. Nella veglia e nella fasi di sonno non-REM il corpo astrale coincide perfettamente col

corpo fisico, tramite il *legame* formato dal corpo eterico. Durante il sonno REM invece, il legame eterico si allenta, e il corpo astrale si separa, e tutto ciò accade spontaneamente tutte le notti, ciclicamente, alternandosi alle fasi di sonno profondo.

Il corpo astrale, come abbiamo visto, è il *percettore* e la sede delle emozioni. Non dobbiamo comunque dimenticare che le funzioni psichiche più elevate dipendono dal corpo mentale, tuttavia nell'OBE esso è generalmente un tutt'uno con l'astrale (le rarissime volte nelle quali anch'esso si separa, al soggetto può capitare di vedere sia il corpo fisico che l'astrale dal corpo mentale, e la consapevolezza può anche "oscillare" fra i tre corpi!)

Cos'è il sonno REM?

Il sonno REM, così detto dall'inglese *Rapid Eyes Movements* = Movimenti oculari rapidi, è una fase del sonno caratterizzata dai sogni e, appunto, da movimenti rapidi degli occhi, che sembrano seguire le visioni del sogno; una volta era chiamato "sonno paradosso". Il tracciato elettroencefalografico è molto simile nella frequenza a quello della veglia, ma ancor più variato nell'intensità. Inoltre si hanno irregolarità del ritmo cardiaco e respiratorio, e modificazioni vegetative; nel maschio si ha erezione del pene. Il corpo subisce una forte inibizione dei muscoli scheletrici da parte del cervello, ma a volte partecipa ugualmente all'azione del sogno con piccolissimi movimenti delle estremità. Quando per qualche ragione l'inibizione muscolare non è adeguata o non procede di pari passo con l'attività REM, si possono avere due inconvenienti di per sé innocui: *il sonnambulismo* e le *paralisi notturne*. Il primo fenomeno avviene se l'inibizione muscolare non è sufficiente: il soggetto vive fisicamente il contenuto del sogno. Il secondo fenomeno, ossia la *paralisi notturna*, avviene se l'inibizione muscolare anticipa o va oltre la fase REM: il soggetto sarà più o meno cosciente, ma impossibilitato a muoversi. Ma di questo parleremo dopo.

Cos'è il sonno non-REM?

Si tratta in realtà del nome con cui è indicato, dai fisiologi del sonno, un insieme di almeno tre diverse fasi distinte, caratterizzate da particolari frequenze cerebrali (alfa, theta, delta) ma che qui possiamo considerare come fase unica, indicandola appunto come sonno non-REM. La fase REM è diversa proprio perché è *desincronizzata*, ossia non ha una sua frequenza unica.

In quale fase del sonno si può verificare un'OBE?

Nel fenomeno spontaneo si verifica quando, per diverse ragioni, durante il sonno REM c'è un'emersione più o meno completa della coscienza, ma il corpo continua a dormire. Quando questo avviene, allora una delle cose che può verificarsi è proprio l'OBE: la coscienza nel corpo astrale ritorna attiva e tende a *muoversi* nel suo spazio onirico; se in quel momento il legame col corpo fisico è debole, l'astrale semplicemente *si muove* in modo indipendente dal corpo che dorme. Chiariamo però che la separazione tra fisico e astrale *accade normalmente tutte le notti più volte* nei sogni, come abbiamo già detto: la differenza ora è che è presente un certo grado di coscienza che ci permette di renderci conto lucidamente dell'ambiente circostante e del fatto che *non si è nel proprio corpo*.

Perché l'astrale e il fisico si separano nel sonno?

Quando l'attività diurna ha consumato l'energia eterica del corpo oltre un certo limite, essa deve essere recuperata attraverso l'*esposizione* dell'astrale alla naturale corrente di energia eterica ("prana") che normalmente fluisce tutt'attorno a noi nell'ambiente, un po' come una vela cattura il vento. Perciò, possiamo definire la separazione notturna del corpo astrale dal corpo fisico come *un meccanismo naturale di ricarica energetica*.

Di quanto si allontanano il corpo fisico e il corpo astrale?

L'astrale quasi sempre si separa dal corpo fisico di poco o pochissimo, da pochi micron

(millesimi di millimetro) a pochi millimetri. Però, per l'influenza di un sogno - o volontariamente nel caso di OBE - si può allontanare indefinitamente, anche per grandi distanze; non c'è un vero limite.

In che modo il corpo fisico e il corpo astrale restano in contatto?

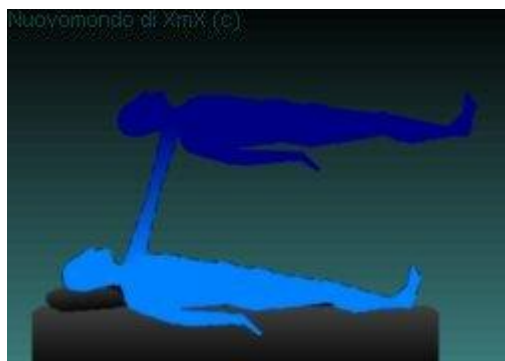
Il legame è di tipo energetico, ed è costituito dall'energia del *corpo eterico*, che mantiene il legame tra fisico e astrale; durante la proiezione essa si dispone in una sorta di cavo tra i due, come un elastico indefinitamente allungabile, lungo il quale *scorrono* in entrambi i sensi le informazioni e l'energia. Questo "cavo" è chiamato *cordone astrale* o *corda d'argento*, o semplicemente *corda*.

uscita e rientro del corpo astrale



Cosa sappiamo del cordone astrale?

Abbiamo le testimonianze dei *proiettori* stessi. Alcuni di loro riferiscono di aver notato durante l'OBE che dal corpo fisico, più precisamente dal tratto cervicale della colonna vertebrale, fuoriesce un "cavo" che termina nella zona corrispondente del corpo astrale; il



cavo è sempre rettilineo fra i due corpi, e non ostacola i movimenti perché è immateriale, compenetrabile. Alcuni altri, invece, riferiscono di non aver mai osservato questa corda, anche se i più la percepiscono come una "trazione" esercitata alla nuca da qualcosa che *tira* indietro il corpo astrale al momento del rientro. Questa discrepanza di testimonianze è spiegabile con la diversa densità che può assumere il legame eterico, oltre che con la diversa sensibilità individuale. Il *cordone astrale* ha un aspetto translucido, con un diametro di qualche

centimetro quando è esteso per meno di cinque-dieci metri, e diviene sottilissimo quando è allungato di più. Quando la *corda* è più spessa si è osservata al suo interno una certa attività, come una *pulsazione*. Si è osservato inoltre che la forza di trazione esercitata dalla *corda* è molto forte finché il corpo astrale rimane entro qualche metro dal corpo fisico, dopodiché cala molto velocemente fino ad una decina di metri; a distanze maggiori la forza è minima e si mantiene praticamente uniforme, a qualunque distanza. La distanza entro la quale la *corda* è spessa e la forza di attrazione è grande, è chiamata da alcuni autori *raggio di attività del cordone*.

Il cordone ci fa un po' da guinzaglio?

In un certo senso è così, ed inoltre esercita un'*eccellente* funzione di meccanismo di sicurezza. Perciò non dobbiamo assolutamente temere, per esempio, che possa accadere qualcosa al corpo in nostra assenza. A prescindere dalle nostre occupazioni astrali, il

cordone è sempre pronto a richiamarci se necessario, per esempio se dobbiamo svegliarci, ma anche solo se il corpo fisico ha bisogno di aumentare l'attività in un organo. Quando poi, dopo un certo tempo, il corpo fisico per suo ciclo naturale ha *bisogno* di coincidere nuovamente col corpo astrale, il cordone astrale *tira* ineluttabilmente quest'ultimo, che immediatamente torna e si riposiziona nel fisico. Inoltre, se si verifica un qualunque turbamento emotivo mentre si è nel raggio di attività del cordone, ne risulta quasi sempre un velocissimo rientro, senza che ci si possa opporre.

Non c'è il rischio che il legame tra il corpo fisico e il corpo astrale possa spezzarsi?

Pare proprio di no. Se escludiamo la letteratura fantastica, nessun ricercatore serio ha mai riportato casi del genere. Il concetto base è che esistono meccanismi naturali di sicurezza. Alcuni autori avvertono che la violenta scarica elettrica di un fulmine potrebbe eccezionalmente essere in grado di "recidere" il legame energetico col corpo provocando la morte, ma io su questo non sono d'accordo; nel dubbio, però... meglio evitare di proiettarsi *durante* i temporali!



È possibile che un ostacolo impedisca il rientro del corpo astrale nel corpo fisico?



Il "doppio" ha meccanismi perfetti per il rientro, da qualunque distanza, livello, situazione, e non c'è nulla che possa impedire fisicamente il ritorno nel corpo. In particolare, io ritengo che gli eventuali rischi siano tutti dovuti all'*interferenza* della psiche nel processo, dovuta al fatto stesso di esserne *coscienti*, o alle proprie convinzioni. Quello che si *crede* può senz'altro influire sulla facilità del rientro: se il soggetto è irrazionalmente convinto, che so, di non riuscire a passare attraverso un muro di cemento, allora ne sarà per davvero impedito almeno per un po' e questo potrebbe produrre panico, finché inevitabilmente vincerà la forza di attrazione del corpo. Intanto, però, ne sarà rimasto spaventato, e in quelle condizioni il rientro non sarà certamente gradevole!

Insomma, uscire dal proprio corpo non comporterebbe mai alcun vero pericolo?

Non si può escludere che alcuni rischi, seppur remoti, possano essere reali. L'OBE intesa come uscita *cosciente* dal corpo non è del tutto naturale, o almeno, potrebbe rappresentare una condizione eccezionale e per la quale si è comunque esposti a qualche pericolo. Un'eventuale forte emozione, per esempio, può logicamente essere un pericolo per i cardiopatici o per i soggetti emotivamente ipersensibili o psichicamente instabili. Per la stessa ragione, inoltre, è sconsigliabile cercare di avere proiezioni durante un temporale od al suo approssimarsi, poiché un tuono improvviso potrebbe *realmente* provocare uno shock in chi si sta rilassando per proiettarsi, ed è tuttavia vigile.

Nell'OBE si percepisce solo il piano fisico?

No, infatti la maggior parte delle frequenti OBE spontanee notturne che tutti abbiamo vengono vissute in stato onirico, di conseguenza si percepisce il *proprio* piano astrale, al *proprio* livello, e questo viene riportato nella veglia come sogni ordinari. Però, a prescindere dallo stato mentale e quindi dal *livello evolutivo*, possiamo dire che, durante la separazione dal corpo, l'energia eterica si ripartisce in misura variabile tra il fisico e l'astrale. Normalmente l'astrale, separandosi, porta con sé pochissima energia eterica, lasciandola quasi tutta al corpo fisico. In questa situazione l'astrale è *leggero* e non percepisce *direttamente* la materia, ma solo il piano astrale, mutevolissimo secondo il simbolismo onirico: ripetiamolo, molti sogni, soprattutto quelli dove *si vola*, hanno questa

origine. Quando invece per qualche ragione il fisico trattiene poca energia eterica, questa va in misura superiore al normale all'astrale, che diviene così molto *denso*. In queste condizioni l'astrale è orientato a percepire più il piano fisico che il piano astrale, in altre parole il soggetto *vede*, per esempio, la sua stanza da letto e il suo corpo che dorme nel letto.

Durante l'OBE la mente funziona in modo *normale*?

Fondamentalmente sì, siamo sempre noi, anche se molto più *emozionali*. Però due cose potrebbero rivelarsi grossi ostacoli (e le stesse due difficoltà le abbiamo nell'impedire il risveglio nei *sogni lucidi*):

La prima difficoltà è dovuta al fatto che tutto è espresso per concetti, non per parole, pertanto la potremmo definire *modalità non-verbale*; per inciso, questo è alla base della frequente difficoltà nel ricordare e nel tradurre *poi* l'esperienza appena fatta in parole. La seconda difficoltà è che la *coercitività* di ciò che si sperimenta è enorme e difficilmente si mantiene a lungo il ruolo di osservatore; identificandosi troppo in quello che si vive si perde la consapevolezza della situazione, e l'esperienza scade in un sogno normale.

C'è un modo per non perdere la lucidità durante un'OBE o un sogno lucido?

Innanzitutto c'è da dire che, rispetto ad un sogno lucido, l'OBE appare decisamente più stabile. Avendo però sostenuto che le due cose hanno lo stesso meccanismo psico-fisico, e che molto spesso l'OBE ha sostanziali *deformazioni* oniriche, diamo ugualmente una risposta che potrebbe risultare utile a qualcuno.

Dunque, sì, si possono adottare diverse strategie e ne citiamo solo due, probabilmente anche le più efficaci: la *diversione* e lo *spinning*, con i rispettivi pregi e difetti.

La *diversione* consiste nel non guardare a lungo la scena del sogno, ma gettare solo brevi sguardi, cercando di ricordare sempre "*io sono qui*", "*questo è un sogno*", o qualcosa di simile; in una variante (suggerita dal famoso stregone yaquee Don Juan, maestro di Carlos Castaneda) si debbono avere come riferimento nel sogno le proprie mani; dopo ogni breve occhiata si deve tornare con lo sguardo sulle proprie mani: questo consente di *sostenere* la forza coercitiva del sogno. Funziona, ma ha un difetto: semplicemente è difficile ricordarsi di "trovare le mani". In un'altra variante, secondo me più semplice, si deve fissare lo sguardo per terra, esaminando i dettagli del suolo e ripetendosi "*questo è un sogno*".

Lo *spinning* consiste nell'accorgersi per tempo che l'ambiente sta mutando, o che l'attenzione decresce, o che ci si sta "svegliando" alla coscienza normale, quindi subito si ruota rapidamente più volte su se stessi, ripetendosi che non ci si sveglierà, ma si proseguirà l'esperienza (questa tecnica è stata scoperta in occidente dal Dr. Stephen La Berge). Funziona, ma ha il difetto di far cambiare lo scenario dell'esperienza: se questo non è grave nel sogno lucido, può esserlo invece nell'OBE, poiché qui si è interessati alla maggiore realtà possibile.

Poi a qualcuno le tecniche riescono meglio, ad altri meno, altri ancora sembrano... non avere bisogno di alcuna tecnica!

In fondo l'unica vera facilitazione nelle OBE sta nelle capacità naturalmente derivanti dalla personale evoluzione, e... nell'abitudine!

Ma, una volta *fuori dal corpo* cosa c'è da fare?

Purché non si venga presi in un normale sogno, si possono fare moltissime cose, anzi, tutte! In un'OBE consapevole (e sufficientemente concreta) possiamo fare infinite osservazioni e sperimentare sensazioni nuove ed uniche.

Possiamo proiettarci per andare a trovare qualcuno, od un posto che vorremmo vedere. Si può fare quel che si vuole. Per esempio, se lo si ricorda, si può provare ad *attraversare* i corpi solidi: è curiosissima la sensazione che si prova sulla pelle attraversando muri e porte quando si è un poco più densi del solito, rassomiglia al rompere una ragnatela; oppure mettere la mano in un muro o nel pavimento e *sentire* i tubi dell'acqua, la grana della sabbia, i mattoni, ecc. Dei luoghi e delle situazioni poi è emozionante - e doveroso - fare una verifica da svegli, anche se lo stato più o meno *oniroide* necessariamente comporta molte distorsioni e diverse cose non coincideranno. Non scoraggiatevi se non riesce subito tutto: l'esplorazione del fenomeno OBE è necessariamente graduale, con alti e bassi. Per esempio, la *prima volta* facilmente accade che, dopo tanti sforzi, l'emozione giochi un brutto scherzo: non appena si capisce che l'OBE "sta accadendo per davvero" ci si agita e si rientra subito... è normale, non scoraggiatevi, basta ritentare; un consiglio può essere semmai di allontanarsi subito dal proprio corpo (anche se questo ha un fascino irresistibile per chi si proietta!), perché, come abbiamo già detto, la forza di attrazione del *cordone* è fortissima entro una decina di metri.

Come ci si "sposta" quando si è fuori dal corpo?

Una volta che si è usciti dal corpo fisico, si può presentare il problema di come muoversi. Ci sono tre modi diversi, a tre diverse velocità per spostarsi nell'astrale (sempreché ci si trovi ad un livello dove le dimensioni hanno un senso): sono dette comunemente e semplicemente velocità *uno*, *due* e *tre*. A velocità *uno* ci si muove in modo normale, camminando, scivolando o volando, più o meno come secondo le leggi fisiche, a volte agitando le braccia, a volte galleggiando, altre planando. A velocità *due* ci si muove in linea retta verso il luogo desiderato, molto rapidamente e senza sforzo; in tal caso è frequente trapassare tutto ciò che si frappone fra noi e l'obiettivo. A velocità *tre* ci si trova di colpo sul luogo, istantaneamente, senza percezione di movimento; semplicemente la scena cambia, prima eravamo là, ora siamo qua. La velocità adottata quasi sempre non è una scelta consapevole, ma viene decisa inconsciamente, però col tempo è possibile allenarsi a "decidere" come muoversi: basta *volere*.

Le tre velocità hanno una ragione? E perché non due, o dieci?

In realtà le tre velocità sono solo descrizioni convenzionali che rispecchiano gradi diversi di auto-condizionamento. Come ho detto, l'astrale obbedisce alla volontà, ma poi tutto dipende dai limiti che *noi stessi* ci poniamo inconsciamente: se siamo ancora mentalmente condizionati dalle leggi fisiche, tenderemo a muoverci a velocità *uno*, come uccelli o palloncini, al massimo come Superman nei fumetti, e girando attorno agli ostacoli: infatti i principianti si muovono volontariamente quasi solo così. Se siamo più intimamente consapevoli della inapplicabilità delle ordinarie leggi fisiche (gravità, inerzia, impenetrabilità dei solidi, ecc.) e non abbiamo fobie specifiche (vertigini, claustrofobia, shock da impatti *realmente* avvenuti, ecc.) allora possiamo muoverci a velocità due, dritti alla meta, attraversando tutto ciò che si interpone e non ci interessa. Con l'abitudine alle OBE ci si trasporta quasi solo così. Solo, però, se siamo davvero esenti dai condizionamenti fisici possiamo teletrasportarci alla cosiddetta velocità tre, direttamente all'obiettivo, consapevoli che *lo spazio-tempo è illusorio*, come infatti insegnano i mistici di ogni tempo e paese.

Ci sono regole da seguire o cose da evitare durante un'OBE?

Non esiste ovviamente nessuna regola codificata, però è buona cosa affidarsi al buon senso e a un certo rispetto della... privacy altrui! In diverse occasioni i *viaggiatori astrali* hanno potuto constatare che se si abusa troppo delle possibilità date dall'essere immateriali e invisibili, in qualche modo la facoltà di proiettarsi cessa o diminuisce bruscamente. Lo stesso se si cerca di usare le informazioni così ottenute per vantaggio

personale. Non sappiamo perché accade, ma è così. Possiamo ipotizzare che scatti qualche censura interna, oppure che corrisponda ad una precisa legge del mondo spirituale: io propendo a favore della seconda ipotesi. A tale proposito ecco un'interessantissima e divertente testimonianza resami personalmente da un amico:

"...non avrei dovuto trovarmi là... La ragazza, a me sconosciuta, era a seno nudo, china sul lavandino; io ero dietro di lei, incuriosito dallo specchio che non rifletteva la mia immagine... però rifletteva il suo bel seno... improvvisamente mi venne voglia di toccarle il sedere, anche se sentivo che non avrei dovuto farlo; palpai con la mano aperta e con molta convinzione, e sentii solo una lievissima resistenza mentre la mano attraversava il vuoto, toccando infine come della bambagia; lei però dovette aver sentito qualcosa, perché potei udire che le sfuggì sonoramente... del gas! Subito si rizzò con aria sconcertata, volgendosi di scatto verso di me senza vedermi, mentre io mi sentii richiamato prepotentemente nel corpo... Da allora non sono più riuscito a vedere un solo essere umano durante le mie proiezioni..."

La letteratura esoterica raccomanda anche di non cercare di far *compenetrare* il proprio corpo astrale nel corpo fisico altrui, soprattutto a livello del torace, in quanto questo potrebbe in certi casi risultare pericoloso per l'attività cardiaca del corpo fisico dell'altro. Non abbiamo prove al riguardo, ma il racconto precedente potrebbe far pensare ad una effettiva possibilità di interferenza organica.

Chi può avere un'OBE?

In teoria tutti, ma i soggetti ipotesi e/o bradicardici sono da considerarsi facilitati, al contrario quelli ipertesi.

Sono ostacoli anche l'assunzione di *farmaci regolarizzatori del ritmo cardiaco* ed essere portatori di pace-maker.

La facilità della separazione del "doppio" dal corpo fisico è maggiore nei soggetti che abbiano la cosiddetta *costituzione medianica*. Senza entrare in dettagli, se un genitore, nonno o fratello del soggetto ha oppure ha avuto una qualche forma di "paranormalità" (medianità, visioni, premonizioni, ecc.), allora è assai probabile che anche il soggetto abbia un "legame" più labile col corpo fisico, e questo faciliterà senza dubbio le sue proiezioni.

C'è qualche indicazione della eventuale predisposizione personale ad avere OBE?

Sì, c'è in effetti qualche segno che indica in modo abbastanza attendibile se possiamo aspettarci di poter avere facilmente un'OBE oppure con più difficoltà; questi segni però, più che indicare se siamo adatti *in generale* alle OBE, indicano se siamo adatti *in quel momento* o in quel periodo della vita. I segni che possono verificarsi durante il sonno sono i **sobbalzi**, le **dispercezioni sensoriali** e le **paralisi notturne**.

Come si presentano i sobbalzi ?

È un'esperienza molto comune: a chi non è mai capitato di sobbalzare nel letto nel dormiveglia, convinto di star cadendo, quando invece stava perfettamente fermo? Avete notato che accade soprattutto quando si è molto stanchi? Ebbene, questo è un inizio di OBE spontanea! Il sobbalzo indica che, per ragioni sue, il corpo astrale ha una gran fretta di separarsi dal corpo fisico, e inizia a farlo *prima* che il corpo sia entrato completamente nel sonno; la coscienza di veglia ancora troppo vigile interviene erratamente a *salvarci da una caduta* perché riceve *dal corpo astrale* l'informazione di movimento. Una certa frequenza del *sobbalzo nel letto* è indice, perciò, del bisogno del corpo astrale di *staccarsi*.

Che si intende per *dispercezioni sensoriali* ?

Tutte le percezioni alterate che provengono dai sensi: ronzii, fischi, vibrazioni interne al

corpo, sensazione alterata delle sue dimensioni o della posizione, ecc. Per esempio quando, di solito nel dormiveglia, non si percepisce più normalmente il corpo, ma si ha invece la strana sensazione che esso sia nello stesso tempo grande e piccolo, una cosa molto strana; questo è un indicatore del fatto che *in quel momento* l'astrale è già parzialmente sconnesso dal corpo. Oppure una vibrazione caratteristica che sembra provenire dall'interno, come una lieve corrente elettrica, un ronzio, una vibrazione. O ancora, *nell'interno del cranio* si odono scatti, suoni come di una sirena, fischi (non nelle orecchie come nei suoni reali). Tutti questi sono sintomi dovuti a notevoli variazioni energetiche nel corpo eterico, che preludono alla fuoriuscita del corpo astrale. A volte, pur senza essere usciti, si ode un vero e proprio *sparo* nella testa mentre ci si addormenta, ma si aprono gli occhi e tutto è normale: in tal caso il corpo astrale si era già sconnesso a livello del cranio, ma si è bruscamente ricongiunto!

E le paralisi notturne ?

Può accadere di svegliarsi e non riuscire a muoversi né a parlare per qualche minuto, con l'immaginabile ansia che quasi sempre ne deriva. Come se non bastasse, qualcuno percepisce presenze estranee e avverte toccamenti sul corpo... L'angoscia può essere tale che, pur di bloccare gli episodi, alcuni prendono psicofarmaci, che poi risultano effettivamente efficaci perché "appiattiscono" il naturale ciclo del sonno... Mi rendo conto che in questo caso è difficile riuscire a tranquillizzare gli interessati, ma io vorrei andare oltre, vorrei riuscire a convincere questi soggetti di essere *molto fortunati*: per qualche ragione la natura dà loro la possibilità di essere svegli *mentre il corpo astrale si è già quasi sganciato*, e quindi sono già potenzialmente in piena OBE! Senonché a volte l'inconscio, per ragioni sue, considera questo stato come un pericolo, in quanto gli ricorda la morte... A livello fisico c'è poi un meccanismo fisiologico di inibizione muscolare, sviluppato dall'evoluzione, che serve ad impedire che il corpo fisico mimi le azioni di sogni: è questo il vero responsabile della paralisi, e la sua azione è direttamente proporzionale allo sforzo muscolare fatto. Di conseguenza, *più i "paralizzati" si sforzano di muoversi, e più la loro paralisi si prolunga!* Ma se solo essi riuscissero a rilassarsi e ad abbandonarsi, recupererebbero la possibilità del movimento e si godrebbero l'assoluta libertà... Le eventuali impressioni angosciose di "esseri" invisibili che comprimono il torace impedendo di respirare, e simili, sono in realtà dovute alla interpretazione *psicologicamente negativa* della *paralisi notturna*. Come infatti abbiamo visto, a nessuno è consentito di interferire pesantemente col fisico altrui. Invece, per quanto riguarda la percezione di voci, suoni, presenze e toccamenti, questo è reale e naturale, in quanto si è in astrale e quindi abbiamo un senso del *tatto astrale* attivo: che lo si creda o meno, noi siamo costantemente in contatto con i suoi più comuni abitanti, gli esseri elementali [*elementali* con la elle, ossia *degli elementi* - Nota di XmX], innocui e anzi necessari, che comunque ci sfiorano continuamente anche di giorno senza che ce ne accorgiamo... Ripetiamolo, nelle paralisi notturne non c'è proprio nulla da temere.

E nella veglia ci sono indizi rilevabili di predisposizione ?

A meno di non essere dei veri soggetti medianici, no. Però, a ben vedere, l'eventuale facilità con cui perdiamo il completo controllo del corpo sotto un forte stress può essere considerato un indizio. Per "perdita di controllo" qui intendiamo sia gli svenimenti che i momentanei disorientamenti. Dagli svenimenti escludiamo quelli dovuti a pressione sanguigna bassa e consideriamo invece quelli da spavento, shock, eventi improvvisi e sgraditi. La facilità a mancamenti di tale natura è sempre indicatore di fisiologia e personalità inclini alla separazione spontanea del corpo astrale. Per quanto riguarda i disorientamenti, ricordiamoci che il vero *percettore* in noi è il corpo astrale, e la perdita di controllo anche solo momentanea del corpo fisico si manifesta sempre con una qualche forma di disorientamento spaziale. In quest'ottica possiamo affermare che da svegli ci

accade una mini-OBE (o meglio, sta per accadere ma poi si interrompe) quando abbiamo una forte vertigine. Accade che talvolta i *labirinti* e i *canali semicircolari* [gli organi di senso rilevatori dell'equilibrio, situati nell'orecchio interno - Nota di XmX] per qualche ragione passano informazioni non coerenti con quelle attese dal *corpo astrale* e questo per un attimo si disallinea rispetto al corpo fisico. Non c'è alcuna contraddizione con la spiegazione della vertigine data dalla fisiologia: essa afferma che «*la vertigine è legata ad alterata sensibilità spaziale per lesioni organiche o disordini funzionali degli organi a essa deputati e per turbe psichiche*». Infatti, aggiungiamo noi, il corpo astrale riceve *informazioni errate o inattese* per le ragioni più diverse, di conseguenza "si raffigura" in una situazione non reale, e invia ordini sbagliati ai muscoli del corpo. Il corpo fisico è *guidato* dal corpo astrale: il vero "io" è il corpo astrale! Non cambia nulla se la causa è un movimento errato, o una sbronza, o una patologia, eccetto che per i veri e propri danni degli organi dell'equilibrio, ma quella è un'altra storia.

Per fare da ultimo un esempio pratico: qualche lettore avrà provato cosa accade quando scendiamo al buio una scala che conosciamo bene, ma sbagliamo il conto dei gradini in più o in meno: il piede urta qualcosa dove eravamo convinti non ci fosse nulla, o viceversa, *annaspa* nel vuoto aspettandosi un gradino che non c'è. La spiacevole sensazione di brusca vertigine che ne risulta è dovuta proprio al momentaneo disorientamento del *corpo astrale*.

Concludiamo ribadendo che *la facilità* con cui abbiamo questi *sbandamenti* (sempre escludendo eventuali patologie!) indica quanto il nostro corpo astrale sia più o meno pronto per "l'uscita".

LE TECNICHE

L'esperienza di molti ha mostrato che con l'applicazione di alcuni metodi è possibile indurre un'OBE *volontaria*.

Verrebbe da pensare che sia una meravigliosa occasione per molti scettici *professionisti* per sperimentarla personalmente: sennonché lo scetticismo a oltranza nasce troppo spesso proprio da una profonda paura che sia tutto vero!

Comunque sia, non sono poi molte le persone che decidono di sperimentare personalmente, anziché leggerne o parlarne soltanto. Sta di fatto che le tecniche ci sono, e spesso (ma non sempre) funzionano. Vi presento molto succintamente i miei consigli, relativi all'induzione della proiezione *dolce* e di quella *forzata*.

Voglio puntualizzare una cosa: qualcuno, specialmente dopo la lettura di esperienze sciamaniche (mi riferisco in particolare ai libri di Carlos Castaneda) potrebbe pensare di agevolarsi il compito assumendo sostanze psicotrope, magari solo marijuana o hashish. Lungi da me ogni moralismo, e non sarò io a negare che effettivamente la cosa possa a volte funzionare, ma vi garantisco che i danni che quasi sicuramente subirete nell'inconscio saranno importanti e prima o poi emergeranno. Quello che spesso non si comprende è che l'iniziazione ad esperienze sciamaniche avviene sotto una direzione competente e *in un contesto mistico*, il che di per sé orienta positivamente l'esperienza, quale che essa sia; fuori da questa modalità, soprattutto con le sostanze più energiche, c'è la concreta possibilità di un'esperienza molto molto brutta, ben diversa dalla piacevolezza propria dell'uso "normale" delle sostanze, per il fatto che ci si apre *volontariamente* ai livelli astrali più pesanti. Per inciso, la citata *volontarietà* dell'apertura ai livelli gravi fa cadere la protezione da interferenze esterne, anche da parte di entità non amichevoli, o addirittura ostili! Liberi di non crederci. Poi, lo ripeto ancora una volta, un'esperienza molto negativa "blocca" la possibilità di altre esperienze future, quindi decisamente non conviene.

Naturalmente lo stesso discorso vale per l'alcool usato a tale scopo.

Ora però passiamo all'esposizione delle tecniche.

La preparazione generale

A) Non vi sembri una banalità se raccomando per prima cosa di informarsi leggendo il più possibile buoni libri sull'OBE: non certo per autosuggerirsi ed autoilludersi, bensì per il fatto che molti errori e blocchi psicologici possono essere evitati conoscendo *prima* l'argomento e le situazioni. Inoltre - e in questo senso l'autosuggestione è ricercata ed utile - familiarizzare piacevolmente con *l'idea* di fluttuare in aria e volare può agire, attraverso l'inconscio, sul corpo astrale, facilitandovi l'uscita.

B) Il giorno prima cercate di stancarvi fisicamente molto, senza riposare. Per tutto il giorno evitate l'assunzione di alcolici e caffè o tè, mangiate *molto* leggero e comunque non meno di quattro-cinque ore prima di coricarsi; se potete resistere, però è meglio il digiuno.

C) L'ambiente, di solito la stanza da letto, è molto importante: vi deve essere silenzio assoluto, anche il ticchettio di una sveglia potrebbe disturbare. Per questa ragione l'ora più adatta è a notte fonda. Se proprio non volete stare nel buio assoluto, potete lasciare accesa una debole luce diffusa; va benissimo uno di quei *punti luce* di sicurezza da inserire nelle prese (qualcuno riferisce che la luce può disturbare molto il *doppio*; personalmente ritengo di no, semmai la luce può disturbare il corpo fisico che cerca di rilassarsi!).

D) La posizione del corpo deve essere tale da non provocare costrizione alcuna in nessuna parte del corpo. È consigliabile sdraiarsi supini sul letto, con le braccia distese ai lati del corpo e le gambe leggermente divaricate, che non si tocchino tra loro. La testa dovrebbe poggiare su un cuscino non troppo alto. Se la temperatura lo consente, è meglio restare scoperti, altrimenti usare una copertura molto leggera.

E) Rilassatevi, eliminando gradualmente tutte le tensioni muscolari. Fatelo, se possibile, col training autogeno. La tecnica del rilassamento, qualunque essa sia, non si impara in un attimo, perciò sarà meglio esercitarsi. [Nota di XmX: esistono audiocassette per favorire il rilassamento con tecniche di *training autogeno* allegate a diversi libri sulle OBE - vedi la bibliografia italiana].

Come avrete capito, lo scopo delle indicazioni ai punti B, C, D e E è quello di avere il meno possibile di stimolazioni sensoriali, sia provenienti dall'esterno, che dall'interno del corpo.

Ricapitolando: siete in ambiente tranquillo, nella posizione giusta, e siete rilassati. La preparazione generale si arresta qui. Da questo momento siete pronti per scegliere se tentare di effettuare la proiezione *dolce* oppure quella *forzata*.

Per tentare la proiezione *dolce*:

La proiezione cosiddetta *dolce* è quella più comune e conosciuta e si può raggiungere anche dal sonno: generalmente mentre si sogna "ci si ricorda" dapprima che si è in un sogno (sogno lucido), poi la grande *concretezza* degli ambienti e dei nostri pensieri ci fa capire di vivere un'OBE. Essa può essere un evento sporadico ed inatteso, spesso unico in una vita. Ma a noi siamo qui interessati a ricercare attivamente il fenomeno, pertanto ne darò qui la tecnica essenziale.

Prima di tutto è necessario essere capaci di rilassarsi *veramente*, e non è proprio così facile, perciò esercitatevi prima.

Poi, è bene *darsi un bersaglio*, a breve o lungo raggio: una persona cara da "visitare", un luogo interessante, ecc., o anche un oggetto fortemente desiderato. In tal senso qualche *trucco* che sfrutti gli automatismi psichici può aiutare: se per esempio restate senza bere per qualche tempo, e predisponete un bicchiere d'acqua sul tavolo della cucina - ma non vicino al letto - nel sonno il vostro inconscio lavorerà per voi con una forte motivazione a *spingervi* fuori dal letto e dal corpo, verso il bicchiere!

Ora dovrete ricreare la sensazione di uscire dal corpo galleggiando dolcemente, senza

peso. Aiutatevi visualizzandovi mentre siete sdraiati supini sul fondo di un ascensore che sale (o in una mongolfiera...), e cercate di immaginare mentalmente la sensazione di salita.

Il momento più adatto per fare questo è quando si sente il caratteristico *torpore* che indica che il corpo sta per entrare in una delle fasi cerebrali predisponenti al sonno: allora è il momento per abbandonarsi e tentare di prolungare la coscienza, usando la visualizzazione. Il torpore indicato arriva ciclicamente più volte per notte: è necessario allenarsi a riconoscerlo.

Per tentare la proiezione forzata:

Ho già detto perché sarebbe meglio evitarla, può essere molto sgradevole; se tuttavia coi metodi normali proprio non riuscite, tenete presente che gli inconvenienti - almeno per i principianti - sono in due momenti: *dove* andrete a finire se riuscite, e *come* rientrerete;

Dove andrete:

Uscendo in modo forzato sarete *troppo densi*: è molto probabile che rientrerete immediatamente, perché il corpo fisico è rimasto *comunque* troppo *sveglio*; se invece non rientrate subito, inevitabilmente vi accorgerete di essere finiti nel cosiddetto "basso astrale" dove – sempre che vi restiate abbastanza - farete generalmente *veri* incontri sgradevoli, comunque innocui (l'atmosfera potrebbe sembrare facilmente come quella di un incubo).

Come rientrerete:

Uscendo in modo forzato quasi sempre si rientra in modo forzato; si "precipita" cioè letteralmente nel corpo, subendo la "ripercussione", ovvero la violenta ricaduta nel corpo, seguita da un fastidioso formicolio con torpore, con qualche disturbo per un po' di tempo: per rimettere tutto a posto basta un sonnellino.

Tutto qui, siete avvisati! (...ma cosa non si farebbe, pur di avere l'esperienza...)

Ecco cosa fare, in tre punti:

1) Predisporre le cose in modo da avere sempre le condizioni facilitanti generiche (digiuno, stanchezza fisica, buio, silenzio, ecc). Logicamente, l'ora migliore è a notte fonda, ma c'è anche un *momento* migliore per il corpo, che sopraggiunge all'incirca ogni ora e mezza, riconoscibile da una lieve *onda* di *torpore* che invade il corpo.

2) Esercitarsi per qualche giorno a percepire e a "spostare" l'energia *sottile* nel corpo: quando si è adempiuto al punto 1, chiudere gli occhi, rilassarsi, poi senza nessuna tensione muscolare cercare di *spingere* se stessi da dentro il corpo dapprima in avanti, come cercando di muoversi "oltre la pelle", poi nello stesso modo all'indietro, poi a sinistra, a destra, in alto e in basso, più volte. Con questa procedura in qualche modo il legame fra i corpi fisico e astrale *si allenta*.

3) Quando si è pronti e sistemati secondo il punto 1, visualizzare il proprio "io" al centro della testa, dietro gli occhi, richiamare in quel punto tutta l'attenzione e l'energia del corpo, poi cercare di "spingere" la consapevolezza fuori dal vertice del cranio; non occorre uno sforzo eccessivo (che potrebbe anche risultare pericoloso), quanto invece mantenere a lungo la tensione, per poi mollare quando si è stanchi; dopodiché bisogna percepire l'energia che si ridistribuisce regolarmente nel corpo, sotto forma di formicolio che torna verso gli arti; ripetere il tutto più e più volte, con convinzione e continuità; è necessario insistere, stancarsi; il successo è vicino quando si comincia a percepire una sorta di "vertigine" ogni volta dopo aver mollato...

Il "momento X": la proiezione forzata dovrebbe arrivare all'improvviso, proprio quando si è *davvero* troppo stanchi per proseguire, si è magari convinti di aver solo perso tempo, e si "crolla" dal sonno! Prima o poi funziona *quasi* con tutti, ma bisogna perseverare.

Nota: col tempo l'uscita diviene più facile e meno... imprevedibile!

Ecco l'esperienza di un soggetto alla prima proiezione forzata con la tecnica appena descritta:

" Erano gli anni '80, e avendo letto in testi sciamanici della possibilità di provocare l'OBE in modo forzato (ma senza droghe), facevo i miei esperimenti, sebbene fosse un metodo molto sconsigliato da più autori. Quindi cercavo nottetempo più volte di "spingere" letteralmente la mia consapevolezza e la mia energia vitale "fuori dalla sommità del cranio". Una notte, dopo averlo fatto per almeno un'ora senza risultato, mi sono arreso. Nel momento stesso in cui ho cessato la tensione, sono stato inaspettatamente "sparato fuori" dal corpo - frontalmente, e non dal vertice del capo come io mi sarei aspettato - ad una velocità enorme, in un buio assoluto, e subito, altrettanto velocemente, sono "ripiombato" nel corpo fisico con uno scossone che mi ha lasciato impaurito, stordito e "formicolante" per qualche minuto. È stata una sensazione violenta, rapidissima, come essere sparati da un cannone. Nel tragitto ho "trapassato" uno scaffale di libri e un muro, e l'impressione della distanza percorsa è stata intorno ai cinque o dieci metri al massimo. La sensazione derivante da quel tipo di movimento è stata, a dir poco, poderosa, anche successivamente, e mi fa considerare impossibile attribuire il tutto ad autosuggestione. Credo sia degno di nota il fatto che io fossi rivolto verso una parete esterna, al 5° piano di un edificio il quale, affacciandosi su di una scarpata, era come se fossi stato ad una altezza equivalente a circa il 12° piano dal suolo: ebbene, io soffro di vertigini, e mai e poi mai avrei scelto deliberatamente quella direzione per proiettarmi! Anzi, credo che la subitanità del rientro, sebbene sia riportata come tipica delle OBE forzate, sia stata accresciuta dal pensiero fulmineo che mi è involontariamente balenato in mente al vertice della traiettoria e che a parole potrei riportare così: "Accidenti, mi sono sbagliato e sono uscito nel vuoto, sto per precipitare, devo rientrare immediatamente!".

Di solito i ricercatori *asettici* tendono a considerare tutte le OBE - e perfino i sogni lucidi! - come fenomeni blandi e indefinibili, il prodotto della libera immaginazione onirica. Anch'io nutrivo inizialmente delle riserve sulla vera natura del fenomeno, però ho scoperto che non sempre è possibile dubitarne. Alcune OBE hanno una pregnanza oserei dire *definitiva* su chi la vive, e quelle di tipo violento fanno proprio questo effetto. Io ne ho avute di questo tipo: vi garantisco che restano ben pochi dubbi! Ma forse solo chi ha avuto un'OBE così, può comprendere davvero cosa intendo dire...

CONCLUSIONE

Una trattazione, per quanto modesta, dovrebbe chiudersi con un riepilogo, ma francamente le possibili diverse posizioni che si possono prendere su questo tema sono così variegate che non saprei cosa dire. Preferisco quindi che ognuno tragga liberamente le sue conclusioni. Invece, mi preme una raccomandazione: l'argomento è decisamente affascinante, tanto che per alcuni, magari delusi dal grigiore quotidiano, la cosa potrebbe portare ad eccessi. Le letture sulle esperienze di pre-morte potrebbero indurre qualcuno a cercare di confermare la vita dopo la morte usando le OBE come "prova": laicamente voglio ribadire ancora che l'equivalenza "*OBE uguale sopravvivenza*" non è automatica. Poi, arrivare a trascurare la famiglia, gli amici, il lavoro - in una parola, la vita - per gettarsi a capofitto nelle avventure notturne, è il peggior servizio che possiamo fare a noi stessi ed agli altri: quando verrà il nostro momento, inevitabilmente, sapremo come stanno le cose sulla sopravvivenza! Se avete tendenze del genere, pensateci. Fate che le OBE non divengano una mania. A tutti, semplicemente, auguro che la ricerca Spirituale non abbia mai fine.

Mark Gensèrikson

appendice

LA DOCUMENTAZIONE

a cura di XmX

Naturalmente potete leggere le altre pagine più o meno vicine all'argomento, in questo stesso sito. Se non vi basta, provate queste altre fonti.

I libri su OBE, NDE e Sogni Lucidi

Ho raccolto una **bibliografia italiana** comprendente diversi titoli più o meno centrati sull'argomento OBE. Bisogna considerare che esistono molti possibili approcci ad un tema così ampio: fideistico, esoterico, aneddotico, parapsicologico, scettico, e così via, quindi... scegliete voi cosa vi è congeniale.

I links Internet su OBE, NDE e Sogni Lucidi



siti in italiano

<http://www.forumcommunity.net/?c=2563>

Ecco innanzitutto il nostro **Forum del Nuovomondo di XmX** con una apposita sezione su OBE, sogni lucidi, ecc. Qui è possibile confrontare le proprie esperienze con quelle di esperti "proiettori", scoprire nuove tecniche e, se siete bravi, perfino accordarsi per... incontrarsi in astrale!

Segnaletica Astrale: Le Tappe dell'Esperienza Fuori del Corpo Ho tradotto una bella pagina sulle OBE (Esperienze Fuori dal Corpo). Da un esperto, un elenco di situazioni e sensazioni possibili, con relativi consigli, a beneficio di chi si proietta in astrale, o vorrebbe farlo. La pagina originale in inglese è a www.tanega.com/astral/signpost.html, e fa parte di un ricco sito in inglese (vedi link in inglese).

<http://www.viaggioastrale.it> Sito dedicato al viaggio astrale, da visitare: tecniche, animazioni, links, ecc.

<http://www.sognilucidi.it> Un noto appassionato, il Sig. Paolo Scaffardi, ci dice moltissimo su sogni lucidi, OBE, NDE, con resoconti di esperienze, testimonianze e traduzioni interessanti.

<http://www.geocities.com/CapeCanaveral/Launchpad/7660/> Questa è la pagina personale di un appassionato, il Sig. Matteo Corsi, su OBE, sogni lucidi, "paralisi notturne", testimonianze, considerazioni, ecc.; interessante e ben fatta.

http://spazioweb.inwind.it/sogno_lucido/ "Sito dedicato alla trattazione scientifica e pratica dello stato di coscienza noto come *sogno lucido*"



siti in inglese

<http://www.monroeinstitute.org> "We promote the evolution of human consciousness and the development of other states of awareness through personal experience using an audio technology called Hemi-Sync... ..the Monroe Institute is a non-profit research and educational organization which has investigated human consciousness for over forty years."

Lucidity Institute "*The Lucidity Institute, Inc. was founded in 1987 by lucid dreaming researcher Dr. Stephen LaBerge to support research on lucid dreams and to help people learn to use them to enhance their lives. Lucid dreaming means dreaming while knowing that one is dreaming and allows people to consciously guide the direction of their dreams.*" Il sito per eccellenza sui sogni lucidi... strettamente *trattenuto* del corpo fisico.

SEGNALETICA ASTRALE: Le Tappe dell'Esperienza Fuori Dal Corpo

Charles C. Goodin (goodin@lava.net)

Il seguente articolo è parte del materiale in preparazione per un libro sul soggetto della proiezione astrale. È un lavoro in corso, e sarà periodicamente aggiornato.

L'autore cura la [Astral Projection Home Page](#).

Questo articolo è centrato sull'"esperienza" come parte delle esperienze-fuori-dal-corpo ("OBE"). Descrive sentimenti, immagini e suoni comuni al procedimento nel quale il corpo astrale si separa parzialmente o completamente dal corpo fisico. Elenca anche gli atteggiamenti tenuti da "proiettori" di successo. Molte persone nuove al procedimento sono abbastanza sorprese e spesso sollevate nel sapere che le loro "strane" esperienze sono infatti perfettamente naturali e abbastanza comuni.

Secondo il tuo livello di esperienza, potresti ritrovarti in alcune, molte o forse perfino tutte le voci elencate sotto. Le tue esperienze possono andare oltre quelle presentate qui. Questo articolo è cumulativo - elenca tutte le esperienze che ho potuto rammentare. Una OBE tipica non includerà probabilmente tutto il contenuto dell'elenco. Dopo 50 o 100 OBE, comunque, ti riconoscerai probabilmente in molte delle voci.

Ancora una cosa su questo: ci sono letteralmente dozzine di tecniche che possono essere usate per lasciare il corpo. Ad un principiante molte di loro potrebbero sembrare confuse, incoerenti e complicate. Perché è così? Chi tenta di insegnare una tecnica per le OBE deve naturalmente basarsi sulla sua particolare comprensione del fenomeno e la sua visione del mondo "colorerà" la presentazione. Considera per un momento il numero sbalorditivo di religioni, filosofie, movimenti e credenze. Ora immagina qualcuno che, da ognuno di questi punti di vista, tenti di spiegarti le OBE. Stanno tutti descrivendo la stessa montagna, ma ciascuno di loro proporrà un percorso diverso alla vetta!

Sei mai stato in trance (mente sveglia / corpo addormentato)? Sia che tu la raggiunga ballando attorno a un fuoco, o sedendo Zazen, o col rilassamento progressivo, i risultati saranno probabilmente molto simili. La stessa cosa è vera per le OBE. Lo stesso procedimento OBE è abbastanza diretto e piacevolmente non corrotto da "credenze culturali."

C'è una ragione straordinariamente importante per cui dovresti familiarizzare a fondo coi dettagli del procedimento di OBE. Sai perché? Quando sei "fuori", LA MANCANZA DI FAMILIARITÀ SPESSO PRODUCE PAURA ED UN RITORNO IMMEDIATO AL CORPO. La paura è come la carta "procedi direttamente in carcere" [nel gioco del Monòpoli, NdT], dove la prigione è il tuo corpo fisico. E non prenderti in giro, la comprensione intellettuale non agirà da sola: il procedimento deve risultare gradevole per il tuo corpo e specialmente per la tua Mente Inconscia. Altrimenti le tue paure correranno libere.

Questo articolo dovrebbe aiutarti a comprendere che le tue esperienze sono naturali e abbastanza comuni. Rilassati, non sei solo. Insomma, basare l'approccio sull'esperienza stessa, piuttosto che sugli aiuti tecnici, ti aiuterà a minimizzare l'alterazione dovuta alla "visione del mondo". Infine, conoscere lo scenario di cui si parla ti aiuterà a rimanere rilassato, concentrato e composto, cosa del tutto essenziale per il successo di una OBE. La prossima volta che avrai una OBE, prova a scrivere la tua esperienza (dopo il ritorno al tuo corpo, naturalmente) e identifica cos'hai provato, detto, udito e pensato ad ogni stadio. Sarai sorpreso dai risultati. Ricorda, la risposta è là!

SEGNALETICA ASTRALE:

1. **Le OBE Sono Qualcosa Che "Fai" - E Che Puoi Apprendere A Fare Meglio.**

Mentre ad alcuni le OBE sembrano solo accadere (spontaneamente o miracolosamente), i proiettori di successo hanno l'idea che le OBE sono qualche cosa che noi "facciamo". I risultati si producono con la giusta conoscenza ed atteggiamento, con la pratica diligente e con uno sforzo a lungo termine. Ognuno può avere una OBE "consapevole"? Probabilmente no. Tu puoi? Forse. Può suonare come un cliché, ma il solo fatto che tu stia leggendo questo articolo significa che ti interessi a questo soggetto, e ciò suggerisce che tu abbia un qualche grado di abilità astrale. Lascia che il tuo interesse metta radici e cresca. Sei disposto a lavorare su questo senza riserve? Bene!

2. **I Proiettori Sono Attratti Dalle OBE.**

Come falene dalle fiamme, molti di noi sono attratti dalle OBE. Noi non possiamo realmente aiutarli. Non che le OBE siano piacevoli, pulite, fantastiche, o sia "in" farle, piuttosto, ad un livello profondo, qualcosa ci trascina. Ricordi quel tempo, tanto tempo fa, quando eri bambino e ti sei ritrovato "fuori"? Non puoi dimenticarlo, vero? La memoria ed il sentimento sono sempre là... e ti trascinano.

3. **I Proiettori di Successo A lungo Andare Sono Fisicamente Spossati.**

C'è una sfortunata tendenza per qualcuno a divenire fisicamente debole e mentalmente disorientato come risultato dell'addestramento alle OBE. Alcuni dicono che è più facile ottenerle quando il corpo è fisicamente debole. Questo può essere vero, ma è una strategia a breve termine e di corto respiro. Una proiezione riuscita richiede abbondanza di energia interna, molta della quale può essere tratta solamente da un corpo fisico in salute (pensalo come il tuo generatore). Un corpo fisico rilassato, equilibrato e sano è molto superiore ad uno debole e malaticcio. Inoltre un corpo debole influenza negativamente la mente. Dovresti fare esercizi regolari per garantirti di rimanere sano. Perché pensi che i maestri yoga e zen pratichino una disciplina fisica, e non solo meditazione? Se senti di diventare "capriccioso" o disorientato, fai un intervallo nell'addestramento e va' a camminare nel parco o sulla spiaggia, gioca coi tuoi bambini, partecipa ad uno sport, ecc. Dai a te stesso il tempo per ricaricare la tua batteria.

4. **Le Limitazioni Fisiche Non Provocano Limitazioni Astrali.**

Avendo detto che è importante fare alcune cose per mantenere il corpo sano, dovrei aggiungere che le limitazioni fisiche non incidono necessariamente sulla tua abilità di avere OBE. Io porto occhiali e sono abbastanza miope. Ciononostante, la mia vista durante le OBE è perfetta. Che dire sulle persone con arti mancanti? Molti scopriranno di essere "interi" quando sono "fuori". Io credo che tu possa imparare a proiettarti nonostante malattie, limitazioni fisiche, danni, ecc. E puoi proiettarti nonostante tu abbia protesi o altri oggetti estranei nel corpo.

Tieni in mente che la forma è una cosa molto flessibile nell'astrale. Qualche volta le persone si proiettano solo come un punto di coscienza, una forma geometrica, o come nulla di riconoscibile. Perciò non dovresti sentirti troppo attaccato alla tua forma fisica, altrimenti questo ti renderà più difficile la proiezione. Credo che la forma astrale pura sia sempre al meglio, per così dire. Essa non è né giovane né vecchia ed ai livelli più alti non è né maschio né femmina. Il corpo astrale percepisce come l'anima disincarnata.

5. **Dieta Astrale.**

Non c'è nessuna dieta magica che assicuri il successo dell'OBE. Piuttosto, la dieta corretta durante l'addestramento OBE è quella che ti fa sentire sano, energico e

comodo. Cibi pesanti (specialmente le carni), cibi oleosi o speziati renderebbero difficile l'allenamento. Molti anni fa ero a lezione per imparare a sedere Zazen e l'insegnante disse che non dovevamo mangiare pizza prima degli esercizi. Non c'è nulla di sbagliato nella pizza, lui semplicemente non voleva che ruttassimo (perché avrebbe disturbato la seduta e la nostra calma)! Inoltre, mangiare o bere troppo farà sì che tu debba andare al bagno più spesso, il che potrebbe disturbare il tuo esercizio OBE. È meglio sentirti un po' affamato mentre fai gli esercizi, piuttosto che troppo pieno.

Molte persone mi hanno riferito che essere un poco assetato è utile. Metti un bicchiere d'acqua nel soggiorno o in un'altra stanza, e sarai tu stesso a voler lasciare il corpo per andare a bere.

Non penso che sia necessario essere vegetariano, ma ne posso apprezzare il valore. Inoltre non raccomando personalmente il digiuno, ma riconosco che fa parte di molte tradizioni. Usa il buon senso e prenditi cura del tuo corpo.

6. La Sola Lettura Sulle OBE Aiuta Poco.

Non ho mai incontrato nessuno che semplicemente leggendo libri sulle chitarre abbia magicamente sviluppando l'abilità di suonarle! Le OBE sono come suonare uno strumento musicale, praticare un'arte marziale, meditare, ecc. Dovresti leggere libri e articoli per familiarizzare col soggetto, ma il successo richiede pratica (e spesso anni di prove ed errori). E tieni in mente che, come descritto più sotto, avrai bisogno di imparare a funzionare con la consapevolezza non-verbale, e questa è l'antitesi delle forme convenzionali di studio, come leggere o frequentare conferenze. Andai una volta alla conferenza di un scrittore e parlai con uno degli oratori. Lui disse che molte delle stesse persone si ripresentano anno dopo anno ma non hanno mai scritto niente! Non divenire un "fanatico" delle OBE. Ci sono altre cose da fare. Conosco anche un prete Zen al quale piace dire che leggere una biblioteca intera di libri sullo Zen aggiunge meno di una goccia nella propria botte! Lo stesso può essere detto sulle OBE.

7. Una Fede che Imprigiona.

I proiettori astrali di successo hanno un sistema di fede nel quale le OBE sono accettate. Supponi di definire la vita come spirito che anima la carne. Bene, il fatto che lo spirito lasci il corpo sembra violare questa definizione. A meno che le OBE non vadano d'accordo con le tue convinzioni, la tua mente consapevole - e ancor più la tua Mente Inconscia - creeranno ogni genere di ostacoli al tuo successo.

8. Tienile Nella Giusta Prospettiva.

Dai un'occhiata alla punta dell'unghia sul mignolo della tua mano destra. Ecco quanto le OBE sono importanti nel grande schema delle cose. Le OBE non fanno di te un illuminato, non danno un "via libera" al Paradiso, ecc. Qualcuno, leggendo che i santi potevano lasciare i loro corpi, scioccamente potrebbe pensare che sviluppare la stessa abilità li farà santi. Ehi, essi fecero molto più di quello! Tu devi lavorare sulla tua vita!

9. Un Atteggiamento Senza Paura, Audace.

Chi, tu? Sì tu! Potresti aver sentito o letto su tutti i generi di pericoli associati alle OBE. Ho scritto un articolo intitolato Understanding Out-of-Body Fears [Comprendere le Paure Fuori del Corpo, NdT] che elenca molte delle paure delle persone in base al numero di volte che hanno lasciato il loro corpo. Come c'era da aspettarsi, le persone che hanno avuto molte esperienze tendono ad essere meno paurose. Ma la paura è qualche cosa che deve essere maneggiata, specialmente per i principianti.

Credo che ci sia una "barriera della paura" fatta per tenere fuori curiosi e timidi. Il successo nelle OBE giunge a chi comprende appieno i rischi, ma vuole istruirsi nonostante tutto. Ehi, la maggior parte di noi non può facilitare l'OBE in nessun modo - siamo attratti ad essa. Insomma, molte paure apparentemente irrazionali sono create dalla Mente Inconscia perché è "spaesata" rispetto al procedimento astrale. Hai provato a chiedere per esso permesso e cooperazione?

Molte paure delle OBE sono basate sull'assunto sbagliato che il mondo astrale è una diretta (ma meno densa) controparte del mondo fisico. Se tu facessi un viaggio in uno strano luogo di "questo" mondo, ti preoccuperesti giustamente di esserti perso. Non sorprende che la paura più comunemente riportata nelle OBE sia quella di perdersi. Cadere è un'altra paura molto comune. Non lasciare che i tuoi preconceppi 3D agiscano in tal modo sul tuo allenamento alle OBE.

10. Affermazioni Sulle OBE.

Alcune persone trovano utile scrivere e ripetere affermazioni sulle OBE, asserzioni positive su quello che vuoi fare (o che già puoi fare). La mera ripetizione non può fare nulla, ma esprimere parole significative in frasi col 100% di convinzione potrà produrre dei risultati. Per capirci, stai dando istruzioni alla tua Mente Inconscia: sii molto cauto su quello che chiedi, potresti ottenerlo!

11. Il Posto Per Gli Esercizi.

Dovrebbe essere pulito, quieto, sicuro, sgombro e possibilmente ampio, riservato agli esercizi OBE. Tu raccoglierai le vibrazioni dell'area quando sarai "fuori" - le vedrai anche - così pianifica tutto ora. Inoltre, il disordine tende a disorientare i principianti. Io eviterei grossi apparecchi elettrici nell'area vicina. Spegni radio e televisione, disattiva l'allarme e stacca il telefono, per prevenire interruzioni. Poi assicurati che la porta sia chiusa, cosicché non ti debba preoccupare più tardi di "fantasmi" intrusi.

Quando hai un luogo "speciale" per esercitarti alle OBE, la tua Mente Inconscia imparerà che è ora di "uscire" quando sei lì. Il solo entrare in quello spazio con l'obiettivo di lasciare il tuo corpo darà il via nella tua Mente Inconscia all'autoexec [elenco di comandi che si autoesegue all'avvio del computer, NdT] delle OBE. Se pratici un'arte marziale, pensa al tuo luogo di esercizio come il tuo dojo delle OBE. Potresti anche pensarlo come il tuo tempio OBE. È un luogo speciale, santo, dove tu vieni a fronteggiare il tuo Vero Sé. Dovresti trattarlo con riverenza.

12. Il Partner.

Se condividi il letto col coniuge o l'amante, potresti considerare la possibilità di spostarti in altra stanza per alcune ore per gli esercizi OBE. Continui movimenti o rumori possono essere molto disturbanti. In aggiunta, una persona che dorme potrebbe indurre a dormire anche te, il sonno è contagioso. Naturalmente, se il tuo partner si proietta anch'esso, gli esercizi OBE nello stesso letto o posto sarebbero l'ideale.

13. La Posizione.

Sei disteso sulla schiena. Forse sei seduto su una comoda sedia, o nella posizione del loto sul pavimento. In ogni caso, giaci confortevolmente in una posizione stabile. Fai in modo che la caduta in avanti del capo non interrompa l'OBE. Nella maggior parte dei casi le OBE camminando, o comunque in movimento, sono un'eccezione.

14. L'Orientamento Magnetico.

Non preoccuparti di questo. Qualcuno suggerisce di disporsi rivolti al Nord magnetico. Io penso che questo sia solo un aiuto mentale. Stai per andare fuori dallo spazio/tempo convenzionale, perciò comincia bene pensando in modo non limitante. Non creare inutili ostacoli alla proiezione.

15. Qualche Forma di Preghiera di Protezione.

Molti abili proiettori proteggono il loro spazio fisico e i vari corpi (fisico e astrale) con preghiere, formazioni di energia, ecc. Uno dei miei insegnanti mi raccomandò di farlo sempre e sempre io lo faccio!

16. Scopo Chiaro - Obiettivo Definito.

Abbi un'idea molto chiara su quello che stai per fare. Non pensare solo "mi accingo a lasciare il mio corpo". Questo è troppo generico, ora. Progetta un percorso specifico - dove andrai, chi visiterai (col permesso), quello che discuterai, quando tornerai, ecc. Abbi un OBIETTIVO PRECISO! Prima recati là fisicamente, e metti un marchio energetico (una boa di attracco, per così dire). Poi desidera di andare là con tutto il tuo essere. Sforzi esitanti non danno risultati. La maggior parte delle persone falliscono un'OBE perché non hanno la disciplina e la pazienza necessarie per addestrarsi correttamente. Non è un qualcosa da fare perché è divertente o per poter dire, "sono stato là, l'ho fatto". È un'impresa molto seria. Le Chiavi astrali possono aprire un Vaso di Pandora o la Sala del Registro!

17. Scopo o Meta Nobile.

C'è un detto giapponese: "bachi ga ataru ". Noi diciamo "quello che va ritorna". Le cattive azioni tornano indietro moltiplicate, e nell'astrale il ritorno è molto rapido. Agisci in ogni momento nobilmente e con buone intenzioni.

18. Alcune Forme Di Rilassamento Progressivo.

Troverai probabilmente che un metodo sistematico di rilassamento progressivo del corpo produce di gran lunga i migliori risultati piuttosto che solo giacendo. Ti aiuterà anche ad evitare di cadere involontariamente addormentato. Molti visualizzano le varie parti del corpo che si spengono, dalle dita dei piedi fino alla testa. Senti il tuo corpo (l'interno così come l'esterno) e osserva come si spegne e va a dormire (in trance).

19. Alcune Forme Di Respirazione Profonda O Ritmica.

Gli esercizi di respirazione sono una parte importante del rilassamento progressivo. I respiri vengono gradualmente allungati così che il numero di inalazioni e esalazioni per minuto è ridotto. Qualche volta si può sentire anche di non respirare più del tutto, o che l'aria sta entrando attraverso la pelle. La tua energia interna è generata in massima parte dalla respirazione, cosicché un respiro corretto è estremamente importante. Quando avrai finito la tua routine di rilassamento progressivo combinata con la respirazione profonda o ritmica, ti troverai probabilmente alla prossima tappa.

20. Catalessi O Paralisi Nel Sonno.

Il tuo corpo fisico "va a dormire". Sarà pesante e tu non potrai muoverlo, tranne che con grande sforzo. Tentare di muoversi a questo punto terminerà probabilmente l'esperienza e produrrà disagio. Qualcuno è colto dal panico le prime volte che sperimenta questa paralisi. Rilassati, presto imparerai a godertela. È un eccellente segno di progresso.

21. Mente Sveglia.

Potresti avere la sensazione precisa che mentre il tuo corpo è completamente addormentato (paralizzato), la tua mente è completamente sveglia - infatti essa è incredibilmente lucida. La novità iniziale di questa esperienza dovrebbe aiutare a focalizzarti su quello che segue ed a minimizzare qualsiasi pensiero distraente. Gradualmente lascia il tuo bagaglio di pensieri. Non iniziare nuove linee di pensiero. Semplicemente rilassati mentalmente finché sei pura consapevolezza.

22. Il Suono Ronzante.

L'energia prende molte forme. Sentirai probabilmente un suono che può essere gentile come foglie fruscianti, potrebbe essere più come il ronzio di insetti, o anche forte come un treno che sferraglia od un uragano urlante. Potresti sentire anche musica. Qualcosa probabilmente sentirai, e sarà abbastanza intensa. Rilassati, è normale. Se il suono ti sta importunando, tenta di elevarne il tono di un'ottava o due.

23. La Luce.

Sebbene ciò venga descritto meno spesso, l'energia potrebbe produrre luci lampeggianti, onde di colori pulsanti, ecc. Io trovo che, raggiunti un certo tono e intensità del suono, un chiarore entra a fiotti. Penso che la luce sia la forma di energia più alta. I tuoi occhi potrebbero scintillare (movimenti rapidi dell'occhio). Piuttosto che tentare di guardarti attorno (con gli occhi chiusi perché non puoi muoverti), focalizza l'attenzione sul tuo terzo occhio (il chiarore fra le sopracciglia).

24. Sentire "La Pelle che Pizzica".

A seconda della forma (o forme) presa dalla tua energia, potresti sentirti elettrico, pizzicante, come se degli insetti ti stessero passeggiando sulla pelle, caldo, ecc. Di nuovo, rilassati. Se questo è sgradevole, tenta di elevare il tono (frequenza energetica). Le sensazioni fisiche seguono il tono. Con la pratica il processo diviene piacevole. Qualche volta ottengo la sensazione di essere riscaldato dal sole "da dentro".

25. La Lingua Dura.

Questo non accade molto spesso, ma se luce e suono diventano molto forti ed il tuo sguardo è fisso sul terzo occhio, potresti sentire la tua lingua pigiare contro il palato e divenire rigida. La tua respirazione sarà divenuta probabilmente molto rapida. Questo è descritto nella letteratura su Kundalini. Per ora rimani calmo e osserva - questo è un show abbastanza raro e fantastico! Puoi lasciare il tuo corpo più tardi.

26. Calma improvvisa.

Il suono ruggisce, la luce balena, la tua pelle è elettrica... poi improvvisamente si ferma tutto. Il silenzio è assordante. Per un secondo non puoi nemmeno pensare. Sei ancora nel corpo ma ti percepisci come un piccolo punto di consapevolezza in uno spazio enorme. Grosso modo è come essere in una caverna buia. Limitati ad aspettare. Non lasciare che la tua mente corra in un milione di direzioni. Qualcosa di meraviglioso sta per accadere.

27. Un Interruttore Verso La Consapevolezza Non-verbale.

Non potrai pensare nel modo al quale sei abituato. Uno dei miei insegnanti descrisse questo dicendo: "Non puoi pensare 1, 2, 3". Inoltre, divieni il testimone di quello che ti sta accadendo. Ma la tua consapevolezza non è passiva. Hai ancora il controllo, solo che non c'è nessuna verbalizzazione interna o dialogo. Non c'è separazione tra pensiero e azione. Più tardi, dopo che sarai tornato al tuo corpo, potrai tradurre l'esperienza in parole. Questo sarà piuttosto come ricordare un sogno. Infatti, l'Osservatore del sogno e l'Osservatore dell'OBE è lo stesso.

Questa fase è di importanza critica. Praticare la "consapevolezza non-verbale" durante la coscienza normale è una parte importante dell'addestramento all'OBE. Leggere senza verbalizzare (le parole scorrono solo dentro senza essere pronunciate o tradotte... come una connessione modem ultra-veloce), dattilografare senza verbalizzare, eseguire un ballo o arti marziali senza pensare... questi sono tutti esercizi utili. Troverai che "consapevolezza senza parole" non è lo stesso che "non pensare". Senza formulare la domanda troverai la risposta giusta - senza interruzione.

28. **L'Osservatore.**

Non sto usando questo termine con riferimento ad un particolare sistema di fede. Qualche religione o gruppo potrebbe anche usare il termine. Io lo sto usando nel senso esperienziale. Quando mi proietto, sento la presenza del mio proprio "Osservatore" che è una parte di "me" ma non parte della mia mente pensante ordinaria. È là quando mi proietto, sogno, dormo, penso, sogno ad occhi aperti, lavoro... sempre. Questo potrebbe essere il mio "Sé Superiore"... non so. Dopo che questo articolo fu pubblicato la prima volta, qualcuno suggerì che il termine "Controllore" era più adatto. Penso in verità che nessun termine sia sufficiente. Tu potresti chiamarlo "la parte di te che non può essere nominata ma tu sai che è sempre lì, ed è incredibilmente saggia e potente e senza età...."

29. **Il Concetto Di Te Stesso È Limitante - Stai Leggero Per Il Tuo Viaggio!**

Quello che pensi di essere delimiterà le percezioni per te accettabili. Le percezioni incoerenti sembreranno sogni, o saranno ignorate, o cancellate. Immàginati purificato fino alla nuda essenza - alla parte di te che veramente ti fa come sei. Immagina una grande massa di carbone che, attraverso le ere, diviene un piccolo diamante. Molto di quello che tu consideri essere "tu" (altezza, peso, colore della pelle, sesso, età, razza, religione, condizione economica, livello di istruzione, ecc.) non passa da vita a vita. Sono solo variabili. È il tuo centro, l'essenza, il vero te stesso che è attivo durante le OBE. Làsciatì dietro le "trappole" non necessarie della tua personalità. Stai pronto... c'è un più grande TU in attesa. Stai andando ad un viaggio divino. Tieniti leggero.

30. **Movimento.**

Ti stai muovendo. La direzione è irrilevante... su, di lato, giù. Non c'è nessuna direzione "buona" o "cattiva". Segui il flusso. Risali, galleggia, ruota, affonda, arràmpicati, vola in alto.... Va' con esso, non contrastarlo. Potresti sentire l'aria scorrere sul tuo corpo, i capelli fluire all'indietro, tutto ciò indica movimento. Potresti sentire il soffio del vento. Bene. Se non sperimenti un senso di movimento, potrai farlo iniziare visualizzandolo. Non limitarti ad immaginare di salire. Prova anche ad immaginare la sensazione di uscire. Sii creativo.

31. **Espandere i Confini - Interruttori Fisici.**

Potresti sentire il tuo corpo crescere in ogni direzione - come se i suoi confini stessero espandendosi. Puoi sentirti localizzato nella testa, nei piedi, o anche vicino lo stomaco. Rilassati e abbandònati. Estendi la sensazione. Ritirati ed estenditi di nuovo, stavolta più lontano. Questo è un buon momento per immaginare di fluttuare come una nube.

32. **Consapevolezza duplice.**

Potresti sentire di essere simultaneamente dentro e fuori del tuo corpo. Qualche volta la consapevolezza rimbalzerà avanti e indietro! Questo è di solito uno stadio transitorio che passa abbastanza rapidamente. Rimani consapevole in questo periodo. Lasciare il corpo è realmente imparare a spostare l'attenzione da un luogo (il corpo fisico) ad un altro (il corpo astrale). Il corpo astrale non si limita a dormire nel corpo durante le tue ore di veglia, ma è molto attivo. Proprio ora potrebbe darsi che sia fuori del tuo corpo fisico e tu nemmeno lo sappia! Puoi spostare la tua attenzione su di esso?

33. **Il Tunnel.**

Qualcuno (specialmente nelle esperienze di pre-morte) si vede muoversi attraverso un tunnel scuro con un punto di luce alla fine. Alcuni no. Non importa. Tu non sei ancora fuori del corpo... ma ci sei quasi.

34. Click!

Eccolo! Potresti sentire un click, un suono di interruttore, uno schianto. Non è il tuo cranio che si rompe... è solo un suono. Forse è il suono di una forma astrale di elettricità statica mentre passi attraverso la barriera fisica. Congratulazioni... sei fuori!

35. Black Out.

Forse hai perso conoscenza. Ricorda, tu già hai perso la tua normale mente pensante e hai commutato a quella non-verbale. Ma per alcuni minuti tu potresti essere in un completo "black out". Va tutto bene. Solo sii bravo a recuperare la tua consapevolezza alla prima opportunità.

36. Svegliandoti In Un Sogno.

Devi riguadagnare consapevolezza svegliandoti in un sogno. Un sogno lucido può essere un punto d'entrata per le OBE. Identifica qualsiasi anomalia nel sogno. Prendi il controllo facendo qualche cosa di tattile, tocca qualcosa. Gli abili proiettori astrali di solito sono anche sognatori specializzati.

37. Terrore Puro.

Alcuni, dopo settimane, mesi od anni di addestramento, finalmente hanno un'OBE solo per ritrovarsi terrorizzati fino all'osso, bloccati da un terrore assoluto, spaventati quasi a morte, ecc. Inizia il panico, e il risultato immediato è un rapido e qualche volta spiacevole ritorno al corpo. Perché la paura? Immagina di essere in piedi vicino l'orlo di un precipizio. Intellettualmente ti sentiresti perfettamente sicuro ma le tue "viscere" ti fanno sentire spaventato. Il tuo corpo reagisce a situazioni che percepisce come pericolose. Durante la tua prima OBE tu sarai ancora molto vicino al tuo corpo fisico - separato di poco - e ancora eserciterà una forte influenza su te. Credimi, la paura scompare con l'esperienza.

Oh, un'altra ragione per la paura è che tu creda di essere morto... veramente morto. Se stai leggendo questo, evidentemente non era vero.

Se la paura persiste, va indietro e rivedi le tue convinzioni. Inoltre, chiedi rispettosamente alla tua Mente Inconscia cosa la turba.

38. Sei A Casa.

Senti che sei ritornato in un luogo familiare, in qualche posto dove sei stato molto tempo fa. Ce l'hai fatta! Sei a casa, al sicuro. Gùstati la sensazione. Probabilmente non vorrai lasciarla.

39. Il Tuo Stato Normale.

Tu sei un essere fisico che può proiettarsi in astrale, o un essere astrale che discende nella carne? Pensaci per un momento. Ora sei fisico (presumo) e più tardi potresti avere un'OBE. Quando ciò accade, stai andando "fuori" o ti svegli? È un viaggio o un ritorno? Come puoi vedere tutto dipende dalla prospettiva.

Per alcune persone (probabilmente un gruppo molto piccolo), le OBE sono lo stato naturale. Puoi immaginarti come il mondo fisico debba essere lento e limitante per gli esseri astrali? Essi si sentirebbero naturalmente disinteressati a questo mondo e anche verso alcune delle persone che lo occupano.

40. Non Puoi vedere.

Ci vuole un po' prima che i tuoi sensi astrali si attivino. Tu probabilmente non sei abituato ad usarli, tranne che quando sei completamente inconsapevole. Quello che voglio dire è che il tuo Osservatore non-verbale deve guadagnarsi l'abilità di usare la vista astrale, l'udito e il tatto. Mi spiace, ma tu ora stai lavorando proprio adesso al livello dell'asilo nido, e il tuo Osservatore è un laureato. Non è esattamente come andarsene in giro nel vicino livello fisico, esso deve reimparare tutto! Molti principianti

dicono di aver visto una nebbia nera o grigia. Dà ai tuoi occhi astrali un po' di tempo. Non "accecare" l'interpretazione della tua visione (o della sua mancanza) deducendone che sei in un reame buio e cattivo. Se sei a disagio dove ti trovi, innalza la tua frequenza vibratoria.

41. Stai Vedendo il Tuo Corpo Fisico.

Nessuna regola ti obbliga ad esaminare il tuo corpo fisico. Ma se lo fai, troverai probabilmente che sembra molto estraneo e praticamente senza vita... inanimato. Potresti sentirti anche indifferente verso di esso, come se fosse solo un veicolo pratico, come una macchina. Puoi vedere l'energia che gli hai messo attorno per protezione? Se no, fallo adesso.

42. Tutto Splende!

Più correttamente, tutto è illuminato dalla sua propria luce. Non c'è nessuna oscurità quando i tuoi occhi astrali cominciano a funzionare. C'è luce intorno anche in un vuoto assoluto.

43. I Tuoi Piedi Toccano Il Terreno?

Probabilmente no! Hai anche dei piedi? Hummmm. Il corpo fisico è un veicolo, come una macchina. Che tu voglia considerarlo un "tempio di illuminazione" o una prigionia, esso è un veicolo. Non sei limitato dalle tue caratteristiche fisiche. Al livello più alto tu sei pura luce.

44. La Corda d'Argento.

Potresti vederla. Potresti non vederla. Il tuo collegamento col corpo fisico normalmente è invisibile (un po' come la forza di gravità) - non c'è rischio di aggrovigliamenti in astrale. E non curartene troppo. Anche se non vedi una corda, avrai probabilmente occasione per sentirla. La corda (visibile o invisibile) può essere connessa al tuo corpo astrale in vari punti. Non preoccupartene.

45. Otto Angoli - Vista Sferica.

Puoi vedere in tutte le direzioni allo stesso tempo. Alcuni descrivono questo come vedere gli 8 angoli della stanza. Provalo. È difficile vederne 6 mentre sei nel fisico. Alcuni anche descrivono questo come avere un occhio dietro la testa. La tua visione astrale non è limitata dalla direzione. Ci vuole un po' di tempo per poterla usare così.

46. Confusione direzionale.

Destra, sinistra, su, giù? Ci si confonde. Siamo abituati a muoverci solamente in due direzioni. Ora stai muovendoti in tre... e anche di più. Alcuni cominciano a essere confusi tra sinistra e destra anche mentre sono nel fisico! La visione nell'OBE spesso è invertita, capovolta, o con l'interno e l'esterno rovesciati, ma non sempre.

47. Senza Tempo, O Con Una Sua Percezione Alterata.

A volte un'OBE sembra molto breve, altre volte ancora dura molti minuti o perfino ore. È anche vero l'opposto - quella che sembra un'OBE estremamente lunga può prendere solamente qualche secondo. Sei in uno spazio/tempo diverso.

48. Viaggio del Tempo.

Qualche proiettore dice di poter viaggiare avanti e indietro nel tempo. Non posso offrire alcuna guida personale su questo. Per qualche ragione, quando mi proietto non ho nessun interesse in questa cosa.

49. Le Limitazioni Sono Mentali.

I muri non possono racchiuderti, i soffitti non possono tenerti dentro, la forza di gravità

non può trattenerti giù ...finché non glielo consenti. Più agirai come se fossi nel fisico, più limitato sarai.

50. Moto astrale.

I novizi agiscono come se stessero nuotando o volando. Tu crei le tue proprie limitazioni. Alcuni vanno dal Punto A al Punto B viaggiando attraverso lo spazio. Altri semplicemente saltano direttamente al Punto B. Tunnel, vortici, nebbie... ci sono molti modi di viaggiare.

51. La Luce È Intelligente.

Mio caro, la luce è viva. Sì, lo è. Più in alto vai, più viva e intelligente essa è. Questo può suonare mistico. È vero completamente l'opposto. Immagina un ologramma gigante che contiene la scansione di ogni pagina di ogni libro della Biblioteca del Congresso. Se quell'ologramma fosse frantumato, ogni piccolo pezzo continuerebbe a contenere i contenuti interi (solamente più in piccolo e forse a un angolo diverso). Penso che la luce sia molto simile a ciò - piccoli pezzi dell'Intero. Ai livelli astrali più alti la luce può essere letta, così come si parla. Ma a quel tempo tu starai normalmente agendo oltre la capacità delle parole. Suona ancora mistico, lo so.

52. Allegrìa, Allegrìa, Allegrìa!

Estasi sfrenata, gioia, beatitudine, entusiasmo, chiarezza, felicità oltre le parole, libertà indescrivibile.... Ehi, fuori-dal-corpo non è poi tanto male!

53. Migliorare La Comprensione.

Tu vuoi solo "sapere" certe cose. Questa non è la prima volta che sei stato "fuori," forse è solo la prima volta che sei stato consapevolmente "fuori". Il tuo Osservatore sa molto più della tua coscienza ordinaria. Man mano che fai più esperienza, l'intuizione comincerà a scorrerti dentro. La risposta è là! Sii abbastanza rispettoso da fare attenzione ai bisbigli.

54. Comunicazione Telepatica.

Puoi "sentire" quello che qualcun altro sta pensando. Perfino se non pensi a niente (stai funzionando non-verbalmente) sai direttamente ogni pensiero altrui. In certe occasioni probabilmente non parlerai nel solito modo.

55. "Etichetta" Astrale.

Non sei un visitatore, qui (in un certo senso qui sei a casa tua), ma per ora sei un novizio. Agisci con cortesia e rispetto verso gli esseri (mi suona meglio che persone) che incontri. Qui non è come in internet, dove "mandar fiamme" è relativamente senza conseguenze. Le emozioni negative o le "sparate" qui possono avere serie ripercussioni. Inizialmente, tratta ognuno che incontri come un potenziale maestro.

56. Il Simile Attira Il Simile.

Attiri e sei attirato secondo l'energia. Se non ti piace quello che hai attorno, chiediti perché sei stato attratto qui. Elèvati dal piano dove sei a disagio, fino a dove stai bene. Ma con "elevarsi" io mi riferisco alla frequenza, piuttosto che alla direzione.

57. Black-out Secondario. Potresti avere avuto un "black out" (perdita di coscienza) quando hai lasciato la prima volta il corpo. Potrebbe accadere di nuovo quando sei fuori, ma per una ragione diversa. Tu sverrai ogni qualvolta eccederai la tua abilità di percepire o ricordare. Il Tu-Osservatore può percepire una gran quantità di cose. Ma il Tu-Coscienza può ricordarne solamente poche. Più ti abituerai alla consapevolezza non-verbale, e più potrai ricordare. E ancora, non sarai capace di ricordare correttamente se diverrai confuso o sommerso da troppe sensazioni.

Fingiamo che tu sia una televisione con 36 canali. Il tuo Osservatore è un esperto di tutti i canali. Infatti, ha un telecomando con i suoi favoriti memorizzati. Gli piace saltare qua e là. La tua mente consapevole è capace solamente di andare ai canali 1 e (forse) 2. Ogni altro canale appare "fuori sintonia" o disturbato. Così la tua OBE potrebbe andare bene finché rimani sui canali 1 e 2, ma sopraggiunge un black out - o si trasforma in sogno - quando il tuo Osservatore preme il telecomando e salta al suo canale preferito. Questo è molto semplicistico, ma rende l'idea.

Ehi, ragazzo... non sei altro che una piccola mente consapevole! La tua mente consapevole dovrà imparare a cooperare (non-verbalmente) con l'Osservatore. Ricorda, la mente consapevole traduce la tua OBE - di solito dopo - in parole, frasi e "normali" pensieri quotidiani. Potrà fare così solo se essa è rimasta focalizzata non-verbalmente durante l'OBE.

Ritorniamo all'esempio della televisione. Immagina che ciascun canale sia forte il doppio di quello precedente. Il canale 2 è forte il doppio del canale 1, il canale 36 è forte il doppio del canale 35.... La "forza" del canale cozzerà contro il "pensiero verbale". La forza sarà minima alla primi due livelli, ma abbastanza presto anche il minimo pensiero verbale produrrà un black out (sovraccarico sensorio). Ma se la mente è mantenuta perfettamente non-verbale, non ci sarà nessuna resistenza, non importa quanto grande sia la forza (anche 1,000,000 di volte $0 = 0$).

In un vecchio episodio di Star Trek (mi piacciono solamente quelli vecchi), il capitano Kirk, Spock e Bones sono intrappolati in un campo di forza. Finalmente, Spock comprende che il modo uscire è ripulire la mente dai pensieri. Il campo di forza era alimentato da pensieri e resistenze! Com'è profondo!

Tornando alla televisione... realmente c'è un numero infinito di canali. E l'Osservatore può effettivamente funzionare su molti di essi allo stesso tempo. Solo che desidera farlo in modo chiaro.

58. La Ricaduta.

Se il corpo è disturbato, tu divieni impaurito, e se accade questa cosa, potresti sentirti "schioccare" indietro nel tuo corpo. Potresti sentire un movimento molto veloce, o sentire solo un sobbalzo che ti fa rientrare nel corpo. Questo è tipico nelle prime esperienze e raro con più esperienza (a meno che qualcuno tocchi il tuo corpo - cosa dalla quale avresti dovuto premunirti). Con un scatto ti troveresti improvvisamente nel corpo, con il cuore e il respiro affrettati. Calmati e non ti muovere. Non ti muovere per alcuni minuti. Lascia che il tuo corpo astrale si riallinei propriamente con il fisico.

59. Catalessi O Paralisi Al Risveglio.

Bene, spesso accade di nuovo! Questo è il rovescio di quel che accade quando lasci il corpo. Quando ritorni, c'è un momento di transizione nel quale non puoi muoverti. Non tentare di muoverti per qualche minuto. Resta solo comodo. Adesso la capacità di ricordare è al massimo! È il momento per tradurre in pensieri e parole quel che è accaduto durante l'OBE. Può suonare difficile, ma con la pratica è come cliccare su un file per scompattarlo! Davvero.

60. Andar "Fuori" Ancora - E Ancora.

Il legame tra i tuoi corpi fisico e astrale è molto debole, appena tornato. È spesso più facile lasciare di nuovo il corpo durante la paralisi del ritorno. Qualche volta potresti andare avanti e indietro molte volte. È un po' come rimbalzare o essere in due luoghi allo stesso tempo. È un buon momento per esercitarsi con le tecniche di uscita e di rientro. Più volte lo fai e più sarai abile a farlo! L'ho appreso da molte persone che hanno lasciato i loro corpi più di 100 volte, talora molte volte in una singola sessione.

61. Gli Intrusi.

Ehi, chi sono quei tre tipi (o tipe) dietro di me, mi guardano, si avvicinano. Voglio alzarmi e scappare! Non eccitarti. È normale. Forse sono le tue guide, forse sono il tuo Osservatore. È comprensibile che tu si senta molto vulnerabile, perché non puoi muoverti ancora. Se hai preso le precauzioni corrette prima di lasciare il corpo (proteggere la stanza, fra le altre cose), dovresti sentirti perfettamente sicuro. Se le entità persistono, ringraziale non-verbalmente per il loro aiuto e chiedi loro di farsi riconoscere.

62. Registra le Tue Esperienze.

Dopo che hai riguadagnato il completo controllo fisico, prontamente scrivi o registra su nastro le cose più evidenti della tua OBE. Almeno all'inizio, questo ti aiuterà a ricordare e a tradurre il processo. È un processo. La gente si proietta senza saperlo! La difficoltà nel lasciare il corpo non è tanto nella separazione meccanica, ma piuttosto nell'allenarsi a funzionare non-verbalmente e a ricordare quello che accade.

63. Il Fallimento Delle Parole.

Prova a scrivere i punti salienti della tua esperienza. Ma non sorprenderti se le parole mancano. Chi ha detto che a parole si può esprimere TUTTO? A volte, quando tento di descrivere le mie esperienze, arrivo a un punto dove il linguaggio si blocca, sopraffatto da una tale enormità che diviene insensato. Qualche volta, definire è ridurre. Inoltre, uno dei miei insegnanti spesso mi consigliò di non diluire l'esperienza parlandone troppo. Era un uomo molto saggio.

64. Disorientamento Fisico.

Potresti sentirti fisicamente disorientato dopo le prime poche esperienze. Potresti avere le vertigini, o solo sentirti "non a posto". Una volta ho avuto difficoltà a camminare correttamente, e probabilmente non avrei potuto camminare e masticare una gomma nello stesso tempo! Il migliore rimedio per me è stato un rapido pisolino. Il tuo corpo astrale si riallinea naturalmente, dopo un pisolino. Il migliore modo per evitare il disorientamento è prenderti il tempo per allinearti giustamente quando ritorni nel corpo. Non saltarci semplicemente dentro!

65. Chiudi I Chakra.

Se li hai aperti, ora chiudili. Io non ci penso molto, ma la gente mi raccomanda sempre di farlo, così l'ho incluso qui.

66. Automazione - Il File Autoexec.

Dopo un po' la maggior parte dei passi qui descritti diventano automatici, come parlare. Invece di fare ogni passo consapevolmente uno ad uno, tu metti solo l'intenzione, e via. Una cosa simile accade quando accendi il computer. Il file autoexec ti fa risparmiare tempo caricando i file richiesti, lanciando i programmi diagnostici e andando alla giusta cartella iniziale. Ma ricorda - se non puoi consapevolmente avere un'OBE (o dopo non lo ricordi), uno dei problemi principali può essere che hai già inconsapevolmente automatizzato il processo e la tua coscienza è saltata "fuori del ciclo". Imparare ad avere OBE è più una faccenda di apprendere ad identificare le cose consapevolmente, e per fare questo potresti dover ritoccare i tuoi codici autoexec.

67. Maggiore Consapevolezza Nella Coscienza "Ordinaria" .

Hai aperto la porta. Non sorprenderti quando ti capita di "sapere" le cose. La tua vista del Canale 0 (il piano fisico) può cominciare a essere sovrapposta a scene dai canali più alti. Oppure, non sorprenderti se l'Osservatore inizia ad essere più attivo... dopo tutto, hai cominciato ad entrare nel suo regno. Fai attenzione a che le tue attività OBE

non ti facciano smarrire il buon senso, o trascurare la famiglia, il lavoro e le altre responsabilità.

68. Intuizione Di Un'OBE Imminente.

Quando ne capirai il trucco, di solito saprai quando sei a posto e pronto ad andare in astrale. Qualche volta saprai solo che non accadrà o non dovrebbe accadere. Segui la tua intuizione. Altre volte sentirai il bisogno di "uscire" senza sapere perché. La ragione di solito si presenterà da sola al momento giusto.

69. Ehi, Sento Che Anche Tu Puoi Farlo!

Quando hai questa sensazione dovresti fermarti e dire "Hummmm". Coloro che lo fanno tendono a riconoscersi abbastanza rapidamente l'un l'altro. Sembrano come vecchi amici (qualche volta come innamorati). È difficile da spiegare, ma forse sai già quello che voglio dire. Ma dovresti certamente essere discreto. Non correre dalle persone a dirgli "Ehi, puoi lasciare il tuo corpo"? Penseranno probabilmente che tu sia matto. E potrebbe darsi che non siano consapevoli delle loro abilità. Forse li hai già incontrati sul canale 36. Loro possono ricordarlo? Tu puoi?

70. Riluttanza A Parlarne.

Potresti considerare che il tuo dono sia un segreto da proteggere attentamente. A seconda del tuo ambiente sociale e personale, potresti aver ragione. Penso che il 99% di chi fa queste cose sia riluttante a parlarne - a meno che abbiano un giro di amici comprensivi, con lo stesso dono. Quelli di noi che scrivono sull'esperienza tendono ad avere una strana divisione della personalità, mega-nonverbale e mega-verbale allo stesso tempo (o capace di cambiare avanti e indietro facilmente).

71. Atteggiamento Cambiato Sulla Morte.

Sei stato fuori del tuo corpo fisico. Non era così male, eh? Infatti, lo si sente come un ritorno a casa. Le tue opinioni sulla morte avrebbero bisogno di essere riviste. Non che tu stia guardando verso la morte, ma ugualmente non ne stai correndo via.

72. Che Sta Facendo Il Tuo Corpo Astrale Proprio Ora?

Adesso questa domanda può essere fatta. Se l'avessi fatta prima non avrebbe avuto molto senso. Il tuo corpo astrale non giace semplicemente inattivo nel corpo fisico in attesa di essere attivato. Non è così! Esso è sempre attivo. Qualche volta puoi spostare il tuo centro su di lui, ed è questo che noi chiamiamo OBE. Altrimenti esso è pienamente attivo mentre sei sveglio. Torniamo all'Osservatore. Egli può "controllare" o monitorare i vari aspetti del tuo "sé" piuttosto discretamente.

Puoi usare il tuo astrale mentre sei nel fisico. Prova a dargli un compito, e poi rimani sensibile ai segnali che ti darà quando la missione è completata. Ascolta la sua voce "sottile". Se l'ignori, non coopererà la prossima volta che lo chiederai.

73. L'Uso Migliore E il Più Elevato - La Tua "Vocazione".

Perché pensi di poter fare questo? Per divertimento? Certamente no! Trova la ragione... cercala durante le OBE, se ti va. Chiediti cosa stai facendo e tenta di farlo al meglio. Penso che noi tutti abbiamo il dovere di tentare di elevare la coscienza del pianeta (forse più di quello) almeno un po'. E ricorda, sei fisico per una ragione. Quella ragione non è lasciare sempre il corpo! Tu hai voluto essere qui. La proiezione astrale è solo una piccola parte del piatto che ti sei preparato.

74. Non Posso Farlo Di nuovo, È Troppo Difficile - Il Biglietto Omaggio.

Ho aggiunto questa voce perché molte persone si lagnano di questo. Se la tua prima OBE è stata spontanea - penso a tali OBE come ad un "biglietto omaggio" - potresti avere difficoltà a ripeterle, a meno che non ti impegni disciplinatamente in un corso a

lungo termine di addestramento alle OBE. Quello che voglio dire è che questo "biglietto omaggio" ti fa "uscire" a dispetto del tuo febbrile orario di lavoro, di una salute scarsa, di una mente deconcentrata, di mancanza di sforzo ecc. Solo che, per farlo ancora, dovrai lavorare proprio su queste cose. Non avrai molti "biglietti omaggio" nella vita! Questo sarebbe vero anche se tu avessi cominciato a sperimentare le OBE durante l'infanzia o negli anni da adolescente, e poi ne avessi perduto l'abilità.

75. Cosa Ho Dimenticato?

Per favore, dimmelo!

Quasi certamente aggiungerò voci nuove e rivedrò le vecchie, se il tempo me lo consente. Potresti ricontrollarle, ogni tanto. A proposito, un effetto collaterale di tale lettura sarà migliorare l'abilità astrale!

Charles C. Goodin (goodin@lava.net)

Copyright © Charles C. Goodin. Tutti i diritti sono riservati.

tratto dall'originale inglese



www.tanega.com/astral/signpost.html

traduzione di XmX

IL VIAGGIO ASTRALE, O *OUT OF THE BODY EXPERIENCE*

Fonte: www.viaggioastrale.it

GUARDARE I PROPRI SOGNI

Quanti sogni abbiamo fatto nella nostra vita, e quanti di questi ci hanno illuso così tanto da non renderci conto di stare sognando? Ogni sogno, ogni notte, diventa la nostra vita!

Ma vi siete mai chiesti, all'interno di un vostro sogno, se tutto era vero o falso?

Probabilmente no, come nella realtà di tutti i giorni si vive e si va avanti dando per scontato che tutto è reale e giusto, così avviene nei nostri sogni, anche se strani o caratterizzati da chissà quali esseri: tutto sembra essere paradossalmente normale!

E se anche la vita di tutti i giorni fosse un sogno? Quali differenze ci sono realmente da un sogno notturno? Cerco di portarvi alcuni piccoli esempi: una notte ho sognato di essere in un bar a chiacchierare felicemente con un gruppo di amici di vecchia data; conoscevo esattamente ognuno di loro, il loro passato, il loro impiego, la mia vita all'interno del "sogno", insomma una scena quotidiana di una qualsiasi delle nostre vite... ma la mattina, al risveglio, tra le sfumature che potevo ricordare ed esaminare, mi sono accorto che io non ho mai conosciuto nessuna di tutte quelle persone e che la mia vita è ben diversa da come era strutturata nel sogno. Ma la cosa che mi ha stupito era la memoria storica all'interno del sogno: conoscevo tutto e tutti, compresi i ricordi.

Potreste dire che un sogno dura poco rispetto alla vita, ma quando si sogna sembra non essere così. Ho voluto fare questa introduzione per cercare di spiegare quanto possa illuderci un sogno e quanto possa velare alla nostra mente le circostanze così come sono realmente. Cercare di capire questo è un gran passo avanti nei confronti del Viaggio Astrale. Bisogna cercare in qualche modo di addormentarsi con l'intento di osservare i nostri sogni e diventarne critici osservatori, così da riconoscere un sogno dalla realtà; una volta riconosciuto il sogno, la nostra attenzione si fa più forte e la coscienza si sveglia.

Un piccolo esempio: qualche notte fa stavo sognando di passeggiare lungo una strada asfaltata di periferia: una bella giornata, il sole, ecc. Ad un tratto mi sono girato per tornare indietro sui miei passi e, nell'istante in cui mi sono voltato, tutto era bagnato come se fosse appena piovuto; in quell'istante sono riuscito a diventare critico del mio sogno e ad estraniarmi, capendo che non era possibile e razionale che la strada fosse bagnata. In quello stesso istante sono diventato cosciente di stare sognando, così mi sono salite le vibrazioni ed ho potuto accedere al Viaggio Astrale.

Non è questo l'unico modo per fare viaggi astrali, ma è un'arma molto potente da attivare in noi stessi, sicuramente fonte di meraviglie.

Un ultimo esempio di quando sia potente l'assuefazione ai nostri sogni o viaggi astrali, tanto da scambiare l'uno per l'altro: una mattina mi sono svegliato, mi sono alzato, e tutto era normale, tranne la casa, che era strutturata diversamente dalla mia. All'inizio non ci ho fatto molto caso; dentro di me ho pensato potesse trattarsi di un viaggio astrale, ma ho subito scartato l'idea, perché ero profondamente convinto di essere sveglio. Mi sono guardato intorno un po' stupefatto e confuso, quando ad un tratto mi sono svegliato nel mondo reale ancora più confuso, perché l'esperienza era talmente reale da farmi sembrare irreali svegliarmi nel mondo reale. Se tutta questa spiegazione vi ha messo in qualche modo in confusione, meglio ancora: sarà una leva in più per diventare più osservatori e coscienti all'interno delle vostre esperienze. Ricordate che tutti fate Viaggi Astrali; il difficile non è farli, ma riconoscerli e diventarne coscienti.

INTENZIONI

Se volessimo metterci a fare considerazioni sugli aspetti soggettivi e tecnici che alla fine portano un individuo al raggiungimento di un'esperienza extracorporea cosciente, ci accorgeremmo subito che non solo sussistono, oggi più che mai, ostacoli difficilmente sormontabili, come lo scetticismo o la paura, ma che vi è anche una sorta di "difficoltà comunicativa" che talvolta finisce col rendere molto complessi, se non impossibili, i dialoghi in materia, che finiscono inevitabilmente con l'essere buttati sullo scherzo o sull'indifferenza. Dietro a questi enormi giri di parole vi è la consapevolezza che purtroppo esiste una sorta di "insoddisfazione cronica" che rende i discorsi che si incentrano su questi argomenti molto difficili, se non impossibili, da comprendere a chi si avvicina, magari per la prima volta, spinto da voglia di approfondimento o semplice curiosità. Ho voluto fare queste considerazioni iniziali per introdurre l'argomento delle intenzioni, che ritengo essere di estrema importanza anche alla luce di ciò che ho potuto scoprire analizzando genericamente quesiti che vengono posti da persone che hanno magari notevole interesse per la materia e che vorrebbero approfondire spendendo energia e volontà al fine, magari, di provare nuove esperienze, oppure di conoscere semplicemente se stessi dal di dentro. Solitamente tutti coloro che in questo caso rivestono il ruolo di "curiosi", e che appunto vorrebbero maggiori delucidazioni in materia, si aspettano una sorta di "manuale di istruzioni" che, come nel caso di un elettrodomestico, fornisca passo per passo delucidazioni ed informazioni senza equivoci, che conducano presto ad un risultato sicuro. Spesso, quando ci si trova a colloquiare direttamente con queste persone, ci si rende conto che esse hanno una grande smania di conoscenza ed una curiosità talvolta fastidiosa; come si può biasimarle? Sfido chiunque a non essere curioso in materia; io stesso lo sono ancora molto e certe volte risulterei essere pedante e fastidioso all'ennesima potenza... Molte volte capita pure che a domande così frequenti ed insistenti si risponda di fretta, o considerando unicamente la propria esperienza, finendo così per fomentare una serie di credenze che a lungo andare potrebbero avere un effetto contrario sulla gente curiosa ed interessata, scoraggiandola. Mi spiego meglio: supponiamo di aver di fronte una persona che ponga la seguente domanda: "Come fai ad uscire dal corpo?" e supponiamo altresì che si risponda: "Devi rilassarti, pensare di essere in un posto diverso e... bum! Sei fuori!". Naturalmente sono andato fino all'esagerazione, ma provate solo per un momento a pensare quali potrebbero essere le conseguenze di questa risposta. La persona dapprima comincerà a provare a rilassarsi, ci metterà sforzo, farà sacrifici per raggiungere il suo obiettivo e vorrà farlo nel più breve tempo possibile, sentendosi quindi avvilita e frustrata qualora non dovesse riuscire; questo solo per il rilassamento, immaginatevi tentare di raggiungere il viaggio vero e proprio. Ho avuto occasione di sapere che molta gente si è scoraggiata ed ha abbandonato la pratica di queste tecniche dopo brevi periodi, praticamente senza aver ottenuto risultati. Chi fino ad ora sta leggendo potrebbe avere l'impressione che io sia contrario a chi propone le proprie esperienze o scrive le proprie tecniche affinché altri possano usufruirne; al contrario, le considero molto utili e personalmente ringrazio molto coloro che hanno deciso di rendere pubblica la propria situazione, ma il problema, secondo il mio modesto parere, non risiede più di tanto nelle tecniche, nelle esperienze o nelle situazioni descritte, ma in come esse vengono interpretate e messe in pratica da chi legge. Come già accennato prima, ritengo molto importante utilizzare queste documentazioni purché si tenga presente che ognuno ha un percorso diverso da seguire; lo si può constatare abbastanza facilmente semplicemente parlando con "viaggiatori" abbastanza esperti, che in gran numero affermano di aver dovuto personalizzare una tecnica o addirittura abbandonare le tecniche, perché ormai già capaci di vivere esperienze OBE senza l'ausilio di queste ultime, senza considerare il fatto che le esperienze provate da chi scrive talvolta sono talmente grandi ed al di fuori della portata dell'autore che sono di per sé "troppo cariche" per un mezzo come la scrittura, che

stenta a tramandarci emozioni forti quali, invece, si provano. Se analizziamo la volontà, invece, è possibile capire abbastanza intuitivamente il punto della questione: le intenzioni contano sopra qualsiasi altra cosa. È bene aver presenti i propri obiettivi ed ascoltare le altrui esperienze, ma siamo noi a dover percorrere il sentiero. Solitamente amo paragonare i tentativi di raggiungimento dell'esperienza extracorporea ad una "gita nel bosco"; il paragone sembra *in primis* tra i più arditi, ma secondo me rende un'idea molto più chiara, senza troppi giri di parole. Proviamo ad immaginare di dover compiere una missione in un bosco: dobbiamo entrarci e riuscire ad uscire dall'altra parte senza possedere una mappa dettagliata, né una bussola precisa... Questo è ciò che posso dire mi sia capitato personalmente: sapevo qual era il mio obiettivo, ma non sapevo quali fossero i mezzi per raggiungerlo. Davanti ad una sfida così grande c'è chi si arrende ancora prima di cominciare, oppure chi ci si butta a capofitto. Come si può riuscire ad uscire da un bosco senza avere una cartina?

Dapprima può sembrare assurdo ed impossibile, ma successivamente ci rendiamo conto che esistono dei validi aiuti: le tecniche che qualcun altro ha già scritto potrebbero paragonarsi al nostro zaino, potrebbero essere le torce che rischiarano la notte, potrebbero essere segni sugli alberi che qualcuno ha già tracciato, perché è già passato in quel punto, o ancora potrebbero essere dei picchetti per le tende o i resti di un bivacco... Con questo fantasioso e magari un po' surreale paragone voglio dire che saranno la nostra volontà e le nostre intenzioni a guidarci verso l'uscita utilizzando gli aiuti che ci vengono offerti da altri non come strada da seguire, ma come strumento da utilizzare (non come cartina, ma come torcia). Nelle ultime settimane ho cercato di catalogare più elementi possibile che personalmente mi hanno molto aiutato a perseguire il mio scopo: si tratta di traguardi da raggiungere un passo dopo l'altro senza fretta e con la massima serenità, tenendo sempre presente che l'importante è che ci si creda fino in fondo.

1 – Liberarsi dalla paura. La paura è un sentimento molto forte che tutti, in situazioni di pericolo ed inquietudine, provano: è però indispensabile, ci aiuta a mantenere il nostro equilibrio, ci aiuta a cautelarci e ad essere saggi. Può rivelarsi, però, grande nemica, perché è in grado di impadronirsi della nostra mente, riempiendola di negatività e rivoltando tutto ciò che di positivo ci circonda contro di noi. Per questo è importante liberarsene: prendetevi tempo per recuperare una serenità interiore che è di assoluta necessità: dovrete giungere all'autoconvinzione che nessuno può farvi del male, il che poi, in fin dei conti, è la pura e semplice verità. Niente intorno a voi può nuocervi, neanche la più angosciante situazione od il più penoso dei problemi potrà affliggervi sul piano astrale, perché siete parte di qualcosa di più grande; a questo proposito molti suggeriscono delle tecniche respiratorie particolari e si può anche pensare ad una situazione piacevole, ad un posto caldo e tranquillo, sussurrando a noi stessi "nessuno mi può fare del male", ma la cosa importante è che teniate a mente che queste sono "le tacche sugli alberi ed i bivacchi": siete voi a dover trovare la strada ed il percorso sarà piacevole. Fate attenzione, imponete a voi stessi solo cose buone: la paura ha "il coltello dalla parte del manico" perché, se appena le darete la minima occasione di entrare nella vostra testa, essa la invaderà senza scrupoli e ci vorranno ancora molte energie per scacciarla. In prima persona sono divenuto consapevole del fatto che dominare la paura è un'impresa ardua, in quanto essa è parte integrante del nostro istinto, soprattutto quando dobbiamo fronteggiare qualcosa che non conosciamo e che normalmente non vediamo; da questo punto di vista può essere utile convincerci che ciò che stiamo facendo è una delle cose più naturali che esistano, che la nostra mente è progettata per farlo e che questo accade tutte le volte che ci addormentiamo: dobbiamo solamente prenderne coscienza.

2 – Spegner il corpo. Il corpo fisico è in costante tensione ed è sollecitato da un numero impressionante di stimoli durante il corso della giornata, il nostro cervello elabora informazioni a ritmi impressionanti e noi reagiamo altrettanto velocemente; i nostri pensieri, poi, si susseguono in maniera frenetica ed incontrollata, provocandoci batticuore, allegria, tristezza, rabbia, ecc. proviamo ad immaginarci di essere in possesso di un interruttore che può, in un colpo solo, disattivare tutto questo, rendendo il nostro corpo simile ad un mezzo, un oggetto che ci permette di esistere sul piano terreno, ma che non ha alcun significato senza la mente. Proviamo ad avere l'intenzione di sentirci in pace con noi stessi, di coricarci rilassando ogni singolo stanco muscolo del nostro corpo e regalandoci attimi di pace mai provati... La maggior parte delle persone non pratica alcun rilassamento prima di addormentarsi e, pur non accorgendosene, affronta il sonno con il fisico ancora irrigidito e carico di tensione, magari svegliandosi di soprassalto o con tremendi dolori per posizioni scorrette. Dovrete trovare voi una posizione comoda che favorisca il vostro rilassamento: da questo punto di vista non esistono limiti, si lascia spazio alla fantasia!

Anche in questo caso vi posso solamente consigliare di rilassarvi, non sono in grado di dirvi come: alcuni praticano la meditazione, lo yoga, ecc. Personalmente non sono a conoscenza di queste tecniche, ma la mia volontà mi ha permesso di trovare un equilibrio interiore che tutte le notti mi fa addormentare con serenità e distensione. Come ultimo appunto, ma non meno importante, è necessario porre all'attenzione sul fatto che un buon rilassamento facilita il raggiungimento di un'esperienza OBE cosciente, che in seguito potrà in alcuni casi essere realizzata anche senza fasi successive.

3 – Proiettare la volontà. Essa è la chiave di tutto ed è il motore che mette in moto le nostre azioni: la nostra volontà, i nostri sforzi, se vengono giustamente canalizzati ed indirizzati, possono farci raggiungere il traguardo tanto atteso. Come ho voluto ben precisare con questo articolo, è a questo punto che tutto può accadere o tutto può disfarsi; la nostra volontà, l'intenzione di uscire, che può essere espressa grazie al pensiero, alla visualizzazione di un luogo (una stanza della casa, la città ecc.), ci farà giungere ai più profondi angoli di noi stessi prima e poi ci scoprirà un mondo totalmente nuovo. Occorre ricordare che la proiezione di volontà è una cosa niente affatto semplice da realizzare, poiché basta la minima incertezza per distruggere tutto il lavoro e la concentrazione accumulati fino ad allora. Ecco perché consiglio caldamente di non tralasciare le fasi preparatorie, anzi, di dar loro quasi più importanza; prendetevi tempo, non abbiate fretta, ma, soprattutto, non tentate di raggiungere subito il vostro obiettivo, l'importante è non bruciare le tappe. Si rivelerà molto utile, nei primi periodi, utilizzare la proiezione di volontà per raggiungere gli obiettivi intermedi incanalando tutte le energie di cui disponiamo non per il raggiungimento dell'Obe, ma semplicemente per raggiungere il rilassamento totale ed eliminare le paure. Se ora volessi concludere utilizzando di nuovo l'esempio del "bosco", direi che questo modesto articolo, nel migliore dei casi, può essere paragonato ad un foglio di carta con qualche schizzo di mappa disegnato a matita e magari gualcito dalla pioggia... potete conservarlo o buttarlo, stenderlo, stracciarlo o scaraventarlo via! La mappa che vi ho dato... non so se è giusta: sarà la vostra volontà a trovare la bussola, anche se sembra impossibile, basta non aver fretta e CREDERCI.

POSIZIONI DEL VIAGGIO ASTRALE

Spesso in alcune tecniche o libri viene espressamente indicata una posizione cui attenersi per uscire dal corpo in fase di rilassamento o di addormentamento, ecc. In realtà non esiste una posizione fondamentale per uscire dal corpo: quella che per una persona può essere di buona riuscita, non è detto che lo sia anche per un'altra. In particolare la più usata è quella da sdraiati a pancia in su con le mani e le braccia leggermente divaricate,

questa sicuramente facilita il rilassamento ed è quindi più consigliata. Altre posizioni molto comuni sono quella da sdraiati sul fianco o quella seduti su di una poltrona con braccioli. La verità è quindi trovare una posizione che ci permetta di rilassarci il più possibile. Attenzione, però: una posizione troppo comoda rischia di farci addormentare e quindi di perdere la prova in corso. Scegliere quindi una posizione diversa da quella comunemente usata per dormire. È provato da molte esperienze che le persone sono uscite dal corpo nelle posizioni più disparate, inclusa quella a pancia in giù.

ASCOLTARE LE VIBRAZIONI

Una delle cose più comuni che accadono in fase di sdoppiamento è di sentire addosso delle vibrazioni, come una sorta di scossa elettrica mista a formicolio che pervade tutto il corpo. Le vibrazioni possono variare di intensità e di rumorosità: mi spiego, il tipo di vibrazioni che uno sente addosso segnano il grado di evoluzione della persona stessa, ma può variare a seconda dei periodi a causa di sentimenti o problemi legati alla vita, che in qualche modo dobbiamo risolvere. A volte esse sono così intense da generare una sorta di dolore; nulla di grave, ma si sente... Tutti noi vibriamo ad una certa frequenza; più la frequenza è alta e più piacevole sarà l'esperienza in astrale, con tanto di situazioni adatte per l'evento, quindi in pratica una persona con sentimenti negativi, una persona perciò "cattiva", ha un livello di vibrazioni basso e lento sia nella vita fisica che in quella astrale: di conseguenza nei suoi viaggi astrali si troverà spesso in luoghi tetri, in compagnia di forme di vita degradanti. Dovrà migliorare il suo stile di vita per accedere a piani superiori. Immaginate il mondo astrale fatto a strati, dal basso verso l'alto; tutti vivrete la stessa realtà, ma con sfumature diverse a seconda del vostro stile di vita, cioè del vostro modo di vibrare. Per quanto riguarda il rumore delle vibrazioni, spesso sono rimasto sorpreso anch'io: a volte non si sente addirittura nulla, ma a volte è straordinario, come se dentro di voi ci fosse uno zanzarone gigantesco, o un frullatore acceso. Il rumore è come quello di questi due esempi, più o meno intenso a seconda delle volte... Quando, dopo un esercizio per sdoppiarvi o durante la notte, sentite che vi stanno salendo le vibrazioni addosso, quello è il momento buono per uscire dal corpo.

VIBRAZIONI: IMPARARE AD ASCOLTARLE

Ho sempre pensato che i migliori risultati si ottengono per gradi: avendo in principio ben prefissato uno scopo da raggiungere e procedendo quindi a piccoli passi, si possono "ottimizzare" gli sforzi in modo da raggiungere man mano traguardi intermedi che ci spronano ad impegnare le nostre forze via via sempre alla ricerca di qualcosa di più grande. Ho pensato quindi di applicare questo principio anche nella ricerca di una tecnica, o comunque di esperienze documentabili di viaggi astrali; mi sono soffermato per un lungo periodo ad analizzare il fenomeno delle vibrazioni calibrando i miei sforzi al fine di raggiungerle e non di andare oltre ed ho potuto così trarre alcune conclusioni che reputo molto interessanti, anche perché confermate da documentazione e da contatti con persone come me, desiderose di approfondire e capire il fenomeno. Innanzitutto direi che, se volessimo ricercare a fondo l'origine e gli aspetti più reconditi del fenomeno stesso, ci accorgeremmo subito che esso è parte integrante di un aspetto importante della natura e dell'esistenza stessa: nell'evoluzione ogni giorno, ogni ora, ogni minuto ed ogni secondo è in atto una circolazione di energia di natura cosmica che tutte le cose esistenti (animate ed inanimate) sembrano condividere e che esiste come movimento incessante in uno dei mondi sottili a cui apparteniamo: il piano astrale. Alla luce di questa considerazione sembra facile intuire come questo continuo ricircolo di energia possa avere influenze anche nella nostra vita cosciente e, pur essendo mascherato in primo luogo dal nostro io ed in secondo luogo dal nostro corpo fisico con il "tono muscolare", non manca certe volte di trapelare in situazioni particolari, come ad esempio durante il rilassamento, nel tentativo,

magari, di compiere un'uscita cosciente in astrale. Durante la nostra permanenza nel "mondo denso" (per mondo denso intendo la dimensione fisica), il nostro corpo agisce come scudo alle costanti vibrazioni che altrimenti ci pervaderebbero, frapponendo il tono muscolare, che consiste in una costante rigidità dei muscoli che ci permette, ad esempio, di stare in posizione eretta. Spiegato questo fenomeno, risulta, come logica conseguenza, che durante i periodi di rilassamento, nel tentativo di annullare o comunque di abbassare al minimo il tono muscolare, sia possibile percepire chiaramente il fenomeno vibratorio che si esprime chiaramente anche in maniera "uditiva". Non ci si deve quindi stupire della molteplicità di aspetti che questo fenomeno copre contemporaneamente: dato che ci troviamo di fronte ad un passaggio di energia, risulta logico pensare che esso, analogamente al caso in cui avvenga, ad esempio, un passaggio di corrente elettrica, possa chiamare in causa diverse sensazioni, o, per meglio dire, percezioni, che nel "mondo denso" possono essere di natura uditiva, tattile o visiva, come nel caso della corrente elettrica appunto, e che nei "mondi sottili" si trasformano in percezioni che coinvolgono i "reciproci" dei nostri sensi reali. Ne deriva quindi che, ogniqualevolta si percepiscono in maniera cosciente tali vibrazioni, esse si manifestano come percezione che naturalmente si trova ad essere al di fuori degli aspetti e dei canoni che appartengono alla dimensione nella quale alberga il nostro corpo fisico in quel momento; risulterebbe quindi impossibile accorgersi che una persona sta vivendo il fenomeno vibratorio utilizzando i nostri cinque sensi, poiché, come appena illustrato, tale sensazione non si esprime in alcun modo sul piano fisico. È tuttavia possibile, però, e qui vengo al punto della questione, percepire, o per meglio dire acuire la capacità di percezione delle vibrazioni proprie od altrui in situazioni diverse da quelle illustrate in precedenza. Per meglio capire questo concetto, si pensi in pratica ad una situazione "normale" in stato di veglia: in qualsiasi luogo - potremmo trovarci al lavoro o sull'autobus, ecc. - è possibile, rispettando alcune semplici regole che illustrerò di seguito, percepire il fenomeno vibratorio proprio e quello altrui. La percezione vibratoria propria, come già detto, si manifesta nel suo aspetto "uditivo" e si presenta invariata, in termini di frequenza, rispetto a quella che si ha "abituamente" in situazione di rilassamento. La percezione vibratoria altrui, invece, può naturalmente variare in termini di frequenza, poiché la frequenza appunto è, come spiegherò in seguito, l'indicatore del nostro status evolutivo; appare ovvio, quindi, che si percepiranno frequenze differenti a seconda dell'entità fisica che ci troviamo di fronte. Passando infine all'aspetto pratico, esistono tre regole fondamentali che occorre rispettare per acuire la nostra capacità percettiva:

1- Autoapprendimento

2 - Ambiente

3 - Distanza

L'autoapprendimento è il processo automatico che ognuno deve seguire, se vuole controllare la propria capacità percettiva. Il raggiungimento di tale fine in una situazione che esula dalla pratica momentanea di tecniche preparatorie, come sopra citato per esempio, è molto difficile ed occorre quindi svolgere alcuni semplici esercizi per un periodo di tempo che può variare a seconda dei soggetti. Il primo esercizio consiste nel praticare le tecniche che di solito si utilizzano per tentare di raggiungere l'uscita in astrale, ma con il fine di analizzare la natura del fenomeno vibratorio, ascoltarlo soprattutto nei suoi minimi particolari per un periodo di tempo che può variare dai 15 ai 40 minuti. L'obiettivo finale di questo esercizio è acquistare consapevolezza del fenomeno e riuscire ad immagazzinarlo nella memoria cosciente in tutti i suoi aspetti, soprattutto quello uditivo. Oltre alla natura del fenomeno, occorre memorizzare lo stato mentale in cui si era al momento della sua massima percezione, cioè quando le vibrazioni erano al loro culmine. Bisogna imparare a riprodurre tale stato, in maniera mentale, ma soprattutto in maniera spirituale, per poter ascoltare qualcosa che sempre ci accompagna e che la nostra mente tende ad eliminare.

L'ambiente è molto importante ai fini percettivi: è vero, infatti, che occorre trovarsi in situazioni di vita comune, ma è altrettanto chiaro che non tutte le situazioni sono adatte. È ovvio che risulta molto difficile applicare la tecnica in luoghi come potrebbero essere, ad esempio, una stazione o la strada, poiché i rumori dell'ambiente e le distrazioni inconsce deviano la nostra capacità di concentrarci ed ascoltare. Inoltre la posizione riveste una notevole importanza: consiglio di stare seduti con il capo leggermente rivolto verso il basso, come se si tentasse di tendere l'orecchio per ascoltare. Chiudere gli occhi può fornire un valido aiuto. L'ultimo aspetto, la distanza, è da considerarsi solo nel caso in cui si vogliano percepire le vibrazioni altrui; in questo caso occorre porsi ad una distanza non superiore al "raggio d'azione" dell'aura della persona di cui si vogliono percepire le vibrazioni. L'aura, che è l'insieme dei diversi corpi che appartengono ciascuno a mondi più sottili e che, in situazioni di veglia, è perfettamente coincidente con il corpo fisico, tende a fuoriuscire da esso per circa 2 o 3 centimetri: la distanza ideale per una buona percezione vibratoria può essere quindi di 4 o 5 centimetri massimo (*Non condivido questa valutazione: per me si va ben oltre, almeno ad un metro - N.d.R.*). Naturalmente, nel caso in cui ci si trovi a dover analizzare le altrui vibrazioni, occorre tener conto che per prime si percepiscono le proprie ed è possibile distinguere le altrui per differenze di frequenza, qualora esse sussistano. Come ultimo, ma non meno importante aspetto, vi è la frequenza delle vibrazioni che identifica il nostro status evolutivo: una persona con frequenza vibratoria alta conduce, nella maggior parte dei casi, una vita serena che corrisponde alle sue aspettative ed in cui non sussistono questioni o problematiche imminenti da risolvere. Tuttavia, non è possibile costruire una precisa classifica di frequenze associabili a stili di vita, poiché molteplici sono gli aspetti da considerare. Anche gli oggetti hanno una loro natura vibratoria; per esperienza personale posso testimoniare, come lo testimoniano numerosi viaggiatori astrali che provano a toccare o ad attraversare oggetti. Questa è la riprova del fatto che tutte le cose esistenti su diversi piani posseggono energia di natura cosmica. Concludo con una semplice, ma utile, avvertenza: la pratica di questa tecnica risulterà ovviamente più facile col tempo, pertanto consiglio di non accanirsi nei primi tempi e nell'autoapprendimento, poiché ho potuto verificare di persona anche che si produce un grande sforzo mentale, che può dare luogo a dispersioni di energia che si traducono dapprima in scarsa capacità di concentrazione ed in seguito in forte mal di testa e senso di vertigine.

SOGNI PREPARATORI

Si può accedere al Viaggio Astrale in diversi modi; uno tra questi è prendere coscienza durante un sogno, il che spesso ci dà la chiave di accesso tramite un evento particolare. Succede a volte che, all'interno di un sogno comunissimo, avvengono fatti di accelerazione, caduta, salto, ecc.; ad esempio, sognando di andare in macchina, l'auto comincia ad accelerare all'impazzata. Questo è un inizio di viaggio astrale; oppure si sogna di cadere da un burrone o, più comunemente, di cadere dal letto. Le opzioni, a questo punto, diventano due: la prima risvegliarsi di soprassalto, la seconda agevolare il sogno e compiere atti suicidi, nel senso di accelerare ancora di più nel caso del sogno in auto o lasciarsi cadere nel caso del burrone o del letto. Una volta scelta la seconda opzione, si avvertono le vibrazioni e si prende coscienza del corpo astrale, con eventuale uscita. A questi particolari, seppur comuni, sogni si possono aggiungere anche i sogni di attesa, forse più difficili da afferrare, anche perché accessibili ad un utente più esperto. Un esempio è un sogno in cui la persona è in fase di attesa, sta aspettando qualcuno, sta svolgendo un compito tipo pulizie di vetri od altro; anche questi sono punti di accesso. Ma come scaturisce questo meccanismo? Prima di tutto bisogna riuscire a prendere coscienza, anche se in minima parte, dei propri sogni; questo avviene, appunto, in situazioni critiche come quelle descritte sopra, quindi in situazioni di allerta. Il fatto è che la

mente, in fase di sogno, tende a velare l'uscita dal corpo sostituendo l'uscita reale con simbolismo onirico, ovvero ci mette davanti immagini e sensazioni che per noi sono simili all'uscita dal corpo; è qui che bisogna cercare di diventare coscienti e sostituire le immagini oniriche con la realtà del viaggio astrale. Un esercizio per allenarsi a questo lo possiamo trovare nel libro di Carlos Castaneda L'ARTE DI SOGNARE. L'esercizio è semplicissimo: prima di andare a dormire, o durante il giorno, bisogna pensare che durante i propri sogni bisognerà guardarsi le mani. Questo è tutto, una cosa banalissima ma efficacissima: una volta che la persona riesca a guardarsi le mani, si scatena tutta una serie di situazioni per cui la mente reagisce contro se stessa e fa in modo che la coscienza prenda atto dell'accaduto e quindi possesso della situazione. A questo punto siamo svegli all'interno dei nostri sogni, pronti per uscire dal corpo.

I 7 CORPI

Il Viaggio Astrale è la possibilità di abbandonare il proprio corpo e viaggiare con l'anima. In verità non c'è solo il corpo fisico e l'anima, ma ci sono ben 7 corpi:

- 1) *il fisico,*
- 2) *l'eterico,*
- 3) *l'astrale,*
- 4) *il mentale,*
- 5) *lo spirituale,*
- 6) *il cosmico,*
- 7) *il nirvanico.*

- Il **corpo eterico** può viaggiare nello spazio, ma non nel tempo.
- Il **corpo astrale** può viaggiare sia attraverso lo spazio che nel tempo, ma solo in direzione del passato, non verso il futuro.
- Il quarto corpo, **il mentale**, può viaggiare sia nel passato che nel futuro.
- Il quinto corpo, **quello spirituale**, oltrepassa il regno del tempo e dell'individualità. Può viaggiare nel passato dell'intera esistenza, ma non nel futuro. Due persone che siano giunte entrambe alla realizzazione del quinto corpo possono viaggiare insieme, altrimenti è impossibile. Normalmente è impossibile avere un viaggio in comune con altri, ma dal quinto corpo in poi, lo stesso viaggio può essere vissuto da più persone contemporaneamente.
- Il sesto e il settimo corpo sono troppo complessi per poterne parlare.

Viste le possibilità che offre il Viaggio Astrale, è ovvio che questo non va intrapreso per futili motivi, ma per un desiderio di crescita spirituale. Tutti noi durante la notte, mentre dormiamo, abbandoniamo il nostro corpo fisico. Il corpo astrale, infatti, può lasciare il corpo fisico con grande facilità e spostarsi da un luogo all'altro. A volte queste esperienze possono essere rielaborate dalla nostra mente e ricordate sotto forma di sogni. Non tutti i sogni, però, possono essere originati da un'esperienza fuori dal corpo, infatti se mentre dormiamo una persona ci mette, ad esempio, uno straccio bagnato intorno alle caviglie, è possibile che cominciamo a sognare di attraversare un fiume. Questo è chiaramente un sogno causato dal corpo fisico e non causato da un'esperienza fuori dal corpo. Per riuscire a fare un Viaggio Astrale bisogna restare svegli nel corpo che si addormenta.

Normalmente quando ci addormentiamo passiamo dallo stato di coscienza a quello di incoscienza, ma noi non siamo il nostro corpo: è quindi possibile restare coscienti mentre il corpo si addormenta. A questo punto si possono avvertire delle vibrazioni: è questo il momento per provare ad uscire dal corpo, lentamente. Ognuno deve trovare il suo metodo, senza farsi prendere dall'emozione, altrimenti si ricade subito dentro il corpo e ci

si sveglia (cioè si torna ad essere coscienti nel corpo fisico). Quando fate un Viaggio Astrale trasferite la vostra coscienza in un altro corpo.

Dal Sogno Lucido al Viaggio Astrale

Un'altra possibilità per uscire dal corpo ci viene offerta dal Sogno Lucido.

Se riuscite a sperimentare lo stato di Sogno Lucido, mentre siete nel sogno, dovete desiderare che il sogno finisca, ma senza svegliarvi!

Attenzione, non dovete desiderare di svegliarvi, ma solamente che il sogno finisca.

A questo punto vi ritroverete coscienti nel corpo che dorme; non vi resta che desiderare di uscire dal corpo, alzarvi e quindi andare a farvi un giro lasciando il vostro corpo fisico.

Per le prime uscite è sempre meglio, comunque, non allontanarsi troppo dal proprio corpo fisico.

I COLORI

Come avrete potuto constatare in alcune esperienze, capita a volte di leggere che una persona dice di aver visto il proprio corpo astrale, od una parte di esso, nella maggior parte dei casi azzurro-luminoso o verde. Il fatto è che, sul piano astrale, il corpo astrale si identifica in modo colorato trasparente. Ma a cosa sono dovuti i colori? Sul piano astrale dominano le emozioni, ovvero quelle che nel mondo fisico sono amore, odio, depressione, felicità, ecc.; sul piano astrale sono fortemente amplificate ed esposte direttamente sul proprio corpo astrale. Oltre alle emozioni, vengono esposti anche i lati del carattere. Quindi, se una persona è felice, sarà di un colore, mentre se è triste, di un altro colore e così via. Vengo ora a fare un breve elenco di alcuni colori, tenendo conto, inoltre, che la gamma dei colori visibili sul piano astrale è molto più ampia di quella visibile sul piano fisico:

Nero: odio e malizia

Rosso su fondo nero: collera

Scarlatto: irritabilità

Rosso sangue: sensualità

Grigio bruno: avarizia

Verdastro scuro: gelosia

Grigio livido: paura

Rosa: amore

Arancione: orgoglio

Giallo: intelletto

Blu scuro: sentimento religioso, ecc...

Potrete trovare un elenco più completo, anche con ultravioletto e infrarosso, sui libri "L'uomo visibile ed invisibile" di C.W. Leadbeater o su "Il corpo astrale e relativi fenomeni" di Arthur E. Powell. In ultimo, a questa breve introduzione ai colori del corpo astrale, per un migliore orientamento e identificazione, bisogna tener conto delle mescolanze tra i colori, delle sfumature, delle macchie, delle scintille, della disposizione lungo il corpo, ecc., tutti particolari che rispecchiano un lato od un altro lato del carattere od un'emozione. Quindi, prima di tirare una conclusione, bisogna considerare nell'insieme le varie caratteristiche ed i colori principali accompagnati da sfondi od altro.

VIAGGIO FUORI DAL CORPO

Sicuramente le forme possibili di Risveglio interiore sono innumerevoli, diverse da persona a persona; ma la più diretta, ed anche scioccante per molti versi, è la bilocazione astrale, ovvero l'uscita consapevole dell'anima dal proprio corpo.

Al contrario di ciò che molti pensano, la bilocazione astrale non è un fenomeno raro ed accessibile solo ad una ristretta élite di persone particolarmente dotate, ma un fenomeno a cui tutti possono pervenire.

È sufficiente rilassarsi completamente, corpo e mente, in una sorta di training autogeno, con la ferma intenzione di effettuare questo tipo di esperienza.

Per riuscire nell'intento di bilocarci, dobbiamo mantenere viva la nostra coscienza nel momento in cui, normalmente, cadremmo nello stato del sonno; di solito bisogna insistere per più giorni, prima di riuscire nell'intento di uscire dal proprio corpo.

La vera barriera da superare consiste nel muro creato dal nostro IO, nella paura di morire nell'esperienza di bilocazione, di non poter più tornare nel nostro corpo: infatti la bilocazione viene anche chiamata "piccola morte", proprio perché al momento della morte fisica la nostra anima fuoriesce dal corpo, così come nell'uscita astrale consapevole.

L'unica differenza consiste nel cordone astrale che, da vivi, ci lega al corpo fisico, il quale ci richiama al nostro involucro fisico nel caso di bilocazione prolungata o se disturbati mentre siamo in astrale.

Molti libri della saga "New Age" presentano il viaggio astrale quale pratica molto pericolosa, altri lo sminuiscono facendolo sembrare più semplice di ciò che in realtà è.

Personalmente non sono d'accordo: i pericoli di una realtà energetica quale quella astrale provengono unicamente dalle nostre emanazioni mentali, ma questo non significa che non ve ne siano. Nella realtà astrale, estremamente "sottile" in confronto alla materia fisica, l'energia mentale ha il potere di modellare, anche inconsapevolmente, la materia energetica circostante, creando l'ambiente in cui ci troveremo ed, a volte, attirando entità energetiche, siano esse gradevoli o sgradevoli (difficile distinguere quelle create dai nostri pensieri da quelle autonome). Da quest'ultima eventualità ci si può proteggere nella preparazione all'uscita corporea, cercando di risvegliare in sé amore verso tutte le cose, ondate di sentimento pregnante di unità col creato.

Dobbiamo anche considerare che il livello di coscienza, di consapevolezza, quando siamo fuori dal nostro corpo, è molto maggiore di quello a cui siamo abituati nel mondo fisico: la materia fisica è molto più densa di quella astrale e questo ottenebra le nostre potenzialità. La realtà astrale è quella in cui ci troveremo nel dopo morte: come già detto, essa viene modellata dall'attività della nostra mente, per cui, se interiormente viviamo emozioni contrastanti, paure, rancori od attaccamenti, modelleremo la "sfera" astrale in base a queste emanazioni. Ecco quindi che chi vive un inferno interiore lo esteriorizzerà nella materia astrale, mentre chi è in armonia con le energie mentali ed emozionali vivrà esperienze definibili come paradisiache. Non sono punizioni o premi calati dall'alto, ma le proprie emanazioni interiori, consce ed inconsce, a creare l'ambiente in cui ci muoveremo nell'aldilà. Da qui nasce l'esigenza di rendere limpido il nostro inconscio, tramite pratiche meditative con cui si apprende anche a dominare l'attività mentale.

Se spinti nella nostra ricerca da motivazioni di conoscenza, con cuore puro, avremo la possibilità di incontrare delle Entità molto particolari: alcuni li chiamano Maestri, altri Buddha, altri Antenati e, forse, altri ancora Angeli. Sono Entità energetiche potentissime, il cui incontro rappresenta una vera iniziazione, che a volte si manifestano alla prima esperienza di bilocazione per dare il benvenuto al Nuovo Risvegliato.

Come avrete capito, parlo per esperienza personale, quindi quale testimone di possibilità insite nell'uomo, osteggiate, mistificate, mai riconosciute dalla scienza e dalla cultura ufficiale. Chiunque ha avuto delle esperienze di bilocazione cosciente potrà garantirvi che queste hanno cambiato radicalmente la sua vita, ampliando la sua concezione del creato e creando una nuova consapevolezza verso tutto ciò che ci circonda. Infatti ben diverso è presupporre l'esistenza di universi energetici diversi dalla realtà fisica, rispetto ad averne esperienza personale. E con un simile bagaglio esperienziale, come non avere Fede?

Premessa

Il corpo astrale ci mette in relazione col Mondo astrale e con tutti gli esseri che ci vivono. Questi esseri sono più o meno luminosi e, per i viventi, possono essere utili o dannosi, perché li possono vampirizzare e sfruttare. Il corpo astrale è costituito da materia molto più fine di quella fisica e di conseguenza la compenetra. Per comprendere ciò, si pensi che, anche nelle materie più dense, nessun atomo tocca quello vicino, perché lo spazio tra di essi è molto più grande degli atomi stessi. Per questa ragione si può comprendere come sia facile per il corpo astrale (e per gli altri corpi sottili) compenetrare il corpo fisico e muoversi con piena libertà tra le sue particelle.

È anche possibile, per un essere che viva completamente nel Mondo astrale, occupare lo stesso spazio di uno che viva nel Mondo fisico, senza che i due si intralcino nei movimenti; essi sarebbero infatti inconsapevoli della reciproca presenza. Perciò intorno a noi vi sono le entità del Mondo astrale e degli altri mondi, le quali vivono la loro vita, ma noi non siamo coscienti di loro, come loro non sono coscienti di noi, salvo che in circostanze particolari.

Il mondo astrale o manas inferiore

I termine "astrale" o "relativo alle stelle", venne usato in origine per descrivere i cieli e gli dèi del Mondo pagano. Poi la parola si estese nelle sue applicazioni e venne impiegata per indicare quella che potrebbe essere chiamata la "terra dei fantasmi" degli antichi popoli. Questa terra dei fantasmi si credeva abitata da esseri di natura eterea: non solo spiriti disincarnati, ma anche esseri angelici di un ordine molto elevato.

Ognuno dei sensi fisici dell'uomo ha la sua controparte astrale, che funziona sul piano astrale così come funzionano i sensi fisici sul piano materiale. Così ogni uomo ha il potere latente di vedere, udire, sentire, odorare e gustare anche sul piano astrale per mezzo dei suoi cinque sensi astrali.

Il corpo astrale circonda e compenetra il corpo fisico e sopravvive a quest'ultimo per un certo numero di anni. Tuttavia non è immortale e infine si disintegra e si risolve nei suoi elementi originari, al pari del corpo fisico.

Nei casi di chiaroveggenza, o visione astrale, l'investigatore rimane nel suo corpo fisico e percepisce naturalmente i fenomeni del piano astrale. Non è necessario per lui entrare in trance od in qualsiasi altro stato mentale anomalo. I ricercatori più evoluti possono lasciare temporaneamente il loro corpo fisico (che rimane in uno stato di sonno o trance) e ritirarsi nel corpo astrale, con il quale possono visitare a volontà il Mondo astrale, anche in punti dello spazio molto lontani dal luogo in cui giace il loro corpo fisico.

Una delle cose più difficili a capirsi è che il Mondo astrale è reale, abitato e solido come il Mondo materiale. Come il vapore è reale al pari dell'acqua o del ghiaccio, così l'astrale è reale al pari del Mondo della materia. Non è un grande corpo di materia compatta, ma piuttosto l'aggregato di un infinito numero di particelle sottili strutturate in atomi, a loro volta strutturati in molecole ed in masse con una certa consistenza.

Lo spazio fra gli elettroni degli atomi della materia solida è grande, in proporzione come lo spazio fra i pianeti del nostro sistema solare. Siccome ogni elettrone, atomo e molecola, sono in costante e intensa vibrazione, in realtà non vi è nulla di solido. Se avessimo una lente di ingrandimento di infinito potere, anche gli elettroni si scioglierebbero in un nulla vibrante. La vibrazione delle sostanze del Mondo astrale è più alta di quella del Mondo materiale. Ma anche le vibrazioni astrali sono di molto più lente di quelle dei piani più alti. Per chi viaggia nel piano astrale, lo scenario ed ogni altra cosa sembrano solidi, come lo sembrano, all'occhio fisico, le più solide sostanze. Per dare un esempio di questa forma di viaggio, dirò che si può viaggiare, nell'astrale, da Berlino a Bombay solo desiderandolo o volendolo fare. Se si hanno le conoscenze e la capacità per farlo, si possono attraversare tutti i sottopiani del Mondo astrale o soffermarsi su di uno solo in particolare.

La visione astrale

La visione astrale, nella maggior parte dei casi, è un lento e graduale sviluppo. Molte persone la possiedono in debole misura, per mancanza di un'educazione appropriata. Molte persone ne hanno ogni tanto barlumi, mentre altre volte ne sono totalmente sprovviste. Molti "sentono" le vibrazioni astrali più che vederle con visione astrale. Altri acquistano un grado di questa visione osservando una sfera di cristallo. Il potere psichico, che è di frequente definito "vista psichica" o "sensazione psichica", è una forma di visione o di sensazione astrale. In ogni caso lo psichismo è collegato con fenomeni astrali.

Cosa si vede quando si è fuori dal corpo fisico

Quando ci si trova fuori del corpo fisico e rivestiti del corpo astrale, guardando il proprio corpo ci si accorge che non è diverso dal corpo ordinario. Ci si rende conto di essere realmente fuori del corpo fisico quando, voltandoci, lo percepiamo immerso in apparente sonno sulla sedia su cui eravamo seduti solo pochi momenti prima.

Guardando un poco più da vicino, vedremo che il nostro corpo astrale è collegato con la sua controparte fisica da un sottile filamento di sostanza eterea, chiamata "funicella d'argento". Questo filamento può estendersi e contrarsi, fatto che permette di muoversi con libertà.

Ad un certo momento sentiremo la nostra forza vitale vibrare a più alta velocità e ci renderemo conto che il senso di pesantezza sembra svanire. Avremo l'impressione di muoverci senza sforzo. Potremo attraversare le pareti della stanza ed uscire nella strada, percorrendola tranquillamente come se fossimo nel corpo fisico.

Una passeggiata nel mondo astrale

Mentre passeggiamo nel Mondo Astrale potremmo vedere un altro passante che si avvicina e passa attraverso di noi. Siamo forse divenuti un fantasma? Sì, ora siamo un vero fantasma come quello del padre di Amleto, con la sola differenza che il suo corpo fisico andava decomponendosi sotto terra. Un cane ci vedrà od un gatto avvertirà la nostra presenza, perché gli animali possiedono sensi psichici molto acuti.

Ma non pensiamo più a noi e guardiamo da vicino le persone che passano. Ci accorgiamo che ognuna è circondata da un'aura che si estende da ogni lato per circa sessanta o novanta centimetri. Si può notare il giuoco caleidoscopico dei colori che si frammischiano nell'aura, le differenze delle ombre e delle tinte ed anche il predominare di alcuni colori. Osserviamo l'aura del colore blu spirituale attorno alla testa di una donna ed il brutto rosso fangoso attorno a ad un uomo che sta passando. Poi vediamo una persona molto intelligente con un bel giallo dorato attorno al capo.

Osserviamo delle grandi nubi di sostanza semiluminosa che fluttuano lentamente e il variare dei loro colori. Sono nubi di energia create dal pensiero di molte persone. Notiamo come ogni nube attiri a sé piccoli frammenti di energia-pensiero simile. È la tendenza dei pensieri ad attrarsi reciprocamente. I pensieri sono attirati dai pensieri affini per la nota legge di "sintonia".

Muovendoci in una città, potremo notare come ogni negozio abbia la sua specifica atmosfera astrale, creata dal tipo di energia dei proprietari e dei clienti abituali. Perfino le case e le strade hanno la loro atmosfera, creata dall'insieme dei pensieri di coloro che le abitano o le frequentano.

Osservando dall'alto, potremo vedere una grande moltitudine di piccole luci; ognuna di esse rappresenta un'anima umana. Vi sono alcune luci che si distinguono per la loro brillantezza ed altre che risplendono come lampi elettrici: sono l'aura degli individui più progrediti spiritualmente.

Gli abitanti del mondo astrale

Il Mondo astrale ospita diversi esseri, tra cui elenchiamo:

- **corpi astrali delle persone viventi ed addormentate,**
- **corpi astrali dei defunti,**
- **corpi astrali degli animali addormentati,**
- **spettri (gusci o fantasmi),**
- **esseri di natura (fate, gnomi, ecc.),**
- **forme pensiero.**

Le persone addormentate ed i defunti

Nel Mondo astrale esistono temporaneamente tutte le entità fisiche, uomini ed animali, allorché, nel sonno, i loro corpi sottili si separano dal corpo fisico. Mentre noi "dormiamo", viviamo infatti nel nostro corpo astrale, pienamente coscienti ed attivi, oppure parzialmente coscienti e semiaddormentati, secondo il grado della nostra evoluzione. Quando ci "risvegliamo" i corpi sottili si uniscono nuovamente a quello fisico e cessiamo di essere abitanti del Mondo astrale. Anche le persone "defunte" vivono "temporaneamente" nel Mondo astrale, indossando il corpo astrale. Generalmente, dopo un periodo di tempo passano nel Mondo celeste; questa permanenza nel Mondo astrale può variare da poche ore ad un secolo e più. Va notato che, generalmente, si pensa che si possano incontrare i defunti non appena entrati nel Mondo astrale. Ciò non è vero, perché essi abitano solo in certi sottopiani di questo Mondo e, per poterli incontrare, bisogna essere capaci di viaggiare tra i vari sottopiani e fermarsi intenzionalmente in ognuno di essi.

I gusci astrali

Mentre siamo nel Mondo astrale potremmo anche vedere qualcosa di poco piacevole: sono i cosiddetti "gusci astrali", ovvero i residui del corpo astrale abbandonato dalle anime che sono andate verso i Mondi superiori (mentale e spirituale), conosciuti anche come "Regno dei cieli". Quando l'anima trapassa, lascia dietro di sé il corpo fisico e vive nel Mondo astrale per qualche tempo. Dopo qualche tempo, abbandona anche il corpo astrale, che comincia a disintegrarsi e col tempo scompare totalmente, risolvendosi nei suoi elementi originari. Nel frattempo questo corpo abbandonato è abbastanza disgustoso e costituisce quello che viene chiamato "fantasma", "guscio astrale" o "spettro astrale". Vi è una grande differenza fra i gusci astrali di differenti individui, come pure fra la durata dei medesimi. Per esempio, il guscio astrale di una persona di alta spiritualità ed alti ideali si disintegrerà molto rapidamente, mentre il guscio astrale di una persona con molte tendenze materiali ci metterà molto tempo.

I "corpi astrali abbandonati"

I "corpi astrali abbandonati" sono ciò che le parole descrivono esattamente; come quando "moriemo" abbandoniamo il nostro corpo fisico ed andiamo a vivere per un certo tempo nel Mondo astrale, così ci spogliamo del nostro corpo astrale quando passiamo nel Mondo mentale. Questi corpi astrali abbandonati non differiscono, tuttavia, dai nostri corpi fisici abbandonati, ritengono infatti una certa quantità della coscienza dell'anima dipartita e ricordano molte cose. Per qualche tempo conservano anche una curiosa vitalità e son capaci di ripetere automaticamente certe abitudini e modi di espressione proprie dell'entità dipartita. Sono chiamati "spettri astrali" o "fantasmi" e spesso sono attratti dalle sedute spiritiche, ove vengono scambiati per le anime vere, di cui non sono che semplici contraffazioni. A meno che non siano artificialmente stimolati, come accade in tali sedute,

si disintegrano in poche ore od in pochi mesi od anni, secondo che l'ego passato al Mondo celeste fosse di natura spirituale o materiale.

Il potere dei "fantasmi o spettri astrali"

Quando un'anima con alti ideali ed aspirazioni spirituali lascia il Mondo astrale, il suo guscio è solo una cosa morta senza alcuna coscienza né intelligenza. Nel caso, invece, di un'anima che nutriva intensi desideri materiali, tali vibrazioni assai basse possono dare al guscio che ha abbandonato qualche sembianza di vita ed attività; così esso può manifestare un potere considerevole per un certo tempo e diventa uno "spettro astrale". Invece di fluttuare nello spazio astrale, come gli altri gusci, questi spettri si presentano come evanescenti esseri umani in condizioni di stupore o di sogno. Vanno attorno come sonnambuli, senza alcuno scopo, e costituiscono uno strano e sgradevole spettacolo. Il potere contraffatto di queste forme spettrali diminuisce continuamente, ma in certi casi viene intensificato, come un tizzone ardente è reso più brillante soffiandovi sopra. Questo può avvenire per mezzo di uno stimolo psichico da parte di persone viventi sul piano materiale. È il potere psichico che viene generato nelle sedute medianiche; questo potere, unito con le affinità mentali tra le persone presenti e lo spettro astrale, può far sì che esso si manifesti mediante una più o meno completa materializzazione, oppure attraverso l'organismo fisico del medium o dei medium presenti nel circolo.

In tal caso lo spettro, rianimato e galvanizzato alla vita per mezzo del potere psichico del medium, o del circolo spiritico, riuscirà a manifestarsi con la parola, la scrittura automatica, i colpi o in vari altri modi. Ma, nel migliore dei casi, i suoi sforzi saranno deboli e difettosi, e le persone presenti ai fenomeni ricorderanno l'evento con la vaga idea che "doveva esservi qualche cosa che non andava". In alcuni casi sopravvivrà nella forma spettrale la vibrazione di vecchi ricordi e ciò le permetterà di rispondere bene ad eventuali domande. Ma anche in questo caso vi sarà un'ombra di irrealtà che lascerà qualche dubbio a chi sa osservare attentamente. Molti fenomeni che nelle sedute spiritiche passano per "reali" sono in realtà solo delle manifestazioni delle forme spettrali. Inoltre queste entità prendono a prestito idee ed impressioni dalla mente del medium e delle persone presenti; idee che, aggiunte ai loro evanescenti ricordi, danno loro la possibilità di rispondere alle eventuali domande in modo assai veritiero. È interessante notare che l'anima che lo occupava ignora quello che fa il suo guscio abbandonato. È patetico osservare come, a volte, gli spettri astrali vengano accolti come se fossero le anime di persone care. Una mancanza di conoscenza del vero occultismo spesso permette deplorabili errori di questo genere.

Gli elementari

Gli elementari sono gli "spettri astrali" di uomini depravati che continuano ad essere attirati dal Mondo materiale, in cui cercano di perpetuare i loro vizi. Generalmente questo termine viene utilizzato per indicare i fantasmi e gli spettri di persone defunte.

Il supplizio di Tantalo

Nelle suddivisioni molto basse del Mondo astrale si può provare una sensazione molto sgradevole e quasi una repulsione fisica per l'atmosfera che vi si trova. Non è meraviglia se uno degli antichi scrittori egiziani, le cui opere sopravvivono incise nella pietra, dice: *"Che tipo di ignobile regione è questa in cui sono ignobilmente venuto? È senza acqua, senza aria, è indicibilmente profonda; è nera come la più buia notte quando il cielo è coperto da dense nubi e nessun raggio di luce attraversa la loro cortina. Qui le anime vagano senza aiuto e senza speranza; non vi è pace, non vi è calma, non vi è riposo per il cuore e la mente. Tutto è abominazione e desolazione. Guai all'anima che abita qui"*.

Guardandosi attorno nella luce scarsa e spettrale di questa regione, si percepiscono innumerevoli forme umane dall'apparenza più repellente. Alcune di esse sono così rozze da sembrare più bestiali che umane. Queste creature sono i defunti che vissero in modo molto materiale, soddisfacendo i più infimi desideri ed ora vivono qui nel loro corpo astrale. Attraverso la nebbia presente in questo luogo, possiamo scorgere il Mondo materiale. A noi appare staccato e lontano, ma per queste creature i due Mondi sembrano fusi insieme ed a loro sembra di essere fra le persone e le scene che sono in accordo con i loro bassi desideri di un tempo.

Ma, pur vivendo apparentemente fra queste scene a loro familiari, queste anime soffrono realmente il supplizio di Tantalo, perché vedono chiaramente quello che avviene, ma non possono partecipare alle baldorie e alle orge che contemplano. Ne sono tentate e tormentate perché possono solo vederle e questo rende la loro vita un vero inferno. In ogni luogo della Terra esse vedono i loro simili che mangiano, bevono, giocano, si danno a ogni forma di depravazione e di brutalità, mentre esse si affollano attorno a loro senza poter far nulla di nulla. La mancanza del corpo fisico è per loro una vera "pena infernale". L'atmosfera astrale delle più basse osterie, bische, ippodromi, bordelli, ecc., è piena di corpi astrali di anime assai basse. Talvolta queste creature riescono ad influenzare qualche "compagno" terreno, allo scopo di trascinarlo ancor più nella degradazione e nella dissolutezza.

Nel tempo tali esperienze fanno provare all'anima un profondo disgusto per queste cose ed allora essa dirigerà i suoi desideri verso qualcosa di nobile ed elevato e potrà passare ad un sottopiano superiore del Mondo astrale.

Gli esseri della natura (fate, gnomi, ecc.)

In certe regioni del Mondo astrale esistono alcune entità, od esseri viventi, che non sono stati mai uomini e mai lo saranno, perché appartengono ad un ordine della natura totalmente diverso. Queste strane entità sono generalmente invisibili agli esseri umani, ma, in certe condizioni, possono essere percepite dalla visione astrale. A rigore questi esseri non abitano affatto sul piano astrale, bensì sulla Terra, al pari degli esseri umani. Vibrano in modo diverso dal nostro e di solito sono di dimensioni microscopiche.

Le chiamiamo entità astrali solo perché divengono visibili all'uomo quando egli è capace di vedere nell'astrale. La visione astrale, infatti, li ingrandisce alquanto e permette sia di vederli sia di percepirne le vibrazioni. Alcune di queste entità sono conosciute come spiriti di natura ed abitano nei fiumi, nelle rocce, nelle montagne e nelle foreste. Il folklore popolare ha creato intorno a loro storie e leggende. Sono stati dati loro vari nomi, tra cui citiamo: elfi, ginini, trolli, satiri, fauni, coboldi, goblin, piccolo popolo. Gli antichi occultisti chiamarono le entità della terra di questa classe col nome di "gnomi"; quelle dell'aria col nome di "silfidi"; le entità dell'acqua "ondine" e quelle del fuoco "salamandre". Questa classe di entità astrali di regola evita la presenza dell'uomo e fugge dai luoghi in cui l'uomo abita. Evitano le grandi città, perché preferiscono le solitudini della natura. Non sono contrarie alla presenza fisica dell'uomo, ma le sue vibrazioni mentali risultano molto sgradevoli per loro. Una certa classe può essere chiamata quella dei "bravi ragazzi", la quale, ogni tanto, sembra provar piacere nell'aiutare gli esseri umani. Molti di questi casi sono narrati nell'antico folklore, ma la vita moderna ha fatto ritirare dalla scena questi benevoli amici. Un'altra classe, oggi molto rara, si diverte a fare scherzi fanciulleschi soprattutto ai campagnoli. Nelle sedute spiritiche questi scherzi sono spesso evidenti. Gli antichi maghi erano spesso assistiti da esseri di questa classe. E oggi in India, in Persia, in Cina e in altre regioni orientali è nota questa assistenza. Molti dei fatti meravigliosi di questi maghi sono attribuiti a tale aiuto. Queste creature non sono ostili all'uomo, sebbene ogni tanto possano fargli degli scherzi. Sembrano particolarmente inclini a far tiri birboni ai neofiti della ricerca psichica, che cercano di penetrare nel Mondo astrale senza

un'istruzione adatta. A questi neofiti possono apparire sotto forme paurose o come mostri, allo scopo di allontanarli dalla regione astrale in cui è possibile osservarli. Generalmente non prestano attenzione all'occultista avanzato, lo lasciano stare o fuggono la sua presenza.

L'essenza elementale

L'essenza elementale è una strana vita semi-intelligente che ci circonda e che vivifica la materia dei piani mentale ed astrale. Questa essenza è delicatamente sensitiva, intensamente viva, ma non ancora individualizzata. Presenta delle caratteristiche che la fanno simile al plancton marino, però, a differenza di questo, possiede una specie di istinto innato che la spinge a raggrupparsi al fine di creare delle vere e proprie strutture energetiche. Questo, per l'essenza elementale, rappresenta il primo passo verso quel processo che, dopo miliardi di anni, le permetterà di costituire le forme solide del regno minerale. L'essenza elementale, per poter continuare la sua evoluzione, deve procedere verso i mondi sempre più densi, ovvero ricercare vibrazioni sempre più grossolane. Questo percorso è esattamente l'opposto di quello del mistico, che cerca di "salire" sempre di più verso Dio. Mentre l'essenza elementale cerca la grossolanità per poter scendere verso la materia, il mistico si innalza nei reami spirituali con le sottilissime vibrazioni della devozione e dell'amore. Può sembrare strano parlare di materia che prova sensazioni ed evolve. Per poterlo comprendere bisogna ricordare come l'opera del Creatore nell'universo contempli un ciclo involutivo, dove la Sua essenza tende dal divino al minerale, ed un ciclo evolutivo dove il minerale tende di nuovo al Creatore generando, nel suo lungo percorso, che dura miliardi di anni, i regni vegetale, animale, umano e superumano. Nella religione Indù questo lunghissimo processo viene definito "Respiro di Brahma". Il ciclo involutivo rappresenta l'espiazione, con cui appare il Creato, e quello evolutivo l'ispirazione, con cui Tutto ritorna a Colui che l'ha creato. A tutti gli effetti l'essenza elementale appartiene all'onda di involuzione tramite cui la divinità, per una serie di addensamenti successivi, si "incarna" nella materia assumendo l'aspetto che ci viene presentato dai minerali. Pensiamo così di aver chiarito perché questa essenza presenti una sua coscienza e cerchi le vibrazioni grossolane che per essa rappresentano l'unico modo di evolvere.

Riferimenti bibliografici

- 1) Zolar, Il libro delle antiche conoscenze, pagg. 122-127, Edizioni SIAD, Milano, 1981.
- 2) Ibid., pag. 147.
- 3) Ibid., pagg. 128-129.
- 4) Ibid., pagg. 129-130.
- 5) G. Jinarajadasa, Il Mistero della vita e della forma, pag. 118, Editrice Libreria Sirio, Trieste, 1977.
- 6) Zolar, Il libro delle antiche conoscenze, pagg. 130-131, Edizioni SIAD, Milano, 1981.
- 7) G. Jinarajadasa, Il Mistero della vita e della forma, pagg. 118-119, Editrice Libreria Sirio, Trieste, 1977.
- 8) Zolar, Il libro delle antiche conoscenze, pagg. 131-132, Edizioni SIAD, Milano, 1981.
- 9) Ibid., pagg. 134-135.
- 10) Ibid., pagg. 143-144.

Bibliografia

A. E. Powell, Il Corpo Astrale, Macro Edizioni, Cesena, Forlì, 1997.

IL RISVEGLIO DEL NEPHESH

Vari tentativi sono stati fatti per descrivere il "doppio" e ciò che si sperimenta con esso, ed inevitabilmente (accade sempre quando qualcosa diventa di dominio pubblico) è stata fatta molta confusione di termini e di esperienze, tanto che a volte non si capisce se si sta parlando di una cosa o di un'altra. Questo "caos" è stato alimentato (e come dubitarne) molto spesso anche da più o meno validi ordini magici che basano parte delle loro "tecniche" sull'uscita dal corpo. Vediamo di fare un po' di chiarezza nei termini ed in ciò che accade.

Diciamo che la "proiezione" si può dividere grossolanamente in quattro esperienze, definite sia per utilità che per difficoltà:

- **Proiezione mentale:** questa è la proiezione più diffusa e viene molto spesso scambiata per proiezione astrale vera e propria, data la facilità con cui vi si può accedere rispetto alle altre tecniche. Di solito la maggior parte di coloro che hanno esperienze col "doppio" entrano in questo tipo di proiezione, perché non richiede nessun tipo di accorgimento. È anche la proiezione più usata in magia, dato che ha un valore puramente simbolico, anche se alcuni "ordini" più o meno incompetenti non conoscono, a loro volta, la differenza. Ciò che si sperimenta in una proiezione mentale, che poi, ripeto, è la più diffusa, è totalmente simbolico e quindi soggettivo. Non a caso viene anche indicata come "proiezione di sogno". La volontà è la forza che tiene in piedi il "mondo" che si sperimenta. Quando si sente parlare di proiezione astrale, di solito si parla di questo tipo di proiezione. Un gruppo di scienziati americani, ad esempio, ha fatto un esperimento prendendo come campione venti volontari in grado di uscire dal proprio corpo ed ha posto loro il seguente compito: nella stanza adiacente erano chiuse tre persone che stavano discutendo di argomenti prestabiliti ed i candidati dovevano, in astrale, riuscire ad entrare nella stanza e seguire le suddette conversazioni. Nessuno di loro fu in grado di farlo, nonostante tutti avessero avuto l'esperienza di entrare nella stanza accanto e seguire una conversazione. Questo ha "provato" a quegli scienziati che il viaggio astrale è solo una fantasia sviluppata in modo più o meno concreto. Semplicemente, invece, i volontari non erano in grado di sperimentare una vera e propria "proiezione astrale".

- **Proiezione astrale:** richiede un Corpo di Luce ben formato od una predisposizione naturale per essere sperimentata. Ciò che avviene in questo tipo di proiezione è 'oggettivo' e la volontà ha un valore puramente personale: non cambia ciò che avviene all'esterno. Il classico tipo di proiezione astrale vera e propria è quando si agisce nel "mondo fisico" col doppio e ciò che si sperimenta ha luogo realmente ed oggettivamente. A differenza di quanto si crede, per arrivare a questo tipo di proiezione bisogna avere o una predisposizione naturale, oppure bisogna lavorare duro per formare completamente il doppio. Un modo un po' grossolano per appurare se il mondo in cui siamo ha valore oggettivo oppure no è quello di cercare di cambiare ciò che si vede con la propria volontà. Ad esempio, se si va a cercare di vedere cosa sta facendo un nostro conoscente in questo mondo e lo si vede scrivere, bisogna provare, con il pensiero o con la volontà, a pretendere che stia invece facendo qualsiasi altra cosa, come nuotare: se la scena cambierà, non siete in una "proiezione astrale". Un modo, invece, più specifico e che richiede un po' di pratica è quello di appurare se il mondo che stiamo visitando riflette "energia".

- **Proiezione eterica:** è un raffinamento dell'esperienza precedente. In questo caso si dà ancora più corpo al "doppio" attraverso la respirazione e la cosiddetta "corda d'argento". Per esattezza la tecnica si basa sul trasferire ancora più sostanza eterea (che poi è quella che ci dà la vita) e quindi più consapevolezza nel corpo astrale, in modo che il "corpo di

luce" abbia ancora più influenza (e di conseguenza ne sia ancora più influenzato) sul mondo oggettivo che stiamo sperimentando. In una proiezione astrale comune, la quantità di consapevolezza mentre si vive l'esperienza difficilmente supera il 60-70%, mentre nella proiezione mentale non supera il 50%. In questo caso si ha consapevolezza al 100%. Questo tipo di proiezione incomincia ad avere i suoi pericoli, e da qui nascono i pochi casi di persone che si sono trovate per puro caso in questo stato ed hanno riportato storie sul fatto che ciò che si verifica sul piano astrale viene poi rivissuto sul corpo fisico. Premesso che bisogna avere una ben rara predisposizione naturale per potere entrare casualmente in questo tipo di proiezione, è vero che, a questo stadio, ciò che si vive nella proiezione è effettivamente rivissuto nel fisico. Ad esempio, se qualcosa ci rompe un braccio, state sicuri che, rientrando nel corpo fisico, vi troverete con un braccio rotto. E questo sia perché ciò che si vive è oggettivo (come nel primo caso) sia perché, in questo tipo di proiezione, il corpo di luce ha in esso la parte che ci permette di vivere.

- **Sdoppiamento:** in questo caso è possibile operare oggettivamente in due posti completamente differenti tra loro. Questo tipo di proiezione è spesso raffigurato, nella nostra cultura, nelle storie dei Santi. Per riuscire a sperimentare questo tipo di proiezione si ha bisogno di avere una riserva energetica molto alta, in modo da dare vita eterea al doppio ed averne abbastanza per potere anche gestire il corpo fisico. È anche uno dei fini ultimi a cui aspirano alcuni gruppi che basano la loro attività solamente sullo sviluppo volontario del doppio. Questa esperienza è impossibile da avere casualmente ed è anche, ovviamente, quella che ha il più alto grado di pericolosità, anche se, quando si arriva a questo livello, difficilmente si è ancora esposti ad un qualche vero pericolo e quindi è più facile trovarsi nei guai mentre si impara il precedente tipo di proiezione.

Per quanto riguarda, poi, i pericoli inerenti il viaggio astrale, ripeto ciò che ho detto precedentemente, ovvero che solo ad un certo livello, veramente difficile da raggiungere casualmente, si sperimenta un pericolo oggettivo e tutte le cose che possono accadere (anche nella proiezione astrale) non hanno poi un risvolto sul doppio e meno che meno sul corpo fisico. Per ciò che concerne la paura di non potere tornare indietro, anche questa non ha fondamento fin quando non si raggiunge la proiezione eterea. Negli altri casi semplicemente, quando la nostra riserva di "energia" finisce, si ritorna, volenti o nolenti, nel corpo fisico. Ciò avviene normalmente durante il sonno. Il nostro corpo è "programmato" a far rientrare il suo doppio dopo un certo periodo di tempo, quindi è totalmente inutile preoccuparsene. L'unico pericolo per gli impressionabili può essere quello di avere un attacco di cuore per la paura. Ma anche questa è una delle altre leggende, a meno che non si abbiano dei grossi problemi di cuore, nel qual caso ne è anche sconsigliata la pratica, naturalmente.

La pericolosità inerente nel terzo tipo di proiezione sta nel fatto che tutta la vita del corpo fisico viene trasferita nel doppio ed il corpo fisico giace effettivamente morto ove si trova. Di solito le esperienze di pre-morte sono delle proiezioni eteriche. È facile, quindi, immaginare i pericoli che questo comporta. In questo caso è pericolosissimo, ad esempio, che qualcuno tocchi il corpo fisico, oppure che qualcosa lo svegli di soprassalto. In questo caso veramente la "corda astrale" si spezza e piano piano si muore di consunzione, dato che il doppio non può più rientrare nel suo involucro. Comunque questo è a solo titolo informativo; ripeto, è quasi impossibile arrivare casualmente ad una proiezione eterea ed anche nel caso in cui si abbia una predisposizione naturale o per una casualità (che poi è di difficile ripetizione) si possa arrivare ad essa, è del tutto impossibile poi riuscire a fare alcunché, se non si ha un'esperienza in questo senso. Muoversi col corpo eterico è tutta un'altra cosa rispetto al muoversi solo con la parte astrale e richiede una conoscenza molto avanzata. Nei casi di pre-morte ciò che muove il corpo eterico sono fattori esterni, ed esso, invece di muoversi, viene effettivamente sballottato in qua ed in là. Ora, dopo la teoria, ecco un po' di pratica.

Il Desiderio come potenza

Tutte le varie tecniche più o meno note hanno un denominatore comune, che poi è la chiave su cui viene rivolta l'attenzione stessa, anche se molto spesso celatamente. Penso che questo sia anche il motivo per cui molti non riescono a farle funzionare:

semplicemente non conoscono la forza che aziona il processo di ciò che fanno e pongono la loro attenzione sui punti sbagliati, perdendo più tempo del necessario. Le tecniche, in realtà, sono solo modi rituali di porre l'attenzione su dei punti specifici; in verità, per uscire dal corpo fisico, non importerebbe nessun procedimento inteso come tale, se si fosse in grado di seguire un iter specifico. Ma questo è un discorso troppo complicato da analizzare qui in due righe, quindi è meglio usare un punto focale.

La teoria è molto semplice: se il corpo fisico è incapacitato a muoversi e riceve un impulso a farlo, al suo posto il subconscio farà muovere il corpo di luce. Scomponiamo la cosa in termini ancora più elementari: il modo migliore per incapacitare il corpo fisico è quello di farlo addormentare (ma è possibile anche che accada per malattia od altro) ed il modo migliore per dare l'impulso è quello di desiderare un qualsiasi movimento, tipo alzarsi.

Dunque, se analizzate bene tutte le tecniche che sono in giro, troverete ovunque questo denominatore comune: il corpo viene portato ad uno stato di rilassamento molto alto e, o da subito o solo a questo punto, viene poi, attraverso una visualizzazione od un desiderio impellente, dato l'impulso di movimento, mentre il corpo fisico continua a rilassarsi fino al punto in cui si addormenta.

Quello che non viene di solito detto è ciò che, poi, fa funzionare il tutto. Ovvero che la chiave sta nel provocare l'impulso proprio prima che il corpo si addormenti e 'lasciare' che quest'ultimo lo faccia effettivamente. Se prendete una qualsiasi tecnica senza sapere ciò, otterrete dopo un po' di tempo lo stesso risultato, dal momento che se ponete tutta la vostra attenzione in un atto o visualizzazione qualsiasi, causate unicità di pensiero e l'unicità di pensiero (od assenza di esso) fa addormentare il corpo fisico rimuovendo la consapevolezza da esso, e l'azione che state eseguendo mentalmente crea l'impulso del movimento. Ma perché tutto ciò divenga effettivo richiede tempo e pratica, perché, come ho già detto, di solito si pone l'attenzione sulla cosa sbagliata: o si perde la concentrazione e ci si addormenta, oppure se ne ha troppa, non rilassandosi, e si rimane semplicemente svegli. Se ne conoscete la chiave, invece, potete fare in modo che il processo funzioni molto prima.

Possiamo ad esempio mettere in pratica una tecnica semplice semplice, che porterà inevitabilmente al risultato al massimo in un mese, se viene attuata tutti i giorni, a seconda di quanto siate naturalmente predisposti alla cosa ed anche (ritornando al discorso di prima) a seconda di quello che siete o credete di essere, nonché (cosa più importante) a seconda di quanto vogliate veramente farlo.

Rilassate il vostro corpo con la vostra tecnica preferita fino quasi al punto di addormentarvi, poi cominciate a desiderare (aiutandovi col pensiero le prime volte) di alzarvi, o rotolarvi, o mettervi a sedere, a seconda di come siete posti e di come volete uscire) con tutta la vostra volontà. Potete anche utilizzare un po' di immaginazione, come ad esempio immaginare di aggrapparvi ad una fune e tirarvi con essa, insomma utilizzate ciò che vi "smuove" meglio. Lo sforzo deve essere puramente mentale. Dovete desiderare di muovermi ed allo stesso tempo vi dovete preparare mentalmente allo stesso movimento, proprio come avviene per qualsiasi atto naturale che fate normalmente.

Desiderate di muovervi, ma non fatelo fisicamente, semplicemente continuate a porvi la vostra attenzione totale e preparatevi al movimento continuando a rilassare allo stesso tempo il vostro corpo fisico fin quando non si addormenta.

Questa è la parte critica, ed è bene analizzare meglio questo punto. In realtà non si tratta proprio di continuare a rilassare il corpo fisico volutamente, ponendoci attenzione, semplicemente lasciate che lo faccia. Riponete la vostra attenzione, invece, sul desiderio

di muovervi e lasciate che il corpo fisico si addormenti senza curarvene. Se il corpo fisico non riceve nessun tipo di stimolo ed è completamente rilassato, si addormenta nel giro di pochi istanti. In effetti il nostro corpo fisico è come un bambino viziato da mille attenzioni. Se non gli si dà attenzione ed è completamente immobile, semplicemente si offende e dorme (che poi è proprio quello che vogliamo in questo caso).

A questo punto il desiderio di muovervi mentre il corpo fisico è assopito farà in modo che l'impulso creato dal desiderio muova il corpo astrale al momento dell'assopimento del corpo fisico ed allo stesso tempo vi farà rimanere svegli e trasferirà la vostra consapevolezza nel doppio senza alcuno sforzo. Non badate poi assolutamente alle sensazioni che provate e che spesso vengono ritenute super-importanti, quali le vibrazioni, i suoni, ecc.; quelle sono solo gli 'effetti' e non le 'cause' del rilascio del corpo di luce, quindi, se vi ponete l'attenzione, non fate altro che darvi l'impulso di ritorno.

In realtà, come vedete, la chiave di tutto è veramente semplice.

Un'applicazione più "professionale" della suddetta tecnica si basa sull'assenza del pensiero e sul desiderio senza ricorrere al pensiero stesso. Con la pratica tutto si basa sul far cessare il pensiero, rimuovere l'attenzione dal corpo fisico in modo che si addormenti mentre se ne "desidera" il movimento. Tutto questo richiede al massimo dieci minuti di tempo se siete in grado di fare cessare i vostri pensieri.

Però è anche doveroso spiegare cosa intendo per "desiderio" in questo caso. È ciò che accade quando fate le cose meccanicamente. Il vostro pensiero è tutto da un'altra parte eppure qualcosa fa scattare l'impulso che vi fa muovere. Un esempio è guidare la macchina. È un atto automatico: nessuno pensa a quello che fa specificamente mentre guida. Eppure anche se i pensieri sono altrove, qualcosa dentro di voi dà l'impulso al vostro corpo di muoversi. Quel qualcosa è ciò che ho chiamato "desiderio", quell'impulso che è lontano dai pensieri stessi, eppure è ciò che sta alla base di tutto ciò che siete e fate, e che lo fa nel miglior modo possibile. È più facile che sbagliate una cosa se la fate con tutta la vostra attenzione, piuttosto che se, invece, lasciate che essa giustifichi sé stessa. Ora, per imparare a smettere di pensare si possono fare le cose senza pensare a nient'altro, semplicemente stando a guardare ciò che si fa. Invece di essere dei protagonisti, siate dei testimoni ed applicate lo stesso concetto a qualsiasi cosa stiate facendo. Piano piano distruggerete il vostro impulso a far divagare la mente ed a dovere pensare per forza a qualcosa (anche a ciò che state facendo) mentre state agendo. E questo vi porrà poi nello stato d'animo giusto per comprendere effettivamente cos'è quella forza che ho chiamato "desiderio" poc'anzi.

Purtroppo (o per fortuna) queste cose possono essere solo sperimentate per capirle veramente: nessuno potrà insegnarvele a parole.

VIAGGIO ASTRALE - OBE E PERICOLI

Quando si provocano delle OBE o semplicemente si decide di averle, può capitare, anzi capita, che quando meno ce lo aspettiamo, durante il sonno o la meditazione, si prenda improvvisamente coscienza del fatto che il fisico dorme e si decida di proiettarsi intenzionalmente al di fuori, visto l'obiettivo prefissato prima del rilassamento e/o sonno era di avere OBE. C'è la fase di "lancio" vero e proprio e la cosa è un po' violenta; inutile dire che ci si spaventa un bel po', visto che si è consci di non essere più nel corpo. Lo scenario che ci appare può non essere consueto, può non essere la nostra stanza, può essere confuso, se non addirittura buio e/o losco. Potremmo avere la sensazione di essere lontanissimi dal tempo e dallo spazio...

Temo che, se non si è fatto un certo lavoro interiore, o comunque non si è sufficientemente forti e/o pronti per affrontare la nuova situazione, non si sia in grado di "rientrare"! Perché ripeto: si è presenti in una nuova situazione nella quale, data la violenza dell'uscita, ci si sente così lontano dal proprio fisico e la paura che ci assale

potrebbe fare 90! Io stessa mi trovai espulsa fuori, nella situazione di visione confusa nella quale percepì che ero appesa ad un filo e che non sapevo più dov'era il mio fisico. Dovetti calmarmi, rilassarmi e pensare nuovamente di rientrare: premetto che ho un carattere piuttosto forte, non facile alle crisi di panico, altrimenti vi assicuro che ero là ancora adesso. Immediatamente dopo il risveglio, tirai un sospiro di sollievo, anche se, dopotutto, mi dispiacque di essere rientrata, perché l'esperienza era voluta. Posso, quindi, capire benissimo cosa si intende dire in merito a questo tipo di esperienza: ...una signora che, dopo aver provato qualche tecnica per le OBE, si è sentita letteralmente risucchiata 'fuori' dal corpo con problemi per rientrare, ha chiesto spiegazioni al suo 'maestro'... Lui ha ritenuto opportuno vietarle qualsiasi altro tentativo. La sua motivazione era che, *"Essendo questa signora molto fra le nuvole, sarebbe stata del tutto incapace a non farsi coinvolgere dal 'nuovo mondo', a tal punto da non avere più interesse a tornare dentro il proprio corpo..."* Sia chiaro: non ho alcuna intenzione di terrorizzarvi, anzi, vorrei dirvi di continuare a "cercare" le vostre esperienze, aggiungendo un lavoro di pulizia interiore. Ora vi spiego meglio e colgo anche l'occasione per esprimere questo concetto, che mi sta un poco a cuore: la qualità dell'esperienza. Qualsiasi esperienza facciamo nella vita è importante: quelle brutte e quelle belle ci insegnano nuove cose, devono aiutarci a crescere... Ora, se io vado in astrale, o comunque fuori dal corpo, per vedere buio, ragni e mostri e sono contenta di essere riuscita ad uscire, ma non sono contenta di quello che ho visto, può darsi che io sia entrata in un piano dimensionale di basso livello o abbia delle paure inconsce tali da farmi accedere a questi piani bassi. In più, una signora di mia conoscenza con capacità medianiche, che lavora con l'energia ed è anche guaritrice, aggiungerebbe che si è anche rischiato di farsi danneggiare irreparabilmente da qualche entità meschina, che non aspetta altro se non che arrivi un idiota ignaro della potenzialità dell'energia oscura... Ci credo, pur non avendo le sue facoltà e percezioni raffinate. Tornando al discorso, la cosa che conta nella vita, secondo me, è la qualità: a che serve vivere come dei robot, concedendosi magari poco, volendosi poco bene...

Sostanzialmente, se vado al ristorante, ci vado per mangiare bene e per stare in compagnia, in armonia, altrimenti me ne sto a casa: non ci vado per mangiare peggio che a casa, altrimenti pago e poi mi arrabbio pure. Come si suol dire: oltre il danno la beffa. Ovvero, la qualità dell'esperienza di aver mangiato male non mi è stata di aiuto, ma di danno. Poi ci sono le OBE né brutte né belle: semplicemente si gira per casa, si esce sul balcone, poi l'esperienza può trasformarsi in un Sogno Lucido... ma, secondo me, per le cose ordinarie ci siamo già tutti i giorni. Se devo avere OBE pari alle esperienze di tutti i giorni, dico: *"Va bene, però sono consapevole del fatto che non mi arricchisco di niente di nuovo, se non per il fatto che, non avendo un corpo così denso, posso passare attraverso i muri."* Inoltre queste OBE perdono di energia, allontanandosi dal fisico, e si trasformano quasi sempre in sogni lucidi. Quindi, a mio avviso, le OBE a tutti i costi possono succedere e possono essere pericolose; diversamente, abbinando un lavoro di pulizia interiore, di abbattimento dell'Ego, ci portano all'apertura del terzo occhio ed all'accesso cosciente a mondi fantastici, ad esperienze che ampliano la coscienza e la conoscenza, nonché alla forza necessaria per reagire a delle situazioni nuove, mai capitate prima. Perché se è vero che quella dell'astrale è un'altra dimensione parallela dove ci sono differenti piani, è anche vero che non ne siamo i padroni, non ne abbiamo la conoscenza completa e, quindi, il controllo sufficiente. Della serie: voi andreste in giro nei paraggi della stazione di Milano Centrale da soli e di notte? Potete andarci, ma non sapete come ne uscirete, però! Anche se non avete il portafoglio con voi, qualche malintenzionato potrebbe comunque divertirsi a spaventarvi...

Ricordate che i sogni sono viaggi astrali, interpretati dal cervello in un modo tale che al risveglio noi stessi ci diciamo: *"Ah beh, tanto era solo un sogno, ovvero il fatto di non essere molto puliti dall'illusione della realtà materiale"*. I Sogni Lucidi (SL) hanno un grado di coscienza un tantino superiore, infatti siamo in grado di pilotare e cambiare la

situazione; le Obe hanno un grado di coscienza elevata, ma in tutti i casi ricordate che tutti avete accesso ad un'altra dimensione, solo che non ne siete coscienti. Il fatto di ricordare i sogni, però, è già buon segno. Del resto è difficile ricordarseli; io, ad esempio, molte volte cado in un sonno di piombo fino a mattina. Ah, un'altra cosa, quando andate nel lettino, prima di addormentarvi non dimenticate di rilassarvi, se riuscite, e dopo di dire a voi stessi: *"Ora dormirò, il mio Fisico si rinnoverà, il mio Cervello si rinnoverà e si depurerà dalle reminiscenze della giornata, lo mi depurerò nel mio Animo, lo prenderò coscienza delle mie azioni nel sonno, perché solo io sono il Padrone di me stesso."* Spero, con queste parole, di aver aperto nuove riflessioni e di non avervi assolutamente terrorizzato, ma solo aiutato.

VIAGGIO ASTRALE - PARALISI NOTTURNE

Immaginiamo che si trovi un meccanismo per cui chiunque, in piena coscienza, possa staccarsi dal corpo, passare tra muri, volare dove vuole, incontrare i trapassati, creare mondi immaginari, ecc. Provare a se stesso che abita un corpo fisico ma che, prima di tutto, è spirito: quando il corpo muore, si torna allo spirito (probabilmente non si muore). Cosa ne dite? Tutto ciò sarebbe fantastico e, da quanto ho sentito, esistono alcune tecniche, o meglio accorgimenti, che possono aiutare, e solo chi è spinto alla ricerca, prova. Siamo in pochi e siamo catalogati come invasati, ricercatori, curiosi, seguaci, affascinati, chiamati anche creduloni. Il problema della nostra credibilità è questo: siamo isolati da quello che viene chiamato pensiero dicotomizzato, la più grave malattia della mente. Noi curiosi o ricercatori siamo considerati matti o, per lo meno, con benevolenza, quando accenniamo a "qualcosa", le nostre parole entrano da un lato ed escono dall'altro; la coscienza collettiva ha un potere di ostruzione dicotomico incredibile. Non si capisce bene se è l'ignoranza in buona fede o qualcuno la controlla, il fatto è che il risveglio dell'umanità è troppo lento rispetto alla velocità di distruzione del pianeta. L'unica soluzione è svegliarci, se no, come dei tossici, distruggeremo ciò che ci serve per vivere con la scusa di "rimandare" grazie ad un benessere momentaneo.

Stato di paralisi (tra la veglia ed il sonno): si è provato che è una porta per l'uscita dal corpo. Ad una buona percentuale di persone capita di viverla naturalmente e spesso i soggetti ai quali avviene ricorrono a medici/psicofarmaci, preti, esorcisti, stregoni, ma nessuno sa dare risposte esaurienti, anzi, chi ne sa qualcosa cerca di depistare.

Un esempio. Salve, mi chiamo Francesco; ad un certo punto del mio cammino mi sono trovato, verrebbe da dire, in una "selva oscura", ma solo per poco, poi tutto è diventato sempre più chiaro. Sto parlando di esperienze alquanto strane, che sono iniziate 6 anni fa: una mattina ero nel letto di casa mia, mi sono svegliato, ma non sono riuscito a muovermi. Una sensazione strana e per riuscire a muovermi ho dovuto quasi gridare. Uno stato di angoscia... ero come paralizzato (per paralisi non voglio dire aver perso la sensibilità del mio corpo, ma solo il comando, o meglio, come se qualcosa mi bloccasse tutto, pur sentendone ogni singola parte). Cominciarono una serie di esperienze di questo tipo, ma non tutte uguali, ed il fatto acquistò senso in seguito come "evoluzione"; durante quegli istanti avevo delle strane sensazioni... a volte mi sembrava che ci fosse qualcuno a letto che si rivoltava come fa uno nel sonno, altre che qualcuno mi toccasse, sentivo musiche zingane, mi sentivo sprofondare nel letto, ecc.. Queste cose, lì per lì, non erano così piacevoli, ve lo giuro, ma ora non mi fanno più paura, anzi non vedo l'ora che mi succeda di nuovo, e se c'è qualcuno che vuole comunicare, uscendo dal corpo lo si vede.

Non sapendo che cos'era, mi consultai con un amico che pratica, come me, Meditazione Trascendentale da più di 25 anni, e gli dissi: *"Enrico mi sembra di sentire l'aldilà, ma ho paura a rimanere in quello stato"* e lui: *"Cavolo, se capitasse a me rischierei la vita, ma ci resterei per vedere quello che succede"*. Me l'avrà ripetuto 10 volte in dieci versioni differenti. Probabilmente era riuscito a convincermi: una mattina mi fermai per più tempo nella paralisi, mi trovai in piedi a fianco del letto e pensai *"Ma come, ero a letto: che cavolo ci faccio qui? Non mi sono alzato"* e un istante dopo ero ancora a letto, ma mi ero mosso lentamente, mi ero lasciato ricadere nella paralisi e di nuovo cominciai a camminare fino quasi in cucina, passando attraverso il

computer che stava in mezzo alla stanza. Mi svegliai di colpo: ero ancora a letto, eccitatissimo, vibravo di gioia, o per lo meno così pensavo. Non dormii più, scesi dal letto, sembrava mi avessero dato la scossa a 380 V... una giornata con così tanta energia non la ricordavo.

Se vogliamo considerarla una tecnica, per quelli che già hanno una dote naturale ci si deve muovere così: allenarsi a riprendere padronanza del corpo e ritornare in paralisi. Si deve fare lentamente, altrimenti non si riesce: se ci si riprende di colpo non si prende confidenza con il mezzo. Subito farà un po' paura, poi lentamente si riuscirà. Si deve arrivare al punto di superare la paura della paralisi... A me ci è voluto un anno e mezzo ma, forse, a qualcuno non serve nemmeno la paralisi e a qualcun altro serve più tempo, ma il momento viene spontaneamente. Io ormai l'ho scordata, ma un fatto di pochi giorni fa mi ha fatto ricordare le sensazioni dei primi tempi ed il perché causano un blocco. Sono stato a trovare mia sorella in Germania e, sapendo che suo marito, militare NATO, è appassionato di letture mistico-antropologiche e che, facendo turni di lavoro durissimi, va a letto stanchissimo (ho rilevato che la stanchezza fisica facilita questo tipo di esperienza) gli ho chiesto se provava questo stato di paralisi. Nella traduzione mia sorella non è stata corretta, ma lui a risposto che si stava allenando a vivere il sogno come insegna anche Castaneda nei suoi libri: la cosa è sullo stesso piano di ricerca, no?... Io allora ho cercato di farmi capire meglio, e lui *"Sì, una volta mi è successa una cosa strana; ma no, quella è stata una cosa paurosamente angosciata, no, no, mi sembrava di morire: non voglio mai più provare una sensazione del genere e secondo me neanche tu Roby, ti ricordi, ti ho dato un calcio una notte ma non ho fatto apposta... mi sembrava che qualcuno o qualcosa mi tenesse fermo, era come se dovessi liberarmi da qualcosa... no, no, aiuto, che brutta esperienza, mi sembrava di soffocare, ero come paralizzato, non riuscivo neanche ad aprire gli occhi ma ero sveglio; non può essere quello."* E quando gli dissi che la sua spiegazione era stata fantasticamente precisa, non ci volle credere.

Era la Paura dell'ignoto.

Quindi mi ha fatto tornare in mente che non è facile accettare di giocare con questa sensazione per allenarsi, ma si deve insistere. Se e quando si ha questo effetto, non bisogna volersi svegliare in fretta, ma si deve cercare di uscirne dolcemente e poi, quasi fuori, lasciarsi ricadere nello stato più volte possibile e, anche se sulle prime non ci si riesce, poi la padronanza diventa facile. Spesso si avverte qualcosa di strano in quello stato, ma non si deve aver paura, sono energie che ci vogliono aiutare. Fino a che, com'è successo anche a me, avviene qualcosa per cui ti fidi e resti nello stato di paralisi quel tanto in più che ti permette di uscire dal corpo e ad un certo punto ti trovi di fianco al letto, oppure sembra che le braccia, poi il busto e poi tutto il corpo, siano sorretti da un cuscino invisibile di energia... si vola. Si vibra incredibilmente sia prima di uscire dal corpo sia dopo il rientro. Adesso, quando succede, è chiarissimo: paralisi - vibrazione - uscita. Una percentuale dei sogni in realtà sono proiezioni astrali dirette, con la presa di coscienza di questo "sogno" - il lento risveglio può portare alla cosiddetta paralisi - poi vibrazione - uscita - volo. In seguito la confidenza e l'eccitazione non faranno più badare alla paralisi - vibrazione - uscita. Una volta fuori dal corpo si passa alla fase di realizzazione nella proiezione astrale, dove si avranno incontri, risposte, ecc. Il resto lo potrete trovare in altri racconti ma, a mio avviso, basandosi solo su quelli, molti soggetti resterebbero nello scetticismo, pensando che, tutto sommato, potrebbero essere sogni. Queste esperienze, invece, sono la prova reale, seppur personale, dell'esistenza dello spirito, o anima. Penso inoltre che di questa cosa si dovrebbe tenere conto anche per le morti durante il sonno, nelle quali il referto medico dice "arresto cardiaco".

A questo punto qualcuno dirà: "si rischia di morire!". Il fatto di averlo vissuto una volta vuol dire che avete già imparato a svegliarvi da soli e, per chi non l'avesse mai provato, comunicarglielo gli darebbe la coscienza necessaria a farlo. Viaggiando con la fantasia potremmo addirittura fare qualche ipotesi su quale sia il momento in cui lo spirito abita il nascituro: all'interno della madre o al suo risveglio? Come estremi risultati tecnici, dopo l'uscita dal corpo, proiezione cosciente in viaggi astrali, si può arrivare alla bilocazione e, secondo qualcuno, addirittura ad una specie di teletrasporto. Per mia esperienza lo stato di paralisi succede; provocarlo forse si può, ma più avanti nel cammino. Ho rilevato degli stati in cui è più facile che accada: la stanchezza fisica, l'equilibrio psichico, dopo lunghissime meditazioni, nel momento del rilassamento, mentre l'assunzione di alcune sostanze lo renderebbe meno naturale. Un maestro *shaolin*, dopo che gli avevo raccontato la mia esperienza, mi ha detto che, se queste cose sono spontanee, non c'è nessun problema. Loro conoscono tecniche che provocano l'uscita dal corpo, ma sono segreti conosciuti da pochi e, da quello che mi ha lasciato capire, le usano solo gli anziani per dare esempi, o come anestesia, per curare il corpo fintanto che lo spirito è fuori. Altri sciamani, in giro per il mondo, la provocano, ma quasi tutti fanno uso di sostanze psicotrope.

Predisposizioni indotte: Pratiche che io chiamo di "ginnastica mentale" come meditazioni varie, fisiche o mentali e la ricerca intellettuale sul perché di ogni cosa ci portano su un piano vibrazionale che ci avvicina alla consapevolezza, di cui l'uscita dal corpo è uno stadio.

Abbiamo trovato un sintomo molto forte (la paralisi notturna), che una buona parte di persone scettiche e cristallizzate provano, ma considerano una malattia o qualcosa che nessuno conosce, ed invece è una porta cosciente per l'aldilà. Se si riuscisse a divulgare la notizia, sarebbe come un contagio positivo: come un virus mentale; partirebbe con lentezza, ma, crescendo a velocità esponenziale, contagerebbe il pianeta e nessuno potrebbe fermarlo.

Viaggio astrale - consigli ed emozioni. Mi chiamo Michele B. ed ho 32 anni. Avrei voglia di scrivervi per ore intere, ma non farei altro che ribadire considerazioni che voi già avete fatto, per cui preferisco apportarvi il mio piccolo contributo. A questo genere di esperienze mi sono avvicinato in forma graduale sin da bambino, dapprima con percezioni di rumori e di meravigliosi suoni: erano musiche bellissime che mi entravano dentro, mi riempivano fino ad esplodermi dentro; non so fino a che punto ero io a comporre o era qualcun altro, forse entrambe le cose! Non so come descrivere tutto ciò, perché non erano i miei sensi fisici a percepire, ma era come se entrassi in quelle musiche: una sensazione sbalorditiva! Vivevo la cosa in maniera molto naturale, senza alcuna paura... non so quali strumenti fossero, non lo so proprio, ma era un genere di musica veramente simile alla New Age! A volte erano delle rielaborazioni di musiche già conosciute, anche le musiche veramente stupide dei telefilm del tipo Star Trek, ma che assumevano tutt'altra sonorità, ve lo assicuro! A volte musica classica o lirica, ma sempre qualcosa di ultrasofisticato e modernissimo, futuristico, cosmico. Tutto questo accadeva di notte e sempre in uno stato di dormiveglia: il mio corpo rimaneva paralizzato e la mia mente era come in uno stato d'incanto molto piacevole. Sapevo che non era altro che un anticipo od un preludio di quello che mi sarebbe accaduto dopo. Questa esperienza mi accadeva con molta frequenza, due o tre volte al mese e fino al compimento di circa venti-ventidue anni! Ma spesso con delle varianti, a volte anche spiacevoli, perché sentivo la vicinanza di entità spaventose o rumori orribili o mani che mi toccavano o mi sfioravano e la cosa antipatica era che, quando venivo colto dalla paura, non riuscivo più a svegliarmi: ero completamente cosciente, ma il mio corpo era paralizzato ed allora ricorrevi ad un maggiore sforzo di concentrazione ed il problema spariva. **Ho scoperto che è la paura a generare questi fenomeni**, perché le entità, o larve astrali, sono il frutto, la proiezione dei nostri pensieri negativi ed è la stessa paura od il panico che impedisce, a volte, un completo rientro dentro il corpo fisico. Non abbiate alcuna paura, lo sdoppiamento astrale è un fenomeno che accade in noi tutte le notti, solo che avviene in maniera del tutto incosciente. Non si corre alcun rischio e, ve lo assicuro, potete stare tranquilli: questa è la stessa sostanza e dimensione dei sogni, come già è stato detto negli approfondimenti, e non è mai morto nessuno a causa di un sogno. Non ci possiamo fare alcun male fisico, assolutamente! Per tornare alla mia esperienza... il mio primo vero e proprio sdoppiamento, ma non del tutto completo, lo ebbi all'età di circa ventun anni. Dovevo prendere un treno, me lo ricordo come se fosse ieri, era di domenica e dovevo andare a trovare un mio caro amico. Ancora il ricordo di questa esperienza mi provoca un'emozione fortissima. Dunque, il treno partiva alle cinque di pomeriggio, ero a casa mia, erano le due e quindi decisi di appisolarmi per un paio d'ore. Come al solito riconobbi subito il segnale e la ormai a me consueta vibrazione e naturalmente approdai in quello stato onirico con estrema dolcezza e tranquillità. Ma questa volta mi accorsi con stupore che mi stava accadendo qualcosa di diverso! Ero sdraiato sul mio letto a pancia in giù, ma con il busto rivolto a sinistra, la testa appoggiata su di un braccio e rivolta verso l'altro braccio. Il mio sguardo fissava incantato il mio braccio sinistro, fisso, immobile. Ma la cosa più strana era che ad un certo punto mi resi conto che i miei occhi erano chiusi. Vedevo con gli occhi chiusi? Impossibile! Allora mi agitai per la forte emozione ed il mio cuore cominciò a battere ad un ritmo insostenibile, quando con l'intento di alzarmi, alzai il braccio sinistro. Ma da quell'arto si sollevò un altro braccio, sottile e trasparente, di colore rosa-azzurrognolo. Non credevo ai miei occhi! Premetto che non avevo mai sentito parlare di corpi eterici od astrali o di simili argomenti. Lo strano fenomeno si ripeteva continuamente durante i successivi mesi, soltanto che erano entrambe le braccia a fuoriuscire dal mio corpo e spesso facevo fatica a risvegliarmi, vivendo quegli attimi con estremo terrore. Dopo un po' di tempo decisi di informarmi, perché credevo di essere diventato pazzo. Dapprima ne parlai con un mio carissimo amico che credeva a queste cose... "Marco, è terribile! È uscita l'anima dal mio corpo!"... "No è il Corpo Astrale!" mi disse. Allora sentii per la prima volta questa parola. "Sono dei fenomeni meravigliosi che accadono ad alcune persone in determinate circostanze: sei fortunato!" Mi diede alcune indicazioni e mi presentò alla madre di un suo amico, che

studiava da molti anni i fenomeni metafisici. La signora, molto cortesemente, mi fece alcune domande e mi consigliò lo studio di alcuni autori che trattavano argomenti esoterici ed altri che avevano un approccio più scientifico, quali Herbert Greenhouse, Scott Rogo, **Lobsang Rampa**, ecc.

La cosa mi appassionava sempre di più, talmente tanto da coinvolgere altri miei amici, miei colleghi universitari. Ricordo con piacere quel periodo, perché formammo una piccola elite, non solo intenti come dei topi da biblioteca alla ricerca teorica, ma anche ad un approccio pratico e sperimentale. Io, d'altro canto, con entusiasmo, mi sentivo il promotore di questa ricerca, e decisi di applicarmi con tenacia fino a quando non avessi raggiunto dei risultati più che concreti. Per realizzare il primo vero e proprio sdoppiamento astrale cosciente applicai il metodo del bersaglio: dopo un buon rilassamento di tutto il corpo, immaginando una luce azzurrognola che mi copriva gradualmente dai piedi alla testa, mi concentravo su di un qualsiasi bersaglio, che poteva essere un oggetto posto in un punto della mia casa. Tutto ciò mi venne di farlo in maniera del tutto automatica, bastava raggiungere lo stato di sonno con la semplice concentrazione, lasciando scorrere fuori di me i miei pensieri, senza rimanerne immedesimato. È l'immedesimazione che porta al sonno incosciente e quindi al sogno! Così, appena addormentato il corpo fisico, non facevo altro che alzarmi dal mio letto. Dapprima mi trovavo vicino al mio corpo addormentato o nel mio appartamento, poi, col passare del tempo, uscii fuori da casa mia, dal mio quartiere, sempre... sempre più lontano. Attualmente penso di aver compiuto ormai certamente almeno qualche centinaio di esperienze astrali e sono consapevole del fatto che non esistono dei limiti alla scoperta di questo mondo.

L'involucro astrale è molto leggero e non risponde alle leggi della gravità e dello spazio: in questo stato ci si sente liberissimi e pieni di velocità e di energia! È possibile attraversare pareti e soffitti come se fossero di burro, le braccia si possono allungare a dismisura... Provate ad allungarvi un dito e vedrete cosa succede! In questo stato si volteggiava nell'aria e mi sono reso conto che, quanto più è positiva la propria condizione psicologica, tanto più è facile volare.

La visione delle cose è più completa, i colori sono più vividi e si riescono a percepire maggiormente i dettagli delle cose. Una volta mi ricordo di essere entrato in un supermercato e di aver letto con esattezza gli ingredienti di tutte le merci e scatolette ad una velocità spaventosa (pur essendo miope).

All'inizio spesso mi fissavo per la strada a leggere le targhe delle macchine o a conversare con strani personaggi od a perdere tempo con stupidi giochetti di svolazzamenti dovuti al fatto della mancanza di forza di gravità.

Capire il potenziale di questa esperienza è fondamentale: la qualità dello sdoppiamento dipende dalla forza di volontà e dalla preservazione delle proprie energie. Con un semplice volo è possibile vedere, partendo dal proprio domicilio, le strade del proprio quartiere, tutta la città, la nazione, il globo terrestre intero, gli oceani o i pianeti. La nozione e la percezione del tempo sono molto differenti, perché si viaggia alla velocità del pensiero. Spesso, al mio risveglio, pensavo di aver trascorso ore ed ore di tempo, quando in realtà erano pochi minuti d'orologio! Anche lo spazio è incredibilmente privo di limiti o di barriere: si può passare da un ambiente all'altro in un batter d'occhio. Dalla porta di un'abitazione ad un giardino fiorito, ad una spiaggia, o sott'acqua a conversare telepaticamente con qualche piccola creatura marina. Tutto lì è una finestra dalla quale si aprono come per magia altre finestrelle, ognuna delle quali corrisponde ad un ambiente diverso. Tutto lì è mutevole e si evolve in continuazione, i volti, il giorno e la notte, la pioggia ed il bel tempo, persino le scritte delle vie che si leggono attaccate ai muri del quartiere: con profondo disorientamento non riesco mai a capire dove mi trovo! A volte arrivano dei momenti particolari in cui qualcosa o qualcuno ti sta inviando dei segnali, ma spesso tutto ciò, come nei sogni, ti appare in maniera simbolica e quindi è difficilissimo da interpretare. Più vado avanti con queste esperienze e più mi rendo conto dei miei limiti: a tratti hai delle reminiscenze, vedi situazioni passate, persone, luoghi e persino appartamenti che conosci da sempre, ma che razionalmente non ricordi. Da quel poco che ho maturato dallo studio del buddismo tibetano e degli insegnamenti gnostici di Samael Aun Weor, credo che ciò sia dovuto alla vita che conduciamo, troppo materiale e del tutto priva di una ricerca interna, troppo coinvolgente su falsi obiettivi e priva di vero significato. Per capire ed approfondire la ricerca nel mondo astrale è necessario dapprima vivere più coscientemente qui nel mondo fisico e superare i propri limiti egoici. Concludo questo mio racconto con una bellissima frase del mio più caro amico:

Il vero guerriero nasce solo, combatte e vive in solitudine, sapendo che sarà sempre solo, solo contro se stesso, solo contro gli altri; avrà qualche compagno di viaggio ogni tanto, certo, ma non sarà che per qualche lasso di strada, laddove il reciproco tragitto sarà in parallelo. Forse questo compagno di strada alla fine lo definirà amico, amico vero. Forse sarà la persona che più di tutte è arrivata vicina alla solitudine del suo cuore, e in parte quasi a colmarla, e allora la chiamerà grande amore, ma questo poco importa. Quello che è importante capire è che il vero nemico è dentro noi stessi, non fuori. (Marco R.).

COSA NE DICE LOBSANG RAMPA

a cura di Luciano Pederzoli

LE OPERE DI LOBSANG RAMPA

PRESENTAZIONE

Di T. Lobsang Rampa, noto in Italia soprattutto per il suo libro intitolato IL TERZO OCCHIO, si è parlato a lungo nel bene e nel male; non tutti, però, sanno che ha scritto diversi altri libri molto interessanti.

Quelli che sono stato in grado di reperire, tutti tradotti dall'inglese in italiano, sono i seguenti, in ordine di composizione:

1. T. Lobsang Rampa – IL TERZO OCCHIO	- Oscar Mondadori	1958
2. T. Lobsang Rampa – IL MEDICO VENUTO DA LHASA	- Ed. Astrolabio	1959
3. T. Lobsang Rampa – STORIA DELLA MIA VITA	- Ed. Astrolabio	1960
4. T. Lobsang Rampa – LA CAVERNA DEGLI ANTICHI	- Ed. Astrolabio	1963
5. T. Lobsang Rampa – I SEGRETI DELL'AURA	- Ed. Astrolabio	1965
6. T. Lobsang Rampa – LA VESTE COLOR ZAFFERANO	- Ed. Astrolabio	1966
7. T. Lobsang Rampa – L'EREMITA	- Ed. Astrolabio	1971
8. T. Lobsang Rampa – QUESTA E' LA VERITA'	- Ed. Astrolabio	1976
9. T. Lobsang Rampa – IL SAGGIO DEL TIBET	- Ed. Astrolabio	1980

VIAGGIO ASTRALE

3-26 Quasi tutti, a prescindere da come definiscano la loro religione, credono all'esistenza di uno 'spirito' o di un 'corpo diverso'. In effetti esistono svariati 'corpi' o 'involucri', il cui numero esatto, tuttavia, per il momento non ci interessa. Noi crediamo - o meglio, lo *sappiamo!* - che è possibile accantonare il normale corpo fisico (quello che serve a reggere gli indumenti!) e viaggiare ovunque, anche al di là della Terra, sotto forma astrale. Tutti effettuano viaggi astrali, perfino chi crede che siano 'tutte sciocchezze'! E' una cosa naturale come respirare. La maggior parte della gente lo fa quando dorme, sicché non ne sa nulla, a meno che non sia addestrata. Quanti, al mattino, esclamano: "Stanotte, che sogno fantastico ho fatto. Mi sembrava di essere con la tal dei tali. Eravamo molto felici insieme e lei ha detto che stava scrivendo. Beninteso, ora è tutto molto vago!" Poi, di solito, di lì a qualche giorno, *arriva* una lettera. La spiegazione sta nel fatto che una di quelle persone si è recata in viaggio astrale dall'altra e, dato che non erano addestrate, la cosa si è trasformata in un 'sogno'. Quasi tutti possono fare viaggi astrali. Quanti casi autenticati esistono, relativi a persone morenti che fanno visita a chi amano, per salutarlo? Si tratta sempre di viaggio astrale. Al morente, i cui legami con il mondo si sono allentati, è molto facile recarsi a far visita a un amico, al momento del trapasso. La persona allenata riesce a sdraiarsi e a rilassarsi, per poi sciogliere i nodi che incatenano l'Io, o corpo compagno, o spirito, chiamatelo come vi pare, è lo stesso. Poi, quando l'unico collegamento è la 'Corda d'Argento', il secondo corpo è in grado di allontanarsi lentamente, come un pallone frenato all'estremità della sua fune. Quando siete addestrati, potete recarvi dovunque vogliate, pienamente coscienti, pienamente svegli. La condizione onirica si ha quando una persona effettua un viaggio astrale senza che lo sappia e ne riporta un'impressione confusa e disordinata. Qualora non si sia allenati, si ha un gran numero di impressioni, ricevute per mezzo della 'Corda d'Argento', che confondono sempre più il 'sognatore'. Durante il viaggio astrale potete andare *ovunque*, perfino oltre i confini della Terra, in quanto il corpo

astrale non respira e non mangia. A tutto ciò che gli occorre, provvede la 'Corda d'Argento' che, durante la vita, lo collega ininterrottamente con il corpo fisico. La 'Corda d'Argento' è menzionata nella Bibbia cristiana: "Affinché la 'Corda d'Argento' non si recida, affinché la 'Coppa d'Oro' non si infranga". La 'Coppa d'Oro' è l'alone, o aureola, attorno al capo di una persona spiritualmente evoluta. Coloro che *non* lo sono, hanno un alone di colore assai diverso. Gli artisti del passato dipingevano un alone d'oro intorno alle figure dei santi, in quanto lo vedevano *realmente*, altrimenti non lo avrebbero dipinto. L'aureola è solo una piccola parte dell'aura umana, ma la si vede più facilmente, perché di solito è molto più luminosa. Se gli scienziati indagassero sul viaggio astrale e sulle aure, anziché impicciarsi di razzi, che così spesso non riescono a entrare in orbita, otterrebbero la soluzione completa del viaggio spaziale. Per mezzo della proiezione astrale, essi potrebbero visitare un altro mondo e stabilire così il tipo di nave adatto per compiere il viaggio con il corpo fisico, in quanto il viaggio astrale presenta un solo grande svantaggio: non è possibile portare oggetti materiali né riportarne indietro, nessuno. Si possono riportare soltanto le informazioni. Perciò gli scienziati avranno bisogno di una nave per poter tornare con esemplari viventi e fotografie, grazie alle quali persuadere un mondo scettico, dato che la gente non riesce a credere che una cosa esista se non riesce a farla a pezzi, allo scopo di dimostrare che alla fin fine essa *potrebbe* essere possibile.

- 1-136 Il viaggio astrale è più facile e più sicuro. Quasi tutti i lama se ne avvalgono, e chiunque sia disposto a dar prova d'una certa pazienza può consentirsi questa utile e piacevole arte. Nelle ore in cui siamo desti, sulla Terra, il nostro io è limitato al corpo fisico e, a meno che non si sia particolarmente addestrati, non è possibile separare le due entità. Quando dormiamo, è soltanto l'organismo ad aver bisogno di riposo; l'anima si libera e di solito si reca nel regno degli spiriti, pressappoco come un bambino fa ritorno a casa, al termine della giornata scolastica. L'io e i corpi fisici mantengono il contatto per mezzo della "corda d'argento", capace di una estensione illimitata. Il corpo rimane in vita fino a quando la corda d'argento è intatta; al momento della morte la corda si stacca, mentre l'anima nasce a una nuova vita, nel mondo dello spirito, proprio come il cordone ombelicale del neonato viene reciso per separarlo dalla madre. La nascita del bambino significa la morte dell'esistenza protetta che esso conduceva nel corpo materno. La morte, per l'anima, è la rinascita nel più libero mondo dello spirito. Fino a quando la corda d'argento è intatta, l'io è libero di vagare durante il sonno o anche, consciamente, nel caso di coloro che sono stati sottoposti a pratiche particolari. Il vagabondare dell'anima dà luogo a sogni, che sono impressioni trasmesse lungo la corda d'argento. Di mano in mano che la mente fisica le capta, esse vengono "razionalizzate" e adattate alle credenze terrene dell'individuo. Nel mondo dello spirito il tempo non esiste - il "tempo" è un concetto puramente fisico - e pertanto si hanno casi in cui sogni lunghi e complessi sembrano svolgersi in una frazione di secondo. Probabilmente, tutti hanno fatto un sogno, in cui si sono incontrati e hanno parlato con una persona molto lontana, forse anche al di là degli Oceani. Può darsi che quella persona abbia comunicato un messaggio, e al risveglio si ha di solito la netta impressione di *qualcosa* che si dovrebbe ricordare. Non di rado si ricorda di avere incontrato un amico o un parente lontani e non ci si stupisce ricevendo, dopo breve tempo, notizie di quella persona. Negli individui non particolarmente addestrati, il ricordo è spesso deformato e il risultato è un sogno illogico, o un incubo. Nel Tibet viaggiamo molto, mediante proiezione astrale - non mediante levitazione - e l'intero processo è assoggettato alla volontà. L'io abbandona il corpo, anche se rimane legato a esso dalla corda d'argento. Si può viaggiare dove si vuole, con la massima rapidità consentita dal pensiero. Quasi tutti gli individui hanno la capacità di compiere viaggi astrali. Molti hanno effettivamente tentato, ma, non essendo addestrati, hanno subito uno choc. Tutti, probabilmente, hanno avuto la sensazione di scivolare nel sonno e poi, senza alcun motivo apparente, di essere destati all'improvviso da un violento sussulto. Esso è causato dall'esteriorizzazione troppo rapida dell'io, da una brusca separazione dei corpi fisico e astrale. Questa brusca separazione fa sì che la corda d'argento si contragga e il corpo astrale venga riassorbito improvvisamente nel veicolo fisico. La sensazione è assai peggiore, allorché si è viaggiato e si fa ritorno. Il corpo astrale fluttua a qualche metro d'altezza sopra il corpo, come un

pallone all'estremità di un cavo. Qualcosa, forse un rumore esterno, fa sì che il corpo astrale rientri nel veicolo fisico con eccessiva rapidità. L'organismo si desta di colpo e si ha la sensazione orribile di essere precipitati da un dirupo e di essersi ridestati appena in tempo. Il viaggio astrale completamente dominato dalla volontà, e in pieno stato di veglia, è effettuabile quasi da chiunque. Richiede pratica, ma, soprattutto, nei primi stadi, richiede solitudine: è necessario poter essere soli e senza timore di interruzioni. Questo non è un manuale di metafisica, e pertanto non avrebbe scopo dare norme sui viaggi astrali, ma è bene sottolineare che essi possono costituire una esperienza sconvolgente, a meno che non si disponga di un abile maestro. Non vi è alcun pericolo effettivo, ma si corre il rischio di choc e di disturbi emotivi, qualora l'allontanamento del corpo astrale o il suo ritorno nel corpo fisico avvengano fuori di fase o disarmonicamente. Le persone che soffrono di cuore non dovrebbero mai praticare la proiezione astrale. Mentre la proiezione stessa non implica alcun pericolo, esiste effettivamente un grave rischio, per gli individui dal cuore debole, se un'altra persona entra nella stanza e disturba il corpo o la corda d'argento. Lo choc che ne risulta può dimostrarsi fatale e la cosa sarebbe invero assai spiacevole, in quanto l'Io dovrebbe rinascere per completare quel particolare ciclo di esistenza prima di poter progredire allo stadio successivo.

1-66 Per affrontare viaggi astrali occorrono nervi che nulla possa spezzare e una volontà dura come la roccia.

1-219 Tutti i Paesi conoscevano in passato l'arte dei viaggi astrali. In Inghilterra, si sostiene che "le streghe possono volare". Le scope non sono necessarie, se non come mezzi per razionalizzare ciò che la gente *non vuole* credere! Negli Stati Uniti si dice che volino gli "spiriti degli uomini rossi". In tutti i Paesi, dovunque, la conoscenza di tale possibilità è stata sepolta dal tempo. A me fu insegnato il segreto dei viaggi astrali. E può essere insegnato a chiunque.

2-70 E' una cosa naturale e salutare; nel passato tutti gli uomini potevano fare viaggi astrali, senza intralci o impedimenti. Gli Esperti del Tibet, e molti nell'India, effettuano viaggi, nel loro corpo astrale, da un luogo all'altro e non vi è nulla di strano in questo. Nei libri religiosi di tutto il mondo, nelle bibbie di tutte le religioni, sono menzionate cose come la "corda d'argento" e come il "vaso d'oro". La cosiddetta corda d'argento è semplicemente un raggio di energia, di energia radiante, capace di estendersi all'infinito. Non è una corda in senso fisico, come un muscolo, o un'arteria, o un pezzo di spago, bensì è la vita stessa, è l'energia che unisce il corpo fisico al corpo astrale. L'uomo possiede molti corpi. Per il momento siamo interessati soltanto al corpo fisico e alla sua fase immediatamente successiva, quello astrale. Possiamo pensare che, quando ci troviamo in una situazione diversa, riusciamo a camminare attraverso i muri o cadere attraverso i pavimenti. Noi però riusciamo a camminare o a cadere attraverso pavimenti di densità diversa. Nella fase astrale le cose di questo mondo ordinario non rappresentano una barriera al nostro passaggio. Le porte di una casa non tengono dentro l'uno o fuori l'altro. Anche nel mondo astrale, però, vi sono porte e muri che per il nostro corpo astrale si presentano solidi e costrittivi, altrettanto come le porte e i muri di questa Terra lo sono per il corpo fisico. Avete visto un fantasma? In tal caso si trattava probabilmente di una entità astrale, forse della proiezione astrale di qualcuno che conoscete, o di qualcuno che vi fa visita da un'altra parte del mondo. Può darsi che, a volte, abbiate avuto un sogno particolarmente realistico. Può darsi che abbiate sognato di fluttuare come un pallone, in alto nel cielo, trattenuti da un filo, da una corda. Può darsi che siate stati in grado di guardare in giù dal cielo, dall'altra estremità di questa corda, e che vi siate accorti che il vostro corpo era rigido, smorto, immobile. Se avete mantenuto la calma, di fronte a questa visione sconcertante, può darsi che vi siate resi conto di galleggiare, di ondeggiare, di andare alla deriva come il polline trasportato dal vento. Può darsi che di lì a poco vi siate trovati in una lontana contrada, o in una regione remota, a voi nota. Se al mattino ne avete conservato qualche ricordo, è possibile che l'abbiate considerato soltanto un sogno. Si trattava di un viaggio astrale. Provate a fare così: quando, la sera, andate a dormire, pensate intensamente di andare a visitare qualcuno che conoscete bene. Pensate al modo in cui state per fare visita a quella persona. Forse è qualcuno che vive nella stessa città.

Ebbene, mentre state sdraiati, mantenetevi completamente immobili, rilassati, a vostro agio. Chiudete gli occhi e immaginate di sollevarvi dal letto, di uscire dalla finestra e di fluttuare al di sopra della strada, sapendo che nulla vi può danneggiare, sapendo che non potete precipitare. Nella vostra immaginazione seguite la traiettoria precisa che volete prendere, strada per strada, finché non giungete alla casa che desiderate. Immaginate, poi, il modo in cui entrereste nella casa. Ricordatevi che ormai le porte non vi danno fastidio e che non dovrete bussare. Sarete capaci di vedere il vostro amico, la persona che siete venuti a visitare. Vale a dire, sarete capaci di farlo se i vostri moventi sono puri. Non vi è assolutamente nessuna difficoltà, nulla di pericoloso, nulla di nocivo. Esiste un'unica legge: i vostri moventi devono essere puri. Eccoci di nuovo qui a ripeterci, se vi pare, ma è molto meglio accostarci all'argomento da uno o due punti di vista, affinché possiate constatare quanto sia assolutamente semplice. Mentre giacete sul vostro letto, soli e senza nessuno che vi disturbi, con la porta della camera chiusa, in maniera che nessuno possa entrare, mantenetevi calmi. Immaginate che vi stiate districando con delicatezza dal vostro corpo. La cosa non arreca danno, niente vi può far male. Immaginate di udire diversi piccoli scricchiolii e che vi siano molti sbalottamenti, piccoli sobbalzi, mentre la vostra forza spirituale abbandona il corpo fisico e si solidifica al di sopra di esso. Figuratevi che state formando un corpo che è la copia esatta del vostro corpo fisico, sopra il quale sta fluttuando senza peso. Proverete un leggero ondeggiamento, un attimo di ascesa e di caduta. Non c'è nulla da temere, nulla di cui preoccuparsi. E' una cosa naturale e innocua. Mentre vi mantenete calmi, vi renderete conto che il vostro spirito, appena liberato, si sposterà gradualmente, finché non fluttuate a pochi piedi di altezza. Allora potete guardare in giù verso voi stessi, verso il vostro corpo fisico. Vi accorgerete che il vostro corpo fisico e quello astrale sono collegati per mezzo di una splendente corda d'argento, una corda d'argento azzurrognola, che pulsa di vita, per via dei pensieri che vanno dal corpo fisico a quello astrale e viceversa. Nulla vi può ferire, fintantoché i vostri pensieri sono puri. Quasi tutti hanno avuto un'esperienza di viaggio astrale. Tornate indietro con la vostra mente e, se vi riesce, pensate di ricordare quanto segue: vi siete mai addormentati e avete mai avuto l'impressione che stavate ondeggiando, cadendo, precipitando, svegliandovi poi di soprassalto un attimo prima di schiantarvi al suolo? Si trattava di un viaggio astrale, compiuto nel modo sbagliato, sgradevole. Non c'è bisogno che dobbiate soffrire per questa cosa spiacevole. Essa era causata dalla differenza di vibrazione tra il corpo fisico e quello astrale. Può darsi che, quando stavate scendendo, fluttuando, per entrare nel corpo fisico dopo aver compiuto un viaggio, un rumore, una corrente d'aria, un'interruzione qualsiasi, abbia provocato una lieve discordanza nella posizione e che il corpo astrale non sia disceso nel corpo fisico esattamente nella posizione giusta, così che vi è stato un sobbalzo, una scossa. Potete fare il confronto scendendo da un autobus in corsa. Supponiamo che l'autobus sia il corpo astrale e che proceda a dieci miglia all'ora. Il suolo, che rappresenta il corpo fisico, non si muove. Nel breve attimo in cui lasciate la piattaforma del veicolo e toccate il suolo dovete rallentare, se non volete subire uno strattone. Perciò, se avete avuto questa sensazione di caduta, allora avete effettuato un viaggio astrale, anche a vostra insaputa, in quanto lo strattone nell'atto di ritornare, che si potrebbe chiamare un "cattivo atterraggio", di solito cancella il ricordo di ciò che avete fatto e di ciò che avete veduto. In ogni caso, senza addestramento vi sareste addormentati mentre stavate compiendo il viaggio astrale. Perciò avreste semplicemente pensato di avere avuto un sogno: "La notte scorsa ho sognato di aver visitato questo o quel posto e di aver visto il tal dei tali". Quante volte l'avete detto? E' tutto un sogno! Ma lo era? Con un po' di pratica potete fare viaggi astrali quando siete completamente svegli e potete conservare il ricordo di ciò che avete visto e di ciò che avete fatto. Senza dubbio il grosso svantaggio, in materia di viaggi astrali, è proprio questo: **quando viaggiate nella dimensione astrale non potete portare nulla con voi, né potete riportare niente indietro**, quindi è tempo sprecato presumere che vi recherete da qualche parte per mezzo del viaggio astrale, poiché non potete neanche prendere denaro, neppure portarvi dietro un fazzoletto, ma soltanto il vostro spirito. I cardiopatici non dovrebbero praticare il viaggio astrale. Per essi potrebbe essere pericoloso. Ma non c'è alcun pericolo di nessun genere per coloro che hanno il cuore a posto, in quanto, finché le loro motivazioni sono pure, finché

essi non hanno in animo di fare del male né di guadagnare altri alla propria causa, non è possibile danneggiare nessuno. Volete fare dei viaggi astrali? Ecco il modo più facile per incominciare. Innanzi tutto ricordate questo: è la prima legge della psicologia, che stabilisce che in ogni battaglia tra la volontà e l'immaginazione, quest'ultima vince *sempre*. Perciò immaginate sempre di poter fare una determinata cosa; se la immaginate abbastanza fortemente, potete farla. Potete fare qualsiasi cosa. Ecco un esempio, per rendere chiaro quanto precede. Tutto ciò che immaginate sul serio di poter fare, potete farlo, a prescindere da quanto sia difficile o impossibile per chi sta a guardare. Tutto ciò che la vostra immaginazione vi dice che è impossibile, allora per voi è impossibile, a prescindere da quanto la vostra volontà si sforzi per indurvi a farlo. Pensateci in questa maniera: vi sono due case alte 35 piedi e distanti 10 piedi l'una dall'altra. Le unisce una passerella, posata tra i due tetti, larga circa due piedi. Se volete attraversare quella passerella, la vostra immaginazione vi obbligherà a prevedere tutti i rischi, il vento che vi farà barcollare, oppure qualcosa nel legno che vi farà inciampare. La vostra immaginazione vi dice che potreste avere le vertigini, ma, a parte la causa, la vostra immaginazione vi dice che il percorso sarebbe impossibile per voi, in quanto cadreste e rimarreste ucciso. Quindi, per quanto accanitamente ci proviate, se per una sola volta immaginate di non poterlo fare, e malgrado ciò lo fate, quella semplice passeggiatina attraverso la passerella sarebbe per voi un tragitto impossibile. Nessuna forza di volontà, per quanto grande, vi consentirebbe di andare sani e salvi da una parte all'altra. Tuttavia, se quella passerella si trovasse a terra, voi riuscireste a percorrerla quanto è lunga senza la minima esitazione. In un caso del genere, che cosa è che prevale? La forza di volontà? O l'immaginazione? Al contrario, se immaginate di poter camminare sulla passerella appoggiata tra le due case, allora potete farlo con facilità, non importa assolutamente che il vento soffi o che addirittura la passerella traballi, finché voi immaginate di poterla attraversare senza pericolo. C'è gente che cammina su corde tese, percorrendole anche su una bicicletta, ma nessuna forza di volontà la costringerebbe a farlo. Si tratta soltanto di immaginazione. E' una cosa incresciosa il fatto che dobbiamo chiamarla "immaginazione", in quanto essa, specie in Occidente, sta a indicare qualcosa di fantastico, di incredibile, mentre invece l'immaginazione è la forza più potente del mondo. L'immaginazione può indurre una persona a pensare di essere innamorata, e così l'amore diventa la seconda forza più potente. Dovremmo chiamarla immaginazione controllata. In qualunque modo la chiamiamo, dobbiamo sempre ricordare quanto segue: in qualsiasi scontro tra la volontà e l'immaginazione, l'immaginazione VINCE SEMPRE. In Oriente non ci preoccupiamo della forza di volontà, poiché la forza di volontà è un'insidia, una trappola, che incatena gli uomini alla terra. Noi facciamo affidamento sull'immaginazione controllata, con risultati positivi. Se dovete recarvi dal dentista per farvi cavare un dente, voi immaginate con orrore che cosa vi attende, il tormento in senso assoluto, immaginate tutte le fasi dell'estrazione. Forse l'inserimento dell'ago, il sobbalzo mentre l'anestetico viene fatto entrare a forza e poi l'esplorazione da parte del dentista. Immaginate voi stessi sul punto di svenire, oppure mentre urlate o sanguinate, o cose del genere. Naturalmente sono tutte sciocchezze, ma per voi più che autentiche e, quando vi mettete seduti sulla poltrona del dentista, patite una quantità di sofferenze del tutto inutili. Questo è un esempio di uso sbagliato dell'immaginazione. Questa non è l'immaginazione controllata, è immaginazione sfrenata, cui nessuno dovrebbe abbandonarsi. Alle donne saranno stati fatti racconti traumatizzanti sui dolori, sui pericoli del parto. Al momento della nascita la puerpera, pensando a tutti i dolori che verranno, si fa ansiosa, si irrigidisce, in modo da ricevere una fitta dolorosa. Ciò la persuade che quanto ha immaginato è assolutamente vero, che partorire è un'impresa molto dolorosa, sicché si carica ancora di più di ansia, si busca un'altra fitta dolorosa e, alla fine, ha dei momenti veramente spaventosi. In Oriente questo non accade. La gente immagina che partorire sia facile e indolore, ed è proprio così. Le donne orientali danno alla luce i loro bambini e, forse a distanza di qualche ora, riprendono le loro faccende domestiche, in quanto sanno come controllare l'immaginazione. Avete sentito parlare "del lavaggio del cervello" messo in pratica dai Giapponesi e dai Russi? Si tratta di un processo riguardante l'immaginazione di un individuo, per indurre una persona a immaginare cose che il carceriere vuole

che essa immagini. In ciò consiste il metodo del carceriere per controllare l'immaginazione del prigioniero, affinché il prigioniero ammetta qualunque cosa, anche se tale ammissione gli costerà la vita. L'immaginazione controllata fa evitare tutto questo, in quanto la vittima sottoposta al lavaggio del cervello, o addirittura alla tortura, può immaginare qualche altra cosa; allora il tormento forse non è così intenso e certamente la vittima non soccombe a esso. Conoscete il processo della sensazione del dolore? Ci ficchiamo una spilla in un dito. Appoggiamo la punta della spilla contro la carne, poi aspettiamo con viva apprensione il momento in cui la punta della spilla penetrerà nella pelle e ne sgorgherà il sangue. Concentriamo tutte le nostre energie nell'esaminare il punto. Se avessimo un dolore al piede, ce ne dimenticheremmo completamente, durante il processo di conficcarci una spilla in un dito. Concentriamo tutta intera la nostra immaginazione su quel dito, sulla punta di quella spilla. Immaginiamo il dolore che essa provoca, escludendo tutti gli altri. Non così si comporta l'Orientale che è stato addestrato. Egli non si sofferma sul dito o sulla conseguente perforazione, bensì egli diffonde la sua immaginazione - immaginazione controllata - su tutto il corpo, affinché il dolore che viene effettivamente provocato nel dito si distribuisca per tutto il corpo e così una cosa tanto insignificante come la puntura di una spilla non viene assolutamente avvertita. Questa è immaginazione controllata. Ho veduto gente colpita da una baionettata. Non è svenuta né ha urlato, perché sapeva che il colpo di baionetta stava arrivando e immaginava qualche altra cosa - ecco di nuovo l'immaginazione controllata - e il dolore si espandeva per tutta l'area del corpo, invece di localizzarsi, sicché la vittima era in grado di sopravvivere al dolore della ferita.

- 5-49 Chiudete gli occhi, concentratevi, pensate con tutta la forza della vostra volontà che voi - il vostro io reale, il vostro corpo astrale - vi contemplate da una distanza di due metri. All'inizio dovrete fare considerevoli sforzi. Avrete forse l'impressione di trovarvi all'interno di un grande pallone di gomma, dal quale cercate di fuggire. Spingerete, spingerete, e non accadrà nulla, finché, improvvisamente, ne scaturirete fuori. Proverete allora un leggero choc, una sensazione di schianto, come quando si fora un pallone da ragazzi. Non allarmatevi, non abbiate paura, perché, se riuscite a liberarvi dal timore, viaggerete senza fine, andrete sempre più lontano, mentre, se vi abbandonate alla paura, tornerete precipitosamente nel vostro corpo fisico e dovrete ricominciare daccapo. In questo caso sarà del tutto inutile continuare l'esperimento, perché quel giorno non riuscireste a far niente. Bisognerà che prima dormiate. ... Lasciatevi galleggiare nella stanza, come una bolla di sapone, perché ora non pesate certo di più. Non potete cadere, né ferirvi. Lasciate che il vostro corpo fisico si riposi tranquillamente. Prima di lasciarlo, prendete cura di installare molto comodamente il vostro involucro di carne, perché, se non prendete questa precauzione, rischiate di avere dolorosi crampi al vostro ritorno, oppure delle 'formiche' in un braccio, se l'avete lasciato pendere dall'orlo del letto in modo che un nervo ne fosse toccato. Adesso, lasciate il vostro corpo astrale galleggiare liberamente. Esplorate il soffitto, tutti i luoghi che non potete vedere normalmente. Abituatevi a questa forma elementare di spostamento astrale perché, finché non sarete abituato ad errare in modo immateriale per la stanza, non potrete avventurarvi fuori. Accade spesso che, nel momento in cui uno sta per addormentarsi, si abbia un sussulto, e l'impressione di 'saltare uno scalino' e questo sussulto è spesso così brutale da svegliarvi completamente. Questa impressione è provocata da una separazione troppo violenta del corpo astrale dal corpo fisico, o da un ritorno troppo brusco in seguito a uno spavento. Ma torniamo al vostro corpo astrale, che si è staccato lentamente dall'involucro fisico e si solleva galleggiando a un metro sopra la vostra persona. Nell'addormentarvi avete avuto la sensazione di galleggiare, ed era appunto il vostro corpo astrale che si sollevava. Esso è ora allungato nell'aria sopra di voi, congiunto a voi dalla corda d'argento, che sale dal vostro ombelico al suo. ... il corpo astrale galleggerà allora per un momento sopra di voi; non dovrete far niente, neppure pensare, ma respirare tranquillamente, regolarmente, perché si tratta della vostra prima uscita e dovete esser molto prudenti, durante questo primo viaggio *cosciente*. Se non avete paura, se non vi muovete, il corpo astrale si allontanerà lentamente, galleggerà dolcemente verso il piede o il capezzale del letto e, senza il minimo urto, scenderà fino a sfiorare coi piedi il pavimento. E' durante questo 'atterraggio dolce' che l'astrale potrà contemplare il fisico e ritrasmettere ciò che ha visto. Proverete una sensazione di malessere, nel vedere il vostro corpo fisico, e preferiamo dirvi subito che talvolta questo è umiliante. ... Immaginate il vostro stupore quando vedrete per la prima volta il vostro corpo! Vi drizzerete nel vostro corpo astrale, con la vostra coscienza del tutto trasferita nell'astrale, e contemplerete il corpo fisico disteso. Ne sarete inorridito;

non vi piacerà né la sua forma né il suo colorito, sarete desolato nel vederne le rughe o i tratti e, se poi progredirete abbastanza da vedere i pensieri, vedrete idee e fobie che vi terrorizzeranno al punto da voler forse rientrare subito nel corpo. Supponiamo, invece, che non siate né sorpreso né sconvolto, o che superiate il vostro terrore al vostro primo incontro con voi stesso; cosa farete allora? Dovete sapere dove volete andare, ciò che volete fare, vedere e ascoltare. E' più facile andare a far visita a una persona che conoscete bene, a un caro amico o a un parente prossimo, che abiti in una città vicina. Non dimenticate che si tratta della vostra prima uscita e che non dovete avventurarvi nell'ignoto, ma scegliere un luogo ben noto e sapere come recarvi; dovrete seguire la stessa strada che seguite fisicamente. Lasciate la vostra stanza, scendete nella strada (non temete, il vostro corpo astrale è invisibile), prendete la strada alla quale siete abituato, tenendo presente l'immagine della persona che desiderate andare a trovare, e raffiguratevi il modo di andarci. Allora, molto rapidamente, in un istante, vi troverete dal vostro amico o parente. Con la pratica, si può andare dovunque, perché i mari, gli oceani e i monti non presentano alcun ostacolo al viaggio. Potrete visitare tutti i paesi del mondo. ... Non temete, non potrete assolutamente perdervi. E' impossibile che vi perdiate, o vi feriate, o vi accorgiate che il vostro corpo è stato occupato durante la vostra assenza. Se qualcuno si avvicina al vostro corpo mentre fate un viaggio astrale, riceverete un avvertimento e sarete riportati indietro alla velocità del pensiero. Non rischierete assolutamente niente: il solo male è la paura. ... Allorché vi troverete coscientemente nell'astrale, vedrete i colori molto più belli che coi vostri occhi fisici. Tutto sarà scintillante di vita, arriverete anche a vedere particelle di 'vita' come punti luminosi intorno a voi. E' la vitalità della Terra e, quando la traverserete, ne ricaverete forza e coraggio. Sfortunatamente, non è possibile riportare niente con sé. E' certamente possibile, in determinate condizioni - e unicamente con una grande esperienza - di **materializzarsi davanti a un chiaroveggente**, ma non è facile avvicinarsi a una persona per fare una diagnosi del suo stato di salute, poiché bisogna poter parlare di queste cose. Potete andare in un negozio, esaminare la mercanzia e scegliere ciò che vorrete comprare il giorno dopo; questo è consentito. Spesso, nel visitare un negozio col vostro corpo astrale, vi accorgerete dei difetti o della cattiva qualità di un oggetto. Quando vi troverete nel corpo astrale e vorrete tornare nel fisico, dovrete rimanere calmo, pensare al corpo di carne, pensare che vi ritornerete e che desiderate reintegrarlo. Non appena lo avrete pensato, si produrrà come un vortice di velocità, o anche uno spostamento istantaneo, dal luogo dove siete al punto situato un metro circa al di sopra del vostro corpo disteso. Vi troverete a fluttuare leggermente nell'atmosfera, come nel momento in cui avete lasciato il corpo. Lasciatevi allora cadere molto lentamente; non abbiate fretta, perché i due corpi devono essere assolutamente sincronizzati. Se sarete abile, rientrerete nel corpo senza contraccolpo, senza choc, senza altra sensazione che quella di penetrare in una massa fredda e pesante. Se siete maldestro e non allineate esattamente i due corpi, o se qualcuno entra improvvisamente e vi fa bruscamente cadere, avrete una forte emicrania e dolori in qualche parte del corpo. In questo caso, cercate di addormentarvi, o di raggiungere un'altra volta l'astrale, perché, finché i due corpi non saranno perfettamente allineati, l'emicrania non scomparirà. Non è però cosa preoccupante, perché il rimedio è semplice: basta dormire, non fosse che per qualche minuto, o ritornare nell'astrale. Scoprirete forse, una volta tornato nel vostro corpo di carne, che siete indolenzito, rigido, un po' come quando si rimette un vestito che è stato bagnato il giorno prima e non è del tutto asciutto. Finché non vi sarete abituati, il ritorno nel corpo non sarà certo piacevole e vi accorgerete anche che i colori meravigliosi che avete visti nell'astrale son divenuti opachi. Alcuni saranno impossibili a vedere con gli occhi fisici e molti dei suoni che avrete udito nell'astrale diventeranno impossibili a udire per le vostre orecchie di carne. Ma poco importa, siete sulla Terra per imparare e, allorché saprete perché siamo su questa Terra, sarete libero da ogni legame, libero dai legami della Terra e, quando lascerete definitivamente il corpo carnale, e la corda d'argento sarà tagliata, andrete verso le regioni più alte dell'universo astrale. Allenatevi al viaggio astrale e perseverate. Cacciate ogni timore, perché, se non avrete paura, non avrete nulla da temere, nessun male può colpirvi e non conoscerete che gioie. E' indispensabile prepararsi, decidere anticipatamente quel che si farà. Gli Antichi si servivano di 'incantesimi'; in altre parole, essi recitavano un *mantra* (che è una forma di preghiera), il cui scopo era di sottomettere il subconscio. Ripetendo questo mantra, il cosciente, che rappresenta solo un decimo del nostro essere, poteva inviare un ordine imperativo al subconscio. Voi potete agire allo stesso modo e recitare, per esempio: "Il giorno tale, viaggerò nel mondo astrale, pur rimanendo perfettamente cosciente di ciò che farò e di ciò che vedrò. Allorché tornerò nel mio corpo, mi ricorderò di ogni cosa. Non dimenticherò niente". Dovete ripetere questo mantra tre volte, cioè recitarlo e poi ripeterlo due volte. E questo perché, se si dichiara una cosa, questo non è sufficiente ad alterare il subconscio; si

pensa, infatti, e si dichiarano sempre, una quantità di cose e il nostro subconscio deve dirsi che il cosciente è un gran chiacchierone! Ma se si ripetono una seconda volta esattamente le stesse parole, il subconscio comincia a drizzare le orecchie. Alla terza affermazione, ascolta il mantra, che viene ricevuto e registrato. Supponiamo che recitate le tre affermazioni in una mattinata; dovete ripeterle a mezzogiorno e la sera (beninteso, se siete solo) prima di addormentarvi. ... Avete scelto il giorno, la sera e, quando la data sarà giunta, dovrete fare tutto il possibile per rimanere calmi e in pace con voi stessi e coi vostri simili. Ciò è di importanza capitale. Non deve esistere alcun conflitto che rischi di snervarvi. ... Se tutto è, invece, calmo e avete passato la giornata a pensare con gioia anticipata al vostro viaggio nell'astrale, proprio come aspettereste con gioiosa impazienza una visita a un essere caro, che vedete troppo raramente perché abita lontano, ritiratevi allora nella vostra stanza, spogliatevi lentamente, rimanendo perfettamente calmo e respirando profondamente. Assicuratevi che il vostro vestiario notturno non vi sia di impaccio, che non sia troppo stretto al collo o alla vita, perché un qualsiasi disturbo irrita il corpo fisico e rischia di provocare un soprassalto al momento cruciale. La temperatura della vostra stanza deve essere piacevole, né troppo calda né troppo fredda. Le coperte non devono esser troppo pesanti, affinché non vi sentiate oppresso sotto il loro peso. Tirate con cura le tende, chiudete le persiane, spegnete la luce. Fatto questo, stendetevi comodamente. Una volta ben installato, distendetevi, lasciatevi rammollire. Non vi addormentate, se potete evitarlo, benché, se avrete ben ripetuto il vostro mantra, il sonno non sarà un ostacolo ai vostri ricordi. Vi consigliamo di rimanere sveglio, perché questo primo viaggio fuori dal corpo è veramente appassionante. Una volta comodamente sdraiato, di preferenza sul dorso, immaginate di spingere fuori da voi un altro corpo, immaginate che la forma spettrale dell'astrale sia cacciata fuori da voi. La sentirete elevarsi, ritirarsi dalle molecole della vostra carne. Sentirete alcuni leggeri pruriti, che saranno presto calmati. Fate molta attenzione, in quel momento, di non muovervi bruscamente, perché un movimento troppo brusco rischia di richiamare violentemente il corpo astrale nel fisico. La maggior parte delle persone, per non dire tutti, hanno avuto l'impressione di cadere al momento di addormentarsi. ... A dire il vero, questa sensazione di caduta è causata dal soprassalto che fa ricadere l'astrale appena liberato nel corpo fisico. Se sapete che c'è il rischio di un soprassalto, controllatevi; dovete conoscere le difficoltà, per superarle. Quando il lieve prurito sarà cessato, non fate alcun movimento, anche se sentirete un improvviso fresco, e l'impressione che qualcosa vi abbia lasciato. Avvertirete forse qualcosa proprio sopra di voi, come se qualcuno vi avesse gettato un cuscino in faccia. Non vi infastidite e, se saprete mantenere la calma, vi accorgerete improvvisamente che siete voi che contemplate voi stesso, dai piedi del letto, o anche dall'alto del soffitto. Esaminatevi tranquillamente, e dominate il vostro stupore, perché non vi vedrete mai più con tanta chiarezza come questa prima volta. ... Niente è paragonabile al primo sguardo che si lancia su se stessi. Dopo questo esame, dovrete allenarvi a compiere evoluzioni nella stanza; aprite un armadio, dei cassetti del comò, osservate con quale facilità potete spostarvi. Andate a contemplare da vicino il soffitto, e tutti i luoghi che di solito vi sono inaccessibili. Sarete certamente sconvolto nello scoprirvi molta polvere, ma questo vi consentirà di fare un utile esperimento; provate a lasciarvi la traccia delle vostre dita, e vedrete che ciò non è possibile. Le vostre dita, la mano, l'intero braccio si conficcheranno nel muro, senza che proviate la minima sensazione. Quando vi sarete assicurato di poter andare e venire a vostro piacimento, guardate nel vostro corpo astrale e fisico. Guardate come scintilla la vostra corda d'argento! Se vi è accaduto di entrare in una fucina di altri tempi, vi ricorderete del rosseggiare del ferro e delle scintille che scaturiscono a ogni colpo del martello dell'incudine, ma ora, invece di esser rosso vivo, questi chiarori sono blu e talvolta anche gialli. Allontanatevi dal vostro corpo fisico e la corda d'argento si stenderà agilmente, senza che diminuisca il suo diametro. Contemplate ancora una volta il vostro corpo fisico, e poi andate verso la destinazione che vi siete prefisso, pensate alla persona che volete vedere, oppure al luogo, senza fare il minimo sforzo. Vi innalzerete, allora, traverserete il soffitto e il tetto, vedrete la vostra casa e la vostra strada. Poi, trattandosi del vostro primo viaggio cosciente, vi dirigerete molto lentamente verso la vostra destinazione e potrete riconoscere il terreno che sorvolate. Quando vi sarete abituato a spostarvi

nell'astrale, viaggerete alla velocità del pensiero, e allora nulla vi sarà vietato. Potrete andare dovunque, sulla Terra e anche altrove. Il corpo astrale non ha bisogno di ossigeno, potrete così trasportarvi nel cosmo e visitare altri pianeti. Molta gente lo fa, ma, malauguratamente, non riesce a ricordarselo. Voi invece, con un po' di pratica, vi ricorderete tutto. ... Alcuni non possono viaggiare nell'astrale se si sentono a loro agio, comodamente installati e al caldo. Essi hanno bisogno di non sentirsi a loro agio, di aver fame e freddo e, in certi casi, per quanto ciò possa sembrare straordinario, vi sono alcuni che mangiano deliberatamente un cibo non adatto a loro, per avere dei bruciori allo stomaco! Possono allora partire per l'astrale senza difficoltà. Pensiamo che vi sia soltanto un motivo per un comportamento tanto strano: che il corpo astrale si affretti a lasciare il corpo fisico nel quale soffre troppo. L'arte di esser perfettamente distesi è quella di essere perfettamente a proprio agio. Sarà meglio che vi distendiate nell'intimità della vostra stanza, perché molta gente, specialmente donne, non ama esser vista in una posizione che ritiene indecorosa e, per distendersi, occorre lasciar da parte ogni convenzione.

4-110 " ... l'unica cosa da temere nell'occultismo è la paura. La paura genera pensieri sgraditi, entità non desiderate riescono a entrare nelle persone, prenderne possesso, dominarle, e tu, Lobsang, dovresti ripetere in continuazione che non bisogna mai temere niente, tranne la paura stessa. Eliminando la paura si rinforza l'umanità e la si rende più pura. E' la paura che causa le guerre, la paura che porta il dissenso nel mondo, la paura che spinge l'uomo a combattere contro un altro uomo. La paura, e soltanto la paura, è il nemico, e se eliminiamo la paura una volta per sempre, allora - credimi - non dobbiamo più temere niente. ... La paura è una cosa molto concreta, tangibile, avrai sentito raccontare di coloro che sono alcolizzati, che sono intossicati. Si tratta di persone che vedono creature stranissime. Alcuni ubriachi dicono di vedere elefanti verdi a strisce rosa o creature ancora più stravaganti. Te lo dico io, Lobsang, quelle creature che essi vedono - le cosiddette invenzioni della fantasia - esistono veramente". ... Mi rivolsi alla mia Guida e dissi: "Onorevole Lama, cos'è effettivamente questa paura? Nelle conversazioni ho sentito parlare delle creature dell'astrale più basso, ma in tutti i miei viaggi astrali non ho mai incontrato niente che mi facesse neanche un po' di paura. Che cos'è questa paura?" La mia Guida rimase in silenzio per un attimo, poi, come se fosse arrivato improvvisamente a una decisione, si alzò in piedi rapidamente e disse: "Vieni!" ... I viaggi astrali non erano una novità per me, ero nato con la capacità di viaggiare così e di ricordare, sempre, tutto. Ora, sdraiato sul pavimento, con la testa appoggiata su una parte della mia veste arrotolata, piegai le mani, unii i piedi e mi concentrai sul procedimento da seguire per lasciare il corpo, procedimento tanto semplice per coloro che sanno. Poco dopo sentii il leggero colpetto che indica una separazione del veicolo astrale da quello fisico e, assieme al colpo, venne la luce. Sembrava che galleggiassi all'estremità della mia corda d'Argento. Sotto di me c'era il buio più assoluto, il buio della stanza che avevo appena lasciato e in cui non penetrava il minimo barlume di luce. Mi guardai attorno, ma quel viaggio non era per niente diverso da quelli che avevo effettuato fino ad allora. Pensai di innalzarmi al di sopra della Montagna di Ferro e, nel momento stesso in cui lo pensai, non mi trovai più in quella stanza, ma volteggiavo sopra la Montagna a più di seimila metri. Improvvisamente non vedevo più il Potale, non vedevo più la terra tibetana, né la Valle di Lhasa. Mi sentii male per la paura, la mia corda d'Argento si mise a tremare con violenza e fui atterrito nel notare che parte del velo 'azzurro-argentato', emanato sempre dalla mia Corda, avesse preso un colore nauseante giallo-verdastro. Senza nessun avvertimento vi fu un terribile strattone, un terribile strappo, una sensazione come se dei nemici dementi cercassero di tirarmi, avvolgendo la Corda. Istantaneamente abbassai lo sguardo e svenni quasi per quello che vidi. Attorno a me, o piuttosto, sotto di me, si trovavano le creature più strane e più ripugnanti, come quelle viste dagli ubriachi. La cosa più orribile che avessi mai visto in vita mia veniva, ondeggiando, verso di me, assomigliava a un immenso lumacone, con una brutta faccia umana, ma con dei colori mai visti su un essere umano. La faccia era rossa, ma il naso e le orecchie erano verdi, e gli occhi sembravano ruotare dentro l'orbita. C'erano anche altre creature, una più orribile e più nauseante della precedente. Vidi creature che nessuna parola riesce a

descrivere, eppure sembrava che tutte avessero un tratto umano comune di crudeltà. Allungavano le mani, cercavano di tirarmi, cercavano di strapparmi dalla mia corda. Altre si abbassavano e tentavano di staccare la corda, tirandola. Guardavo e rabbrivivo e poi pensai: "La paura! Ecco cos'è la paura! Ebbene queste cose non mi possono fare del male. Sono immune dalle loro manifestazioni, sono immune dai loro attacchi!'. E mentre pensavo così, le entità sparirono e non c'era più niente. La corda eterea che mi collegava al corpo fisico si fece più luminosa e riprese i suoi colori normali; mi sentii esilarato, libero, e sapevo che, avendo subito e superato quella prova, non avrei più temuto niente che avesse potuto succedere nell'astrale. Mi insegnò definitivamente che le cose che temiamo non ci possono fare del male, se non lasciamo che ci facciano il male per mezzo della nostra paura. Uno strappo improvviso alla mia corda d'argento attirò la mia attenzione di nuovo e abbassai lo sguardo senza la minima esitazione, senza la minima sensazione o impressione di paura. Vidi un piccolo bagliore di luce, vidi che la mia Guida, il Lama Mingyar Dondup aveva acceso quella piccola lampada al burro tremolante e il mio corpo stava tirando a sé il corpo astrale. Leggermente, volai in basso attraverso il tetto del Chakpori, mi portai giù orizzontalmente sopra il corpo fisico, poi, leggermente, tanto leggermente, mi lasciai andare giù e il corpo astrale si unì a quello fisico e si fecero uno. Il corpo che adesso ero 'io' ebbe un piccolo sussulto e mi sedetti. La mia Guida mi guardò, con un sorriso pieno d'affetto. ... Ero ancora un po' perplesso su questa questione della paura, perciò dissi: 'Onorevole Lama, cosa c'è da temere veramente?'. La mia Guida assunse un'espressione seria - perfino cupa - mentre disse: "Tu hai avuto una buona vita, Lobsang, e non hai niente da temere, perciò non hai paura. Ma vi sono persone che hanno commesso dei delitti, che hanno fatto dei torti ad altri e, quando sono sole, la loro coscienza dà loro molto fastidio. Le creature del mondo astrale più basso si nutrono della paura, traggono il loro nutrimento da coloro che hanno la coscienza sporca. La gente fa delle forme-pensiero di male. Forse qualche volta, in futuro, potrai entrare in un'antichissima cattedrale o in un tempio che è rimasto in piedi per millenni. Dalle pareti di quell'edificio (come il nostro Jo Kang) ti giungerà la sensazione del bene che vi è esistito. Ma poi, se potrai improvvisamente entrare in una vecchissima prigione, dove si è avuta tanta sofferenza, tanta persecuzione, allora ti farà un effetto opposto. Ne deduciamo che gli abitanti di un edificio creano delle forme-pensiero, che alloggiano nelle pareti dell'edificio stesso, da cui è evidente che un edificio buono ha delle forme pensiero buone, che danno emanazioni buone, e luoghi malvagi contengono pensieri malvagi, pertanto è chiaro che soltanto pensieri cattivi possono venire da edifici cattivi, e quei pensieri e forme pensiero possono essere visti e toccati da coloro che sono chiaroveggenti, mentre si trovano nell'astrale. ..." "A cosa serve la conoscenza dell'occultismo? Ma è molto facile, Lobsang! Abbiamo la facoltà di aiutare coloro che meritano il nostro aiuto. Non abbiamo la facoltà di aiutare coloro che non vogliono il nostro aiuto e che non sono ancora pronti per riceverlo. Non usiamo dei nostri poteri o facoltà occulte per un guadagno proprio, né per una ricompensa o contro denaro. Lo scopo del potere occulto è di affrettare il proprio sviluppo verso l'alto, per affrettare l'evoluzione e aiutare il mondo in genere, non soltanto il mondo degli esseri umani, ma il mondo della natura, degli animali, ogni cosa".

- 5-54 La paura è un atteggiamento negativo, che impoverisce la nostra possibilità di percezione. Qualsiasi cosa possiamo temere, ogni forma di paura è nociva. Si può temere di non poter raggiungere il proprio corpo dopo un viaggio astrale. Ma è sempre possibile tornarci, a meno che uno non sia in punto di morte e abbia compiuto il suo tempo sulla terra e questo, lo ammetterete, non ha la minima relazione col viaggio astrale. E', naturalmente, possibile che uno sia paralizzato dalla paura e incapace di fare qualsiasi gesto. Il terrore può essere tale che il corpo astrale non possa proprio muoversi e questo, beninteso, causa un ritardo per quanto riguarda il ritorno nel corpo fisico, fino al momento in cui la paura non si sia calmata. **La paura, infatti, non è mai permanente e nessuna sensazione può durare a lungo.** Così, la persona che ha paura ritarda semplicemente il suo ritorno al corpo fisico. Noi non siamo la sola forma di vita esistente nell'astrale, così come l'uomo non è l'unica forma di vita sulla Terra. Nel nostro mondo esistono bellissime creature, come i cani, i gatti, i cavalli e gli uccelli, ma anche esseri spiacevoli: ragni e serpenti velenosi, microbi e pericolosi bacilli. Se li guardate al

microscopio, vedrete creature fantastiche, che vi faranno pensare ai tempi dei dinosauri. Nel mondo astrale, esistono cose ancor più strane. Potremo incontrare, nell'astrale, creature sorprendenti o entità. Vedremo gli Spiriti della Natura, sempre buoni. Ma esistono anche creature orrende, che certamente son state viste da alcuni autori di mitologia e di leggende, perché esse somigliano ai demoni, ai satiri e a tutti gli esseri malefici dei miti. Alcuni sono gli elementi primitivi, che diventeranno poi, in seguito, esseri umani, oppure animali. Qualunque cosa siano, nel momento del loro sviluppo sono veramente spiacevoli. Vorremmo far notare qui che gli ubriachi che vedono 'elefanti rosa' e altre apparizioni straordinarie vedono realmente quelle creature! Gli ubriachi sono persone che hanno lasciato il corpo fisico e trascinato il corpo astrale nei luoghi più bassi del mondo astrale. Lì incontrano creature terrificanti e, quando riprendono conoscenza, per quanto possibile, conservano un ricordo molto vivo di ciò che hanno visto. Se l'ubriachezza è un metodo che permette di penetrare nel mondo astrale e di ricordarselo, essa è da sconsigliare vivamente, perché non può trascinare che ai livelli più bassi e più vili dell'astrale. Alcune droghe, usate in medicina per curare le malattie mentali, producono lo stesso effetto. **La mescalina, per esempio, può alterare le vibrazioni di una persona, al punto da espellerla letteralmente dal fisico e catapultarla nell'astrale.** Non possiamo raccomandare neppure questo metodo. Le droghe e gli altri metodi, che permettono di lasciare il corpo fisico, sono dannosi, perché feriscono il Super-Io. Ma torniamo alle nostre creature 'elementari'. Che cosa chiamiamo 'elementare'? Si tratta di una forma primitiva di vita spirituale. Esse sono un gradino più in alto delle forme-pensiero. Le forme-pensiero sono semplicemente proiezioni dello spirito conscio o inconscio dell'uomo e hanno solo una pseudo-vita propria. Forme-pensiero sono state create dagli antichi preti egiziani, perché i corpi mummificati dei grandi faraoni e delle regine fossero protetti contro i profanatori delle loro tombe. Le forme-pensiero sono costruite con l'intenzione di respingere gli invasori, di colpire il cosciente dei profanatori, causando loro un tale terrore da costringerli alla fuga. ... Per il momento ci interesseremo agli elementari. Come abbiamo visto sopra, si tratta di un popolo dello spirito ai suoi primi stadi di sviluppo. Nel mondo spirituale, astrale, essi corrispondono alla posizione occupata dalle scimmie nel mondo terrestre. ... Gli elementari, che si possono paragonare alle scimmie terrestri, sono forme erranti nell'astrale alla ventura; essi gridano e fanno orribili smorfie, gesti minacciosi, che possono impaurire l'essere umano in viaggio astrale, senza però fargli alcun male. E' importante ripeterlo: essi non possono farvi alcun male. Quando visiterete questi livelli astrali assai bassi, incontrerete forse strane creature. Se il viaggiatore è impaurito, lo circondaeranno, per tentare di incutergli timore. Esse sono inoffensive, a meno che uno non ne abbia paura. Quando si comincia a viaggiare nell'astrale, accade spesso che tre o quattro di queste creature, di queste entità elementari, si riuniscano per vedere 'come uno se la cava', un po' come le persone osservano, ridacchiando, un guidatore inesperto. Gli spettatori sperano sempre di assistere a un incidente e il loro atteggiamento finirà per snervare il neo-guidatore, al punto da farlo realmente rischiare di andare contro un lampione, con gran gioia dei curiosi. Gli spettatori non vogliono fargli del male, ma cercano semplicemente un'occasione per ridere a buon mercato. Gli elementari agiscono allo stesso modo. Li diverte assistere alla sconfitta degli esseri umani; perciò, se vi lascerete snervare, se mostrerete la vostra paura, saranno ben felici e riprenderanno ancor più a gesticolare e a mostrare facce minacciose. Essi, però, non possono fare assolutamente nulla, sono come cani che abbaiano, e tutti sanno che 'can che abbaia non morde'. Inoltre, essi non possono irritarvi che nella misura in cui voi lo permettete con la vostra paura. ... Lasciate il vostro corpo, elevatevi nell'astrale, e 99 volte su 100 non vedrete neppure queste entità elementari. ... le vedrete soltanto se ne avrete paura. Normalmente, vi innalzerete oltre il loro dominio, perché esse brulicano in fondo al piano astrale, come i vermi nel fondo di una palude. Salendo sempre più in alto attraverso i piani astrali, vedrete indubbiamente cose stupefacenti. Scorgerete forse, in lontananza, grandi fasci di luce splendente. Essi provengono da piani di esistenza non ancora a vostra portata. Ricordatevi la nostra tastiera. L'entità umana, nella sua carne, non può captare che tre o quattro 'note' ma, nell'uscire dal suo corpo fisico e nel penetrare nel mondo astrale, essa può, in qualche modo, estendere la sua lunghezza d'onda e percepirete allora 'note' più

elevate. Alcune di queste 'cose' sono rappresentate da luci così brillanti da non poter distinguere cosa siano. Ma, per il momento, accontentiamoci di visitare l'astrale medio. Potete lì visitare i vostri parenti ed amici e tutte le città del mondo, vedere monumenti meravigliosi, leggere libri scritti in lingue sconosciute; non dimenticate che sul piano astrale, nessuna lingua vi è estranea. Occorrerà che vi abituiate al viaggio astrale, e che vi esercitate molto.

- 3-33 Finalmente mi ritennero idoneo per la Cerimonia della Piccola Morte, di cui ho parlato ne *Il Terzo Occhio*. Per mezzo di particolari atti rituali mi fecero cadere in uno stato di morte catalettica, nelle profondità del Potala, e viaggiai nel passato, sulla traccia della Cronaca dell'Akasha. Viaggiai inoltre nei paesi della Terra. Ma permettete che scriva secondo le impressioni che provai allora. Il corridoio tagliato nella viva roccia a centinaia di piedi sotto la terra gelata era freddo e umido, immerso in una oscurità sepolcrale. Lo percorsi quant'era lungo, spostandomi lentamente come fumo nell'oscurità, con cui man mano presi confidenza e, in un primo momento, percepii indistintamente la fosforescenza verdognola della vegetazione ridotta in polvere, attaccata alle pareti di roccia. Di tanto in tanto, nei punti in cui la vegetazione era più feconda e la luce più chiara, riuscivo a cogliere un bagliore giallo emanato dalla vena aurifera, che correva per tutta la lunghezza di quel tunnel roccioso. Seguitai a spostarmi lentamente, in silenzio, senza avere coscienza del tempo, senza pensare a niente, tranne che dovevo avanzare sempre più nelle viscere della terra, in quanto quella era per me una data molto importante, una data in cui stavo tornando da un viaggio astrale di tre giorni. Il tempo scorreva e io mi accorgevo di sprofondare sempre più nella camera sotterranea, in un'oscurità crescente, un'oscurità che sembrava emettere suoni, che sembrava vibrare. Nella mia immaginazione riuscivo a figurarmi il mondo che stava sopra di me, il mondo verso il quale stavo ormai tornando. Riuscivo a prevedere la scena consueta, ora celata dal buio totale. Aspettai, sospeso nell'aria come una nuvola d'incenso in un tempio. Poco a poco, gradualmente, tanto lentamente che ci volle un po' di tempo, prima che riuscissi appena a percepirlo, giunse giù nel corridoio un suono, un suono dei più indistinti, ma che per gradi si dilatò e crebbe d'intensità. Era il canto salmodico, il suono dei campanelli d'argento e il calpestio smorzato di suole di cuoio. Alla fine, dopo un lungo intervallo, comparve una misteriosa luce vacillante, che scintillava lungo le pareti del tunnel. Il suono si stava facendo ormai più forte. Attesi al buio, librato sopra un lastrone di roccia. Attesi. Gradatamente, con lentezza esasperante, delle figure in movimento scivolarono con circospezione giù nel tunnel verso di me. Man mano che si avvicinavano, vidi che erano monaci vestiti di giallo, che portavano alte delle torce, che mandavano bagliori, torce preziose che provenivano dal tempio soprastante, fatte di rari legni resinosi e di bastoncini d'incenso legati insieme, che emanavano una fragranza che scacciava gli odori della morte e della decomposizione, luci radiose che offuscavano e rendevano invisibile la diabolica incandescenza della vegetazione imputridita. Lentamente i sacerdoti entrarono nella camera sotterranea. Due si diressero verso ognuna delle pareti vicino all'ingresso e annasparono sulle sporgenze della roccia. Poi, una dopo l'altra, le tremolanti lampade al burro si accesero. Adesso la camera era più illuminata e io potevo guardarmi intorno ancora una volta e vedere come per tre giorni non avevo mai visto. I sacerdoti si fermarono attorno a me, ma senza vedermi, perché attorniarono un sepolcro di pietra collocato nel centro della camera. Il canto salmodico aumentava, come pure il suono dei campanelli d'argento. Alla fine, a un segnale dato da un anziano, sei monaci si fermarono e ansimando e borbottando spostarono il coperchio di pietra della bara. Quando vi guardai dentro, vidi il mio corpo, abbigliato con le vesti di un sacerdote appartenente alla categoria dei lama. Adesso i monaci salmodiavano a voce più alta, cantando: "O Spirito del Lama Visitatore, che giri senza meta sulla superficie del mondo soprastante, ritorna, in quanto questo giorno, il terzo, è arrivato ed è in procinto di passare. Si accende un primo bastoncino d'incenso per ricordare lo Spirito del Lama Visitatore". Un monaco si fece avanti e accese un bastoncino di incenso dal dolce profumo, di colore rosso, quindi ne prese un altro da una scatola, mentre i sacerdoti cantilenavano: "O Spirito del Lama Visitatore, che ritorni qui tra noi, affrettati, perché l'ora del tuo risveglio si avvicina. Si accende un secondo bastoncino d'incenso per sollecitare il tuo ritorno". Mentre il monaco estraeva solennemente dalla scatola un bastoncino d'incenso, i sacerdoti

declamarono: "O Spirito del Lama Visitatore, noi siamo in attesa di rianimare e di rifocillare il tuo corpo terreno. Affretta il tuo cammino, perché l'ora è prossima, e quando tu tornerai qui, un altro grado della tua formazione sarà stato conseguito. Si accende un terzo bastoncino d'incenso, mentre si invoca il tuo ritorno". Man mano che il fumo si levava in pigre volute, inghiottendo la mia forma astrale, rabbrivii dallo spavento. Era come se mani invisibili mi tirassero, come se delle mani stessero tirando la mia Corda d'Argento, tirandomi giù, facendomi ritornare, a forza, dentro quel corpo freddo e senza vita. Avvertii la freddezza della morte, avvertii il tremito nelle mie membra, sentii la mia vista astrale affievolirsi e poi dei grandi rantoli soffocare il mio corpo, che tremava in modo incontrollabile. Gli Alti Prelati si chinarono sul sepolcro di pietra, mi sollevarono la testa e le spalle e mi fecero entrare a forza qualcosa di amaro nelle mascelle strettamente serrate. "Torno di nuovo nei limiti del corpo," pensai "torno nel corpo che mi imprigiona". Parve come se nelle vene mi scorresse il fuoco, nelle vene che erano inoperose da tre giorni. Pian piano i sacerdoti mi aiutarono a uscire dal sepolcro, sostenendomi, sollevandomi, tenendomi in piedi, facendomi camminare attorno alla camera di pietra, inginocchiandosi ai miei piedi, recitando i loro mantra, dicendo le loro preghiere e accendendo i loro bastoncini di incenso. Mi alimentarono imboccandomi, mi lavarono, mi asciugarono e cambiarono i miei abiti. Con il ritorno della mia coscienza nel corpo, per uno strano motivo i miei pensieri riandarono al momento in cui, tre giorni prima, aveva avuto luogo un avvenimento analogo. Stavo sdraiato in quella medesima bara di pietra. Uno alla volta i lama mi avevano osservato. Poi avevano collocato il coperchio sopra la bara di pietra e avevano spento i bastoncini di incenso. Con solennità se ne erano andati su per il corridoio di pietra, portando con sé le luci, mentre io giacevo, non poco spaventato, in quel sepolcro di pietra, spaventato nonostante tutto il mio tirocinio, atterrito nonostante sapessi ciò che sarebbe accaduto. Ero rimasto solo nell'oscurità, nel silenzio della morte. Silenzio? No, in quanto le mie facoltà percettive erano state addestrate ed erano talmente acute che potevo udire il loro respiro, i suoni di vita che diminuivano man mano che essi si allontanavano. Potei udire lo scalpaccio dei loro piedi diventare sempre più debole, e poi sopravvenne l'oscurità, il silenzio, l'immobilità, il nulla. La morte non potrebbe essere di per sé peggio di così, pensai. Il tempo procedeva lento ed eterno, mentre giacevo là, diventando sempre più freddo. Tutto a un tratto il mondo esplose in una fiammata d'oro e io uscii dai confini del corpo, uscii dall'oscurità del sepolcro di pietra e dalla camera sotterranea. Mi feci strada attraverso la terra, coperta di ghiaccio, nella fredda aria pura e lontano lontano dall'altissimo Himalaya, lontano al di sopra della terraferma e degli oceani, lontano fino agli estremi confini del mondo, con la velocità del pensiero. Girovagai da solo, immateriale e spettrale nel mio stato astrale, in cerca dei luoghi e delle regge della Terra, istruendomi con l'osservare gli altri. Non mi erano precluse neanche le casseforti più inaccessibili, in quanto ero in grado di vagare libero come il pensiero, per entrare nelle Sale consiliari del mondo. I capi di tutti i paesi mi sfilavano davanti in una panoramica continua, mettendo a nudo i loro pensieri ai miei occhi scrutatori.

- 1-112 ...nella fretta della vita portata sul piano commerciale non è più possibile dedicare il tempo alle cose dello spirito. Il nostro mondo fisico aveva proceduto a un passo tranquillo e per conseguenza le nostre conoscenze potevano aumentare ed espandersi. Per quattromila anni abbiamo conosciuto la verità della chiaroveggenza, della telepatia e di altre branche della metafisica. Benché sia verissimo che molti lama possono mettersi a sedere nudi sulla neve e farla sciogliere intorno a sé con la sola forza della volontà, questi esperimenti non hanno luogo per la gioia di coloro che cercano semplicemente il sensazionale. Alcuni lama, maestri dell'occulto, sono effettivamente in grado di effettuare esperimenti di levitazione, ma non ostentano le loro facoltà per divertire gli spettatori ingenui. Il maestro, nel Tibet, si accerta sempre che il suo allievo sia moralmente degno di impadronirsi di tali facoltà. Ne consegue che, dovendo l'insegnante essere assolutamente certo dell'incorruttibilità morale dello studente, non si abusa mai di poteri metafisici, in quanto essi vengono insegnati solo alle persone adatte. **Questi poteri non hanno alcunché di magico, sono semplicemente il risultato del giusto uso di leggi naturali.** Nel Tibet, alcuni individui possono sviluppare meglio le proprie capacità solo in compagnia dei loro simili, mentre altri individui devono ritirarsi in solitudine. Questi individui si

rifugiano in lamaserie isolate ed entrano in un romitaggio. Si tratta d'una piccola stanza, costruita di solito sul fianco d'una montagna. Le mura di pietra sono spesse, anche un metro e ottanta, in modo che nessun suono possa penetrare all'interno. L'eremita entra in una di queste celle, di sua spontanea volontà, e poi la porta viene murata. Le celle sono completamente buie, senza arredi, e non contengono altro che le quattro pareti di pietra. Il cibo viene introdotto, una volta al giorno, attraverso una speciale apertura, che non lascia entrare né la luce né i suoni. L'eremita rimane lì dentro, dapprima per tre anni, tre mesi e tre giorni. Medita sulla natura della vita e sulla natura dell'uomo. Per nessun motivo al mondo può abbandonare fisicamente questa cella. Durante l'ultimo mese del suo isolamento, un foro piccolissimo viene praticato nel tetto in modo da lasciar penetrare un debole raggio di luce. Il foro viene ingrandito di giorno in giorno, in modo che gli occhi dell'eremita possano riabituarsi alla luce. Altrimenti egli rimarrebbe cieco, non appena uscito dal suo ritiro. Molto spesso questi uomini ritornano nelle loro celle dopo un intervallo di sole poche settimane, e vi rimangono per tutta la vita. La loro non è una esistenza sterile e inutile come si potrebbe supporre. L'uomo è spirito, è una creatura di un altro mondo e, una volta liberatosi dai legami della carne, può vagabondare per il mondo come spirito e aiutare il prossimo con il pensiero. I pensieri, come noi nel Tibet sappiamo bene, sono onde di energia. La materia è energia condensata. Il pensiero, prudentemente guidato, e condensato in parte, può far sì che un determinato oggetto si sposti. Il pensiero, dominato in un altro modo, può dar luogo alla telepatia e far sì che una persona lontana compia una determinata azione. E' tutto ciò davvero così incredibile, in un mondo che considera normalissima l'azione di un uomo il quale, parlando al microfono, dirige l'atterraggio di un aereo nella nebbia più fitta, mentre il pilota non scorge affatto il terreno? Con un po' di addestramento, e liberandosi dallo scetticismo, l'uomo potrebbe fare la stessa cosa con la telepatia, invece di ricorrere a un fallibile apparecchio.

- 7-62 Il giovane monaco sedeva in silenzio, pensando agli eremiti solitari. Strani uomini che hanno una 'chiamata' e si ritirano da qualunque contatto col mondo dell'Uomo. Insieme a un monaco volontario, il 'solitario' viaggia per la montagna finché non trova un eremitaggio abbandonato. Qui entra in una parte più interna priva di finestre. Il suo Guardiano volontario costruisce un muro in modo che l'eremita non possa più lasciare la stanza. Nel muro rimane solo una piccola apertura sufficientemente larga per lasciar passare una ciotola. Attraverso questa apertura, una volta ogni due giorni, viene passata una ciotola di acqua, proveniente da una vicina sorgente di montagna, e soltanto una manciata di cereali. Non una sola fessura di luce è destinata a entrare nella stanza dell'eremita, finché egli viva. Né egli può parlare o ascoltare qualcuno che gli rivolga la parola. Qui, finché egli viva, è destinato a rimanere in contemplazione, liberando il corpo astrale da quello fisico e viaggiando nei piani astrali. Nessuna malattia, nessun ripensamento possono liberarlo. Soltanto la morte può farlo. Il guardiano abita fuori della stanza murata, assicurandosi sempre che nessun suono raggiunga l'eremita segregato. Se il Guardiano si ammala, se muore o cade dal dirupo, allora anche l'eremita deve morire, generalmente di sete. In quella piccolissima stanza, non riscaldata per quanto freddo sia l'inverno, l'eremita vive tutta la sua vita. Una ciotola di acqua fredda ogni due giorni, acqua fredda, mai scaldata, né tè, solo la più gelida acqua proveniente dalla sorgente che scorre direttamente dal pendio delle montagne coperte di ghiaccio. Niente cibo caldo. Una manciata di orzo ogni due giorni. All'inizio i morsi della fame sono terribili, mentre lo stomaco si contrae. I morsi della sete sono anche peggiori. Il corpo diventa disidratato, quasi friabile. I muscoli si consumano per la mancanza di cibo, di acqua e di movimento fisico. Le normali funzioni del corpo cessano quasi, per la diminuita assunzione di acqua e di cibo. Ma l'eremita non deve mai lasciare la stanza, tutto quello che deve essere fatto, tutto quello che la Natura lo OBBLIGA a fare, va fatto in un angolo della stanza, dove il tempo e il freddo lo ridurranno in polvere gelata. Presto la vista se ne va. All'inizio ci sono vani sforzi per vincere la perpetua oscurità. Nei primi stadi l'immaginazione sopperisce con strane 'luci', quasi autentiche 'scene' ben illuminate. Le pupille si dilatano e i muscoli dell'occhio si atrofizzano, così che, se una valanga distruggesse il soffitto, la luce del sole brucerebbe la vista dell'eremita non appena fosse colpito dalla luce. L'udito, invece, diventa acuto in maniera abnorme. Suoni immaginari sembrano fluttuare a tormentare

l'eremita. E' come se dei frammenti di conversazione si originino nell'aria sottile e si interrompano non appena egli tenti di ascoltare. Anche l'equilibrio risulta compromesso: l'eremita si trova a vacillare da un lato, o davanti, o indietro. Presto percepisce con l'udito la vicinanza ai muri. Il minimo disturbo dell'aria, provocato dall'alzare un braccio, suona come una tempesta di vento. Molto presto l'eremita sente il battito del cuore come un potente motore vibrante. Poi viene il gorgoglio dei fluidi del corpo, l'esalazione di organi che rigettano le loro secrezioni e, via via che le capacità uditive diventano più acute, il venir meno di tessuto muscolare in tessuto muscolare. La mente gioca strani tiri al corpo. Visioni erotiche tormentano le ghiandole. I muri della stanza nera sembrano affollarsi di persone; l'eremita ha la stranissima sensazione di venire schiacciato. Il respiro diventa difficile, faticoso, via via che l'aria si fa irrespirabile. Soltanto ogni due giorni la pietra viene rimossa da una piccola apertura del muro, così da far entrare una ciotola d'acqua, una manciata di orzo e l'aria vitale. Poi viene chiusa di nuovo. Quando il corpo è vinto e tutte le emozioni soggiogate, allora il veicolo astrale fluttua, libero come fumo che si levi da un falò. Il corpo materiale giace supino sul pavimento, ricoperto di paglia e strame, e solo la Corda d'Argento collega i due corpi. Il corpo astrale passa attraverso i muri di pietra, può vagabondare per i sentieri precipitosi e assaporare le gioie di essere libero dalle catene della carne. Si insinua nei monasteri, dove monaci dotati di telepatia e chiaroveggenza possono conversare con lui. Né il giorno o la notte, o il caldo, o il freddo possono impedirlo, né le porte più solide possono essere di ostacolo. I consigli segreti del mondo sono sempre aperti e non c'è né vista né esperienza di cui il viaggiatore astrale non possa essere testimone.

- 5-44 I bambini credono alle fate; esse esistono, certamente, ma noi che possiamo vederle e parlarci, le chiamiamo gli Spiriti della Natura. La maggior parte dei bambini piccoli ha dei compagni di giuoco invisibili. Gli adulti alzano le spalle, ma il bambino sa che quegli amici sono reali. Il bambino cresce e i genitori prendono in giro o disapprovano ciò che chiamiamo immaginazione. Alcuni genitori, che hanno dimenticato la loro infanzia e l'atteggiamento dei loro genitori, arrivano fino a punire un bambino, che trattano da bugiardo. Col tempo, il bambino finisce per creder loro e dimentica l'esistenza degli Spiriti della Natura (o fate), poi diventa adulto, ha a sua volta dei bambini e, a sua volta, li prende in giro o li punisce quando parlano delle fate. Gli Orientali e i Celti non sono così cinici; essi sanno che esistono gli Spiriti della Natura, che si chiamano fate, folletti o spiriti maligni; che essi esistono e fanno del bene, e che l'uomo, nella sua ignoranza e nel suo orgoglio, negando la loro esistenza, si priva di meravigliose gioie e di una straordinaria fonte di sapere, perché gli Spiriti della Natura aiutano coloro che li amano, coloro che credono in loro. L'estensione delle conoscenze del Super-Io è illimitata, ma il corpo fisico ha dei limiti reali. Quasi tutti lasciano il corpo durante il sonno. Poi, quando si svegliano, si dice che hanno sognato, perché, ancora una volta, gli uomini hanno imparato a credere che la vita terrestre sia la sola importante, e che essi non possono viaggiare nello spazio quando dormono. Così, meravigliose avventure passano per esser dei 'sogni'. E' bene precisare che mai nessuno, nessuno scienziato, nessun medico, ha saputo spiegare cos'è un sogno. Chi crede di poter lasciare il suo corpo quando vuole, può viaggiare presto e lontano e ritornare nel suo corpo ricordando perfettamente ciò che ha visto o fatto. Quasi tutti possono lasciare il loro corpo per un viaggio astrale, ma è indispensabile la fede. Occorre ripetersi che ciò è possibile, e crederci. E' infatti estremamente facile fare un viaggio astrale, una volta superato il primo ostacolo, la paura. La paura è un terribile freno. La maggior parte delle persone pensa che lasciare il corpo significhi morire; bisogna liberarsi da questo timore. Altri hanno paura di non poter tornare nel loro corpo, o che, in loro assenza, un'altra entità prenda possesso del loro involucro di carne. Questo è impossibile, a meno che la vostra paura non 'apra i cancelli'. La persona che non ha paura è al riparo da ogni male; la corda d'argento non può rompersi durante il viaggio astrale, nessuno può impossessarsi di un corpo, a meno che uno non inviti ad invaderlo col proprio terrore. Vi sarà sempre, *sempre* possibile far ritorno al vostro corpo, allo stesso modo in cui vi svegliare sempre dopo un sonno. La sola cosa di cui dovete aver timore, è della paura di aver paura; l'unico pericolo è il terrore. ... Dopo la paura, l'ostacolo da superare è il pensiero, perché il pensiero, la ragione, pongono un problema reale. Pensiero e ragione possono

impedire a un uomo di scalare un'alta montagna, perché la ragione gli dice che un passo falso può farlo cadere in un burrone. Occorre dunque vincere e sopprimere la ragione e il pensiero. ... Il pensiero, la ragione e la paura frenano l'evoluzione spirituale, perché, come strumenti difettosi, deformano l'ordine del Super-Io. L'uomo, liberato dalle sue stolte paure e dai suoi limiti intellettuali, potrebbe diventare un superuomo dai poteri accresciuti, sia muscolari che mentali. ... Nel mondo occidentale, l'uomo fin dalla culla ha imparato che il pensiero, la ragione 'distinguono l'uomo dall'animale'. Ma invece, il pensiero incontrollato mantiene l'uomo a un livello molto più basso di alcuni animali capaci di viaggi astrali! Nessuno può negare che i gatti, per non citare che loro, possono vedere cose che sfuggono agli uomini. Tutti possono aver visto un cane 'sentire' un lampo e correre a nascondersi assai prima del tuono. Gli animali usano un sistema di 'ragione' o di 'pensiero' differente. Possiamo fare altrettanto! ... Immaginate di esser seduto in una stanza totalmente scura sulla cima di un grattacielo; davanti a voi c'è una grande baia, nascosta da una tenda nera, un tendone scuro e a tinta unita, senza disegni, senza niente che possa distrarre la vostra attenzione. Concentrate il vostro spirito su questa tenda. Prima di tutto, assicuratevi che nessun pensiero cerchi di invadere la vostra 'coscienza' (rappresentata dal tendone nero) e se essi si presentassero, cacciateli, gettateli a mare. Lo potrete fare, non è che una questione di esercizio. Per qualche istante, i pensieri si sforzeranno di alzare la testa, dal bordo dello schermo nero; respingeteli, obbligatevi a vincerli e poi concentrate di nuovo il vostro spirito sul tendone nero e imponetevi di alzarvi, in modo da vedere quel che si trova al di là. ... Allorché, infine, potrete per un breve istante, avere l'impressione di un niente totale, prenderete coscienza di una specie di lacerazione, e poi potrete vedere, potrete allontanarvi dal nostro mondo banale, per immergervi in un universo di un'altra dimensione, dove il tempo e lo spazio non hanno più lo stesso senso. Nel ripetere quest'esercizio, nell'esercitarvi, scoprirete ben presto di esser capaci di controllare i vostri pensieri, come fanno tutti i Maestri e gli Adepti.

4-104 Afferrandomi per il collo, mi alzò e mi buttò sulla pietra. La mia testa picchiò contro uno spigolo e tutte le stelle dei cieli illuminarono la mia coscienza, prima di spegnersi e lasciare il buio e il vuoto. Stranamente, ebbi la sensazione di essere tirato su - orizzontalmente - e poi di reggermi sui piedi. Da qualche parte, un grande gong dalle tonalità profonde sembrava segnare il passaggio dei secondi della vita coi suoi rintocchi; faceva "bong-bong-bong" e, all'ultimo rintocco, sentii che un lampo azzurro mi colpiva. All'istante, il mondo si fece molto luminoso; brillava di una sorta di luce giallastra, una luce che mi permetteva di vedere meglio del solito. "Ooo" mi dissi "allora sono fuori dal corpo! Oh! Come sembra strano!" Avevo fatto notevoli esperienze di viaggi astrali, avevo viaggiato ben oltre i confini di questa vecchia terra nostra, avevo visitato anche molte delle più grandi città del globo. Ma adesso stavo sperimentando per la prima volta il fatto di essere 'sbalzato dal corpo'. Stavo in piedi accanto alla grande macina e guardavo con molto disgusto la piccola figura sciatta, con una veste molto logora, distesa sulla pietra. Abbassai gli occhi, e fu soltanto una questione di interesse passeggero osservare come il mio corpo astrale fosse unito a quella figura malconcia da un cordone bianco azzurrognolo, che ondeggiava e pulsava, che emetteva una luce brillante e poi si affievoliva, brillava e si affievoliva ancora. Poi guardai più attentamente il mio corpo sulla lastra di pietra, e fui sgomento nel vedere un enorme taglio sopra la tempia sinistra, da cui usciva del sangue rosso scuro, del sangue che colava nei solchi della pietra e si mescolava ai frammenti che non avevo fatto in tempo a grattar via. ... Mi guardai attorno: mi affascinava il pensiero che potevo ora uscire dal mio corpo per brevi distanze. Fare 'lungi viaggi' nell'astrale non era niente, ero sempre riuscito a farlo, ma questa sensazione di essere fuori dal mio corpo e di osservare l'involucro mortale di carne costituiva un'esperienza nuova e curiosa. Trascurai per un attimo quello che succedeva attorno a me, mi lasciai trasportare, trasportare in su, attraverso il soffitto della cucina. "Ahi!" dissi involontariamente mentre passavo attraverso il soffitto di pietra e penetravo nella stanza che si trovava sopra. Qui erano seduti dei lama in profonda contemplazione. Vidi con un certo interesse che avevano, davanti a loro, una specie di modellino del mondo: si trattava di una palla rotonda, sulla quale erano indicati i continenti, le terre, gli oceani e i mari, e la palla rotonda era fissata con una inclinazione che corrispondeva all'inclinazione della Terra

stessa nello spazio. Non mi ci dilungai, mi ricordava troppo lo studio; proseguì il mio viaggio verso l'alto. Passai un altro soffitto, un altro ancora, e ancora un altro e poi mi trovai nella Stanza delle Tombe! Ero circondato dalle pareti dorate che reggevano le tombe delle Incarnazioni del Dalai Lama da secoli. Stetti in riverente contemplazione per alcuni minuti, e poi mi lasciai portare in su, in su, fino a quando, finalmente, potei vedere il glorioso Potala con tutto il suo oro lucido, tutto il suo scarlatto e cremisi e con i muri meravigliosamente bianchi, che sembravano sciogliersi nella roccia viva della montagna stessa. Girando gli occhi leggermente verso destra, potei vedere il villaggio di Shö e, oltre quello, la città di Lhasa con le montagne azzurre sullo sfondo. Man mano che salivo potevo scorgere gli spazi illimitati della nostra bella e piacevole terra, una terra che poteva diventare dura e crudele per i capricci del tempo imprevedibile, ma che per me significava *casa mia*! Avvertii qualcosa che mi tirava con forza e sentii che venivo riavvolto, come tanto spesso facevo con gli aquiloni che volavano in alto nel cielo. Cadevo giù, giù, giù; ritornai nel Potala, attraversai i pavimenti che diventavano soffitti ed altri pavimenti, fino a quando, finalmente arrivai a destinazione e mi trovai di nuovo accanto al mio corpo nella cucina. Il Lama Mingyar Dondup mi stava bagnando con dolcezza la tempia sinistra, asportandone pezzi. "Santo cielo!" pensai dentro di me, profondamente stupito "è tanto dura la mia testa che ha rotto o echeggiato la pietra?" Poi vidi che avevo una piccola frattura, e vidi anche quello che veniva asportato dalla mia testa: erano frammenti, sudiciume, schegge di pietra e i resti di orzo macinato. Osservavo con interesse e, lo confesso, la cosa mi divertiva, perché qui, nel mio corpo astrale, non sentivo dolore, disagio, ma solo pace. Finalmente il Lama Mingyar Dondup terminò l'operazione, applicò un impacco, una compressa di erbe, sulla mia testa e la fasciò con fasce di seta. Poi fece un segno a due monaci, che stavano lì vicino con una barella, e diede loro le istruzioni perché mi alzassero con cura. Gli uomini, due monaci del mio stesso Ordine, mi alzarono con dolcezza e mi posarono sulla barella. Il Lama Mingyar Dondup camminava vicino. Fui portato via. Mi guardai attorno con stupore: la luce scemava, avevo fatto tanto tardi che era già sera? Prima di poter rispondere alla domanda, trovai che anch'io stavo perdendo il mio splendore, il giallo e l'azzurro della luce spirituale perdeva d'intensità, e provai un bisogno, assoluto e travolgente, di riposarmi - di dormire e di non preoccuparmi di niente. Per un certo tempo rimasi senza coscienza e poi dei dolori atroci mi lacerarono la testa, dei dolori che mi facevano vedere tutti i colori, dei colori che mi facevano pensare che stessi impazzendo in un'agonia profonda. Una mano fresca fu posata sopra di me e una voce dolce disse: "Va tutto bene, Lobsang, va tutto bene, riposati, riposati, dormi!"

8-153 La scorsa notte sono stato veramente molto male. Svegliai da un sonno leggero e agitato, ho trovato riunito attorno a me un gruppo di coloro che erano miei compagni, i lama del Tibet. Erano nel mondo astrale e si stavano dando da fare per me, per darmi la possibilità di uscire dal corpo e di parlare con loro. "Cos'avete tutti voi?" chiesi "Appena mi sentirò un po' peggio di adesso, verrò là da voi per sempre." "Sì" disse il Lama Mingyar Dondup sorridendo "Questo è quanto temiamo. Noi vogliamo che tu faccia prima qualche altra cosa." Quando lo si è praticato da anni, come nel mio caso, il viaggio astrale non è difficile, è più facile che scendere dal letto. Quindi sgusciai da questo corpo ed entrai nella dimensione astrale. Camminammo insieme fino al bordo del lago, su cui giocavano molti uccelli acquatici. Come è noto, qui nella dimensione astrale le creature non hanno nessuna paura dell'uomo. Quegli uccelli stavano semplicemente giocando nell'acqua. Ci mettemmo a sedere su un punto dell'argine coperto di muschio. "Sappi, Lobsang" disse la mia Guida "che, in merito alla trasmigrazione, non disponiamo di sufficienti particolari. Volevamo che tu dicessi qualcosa in merito, alle persone che se ne sono servite." Dato che la giornata, nella dimensione astrale, era troppo piacevole, non valeva la pena di essere scontroso, così promisi che all'indomani mi sarei rimesso al lavoro, prima che il libro fosse terminato. Era comunque molto gradevole trovarsi nella dimensione astrale, lontano dal dolore, lontano dalle preoccupazioni e da tutte le loro conseguenze. Tuttavia, come mi fu rammentato, la gente non va sulla Terra per diletto, ci va perché ha qualcosa da insegnare.

IL VIAGGIO ASTRALE - 49 F.A.Q.

C. Alpini

Premessa

Le seguenti domande sono quelle che più frequentemente i novizi rivolgono a coloro che fanno del viaggio astrale quasi un'abitudine. Ricercatori e scienziati di tutto il mondo concordano nel confermare la correttezza delle risposte alle suddette domande, risposte la cui stragrande maggioranza è verificata, all'atto pratico, anche dal sottoscritto. Chi volesse porre altre domande, o più semplicemente sapere di più sull'argomento, può contattarmi di persona o lasciare un messaggio sul forum. Premetto che l'induzione forzata in stati alterati di coscienza è una pratica pericolosa, se non si prendono le dovute precauzioni, pertanto non mi assumo nessuna responsabilità per alcuna eventualità.

1. Che cos'è il viaggio astrale?

È un particolare fenomeno, riscontrato anche a livello scientifico-teorico, che consiste nel distacco dell'Io Cosciente (coscienza) dal corpo fisico. Servirebbero tre libri per spiegare approfonditamente il fenomeno. Solitamente faccio un esempio: immaginate il corpo come un'auto e la coscienza come il pilota: quando il pilota scende dall'auto la sua vita continua, anche senza lo scomodo guscio della vettura.

2. Quali prove ci sono che non si tratti di allucinazioni o di semplici sogni?

Prove vere e proprie non ce ne sono, ma vi assicuro che chi ha provato è consapevole che non era un sogno. Un test che gli scienziati invitano a fare consiste nel provare a prendere il controllo del sogno ed a spostarsi nella propria camera da letto, per osservare, appunto, il letto.

3. Tutti possono provare?

Sì.

4. Dopo quanto tempo si ottengono i primi risultati?

La prima volta che vi accingete all'esperimento otterrete sicuramente qualcosa, poi, però, passeranno molti anni di tentativi per riuscire a "spiegare" al cervello la concezione di "Io fuori del corpo".

5. Quale tecnica devo usare?

Non c'è una tecnica vera e propria, ma l'80% dei viaggiatori astrali adotta quella definita "dell'Onda Blu". Ogni persona, però, è libera di rilassarsi e di tentare di uscire seguendo il proprio istinto.

6. In cosa consiste la tecnica di "Fuoriuscita Forzata"?

È una delle tecniche più violente, ma forse è anche quella che dà maggiori risultati. Consiste nell'immaginarsi di spostare l'Io cosciente da destra a sinistra, dall'alto al basso, da sopra a sotto. Questo allentamento provocherà, con il tempo, un distacco violento dal corpo ed un conseguente violento rientro. Se ne sconsiglia la pratica.

7. Ma non è pericoloso?

No.

8. Praticamente è come entrare in un'altra dimensione?

Sì.

9. Quindi è un fatto di vibrazioni?

Non è certo, ma la probabilità è molto alta.

10. Cosa c'è nelle altre dimensioni?

Le dimensioni sono varie, ma nella maggior parte dei casi quella che visiterete sarà uguale a quella terrena: praticamente sarà una copia esatta della realtà. L'unica differenza saranno le entità che la popolano.

11. Queste entità sono pericolose?

No, anzi. Molte entità sono ben liete di accogliervi e custodirvi. Cercate tra tutte: ci sarà un'entità che sarà a vostra custodia e vi farà da guida. Ci sono, però, le cosiddette larve astrali, che vagano per il piano astrale. Sono le uniche che potrebbero essere dannose, ma anche queste non presentano pericolo, a meno di non essere autolesionisti.

12. Come cambia il senso della vista?

Il limite di 10/10 viene ignorato, in quanto non abbiamo la limitazione del corpo fisico. Possiamo distinguere la scala degli ultravioletti e tutto sarà illuminato di un colore indefinibile (un mix tra blu, viola e giallo), anche se all'interno della stanza c'era il buio assoluto. La visuale da tridimensionale passa a pentadimensionale; percepiremo gli oggetti *in toto*, il fuori ed il dentro, il sopra insieme al sotto, il davanti ed il dietro.

13. Come cambia il senso dell'udito?

Praticamente le sensazioni sono come se si fosse sott'acqua. Si percepisce il minimo rumore e spesso si sentono musiche dei generi più svariati. Gli studiosi del fenomeno lo spiegano come un aumento enorme delle capacità uditive. Un rumore improvviso o troppo violento causa il rientro immediato nel corpo fisico.

14. Come cambia il senso del tatto?

A parole è impossibile definire la sensazione tattile. È come se fosse la mente a toccare gli oggetti.

15. E quello dell'olfatto?

Non lo so.

16. Ed il gusto?

Non lo so.

17. Com'è la nostra interazione con le altre persone (fisiche) che sono nella stanza?

È normalissima. Se la persona sta dormendo possiamo percepire una sorta di luminescenza che la circonda. Probabilmente è il suo corpo astrale, discostato di alcuni centimetri, che si sta ricaricando di energia.

18. Quanto tempo puoi stare nel Piano Astrale?

Il tempo non ha senso nel piano astrale. A volte si pensa di essere stati "in viaggio" per alcune ore e sono passati, invece, solo pochi minuti. Altre volte avviene il contrario. Una cosa, però, è certa: basta stare in astrale per alcuni secondi che già si saranno ricaricate tutte le energie che ci servono.

19. Il rilassamento è importante?

È fondamentale. Il cervello deve essere completamente rilassato e deve ricevere meno impulsi possibile dall'esterno; per questo si consiglia di tenere le luci spente e le cuffie sulle orecchie. Questo spiega anche le testimonianze di persone in coma, od in anestesia totale, che vedono la stanza ed il resto dell'ospedale dall'alto (esperienze di pre-morte): in quei casi gli impulsi che arrivano al cervello sono praticamente nulli.

20. È vero che il letto deve essere orientato verso nord?

No.

21. Gli oggetti metallici impediscono la fuoriuscita del corpo astrale?

No.

22. Come deve essere la stanza in cui mi preparo per il viaggio?

Buia e silenziosa.

23. Perché?

Vedere la risposta alla domanda **19**.

24. Se si viene svegliati bruscamente, c'è la possibilità di non poter rientrare nel corpo?

No.

25. È vero che i fulmini sono pericolosi per il corpo astrale?

No. Tutto ciò che possono provocare è il rientro immediato nel corpo fisico.

26. Come sono vestito in astrale?

Non si è vestiti: in astrale siamo come vorremmo essere.

27. Posso incontrare persone defunte?

Quasi sempre. Ma non è certo che siano proprio i nostri defunti. È probabile che siano forme di energia che prendono l'aspetto che noi vogliamo che abbiano, un po' come avviene per il corpo astrale (vedi domanda precedente).

28. Che cos'è il "Cordone d'Argento"?

È una forma di energia che unisce il corpo astrale a quello fisico. Non è proprio un cordone nel vero senso della parola, ma è più come una "sensazione solida"; è quello che tira, quando è il momento di rientrare. È il "contatto" più forte che abbiamo con la realtà.

29. È proprio argentato?

No. I colori, in astrale, sono tutti diversi da quelli normali e l'aggettivo "argentato" ha poco senso.

30. Quanto può allungarsi?

All'infinito.

31. E se si rompe?

Si può rompere solo se noi lo vogliamo. Dopo aver preso confidenza con l'altra dimensione, possiamo ignorare il richiamo del cordone che tira. Questo può favorire l'intervento di larve, od altre entità non proprio benigne, sul corpo fisico. Ma è da stupidi non dar retta al cordone...

32. L'uso di stupefacenti può facilitare l'uscita in astrale?

Sì, gli indiani utilizzavano delle droghe a base di erbe e funghi. Sull'uso di droghe sintetiche non so esprimermi. Comunque, che si tratti di droghe naturali o sintetiche, si sconsiglia l'uso di tale metodo per raggiungere il viaggio astrale. In questo caso il corpo è pronto (grazie alle sostanze), ma la mente no. È un po' come guidare senza aver preso la patente. Le conseguenze possono essere disastrose.

33. Il rientro è doloroso?

Il rientro è l'esatta controparte dell'uscita: se questa è stata violenta ed improvvisa, il rientro sarà identico. Vale anche il contrario.

34. Come si fa a rientrare nel proprio corpo?

Basta pensare al corpo fisico e vi si rientra immediatamente. Altre volte basta lasciarsi tirare dal cordone.

35. Cosa si prova dopo il rientro?

Un senso di superiorità immenso. La sensazione di essere evoluti rispetto alle persone che stanno intorno e che, magari, non credono nemmeno al fenomeno.

36. Cosa si prova durante il rientro?

Un fortissimo rumore alle orecchie, da tanti descritto come un jet che decolla a tre centimetri dalla testa; tachicardia, che persiste per alcuni minuti; un bagliore bianco, come una luce che si spegne non appena si aprono gli occhi e paralisi temporanea, che permane alcuni secondi.

37. Si può fare sesso nel piano Astrale?

Potrà sembrare strano, ma sì, si può fare. Non come nella realtà, ovviamente, ma... pensate a quando fate un sogno erotico intensamente reale, poi, al risveglio, vi accorgete di aver raggiunto veramente l'orgasmo... ecco, più o meno è la stessa cosa, ma amplificata.

38. Cosa sono le larve astrali?

Le larve astrali sono delle entità energetiche che vagano nel piano astrale in cerca di un corpo fisico in cui entrare. Queste entità succhiano energie utili all'organismo, facendo diventare il corpo ospitante stanco, spassato e soggetto alle più svariate malattie. Nel piano astrale vengono descritte come ombre, nebbia, ragni, fumo, buio solido. Fortunatamente, appena una di queste entità si avvicina al corpo fisico, il cordone richiama immediatamente quello astrale.

39. La morte è un viaggio astrale definitivo?

Sì, in teoria.

40. Posso interagire con oggetti solidi?

Non è stato provato, ma quando un soggetto in astrale prova ad attraversare un oggetto solido, e la mente non è ancora pronta, ci va a sbattere contro. Se, invece, non si accorge dell'oggetto, oppure viene sobbalzato contro una parete, non può fare a meno di passarci attraverso.

41. I gatti percepiscono il corpo astrale?

Sì.

42. Ci sono centri che studiano scientificamente il fenomeno?

Sì, uno per ogni nazione. In Italia c'è uno dei centri più grandi d'Europa e si trova in Piemonte.

43. A che scopo dovrei provare il Viaggio Astrale?

Nessuno vi obbliga a provare il viaggio astrale. Molti si avvicinano al fenomeno perché ne sentono il bisogno, altri per semplice curiosità, ma il beneficio principale prodotto dal viaggio astrale è l'accesso a quell'immensa fonte di energia che è il piano astrale. Al risveglio vi sentirete meglio, ed estremamente "potenti".

44. È l'anima quella che si stacca?

No.

45. Se sono in astrale, posso tentare di portare con me un'altra persona?

Sì, ma quest'ultima deve essere a conoscenza del fenomeno.

46. Se il corpo fisico ha menomazioni, posso provare il Viaggio Astrale?

Sì. Se ci sono menomazioni nel corpo fisico, è probabile che in quello astrale non siano presenti.

47. Si può viaggiare nel tempo?

Sicuramente nel passato, mentre sembra che, per quanto riguarda il futuro, ci si limiti a pochi minuti.

48. Il viaggio astrale è riconducibile ai cosiddetti "Fenomeni PSI"?

Non è certo, ma credo che sia il contrario: i fenomeni PSI sono riconducibili al viaggio astrale.

49. In astrale si può parlare?

Sì, ma si parla con tutto il corpo, non con la bocca. È una specie di comunicazione mentale avanzata. In pratica si trasmettono tutte le emozioni ed i pensieri, oltre alle parole. Capita spesso di incontrare delle entità e sapere già cosa diranno, le sensazioni che provano e quello che vogliono, senza che esse abbiano proferito parola.

ESPERIENZE EXTRACORPOREE: UNA INTERPRETAZIONE RAZIONALISTICA

Lynne Levitan e Stephen LaBerge
tratto dalla rivista NIGHTLIGHT n°3

© "[The Lucidity Institute](#)"

con note e commenti di XmX

rif. 081000-101101

Stephen LaBerge è lo scienziato americano leader indiscusso della ricerca sui sogni lucidi, fondatore del "Lucidity Institute", per lo studio della fisiologia del sonno e dei sogni lucidi.

[Nota di XmX]

Nel testo ci si riferisce alle esperienze extracorporee coll'acronimo OBE (Out of Body Experiences).

[Nota di XmX]

« Le esperienze extracorporee sono accadimenti personali durante i quali le persone provano la sensazione di percepire la realtà da un luogo esterno al proprio corpo "fisico". Da studi effettuati (Blackmore, 1982) sembra che, almeno una volta nella vita, 5 persone su 100 abbiano avuto un'esperienza simile (qualcuno arriva addirittura a sopporre 35 su 100). Queste esperienze provocano una risposta emotiva particolarmente intensa e possono arrecare un immenso fastidio, così come una grande commozione; capire la natura di questi comuni e potentissimi accadimenti potrebbe aiutarci senza dubbio ad approfondire l'esperienza di essere vivi e umani.

La spiegazione più semplice del fenomeno è che le OBE* siano esattamente quello che sembrano: la coscienza si separa dal corpo e viaggia in forma impalpabile nel mondo fisico. Un'altra idea è che potrebbe trattarsi di stati allucinatori, ma questo contrasta con il fatto di spiegarci perché così tante persone abbiano avuto la stessa illusione. Alcuni dei nostri esperimenti ci hanno portato a considerare le OBE come un fenomeno naturale creato da normali processi cerebrali; quindi crediamo che siano eventi mentali che accadono a persone sane. A riprova di ciò, gli psicologi Gabbard e Twemlo (1984) hanno concluso, da indagini e test psicologici, che il tipico soggetto alle OBE sia: "un'ottima approssimazione del concetto di Americano medio e in salute".

La nostra concezione, proposta anche dalla psicologa inglese Susan Blackmore, è che un'OBE inizia quando una persona perde il contatto con il proprio input sensorio pur rimanendo cosciente (Blackmore, 1988; LaBerge - Lucidity Letter; Levitan - Lucidity Letter). La persona in questione conserva la sensazione di possedere un corpo, ma questa sensazione non è più derivata dall'elaborazione dei dati provenienti dai nostri sensi; il soggetto percepisce inoltre un mondo che generalmente assomiglia a quello in cui vive "da sveglia", ma anche questa percezione non viene supportata dai suoi sensi. Le vivide sensazioni del nostro corpo e dell'ambiente che ci circonda durante un'esperienza extracorporea, sono rese possibili dalla meravigliosa abilità del nostro cervello di creare immagini anche in totale assenza di informazioni sensorie. Siamo tutti noi testimoni di questo processo nei nostri sogni; infatti tutti i sogni potrebbero essere definiti esperienze extracorporee in quanto viviamo situazioni che sono piuttosto disgiunte dalla reale attività "spaziale" del nostro corpo fisico.

A COSA SONO ASSIMILABILI LE OBE?

Bene, abbiamo sostanzialmente affermato che le OBE potrebbero essere nient'altro che una sorta di sogni ma, anche se così fosse, restano comunque delle esperienze straordinarie. La maggior parte delle persone che vive questo tipo di esperienza le descrive come più reali dei sogni; aspetti comuni delle OBE sono il trovarsi in un corpo "esterno" al proprio con tutte le caratteristiche del corpo fisico, provare un senso di energia, avvertire vibrazioni e rumori strani e intensi (Gabbard &

Twelmow, 1984). A volte una sensazione di paralisi precede un'esperienza extracorporea (Salley, 1982; Irwin, 1988; Muldoon & Carrington, 1974; Fox, 1962). Per i ricercatori queste strane esperienze ricordano chiaramente altri curiosi fenomeni chiamati paralisi notturne (Sleep Paralysis); queste paralisi sopraggiungono a volte mentre un individuo si sta svegliando dal sonno REM, oppure quando vi cade direttamente da uno stato di veglia.

Durante il sonno REM i muscoli del nostro corpo, con l'eccezione di quelli degli occhi e di quelli involontari (cuore, polmoni, ecc.), sono completamente paralizzati per ordine di un apposito centro nervoso situato nel basso cervello. Questo meccanismo ci impedisce di mimare i nostri sogni, mentre li facciamo, proteggendo la nostra incolumità e quella di chi ci sta a fianco.

Occasionalmente questa paralisi muscolare inizia, o continua se ci si sta svegliando, mentre la mente dell'individuo è completamente sveglia e consapevole.

Alcune particolarità delle paralisi notturne che sono state evidenziate da alcuni soggetti sono: "Mi sento completamente rimosso dal mio corpo", "sensazione di essere separato da se stesso", "Esperienza misteriosa ed impetuosa" e il sentire: "rombare nella mia testa" e "fischiare le orecchie". Questi eventi sembrano in effetti assimilabili alle sensazioni, tipiche delle OBE, di vibrazioni, rumori strani e di separazione dal corpo fisico (Everett, 1983). Anche la paura è stata riportata come una componente tipica delle paralisi notturne.

QUANDO AVVENGONO LE OBE?

Sembra possibile quindi che almeno alcuni tipi di esperienze extracorporee derivino dalle stesse condizioni che generano le paralisi notturne, e che questi termini possano in realtà descrivere due aspetti dello stesso fenomeno. Per iniziare un'indagine su questa ipotesi noi dovremmo chiederci quante OBE avvengono nei casi in cui le persone stanno verosimilmente provando una paralisi notturna? Oppure similmente, le OBE avvengono quando la gente è sdraiata, dorme, riposa o mentre è vigile e attiva? I ricercatori hanno affrontato la questione della tempistica delle OBE chiedendo, a persone che dichiaravano di avere avuto queste esperienze, di descrivere quando esse realmente avvenivano. Nell'85% dei casi gli intervistati risposero di avere avuto OBE mentre riposavano, dormivano o sognavano (Blackmore, 1984). Altre ricerche confermarono che la stragrande maggioranza di OBE avviene quando le persone sono a letto malate o sono a riposare, con una piccola percentuale di casi registrati in soggetti medicati o sotto effetto di farmaci (Green, 1983; Poynton, 1975; Blackmore, 1983).*

* Ritengo singolare come non si siano qui considerate le OBE che vengono riferite dai soggetti in seguito ad un forte trauma fisico o psichico, probabilmente come reazione di fuga: forse perchè non si adattano alla ipotesi preferenziale di Levitan e LaBerge sulla loro genesi 'onirica'?
[Nota di XmX]

I risultati di queste inchieste favoriscono dunque la teoria che le OBE possano essere il frutto delle stesse condizioni che portano alle paralisi notturne; c'è inoltre la prova che le persone inclini ad avere OBE sono anche portate ad avere sogni lucidi, sogni di volo e caduta, e l'abilità di controllarli (Blackmore, 1983, 1984; Glicksohn, 1989; Irwin, 1988). A causa della forte connessione apparsa tra sogni lucidi ed esperienze extracorporee, alcuni ricercatori hanno avanzato l'ipotesi che le OBE siano in effetti un tipo particolare di sogno lucido (Faraday, 1976; Honegger, 1979; Salley, 1982). Un elemento discordante con questa tesi è comunque dato dal fatto che le OBE sono di gran lunga meno frequenti dei sogni lucidi nei soggetti predisposti ed, inoltre, possono accadere a persone che non hanno mai avuto sogni lucidi. Per di più le OBE sono piuttosto differenti dai sogni lucidi per il fatto che, durante queste esperienze, il soggetto è convinto di vivere un accadimento "reale" ambientato nella realtà fisica; nei sogni lucidi invece, per definizione, noi sappiamo di vivere un sogno. C'è però un'eccezione che connette le due esperienze: quando proviamo la sensazione di abbandonare il nostro corpo, ma contemporaneamente siamo consapevoli di sognare. Durante i

nostri studi sulla fisiologia dell'inizio della lucidità negli stati onirici osservammo che più di un sogno, tra quelli registrati, conteneva esperienze simili alle OBE. I sognatori descrissero di giacere sul letto, provare strane sensazioni corporee, sentire rumori forti e pulsanti, e poi di uscire dal corpo e volteggiare sopra il proprio letto. Questi studi rivelarono che i sogni lucidi possono iniziare in due modi completamente diversi. Nella maggior parte dei casi parliamo di "sogni lucidi iniziati in sogno" (DILD); il sognatore prende coscienza di trovarsi in un sogno mentre è pienamente coinvolto in esso. I DILD avvengono quando il sognatore è nel bel mezzo della fase di sonno REM e i suoi movimenti oculari sono particolarmente presenti; noi sappiamo questo poiché i nostri sperimentatori ci segnalavano la loro lucidità con un predefinito movimento oculare rilevabile dall'esterno. Questi segnali, infatti, appaiono chiari nei tracciati delle registrazioni fisiologiche e ci hanno permesso di scoprire l'attimo dell'inizio della lucidità; in seguito siamo andati a vedere in che stato fosse il cervello del sognatore in quei momenti. Statisticamente i nostri sognatori da "laboratorio" hanno avuto 4 sogni lucidi "DILD" ogni 5 sogni lucidi fatti, nei sogni rimanenti (20%) accadeva invece che i sognatori segnalassero di risvegliarsi da un sogno per poi riaddormentarsi e ricominciare a sognare, questa volta lucidamente. Accadeva che in un momento essi erano coscienti di essere svegli nel laboratorio e che, un attimo dopo, percepissero di essere in un sogno e di non vedere più la stanza in cui realmente dormivano. Questo tipo di sogno lucido è chiamato da noi "sogno lucido iniziato da svegli" (WILD). Uno sguardo più attento alle registrazioni fisiologiche ed ai rapporti dei sognatori ci porta a pensare che esperienze oniriche simili alle OBE accadano maggiormente nei sogni WILD; saputo questo, analizzammo i dati scientificamente mediante l'esperimento riportato in seguito.

LO STUDIO DEL LABORATORIO

I dati che analizzammo provenivano da 107 sogni lucidi fatti da 14 persone differenti; le informazioni fisiologiche che raccogliemmo per ogni sogno lucido comprendevano sempre le onde cerebrali, i movimenti oculari e l'attività muscolare del mento. Questi parametri erano necessari per determinare se un soggetto fosse sveglio o meno, in fase REM o no. In tutti i casi i sognatori segnarono l'inizio della loro lucidità eseguendo un determinato schema di movimenti oculari identificabile, sui tracciati, anche da qualcuno non coinvolto nell'esperimento. Dopo aver verificato che tutti i sogni lucidi presentavano questi segnali nel bel mezzo di una fase REM, dividemmo i sogni in DILD e WILD basandoci su quanto tempo il soggetto fosse stato in una fase REM senza svegliarsi prima di divenire lucido (2 minuti o più per i sogni DILD, meno di 2 minuti per quelli WILD), nonché sui loro racconti riguardanti la presa di coscienza all'interno del sogno. Accanto all'analisi fisiologica segnalammo, in ogni rapporto ricevuto, la presenza di vari eventi tipici delle esperienze OBE, come le sensazioni di distorsioni del corpo (comprendenti paralisi e vibrazioni), il fatto di volare o volteggiare, riferimenti al fatto di essere consapevoli di trovarsi a letto, addormentati o sdraiati e, naturalmente, ogni sensazione di abbandono del corpo, come, ad esempio, "Stavo fluttuando fuori dal mio corpo".

RISULTATI: PIÙ EVENTI TIPO "OBE" DURANTE I SOGNI "WILD"

Dieci dei 107 sogni lucidi riportati furono qualificati come OBE, in quanto i sognatori avevano descritto la sensazione di aver abbandonato i loro corpi durante il sogno. 20 dei sogni lucidi erano classificabili come WILD, i rimanenti 87 come DILD; mentre 5 delle OBE erano avvenute in sogni WILD (28%) e 5 nei DILD (5%), mostrando che le OBE sono ben quattro volte più frequenti durante fenomeni di tipo WILD. Inoltre tutti e tre gli eventi correlati alle OBE su cui investigavamo mostrarono di avvenire più spesso durante i sogni WILD; almeno un terzo di questi sogni contenevano infatti fenomeni di distorsione corporea e più della metà prevedeva esperienze di volo, di fluttuazioni o la consapevolezza di essere a letto. Tutto ciò va naturalmente comparato con la casistica dei sogni DILD, vediamo quindi che in meno di un quinto di questi sogni si presentava una distorsione corporea, solo in un terzo dei casi si avevano esperienze di volo e affini ed, in un quinto di essi, era presente la consapevolezza di essere nel proprio letto. I rapporti dei 5 sogni DILD

classificati da noi come OBE furono in realtà molto simili, come fenomenologia, a quelli riguardanti i sogni WILD. In entrambi i casi i sognatori raccontavano di ritrovarsi stesi nel loro letto e di provare, in seguito, sensazioni molto strane, comprese la paralisi ed il fluttuare fuori dal corpo. Sebbene questi 5 sogni lucidi siano in effetti assimilabili a sogni WILD, noi li classificammo come DILD perché le registrazioni fisiologiche non mostravano risvegli che precedessero la lucidità. Resta il fatto che esiste la possibilità che questi sognatori possano essere divenuti momentaneamente coscienti dell'ambiente in cui si trovavano (e quindi "svegli"), pur continuando a mostrare le forme d'onda cerebrali tipiche del sonno REM. La scienza dell'elettroencefalogramma non è infatti ancora così evoluta da poter dedurre che cosa il soggetto stia "provando" dalla sola lettura delle sue onde cerebrali. Vari aneddoti dal mondo dei sogni indicano come, a volte, si possa essere consapevoli delle sensazioni provenienti dal nostro corpo che dorme mentre si sta sognando; un esempio classico è il sogno in cui si prova a correre mentre le nostre gambe diventano sempre più pesanti ad ogni passo, questo accade probabilmente per il fatto che inconsciamente riceviamo la sensazione "reale" delle gambe immobili nel letto.

OBE E WILD AL DI FUORI DEL LABORATORIO

I nostri studi di laboratorio mostrarono che, quando le OBE avvengono durante sogni lucidi, esse iniziano o quando si rientra nel sonno REM appena dopo un risveglio, oppure appena dopo essersi resi conto di essere a letto. Noi ci siamo chiesti se queste relazioni tra sogni lucidi e OBE potessero presentarsi anche al di fuori del nostro laboratorio, nel "mondo reale", ed abbiamo indagato. Non potendo portare il laboratorio del sonno a casa di centinaia di persone (Dreamlight * potrà forse darci presto questa capacità), decidemmo di compiere una ricerca che potesse anche completare le precedenti ricerche sull'argomento.

* Il 'Dreamlight' citato è un dispositivo di biofeedback ideato da LaBerge per inviare segnali luminosi al soggetto quando inizia una fase REM, affinché prenda coscienza di stare sognando.



Successivamente è stato perfezionato come 'Novadreamer' (vedi foto). [Nota di XmX]

La mascherina 'NovaDreamer', che invia lampi luminosi al sognatore per avvisarlo dell'inizio della fase REM (costa circa 400 Euro, in vendita al 'Lucidity Institute')

La differenza con le ricerche anteriori stava nel fatto che, oltre a chiedere alle persone se avevano avuto esperienze OBE, indagammo specificamente su alcuni eventi che sappiamo essere correlati ai sogni WILD, vale a dire: essere lucidi, tornare direttamente ad un sogno dopo essersi svegliati da questo e avere paralisi notturne. Un totale di 572 persone compilarono il nostro questionario; essi erano sia studenti di un corso introduttivo di psicologia sia lettori di NightLight; circa un terzo del totale riportò di aver avuto almeno un'OBE ed appena più dell'80% di loro aveva avuto sogni lucidi. Una paralisi notturna aveva interessato il 37% del campione, mentre l'85% dei sognatori era riuscito a rientrare in un sogno dopo essersi svegliato. Le persone che segnalavano un maggior numero di esperienze oniriche furono anche più soggette alle OBE; per esempio, delle 452 persone che hanno dichiarato di avere sogni lucidi, il 39% ha riportato esperienze OBE, contro il 15% di quelle che non facevano sogni lucidi. Il gruppo con la maggior incidenza di esperienze OBE (51%) è stato quello con le persone che avevano riportato anche sogni lucidi, paralisi notturne e rientro nei sogni dopo il risveglio.*

* Anche noi abbiamo fatto un piccolissimo sondaggio fra i lettori per verificare la diffusione dei fenomeni del sonno e possiamo confermarne la grande diffusione: vedi [i sondaggi del Nuovomondo](#), n°1. [Nota di XmX]

Noi ci potremmo aspettare che le persone che riescono a ritornare ad un sogno dopo essersi svegliate siano inclini ad avere sogni WILD e di conseguenza ad essere dei sognatori lucidi; in effetti da questa ricerca è emerso che le persone che riuscivano a rientrare nei loro sogni riportavano anche frequenti sogni lucidi. Detto questo, noi crediamo che il fatto che la frequenza di ritorno ai sogni sia, in questo studio, collegata alla frequenza di avvenimenti OBE, supporti i risultati delle nostre ricerche di laboratorio che avevano evidenziato che i sogni WILD erano associati ai fenomeni OBE.

COSA SAPPIAMO OGGI?

I nostri due studi hanno comparato la frequenza delle OBE nei due tipi di sogno lucido sopra descritti ed hanno "fotografato" la relativa frequenza di questi avvenimenti in un largo campione di popolazione. Abbiamo anche imparato che, quando le OBE avvengono durante i sogni lucidi, avvengono in quei sogni avuti dopo essersi riaddormentati da un breve risveglio durante una fase REM. Logicamente è scaturito anche che le persone più inclini ad avere le OBE erano quelle che erano solite vivere esperienze notturne, come sogni lucidi, paralisi, ecc.. Più sopra abbiamo descritto la nostra teoria operativa sulle OBE e cioè che la loro causa sarebbe da ricercarsi in una mancanza di input sensoriali appena all'inizio del sonno, mentre si ha ancora una certa dose di coscienza. Questa combinazione di eventi è solita verificarsi più frequentemente quando una persona passa direttamente dalla veglia al sonno REM; in entrambi i casi, infatti, la mente è attiva e vigile ma, mentre nello stato di veglia è impegnata ad elaborare gli input sensoriali, quando si sogna essa sta creando un modello mentale totalmente indipendente da essi. Questo modello include la presenza di un corpo. Quando sogniamo, infatti, ci sentiamo come fossimo realmente in un corpo molto simile al nostro corpo fisico e questo perché siamo abituati a quei dati schemi sensoriali e motori. Comunque i nostri sensi interni "fisici", che quando siamo svegli ci informano sulla nostra posizione e sui nostri movimenti, sono come tagliati fuori durante il sonno REM e, grazie a questo, noi possiamo sognare di compiere qualsiasi azione come volare, ballare, scappare dai mostri ed essere smembrati mentre il nostro corpo giace immobile nel letto. Durante un sogno WILD, o una paralisi notturna, la mente vigile e sveglia continua il suo lavoro di mostrarci il mondo come lei si aspetta che sia, sebbene non possa più in realtà percepirlo. Così ci troviamo in un mondo dei sogni "mentale". Presumibilmente, appena gli input sensoriali sono tagliati, avvertiamo la cessazione della sensazione di gravità e, sentendoci così improvvisamente più leggeri, ci sentiamo fluttuare nel vuoto e salire verso l'alto dal posto in cui sappiamo che il nostro corpo giace steso *.

* Naturalmente non posso essere d'accordo con questa ipotesi: è forse appena il caso di notare che, se gli input sensoriali sono 'tagliati', non possiamo più nemmeno avvertire la sensazione di leggerezza, ma solo una 'non sensazione'. [Nota di XmX]

La stanza attorno a noi sembra sempre la stessa, ma questo è ovvio, in quanto è la migliore stima del nostro cervello su dove ci troviamo in quel momento. A quel punto, se non sapessimo di esserci appena addormentati, potremmo benissimo pensare di essere svegli ed ancora in contatto con la realtà fisica e che stia accadendo qualche cosa di veramente strano: la divisione della nostra mente dal corpo fisico! L'inusuale esperienza di "abbandonare" il corpo fisico è allo stesso tempo eccitante ed allarmante e, considerata anche la realistica ambientazione della nostra camera da letto, è così coinvolgente che molte persone che hanno OBE spesso dichiarano: "Era troppo reale per essere un sogno!" Anche i sogni normali possono essere sorprendentemente reali, se noi "partecipiamo" al loro svolgersi. Di solito, infatti, noi passiamo attraverso i sogni senza curarci molto di loro ed, una volta svegli, li ricordiamo vagamente; questo fa sì che sembrino irreali e nebulosi. Pensandoci bene, anche la vita reale presenta questi problemi: il nostro ricordo di un giorno tipico è piatto, debole e soprattutto manca di dettaglio. Sono solamente gli eventi nuovi, eccitanti o spaventosi che lasciano vivide e durevoli impressioni. Se smettiamo un attimo di fare ciò che stiamo facendo, possiamo

guardarci intorno e dire: "Sì, questo mondo sembra solido e reale", ma, se ci guardiamo indietro e proviamo a ricordare, per esempio, il nostro lavaggio di denti mattutino, la nostra memoria ci mostrerà un'immagine poco realistica e vaga. Se confrontiamo un ricordo simile con uno di un evento che ci ha emozionato o scosso, vediamo subito come quest'ultimo sembri molto più reale anche a distanza di mesi.

I sognatori lucidi spesso, durante i loro sogni, si dicono: "So che questo è un sogno, ma tutto questo sembra incredibilmente vero!"; tutto ciò sembra indicarci che la sensazione della "veridicità" di un evento nulla ha a che fare con il fatto che avvenga o meno nel mondo "fisico". Questo non nega affatto che le esperienze più intime e profonde siano quelle reali e che possono produrre effetti profondissimi nelle nostre vite. Comunque, come i sogni lucidi hanno pienamente dimostrato, noi possiamo imparare a distinguere i nostri sogni personali da quella che chiamiamo realtà fisica, e così facendo, una volta nel sogno, si riesce a capire quanto realistica possa essere l'illusione di una realtà onirica. Le prove che la maggior parte delle OBE sono sogni non sono comunque abbastanza numerose per consentirci di dire che esperienze OBE genuine siano impossibili; comunque, nell'interesse della lucidità, perché, in caso di OBE non fare un test di realtà? Siete sicuri che la stanza in cui vi trovate sia realmente quella in cui dormite veramente? Se avete lasciato il vostro corpo, dov'è adesso? Gli oggetti cambiano mentre non li guardate? E mentre li guardate? Riuscite a leggere una scritta due volte e ad avere la stessa lettura? Se qualcuna di queste domande e piccoli esperimenti vi fanno dubitare di essere nella realtà fisica, non è logico pensare che state sognando?

* Un altro fatto da considerare è che un sogno non deve forzatamente accadere durante una fase REM; nella maggior parte dei casi è così, ma ci sono altre situazioni in cui si può perdere il contatto con la realtà ed entrare in un mondo mentale. Alcune di queste situazioni conosciute sono: trance ipnotica, anestesia, isolamento sensorio, e casi di OBE sono stati riportati da ciascuna di queste situazioni particolari. Quindi, l'argomentazione che l'evento OBE non sia un sogno in quanto chi lo sperimentava non stava dormendo, fa acqua da tutte le parti.

* No, la prova per escludere un'OBE non è così semplice. Infatti il meccanismo di distorsione onirica resta eventualmente valido anche fuori dal corpo, in quanto proprio della psiche. Inoltre va considerato quanto affermato dai sensitivi, e cioè che il piano astrale è mutevolissimo: in una OBE il soggetto non percepisce il piano fisico, ma il suo corrispettivo astrale. [Nota di XmX]

L'ESPERIENZA "NEL CORPO"

Per terminare questa discussione sull'origine delle OBE, un evento considerato incredibile da molti ed addirittura metafisico da altri, consideriamo quella che è la nostra normale esperienza e cioè l'essere "dentro" il nostro corpo. Cosa significa dunque essere in un corpo? Affermare che qualcuno è dentro un corpo implica che il proprio Io è un "oggetto" con limiti ben definiti, che può essere contenuto all'interno dei limiti di un altro oggetto: il corpo fisico. Comunque, resta il fatto che noi non abbiamo nessuna prova che il nostro IO sia una cosa così concreta; infatti, in caso di esperienza OBE noi pensiamo che sia proprio il nostro IO a prendere il largo dal corpo. La nostra normale esperienza di essere nel corpo è basata sia sugli input sensoriali provenienti dal mondo esterno, sia sulla loro elaborazione da parte dei nostri organi sensoriali interni. Proprio questi ultimi ci danno il senso della posizione all'interno di una realtà tridimensionale; è anche vero, comunque che è il nostro corpo fisico ad essere posizionato nello spazio e non il nostro IO, perché il nostro IO non è né il corpo né il cervello. Se noi pensassimo che il nostro IO sia un risultato dell'attività cerebrale, non sarebbe sempre possibile sentenziare che l'IO risiede nel cervello proprio come non si può dire che il significato di queste parole è contenuto in questa pagina. D'altra parte non ha senso comunque, volendo essere obiettivi, dire che l'IO possa essere ovunque; piuttosto potremmo azzardarci a dire che il nostro IO è proprio lì dove sente di essere.*

* Dopo tutto questo ragionamento, la conclusione mi pare l'unica cosa sensata per definizione: il nostro IO è proprio lì dove sente di essere. [Nota di XmX]

Questo "posizionamento" è puramente soggettivo e derivato dagli organi sensoriali. Lasciando da parte la questione filosofica della natura essenziale dell'IO, la percezione resta un processo innegabilmente legato alle funzioni cerebrali. Per questo motivo, quando ci capita di trovarci in un "mondo" del tutto simile a quello che siamo abituati a percepire con le nostre orecchie, i nostri occhi, ecc., è logico pensare che sia il nostro solito cervello a creare gli scenari attorno a noi. Se noi abbandonassimo realmente i nostri corpi, tagliando ogni comunicazione con esso, si presume che vedremmo il mondo in una maniera totalmente diversa. Quindi possiamo affermare che, sebbene non ci siano prove definitive per negare la possibilità di una vera "OBE", nella quale un individuo esiste in una forma completamente indipendente dal proprio corpo fisico, è altamente improbabile che in queste condizioni si adoperino sistemi percettivi identici a quelli "fisici".*

* E' infatti quanto affermano i sensitivi: nell'OBE non percepiamo con i sistemi percettivi fisici, ma con quelli astrali, e non vediamo il piano fisico, ma il suo corrispettivo astrale. [Nota di XmX]

Gli insegnamenti spirituali ci dicono che abbiamo una realtà oltre quella sperimentata su questo mondo. Le OBE potranno non essere, come spesso interpretate, una letterale separazione dell'anima dal corpo puramente fisico, ma rappresentano comunque un'indicazione delle potenzialità che giacciono nei profondi recessi delle nostre menti. I mondi che noi creiamo nei sogni e nelle OBE sono tanto reali quanto questo ed in più hanno un'infinita varietà di scenari. Quanto può essere più esaltante essere "fuori dal corpo" in un mondo dove la sola limitazione è la nostra immaginazione, piuttosto che essere in un "impotente" corpo nel mondo fisico? E, liberati dalle limitazioni della realtà fisica, avendo la coscienza espansa dalla consapevolezza di poter trascendere i limiti della fisicità, chi può dire cosa potremmo diventare o essere?

© Lucidity Institute - Tutti i diritti riservati.

APPARENTI CONTRADDIZIONI

Per una brevissima descrizione della funzione dei corpi sottili dell'Uomo, leggere prima il paragrafo [La composizione della macchina umana](#) nella pagina *OBE - L'esperienza fuori dal corpo*, a cui si fa riferimento [XmX]

"...l'Uomo è un'unità composta da almeno quattro corpi coincidenti, fatti di differenti livelli di energia: corpo fisico, corpo eterico, corpo astrale e corpo mentale..." Così ho precedentemente affermato nella pagina [OBE - L'esperienza fuori dal corpo](#), e alcuni lettori mi hanno scritto esprimendo dubbi su questa indicazione, chiedendo inoltre quali fossero le *prove* o gli *indizi* eventualmente disponibili a sostegno.



I dubbi di qualcun altro riguardavano invece non tanto l'esistenza degli stessi, ma l'eventuale contraddizione della loro funzione emozionale ed intellettuale rispetto a ciò che la fisiologia afferma sull'insieme delle reazioni chimiche nei viventi. In breve:

"poiché i sentimenti sono influenzabili chimicamente, ciò significa che è la chimica cerebrale a produrli, ed essi hanno luogo nel cervello, e non nei corpi sottili."

In realtà la contraddizione è solo apparente, e qui cercherò di dare qualche traccia affinché un sano dubbio sulle convinzioni dominanti possa farsi strada in chi legge.

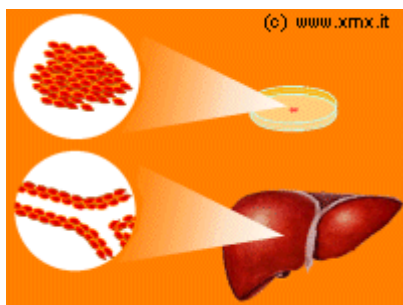
Una domanda fondamentale è: in che modo i corpi sottili interagiscono col cervello?

La chimica cerebrale e i corpi sottili

Tutte le reazioni chimiche che nel cervello dell'Uomo sono responsabili dei sentimenti e del pensiero, avvengono sotto la forte influenza di quello che può essere chiamato il "campo biopsichico", ipotizzato ormai da diversi fisiologi e biologi d'avanguardia proprio per spiegare alcuni insoliti misteri della Vita. Questi campi energetici fanno da *impalcatura* sulla quale avvengono *ordinatamente* le reazioni chimiche.

L'informazione data dalla presenza del campo agisce favorendo le reazioni che avvengono entro le sue linee di forza (su scala atomica), cosicché, se si hanno alcune molecole tra loro reattive in uno spazio attraversato da una linea di forza, queste troveranno più facile interagire (per esempio, aggregandosi o combinandosi) lungo quella linea, piuttosto che altrove. Avviene un po' come con gli enzimi, che favoriscono una reazione con la loro sola presenza, pur non prendendovi direttamente parte.

Si può anche aggiungere che, su scala un po' più grande, la struttura di un organo è data dalla *forma* impressa all'accrescimento cellulare dal campo proprio di quell'organo, a sua volta sottoinsieme di quello



Le cellule in coltura crescono in modo informe, quelle nell'organo sono strutturate

dell'intero corpo. Tant'è vero che è possibile coltivare *in vitro* le cellule, per esempio del fegato, ma se ne può ottenere solo un ammasso cellulare informe, non certo la struttura di un fegato con tutta la sua complessità. Questo avviene perché nella coltura non c'è lo "stampo" del fegato, per così dire, ma solo la piccola quantità di energia *eterica* che accompagna le cellule vive e che si distribuisce uniformemente fra le stesse senza circolare. Nel corpo, invece, l'energia è strutturata anche a livello microscopico, e si muove secondo precisi percorsi. A questo punto dovrebbe esser chiaro che il

campo energetico informato di cui parlo è proprio il *corpo astrale*. Questo ha una sua propria dinamica interna e, lo riaffermo, è la vera sede dei "sentimenti" nel senso più ampio del termine. E non ha molto senso l'obiezione che la psiche può essere alterata chimicamente, quindi è un fatto puramente chimico-fisico. Le reazioni



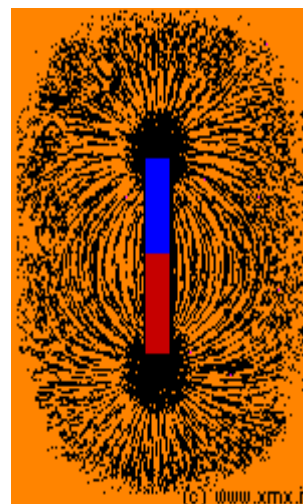
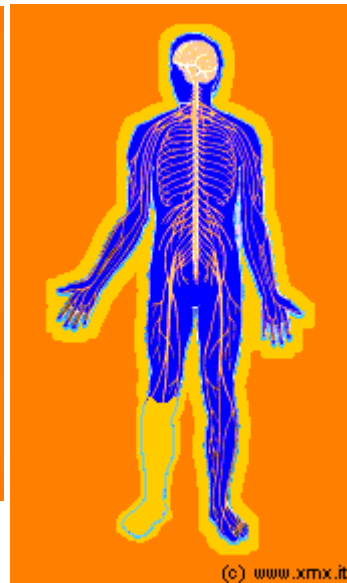
chimiche (peraltro innaturali) indotte nel fisico dai farmaci agiscono di riflesso sul *corpo astrale* e quindi è comprensibile che un farmaco od una droga possano, per esempio, mutare anche drasticamente l'umore del soggetto, o la funzionalità di altre strutture. Però, dietro il *corpo astrale*, su di un piano ancor più rarefatto, c'è il *corpo mentale*, che a sua volta tende sempre a riorganizzare l'astrale, per cui i *cambiamenti non fisiologici* non sono quasi mai permanenti (salvo il caso di danni eventualmente prodottisi). Anche in quest'ultimo caso il funzionamento base dell'astrale non muta: il fenomeno del dolore, o la sensazione di un arto mancante negli amputati - ossia il cosiddetto *arto fantasma* - non è il "rumore elettrico" dei nervi tranciati, come afferma l'ufficialità, ma proprio la sensazione dettata dall'*astrale*, ovviamente intatto.

Infatti gli amputati soffrono quasi tutti di disturbi e maggiori dolori all'arto mancante quando il tempo cambia, o sta per farlo: perché dovrebbe risentirne un nervo tronco, visto che è interno al moncone, al riparo del corpo? Ne risente invece la parte estroflessa dell'*astrale*, intatta, perché cambia il gradiente elettrico dell'atmosfera nella quale è immerso.

Non è questo il contesto opportuno, ma potremmo anche citare gli esperimenti sotto ipnosi, nei quali il soggetto riesce ad "estroflettere" fuori dal corpo la sensibilità di un arto, e questo - cioè lo spazio apparentemente vuoto - diviene sensibile agli stimoli tattili dati dallo sperimentatore all'insaputa del soggetto...

A conferma della relativa indipendenza e stabilità sostanziale dell'*astrale*, si può ricordare che moltissimi di coloro i quali hanno avuto un'esperienza extracorporea traumatica da incidente riferiscono che, quando si è "fuori" dal corpo fisico (quindi fuori dalla diretta influenza di prodotti chimici intossicanti o di lesioni anche cerebrali), cessano le abituali preoccupazioni e disagi, ed ovviamente gli eventuali dolori, per lasciar posto ad una grande calma e chiarezza mentale, spesso senza alcuna emozione. Il tutto può svolgersi, entro certi limiti, nelle due direzioni: l'azione di un farmaco sul *fisico*, quando opportuna, ha senz'altro un riflesso anche sull'*astrale*, in quanto il campo fa da *trasduttore* fra i due livelli; se così non fosse saremmo purissime menti totalmente insensibili al mondo fisico, anche nelle percezioni.

Dovrebbe essere intuibile, a questo punto, la determinante influenza della psiche sull'origine e sul decorso delle malattie, anche quelle apparentemente provenienti dall'esterno. La causa ultima di una polmonite è sì la proliferazione nel polmone di specifici batteri, ma proprio questi ci circondano normalmente nell'ambiente senza farci ammalare: l'attacco avviene quando, *per cause psichiche anche profonde*, il sistema immunitario perde la normale efficacia e non reagisce adeguatamente. Dunque abbiamo visto che tutto il corpo fisico si sviluppa seguendo uno schema preesistente, così come la limatura di ferro si dispone lungo le sottili linee di forza che circondano un magnete, invisibili ma reali. Allo stesso modo avviene che le reazioni chimiche cerebrali seguano la *corsia preferenziale* definita dalla stessa presenza del corpo sottile attiguo al fisico (l'eterico) e che questo riceva a sua volta l'informazione dall'astrale, e così via. All'inverso, le informazioni fisiche vengono trasmesse al corpo astrale, vera sede di pensieri e sensazioni, attraverso l'eterico, finché il corpo fisico è vivo. La presenza dell'energia eterica garantisce la corretta prosecuzione delle reazioni chimiche vitali. Questo non contraddice affatto la fisiologia, ma la integra. Il corpo astrale si libera con la morte perché si dissolve il corpo eterico (che non è un vero e proprio corpo), il quale fa da collegamento. *Noi siamo il corpo astrale*, e il corpo astrale non si dissolve...



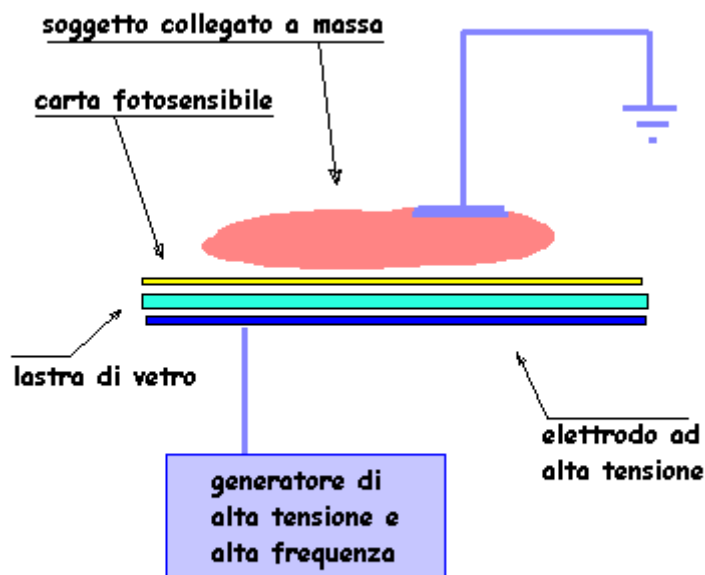
LA CAMERA KIRLIAN PER EVIDENZIARE I CORPI SOTTILI

Il campo biologico è proprio invisibile? No, non del tutto: molti sensitivi affermano di vederne la parte più esterna, l'*aura*, e quanto a questo dobbiamo fidarci: d'altronde la visione dell'aura è presente in varie forme in ogni tempo e cultura. Ma un grosso indizio razionale potrebbe venire dalla camera Kirlian. Si tratta di un apparecchio per ottenere foto del campo biopsichico degli esseri viventi. Diciamo subito che i principi su quali si basa la fotografia Kirlian sono perfettamente conosciuti, ed anzi, sono anche usati nell'industria per evidenziare difetti di fusione in parti metalliche particolarmente delicate. Quindi non c'è alcun mistero nella tecnologia Kirlian, come vedremo.



Ben altra cosa è la foto Kirlian applicata agli esseri viventi, e di questo discutiamo in questa sede.

Nella fotografia Kirlian che ci interessa, il soggetto viene posto entro una camera oscura, sopra una lastra fotografica appoggiata su una lastra di vetro conduttiva collegata a massa. Al soggetto viene applicata una corrente ad alta tensione ed alta frequenza. Per effetto di questa corrente, dal soggetto emana un *effluvio elettrico* che si scarica a *terra* attraversando la lastra che rimane così impressionata. Questa viene poi sviluppata. La foto ottenuta da una mano umana, da un polpastrello o da un piede, allo stesso modo della foglia di una pianta, oppure da una lucertola o altro vivente, mostrerà tutt'attorno a sé un caratteristico alone, che appare colorato (con una lastra a colori).



schema base di una camera Kirlian www.xmx.it

Cosa evidenzia la foto Kirlian di un essere vivente?

Se correttamente usata, la foto Kirlian può mostrarci le strutture eteriche ed astrali, almeno quelle più dense. Avviene che il percorso dell'"effluvio elettrico" si indirizza più facilmente lungo le linee di forza del *corpo eterico* che emerge dal vivente, dove evidentemente trova meno resistenza. Il corpo eterico percorre a sua volta l'impronta del *corpo astrale*. Chi usa la fotografia Kirlian su esseri viventi, generalmente afferma che l'alone fotografato è

caratteristico e variabile con lo stato di salute, e riproduce con una certa efficacia i percorsi energetici del vivente.



immagine tratta da: Snellgrove - Aura, la fotografia Kirlian - Tecniche Nuove.
(riportata in negativo per evidenziarne maggiormente i dettagli - Xmx)

Le obiezioni degli scettici alla camera Kirlian

Chi non ne sa abbastanza, o non vuole saperne, continua ad affermare che *anche i corpi inanimati producono l'alone*, e che questo è dato semplicemente dalla ionizzazione dell'aria, quando viene attraversata dalla corrente (come dentro i tubi fluorescenti, o come nel fenomeno atmosferico chiamato 'Fuoco di Sant'Elmo'): qualunque oggetto abbastanza conduttivo, anche una moneta od una mano di gesso, produrranno anch'esse una bella foto Kirlian...

È assolutamente vero! La camera Kirlian fa esattamente questo, ne' più ne meno. Però con la differenza che nei viventi il campo non è statico, ma dinamico, e cambia con lo stato di salute e con l'umore. Tutte le foto Kirlian ritraggono un *effluvio* elettrico: ciò che è degno di nota sono le *lacune* e le *protuberanze* dello stesso (vedi foto a sinistra), che non ci si aspetterebbero se fosse solo un "alone" di dispersione elettrica. Gli scettici affermano che l'effluvio cambia con il variare dell'umidità del soggetto, tipo il sudore, ma non è così (mentre è invece vero per i corpi inanimati).



Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, la fotografia Kirlian non è qualitativamente granché influenzata, nella forma del campo, dall'eventuale umidità presente sul soggetto, per esempio una mano, ma anzi, se l'esperimento è ben condotto, si osserva che una mano riproduce le stesse strutture anche se è coperta con un sottile guanto di plastica. E la Kirlian non è affatto un *fenomeno da baraccone* come piace affermare a qualcuno, ma è *ormai entrata nella metodologia diagnostica* di molti centri di medicina naturale, in molte sue varianti: in quella con telecamera al posto della lastra, si può vedere *il movimento* del campo, come una lenta ma costante fluttuazione; in quella a colori se ne vedono i colori e la loro variazione con i mutamenti di umore...

Tutto questo, naturalmente, dovrebbe essere un altro forte indizio, anche per gli scettici, dell'effettiva esistenza dei vari corpi sottili...

Ma gli scettici conoscono davvero la fotografia Kirlian?

La domanda è legittima, e la risposta nella maggior parte dei casi è no. Ancora oggi gli scettici continuano a basare la loro idea dell'effetto Kirlian, e le loro argomentazioni al riguardo, in base alle primissime verifiche da loro tentate ai primordi della foto Kirlian, quando gli apparati erano autocostruiti artigianalmente: non c'erano due apparati che fossero uguali, e di conseguenza non c'era possibilità di riprodurre esattamente gli esperimenti proposti. E meno che mai c'era la possibilità successiva di confrontare i risultati tra loro.

Erano gli anni '70: ricordo che si andava alla ricerca del giusto schema elettrico sulle riviste, e la bobina più consigliata per produrre l'alta tensione era quella presa dall'accensione degli scooter! Sul circuito oscillante, poi, ognuno faceva di testa propria, per non parlare della lastra, del tipo di pellicola e del suo sviluppo, ecc.

Questa situazione produsse spesso incomprensioni e delusioni, ed il responso di molti ricercatori sinceramente interessati si orientò nello spiegare forme e colori nelle foto come effetto del semplice *effluvio elettrico* già descritto. L'effetto Kirlian venne così declassato da affascinante fenomeno su cui indagare a normale effetto di ionizzazione del gas. Da allora per gli scienziati 'seri' l'effetto Kirlian fu solo un *giocattolo per ignoranti*, dove per ignoranti si intendevano coloro che, entusiasti ma digiuni di fisica, si ostinavano a vedervi chissà cosa. Da allora non si andò più oltre, e quel marchio è rimasto.

Qual è il presente della fotografia Kirlian?

Le esperienze con l'effetto Kirlian sono andate già molto avanti e hanno raggiunto notevoli risultati, ma sempre in una cerchia piuttosto ristretta di ricercatori. Da molti anni sono stati messi in commercio (ma a caro prezzo!) numerosi apparecchi di produzione industriale, pertanto da



tempo è possibile, usando lo stesso modello, confrontare le metodiche e i risultati. Questo è stato

già un grosso passo avanti ed il lavoro di diversi istituti privati di ricerca ha dato i primi risultati. Per esempio, si è accertato che la frequenza usata è fondamentale per la riuscita di certe foto (per esempio, quella del famoso e contestato "effetto

fantasma"). Sembra trovare conferma, infatti, la teoria secondo la quale ogni essere vivente è dotato di un *campo vitale*, chiamiamolo così, che lo avvolge e *risuona* ad una frequenza sua propria, peraltro leggermente variabile a seconda dello stato d'animo e della salute. Tale frequenza non è un *tono* puro, ma è il risultato di un numero elevato di frequenze diverse, che si fondono originando una *forma d'onda* caratteristica di ogni vivente. Una buona rilevazione del *campo vitale* mediante l'effetto Kirlian è quindi possibile solo se l'alta tensione emessa dall'apparato ha una frequenza tale da *entrare in risonanza* con quella propria del campo del vivente, quindi è di frequenza pari, o più probabilmente è un'armonica inferiore o superiore. Nella diagnostica medica tramite apparati Kirlian si sono fatti grossi passi avanti, tanto da evidenziare alcune conformazioni particolari ricorrenti nelle immagini Kirlian in presenza di alcune patologie, addirittura *giorni prima della loro effettiva manifestazione nel fisico*.



Conclusione

È comunque un bene che la Scienza, su tutta questa storia delle "energie sottili", sia molto cauta o addirittura scettica. Il campo è minato e pervaso da esaltati che sovente gettano discredito sull'argomento, magari intervenendo in programmi televisivi sui 'misteri' e che troppo spesso sono condotti in modo assai poco serio da conduttori in cerca solo del sensazionale: segno che proprio *noi spettatori* non siamo pronti, altrimenti esigeremmo serietà, almeno dal servizio pubblico. Quando sarà il momento giusto, e la comunità scientifica avrà superato le obiezioni aprioristiche, allora potrà iniziare una serena ricerca ufficiale, non prima. A mio parere occorreranno almeno altri cinque o dieci anni, o forse un pò meno, in virtù dell'accelerazione prodotta nel pensiero collettivo dalla generale interconnessione tramite Internet. Ma per la stessa ragione mi aspetto anche una massiccia reazione degli scettici a oltranza...

I ricercatori "di frontiera" intanto continuano il loro lavoro, e sono in via di realizzazione sofisticate strumentazioni, ormai solo lontane parenti della fotografia Kirlian, che evidenziano l'aura umana dinamicamente e nelle tre dimensioni!

Altri indagano sull'esistenza dei campi biopsichici: fra i più noti al pubblico spicca Rupert Sheldrake, scienziato e divulgatore serio, ma considerato un pò... eretico, con le sue ipotesi sulla "risonanza morfica" attorno ai viventi, campi di forza che fornirebbero l'"impalcatura" per l'accrescimento dei corpi fisici dei viventi, delle strutture edificate dagli animali, del loro orientamento, del loro "sesto senso", ecc.
La ricerca continua.

Mark Gensèrikson

DUE METODI

I due metodi qui proposti, complementari fra loro, fanno aumentare moltissimo (stavo per scrivere "enormemente") l'energia sottile disponibile, qualunque cosa poi tu intenda farne. Provali, e fin dall'inizio ti sentirai diverso! E se sei scettico sull'esistenza della bioenergia, questi metodi ti faranno ricredere.

Metodo NEW (New Energy Way)

rielaborazione e sintesi di XmX

Ecco una mia sintesi rielaborata del Metodo NEW (New Energy Way). Robert Bruce è un sensitivo australiano espertissimo di OBE ed ha ideato questo metodo (proposto nel suo bellissimo libro "Astral Dynamics"), per facilitarla a chiunque.

La tecnica è divisa in tre parti, ed ognuna richiede che ti familiarizzi con essa, prima di passare alla successiva. Ti suggerisco dunque di dedicare qualche giorno alla prima parte, poi qualche altro giorno alla prima e seconda parte assieme, e solo a questo punto potrai passare ad eseguire tutto assieme.

Premessa

Prima di cominciare, ecco un semplicissimo segreto: puoi manipolare la tua bioenergia semplicemente imparando a sentirla. Puoi verificare che se concentri l'attenzione su una qualunque parte del corpo, questa dopo un po' inizia a formicolare e ad essere "più presente". La tua attenzione ha richiamato l'energia. Nello stesso modo, *trascinando* lentamente l'attenzione attraverso il corpo, trascinerai anche l'energia.

Parte prima

Senti l'energia come un formicolio nei piedi che aumenta sempre più. Quando i piedi formicolano molto, mantieni l'attenzione il più possibile compatta, poi inizia a farla risalire molto lentamente lungo le gambe, fino alle cosce. A quel punto dovresti sentire come una pulsazione nel perineo e all'osso sacro, e forse anche in altre parti lungo la schiena. Continua la salita, sempre tenendo l'energia raggruppata, ma **PASSA PER TUTTI I CHAKRAS** lungo la colonna, lentamente, **NON FARLA USCIRE DALLA COLONNA** sennò fa male anziché bene. Fai scorrere l'energia a lungo nel corpo, avanti e indietro, dai piedi alla testa e viceversa.

(Nota: è bene far restare sempre il prana entro il "condotto" naturale della colonna vertebrale. Se non si fa così, e invece gli si permette di spandersi, col tempo si creano dei punti di fuga dell'energia, "memorizzati" nel corpo stesso, e questo, oltre ad interferire con il normale funzionamento degli organi, può anche essere pericoloso per la salute, o quantomeno molto sgradevole, in caso di risalita

della famosa kundalini, ossia nel caso si liberi tutta assieme molta energia dal centro di accumulo sito alla base della colonna. E naturalmente facendo spandere l'energia al di fuori della colonna non si "stappano" affatto i chakras scavalcati.)



Dove eravamo rimasti? Ah, sì, a far scorrere l'energia nella colonna. Allora sali su, di chakra in chakra, fino al vertice del cranio, fermandoti su ogni chakra finché non senti che passa facilmente senza spandersi attorno. Se senti che si forma come un "nodulo" che resta là e non va su, oppure che l'energia si spande attorno, fermati là e inizia a scendere. Torna indietro lentamente, e fai questo via-vai più e più volte. Se invece l'energia sale su, e arriva fino al vertice della testa, il percorso è libero, ripeti comunque il percorso parecchie volte, avanti e indietro. Quando la colonna è libera, fai la stessa cosa partendo però dalle mani e andando fino al cuore, ripetendo il movimento su entrambe le braccia nello stesso momento, devi sentire calore e formicolio ai palmi delle mani. Dopo questo ti sentirai formicolante e molto carico, poi rilassati e dormi: è ancora l'inizio, ma non è escluso che già questo possa provocare più sogni e maggiore lucidità.

Parte seconda

Con l'esercizio prima descritto si sarà riusciti a percepire chiaramente l'energia e a spostarla ovunque, e nel contempo si saranno attivati i chakra, per quanto possibile. Adesso comincia un esercizio che invece può "svegliare" una gran quantità di energia altrimenti inutilizzata.

Ma prima un'importante precisazione: la "visualizzazione" proposta da Robert Bruce non è una rappresentazione visiva interna, come normalmente la si intende, ma è invece l'evocazione della sensazione corrispondente, in questo caso tattile.

Allora, stai disteso e rilassato, e fai qualche respiro profondo per stimolare la circolazione dell'energia, poi comincia. Immagina di avere in mano una spazzola, o una spugna: passala ripetutamente sulle punte delle cinque dita dei piedi, tutte assieme, poi trasversalmente sulle loro falangi, poi sotto e attorno ad ogni dito, visualizzando la sensazione dello strofinamento sulla pelle. Bruce consiglia di cominciare con un solo piede e poi passare all'altro, ma io ho trovato molto più pratico lavorare su entrambi contemporaneamente (lui stesso consiglia di farlo, se ci si riesce). Devi evocare la sensazione di questa spazzola che va strofinando avanti e indietro: noterai che le dita iniziano a formicolare e avrai subito una più chiara percezione della loro forma e posizione. Passa la spazzola in mezzo alle dita, poi prosegui estendendo la spazzolata alle piante dei piedi, ai loro due lati, ai talloni, sui dorsi, attorno alle caviglie. A questo punto entrambi i piedi dovrebbero formicolare molto ed essere assai "presenti" come percezione. Prosegui finché ogni più piccolo recesso è stato mentalmente spazzolato, e non ci sono punti che non formicolano.

Apro una parentesi (non indispensabile) per spiegare cosa e perché accade.

Con la stimolazione, a livello cerebrale hai amplificato lo schema corporeo della zona, mentre - più importante - localmente hai fortemente attivato tutti quei mini chakra normalmente poco attivi che si trovano all'estremità delle dita e in ogni articolazione, e quelli un po' più grandi delle piante dei piedi. Tutti questi piccoli e piccolissimi chakra hanno anche (come tutti gli altri, del resto) l'importantissima funzione di drenare energia dal limitrofo ambiente esterno e convogliarla nel corpo. Accade però che nella costituzione energetica sottile dell'uomo c'è una particolarità: nella grande sfera energetica che circonda il corpo, nota come "campo aurico", ci sono zone nelle quali l'energia tende ad accumularsi spontaneamente e a ristagnare, rimanendo inutilizzata (è così a causa di un innaturale accentramento della consapevolezza nella parte superiore del corpo animale, causata dagli stimoli prodotti dal particolare legame che l'uomo ha con lo spirito). Con questa stimolazione si riattivano tutti i mini chakra, e quell'energia torna ad essere utilizzabile!

Prosegui. Eravamo rimasti ai piedi formicolanti.

Ora dovrai semplicemente proseguire la spazzolata verso l'alto, soffermandoti a lungo sulle ginocchia, davanti alla rotula, sui lati e sul retro, passando la spazzola per bene finché il ginocchio sembra espandersi e quasi dolere. Sali ancora lungo le cosce, ma

arrivato alla zona dell'inguine bada a non eccitarti sessualmente, questo rovinerebbe tutto: gira attorno alla "zona calda", spazzolando solo sui lati del bacino, e ricongiungi le spazzolate solo più su, sull'addome. A questo punto dovresti percepire tutta la zona inferiore del corpo come "elettrica", con un diffuso formicolio. Da qui in poi spazzola rapidamente in ogni punto, e fermati al petto, prima delle spalle.

Adesso, quello che hai fatto prima per i piedi devi rifarlo tale e quale per le mani: spazzola la punta delle dita, poi le falangi, fra le dita, sui dorsali, i palmi, i polsi, ruotando bene attorno ad ogni elemento. Poi sali spazzolando velocemente e soffermati sui gomiti, poi più su fino alle articolazioni delle spalle, insistendovi. Per ora non fare nulla su collo e testa.

Allora, sei o no formicolante un po' su tutto il corpo? Se hai fatto tutto come descritto, non esiste la possibilità di non sentire nulla. Questa, però, è solo la seconda parte dell'esercizio, il meglio deve ancora venire. Già da adesso, però, nel corpo c'è molta più energia, o meglio, i canali di scambio energetico con il campo aurico sono più aperti e consentono l'accesso a risorse prima inutilizzate. Il che significa già da ora sogni più intensi e consapevoli, e forse anche altro (fallo subito prima di dormire e vedrai che una differenza ci sarà quasi certamente. Prima di proseguire con l'ultima e decisiva parte, bisognerà fare l'esercizio almeno per qualche giorno, in modo da riuscire a percepire la "spazzolata" chiaramente e senza sforzo.

Parte terza

Ora che sei capace di percepire chiaramente l'energia, e che sei anche in grado di attivare a volontà i chakra delle estremità, è possibile passare al passo finale: stimolare i chakra principali e accumulare l'energia per utilizzarla durante le proiezioni, aumentandone grandemente la facilità di uscita, la consapevolezza e la durata.

Occorre sapere che sulla pancia, due centimetri sotto l'ombelico, c'è un serbatoio naturale della nostra energia sottile. In effetti ne esistono altri, ma questo è l'unico che possa essere caricato senza effetti secondari.

L'azione tenderà dapprima ad attivare tutti i chakra, e poi a trascinare quanta più energia possibile dal resto del corpo, per stiparla nel centro, sotto l'ombelico.

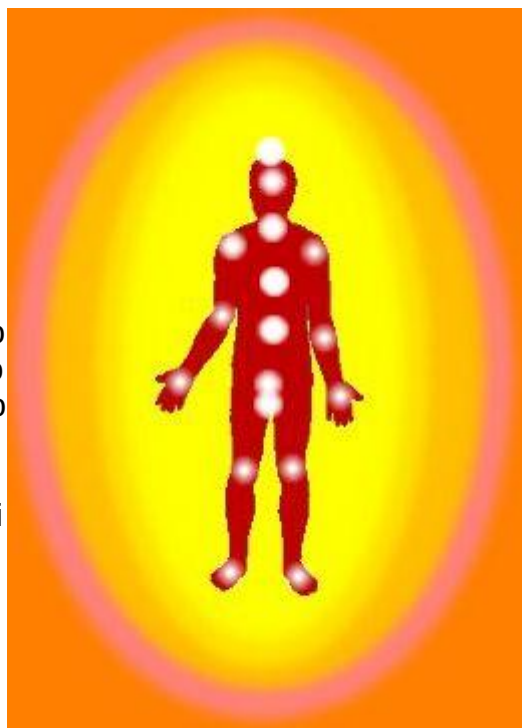
1 - attivazione dei chakras

Comincia a stimolare il primo chakra (un po', non molto), poi via via tutti gli altri. Non dimenticare quelli delle palme delle mani, dei gomiti, delle piante dei piedi e delle ginocchia.

Per stimolare un chakra, usa sempre la visualizzazione tattile: immagina il chakra come una sorta di coppetta appiattita che spunta dalla pelle, e inizia a "maneggiarlo" mentalmente con le dita, afferrane i bordi e stirali tutt'attorno, poi grattalo al centro, poi fallo girare come se mescolassi un liquido con un dito, infine immagina di infilarci un bastoncino e fallo andare su e giù diverse volte. Non farlo troppo a lungo, al massimo per un minuto, e comunque fermati subito non appena hai la sensazione di una pulsazione o di formicolio in quel punto. Se non senti nulla, non insistere e vai oltre (prima o poi li sentirai).

2 - trascinamento dell'energia e caricamento del serbatoio dell'ombelico

Adesso il corpo è pronto, e tu possiedi la tecnica per proseguire. È giunto il momento di cominciare ad



accumulare l'energia. Immagina di avere, al posto delle mani, come delle pale traforate, capaci di immergersi (visualizzale!) nel tuo stesso corpo, e con le quali puoi rimestare l'energia e sospingerla dove vuoi, passando e ripassando più volte, come faresti con un liquido che tende a ritornare dov'era. Naturalmente le mani fisiche dovrebbero restar ferme e rilassate, e il movimento dovrebbe essere solo mentale. Allora, infila le mani nei piedi, e comincia a sospingere l'energia in alto, lungo le gambe. Spingila per brevi tratti, per esempio dai piedi alle ginocchia, poi dalle ginocchia all'anca. Anche stavolta devi evitare l'eccitazione sessuale, per cui fai girare l'energia sull'esterno delle anche, e poi ricongiungila più in alto, sulla pancia. Qui fermati per una decina di secondi, con le tue mani immaginarie, come se dovessi trattenere l'energia che hai trascinato, e farla confluire in quella che puoi visualizzare come una "cisterna" posta subito sotto l'ombelico. Ripeti tutto più volte, raccogliendo l'energia dalle gambe e mettendola nel serbatoio dell'ombelico. Fai ora la stessa cosa con l'energia delle braccia, facendola risalire dalle mani ai gomiti, poi alle spalle, e da qui giù lungo il tronco, fino a spingere anche questa nell'ombelico. È tutto.

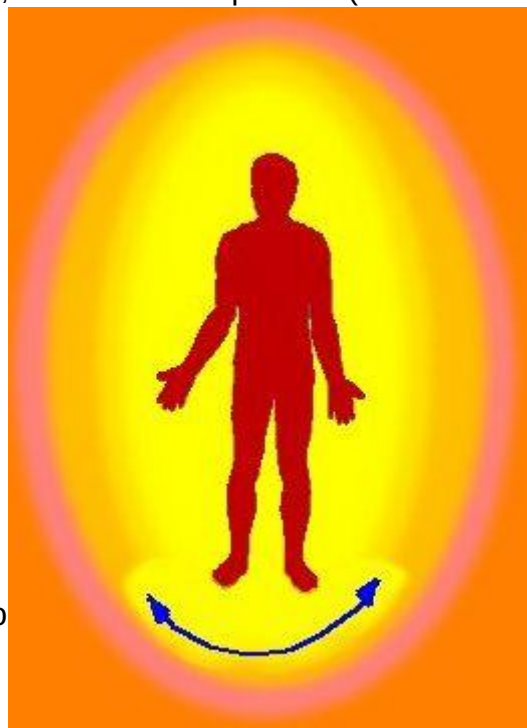
Il "caricamento" può esser protratto anche per parecchi minuti, ma ti suggerisco di smettere quando senti di essere "elettrico" e formicolante in tutto il corpo, ed eventualmente è questo il momento di rilassarsi e provare a proiettarsi con la tecnica preferita, oppure semplicemente addormentarsi.

L'effetto della tecnica descritta è benefico sul fisico e straordinariamente efficace per aumentare la durata e la qualità dei sogni, favorendo inoltre moltissimo le esperienze extracorporee. Anche eseguendo solo le prime fasi, si potrà inoltre avere la percezione concreta e diretta dell'energia sottile e dell'oggettività dei chakra.

LA "SPAZZATA"

di XmX

Prima ho descritto il metodo di Bruce, anche se un po' semplificato. Aggiungo ora una tecnica che mi è stata inizialmente suggerita da alcuni passaggi della *Tensegrità* di Castaneda: ho riarrangiato alcuni passi, sperimentandoli a lungo per adattarli agli esercizi prima descritti. Ne è nato così un loro seguito ideale, estremamente potente (ma anche abbastanza rischioso se praticato senza moderazione), e l'ho chiamato "la spazzata". Con pochi gesti permette letteralmente di "raccogliere" l'energia stagnante dalle zone solitamente più inerti dell'aura, sotto i piedi e nel bordo esterno, con sensazioni immediate. È bene però praticarlo senza esagerare, perché altrimenti è davvero in grado di alterare la normale configurazione energetica e il bilanciamento dei chakra. In particolare bisogna fermarsi quando uno o più chakra iniziano a mandare sensazioni forti, come pulsazioni intense e movimenti interni. Sarà meglio poi praticare questa ulteriore tecnica sempre e solo dopo aver ogni volta prima mobilizzato l'energia con il metodo precedente, per evitare congestioni nei chakra. Inizia visualizzando un attimo com'è la tua aura, con la sua forma a uovo che sporge di circa mezzo metro sopra la testa e sotto i piedi. Agirai separatamente in due tempi sulle due parti di essa: le chiameremo "*la Pozza sotto i piedi*" e "*il Guscio dell'Uovo*".



1 - la Pozza sotto i piedi

Comincia a raccogliere l'energia che ristagna sul fondo dell'uovo luminoso, dalle piante dei piedi in giù. Fallo con la tua mano immaginaria, come negli esercizi precedenti. Il movimento giusto è come quello che farebbe un corto pendolo che oscilla appeso ai piedi: la mano va e viene in tutte le direzioni, oscillando attorno al "perno" dei piedi, e con un lento movimento rotatorio raccoglie al suo passaggio tutta l'energia che giace in quella parte dell'aura. Il "pendolo" deve oscillare così ampiamente da raggiungere la posizione orizzontale, all'altezza dei piedi. Dopo il movimento a pendolo, fai anche dei giri attorno i piedi, come se rimescolassi qualcosa in un pentolone. Fin dai primi passaggi sentirai subito una notevole risalita di energia, specie nei chakra inferiori. Dopo un paio di minuti (non di più), fermati.

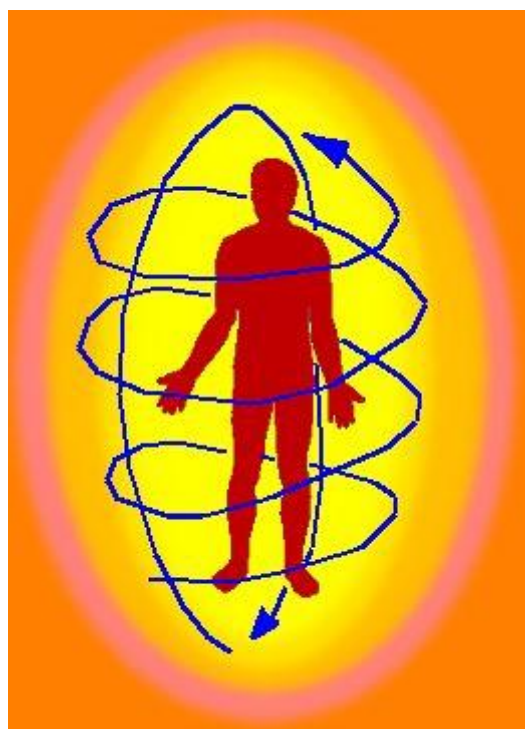
2 - il Guscio dell'Uovo

Ora devi "grattare" lo strato più esterno dell'aura densa, a circa un metro dal corpo, laddove l'energia tende a depositarsi in una pellicola che limita la percezione. Passa la tua mano immaginaria molte volte tutt'attorno all'uovo dell'aura, passando per i poli e ruotando di pochi gradi ad ogni giro, in modo da raccogliere l'energia da tutto lo strato esterno. Quando hai completato i passaggi in verticale, ripassa in orizzontale partendo dal polo inferiore, e fermati all'altezza delle ginocchia. È tutto; come vedi questa parte è semplicissima. Alla fine dovresti sentirti molto carico, quasi sfrigolante di energia.

Le basi sono queste, ma puoi senz'altro personalizzare le tecniche secondo i tuoi gusti e la tua percezione. Però attento a non esagerare con la stimolazione, e soprattutto NON stimolare troppo i chakra.

Buon lavoro!

XmX



IL ROTORGON

Premessa

Il Rotorgon è un dispositivo molto semplice che permette di rilevare l'energia eterica attraverso la rotazione di una rotella leggerissima. Il Rotorgon, così chiamato dal suo divulgatore e perfezionatore, Ing. Carlo Splendore, funziona convertendo l'energia eterica del naturale flusso ambientale (detta *Orgone*), ma anche l'energia del campo energetico dei viventi (detta *Aura*), in una debolissima carica elettrostatica. La diversa distribuzione delle cariche tra l'armatura metallica e la rotella in materiale isolante determina la rotazione della rotella per attrazione/repulsione.

Nota: per una precisa scelta personale, qui non darò alcuna altra spiegazione oltre quelle presenti in questa pagina. Seguiranno solo le indicazioni per la costruzione e quelle per possibili esperimenti, dunque non scrivete su questo argomento, perché non risponderò.

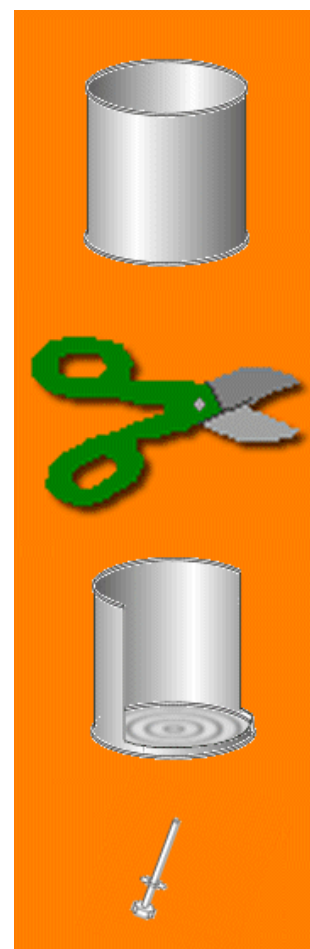


La costruzione

Per cominciare, si parte da un normale barattolo di latta, diametro circa 12-14 cm. L'unica cosa davvero importante è che internamente non abbia alcun rivestimento. La lamiera dev'essere nuda; attenzione perché a volte è presente una sottilissima pellicola trasparente, difficile da vedere.

Con l'aiuto di un paio di cesoie o di forbici robuste, tagliate il barattolo come in figura: la parte da togliere dovrebbe essere un po' meno della metà, il fondo invece deve restare intero. È anche possibile realizzare separatamente il fondo e il lato, non ha importanza, ma qui darò le istruzioni come se fossero un tutt'uno. Per fare il taglio orizzontale lungo il fondo del barattolo ci si può aiutare con un apriscatole da cucina.

Ora vi servirà un bullone con dado e rondelle, lungo 8-10 cm, diametro circa 5 mm. Il materiale non importa, può essere di ottone, bronzo, acciaio, alluminio, ecc.



Con un trapano, oppure con un chiodo ed un martello, fate un buco al centro del fondo del barattolo, infilateci il bullone con una rondella dal basso verso l'alto, infilate l'altra rondella e stringete il dado.

Adesso prendete del cartone ondulato (quello degli scatoloni) ed un pacchetto di cotone idrofilo (l'ovatta per medicazioni). Con questi dovrete foderare tutto l'esterno del barattolo, cioè il lato e il fondo. Verso l'interno c'è il cotone, all'esterno il cartone. Qui il fondo e il laterale sono mostrati separatamente per chiarezza, ma si possono applicare direttamente al barattolo. Teneteli assieme con dello scotch lungo i bordi.

Una volta applicata l'imbottitura, dovrebbe apparire pressappoco così. Questo è lo statore, ed è completo.

Adesso viene la parte più delicata, dovrete realizzare il rotore.

Servono un comune foglio di carta da stampante, forbici, colla, un mezzo spillo.

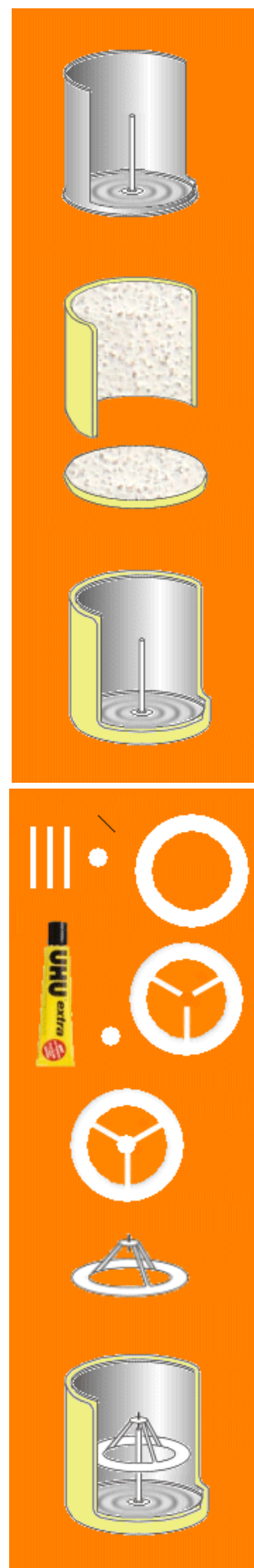
Tagliate una rotella di carta del diametro di 2-3 cm meno di quello interno del barattolo, e tre striscioline larghe 3-4 mm, lunghe 6 cm circa. Tagliate anche un cerchietto di circa 15 mm di diametro.

Attaccate i tre raggi alla ruota ed al cerchietto, in modo da formare un rotore conico, come in figura. Da ultimo infilate lo spillo nel cerchietto con la punta in basso, e bloccatelo con un po' di colla in modo che resti ben dritto al centro. Anche il rotore è fatto.

Da ultimo non resta che afferrare delicatamente il rotore per lo spillo e appoggiarne la punta nell'incavo della punta del bullone. Se tutto è a posto la rotella girerà liberamente con un attrito veramente minimo.

Il Rotorgon è completo.

Per farlo funzionare al meglio, appoggiatelo non direttamente a terra, ma su di un piccolo supporto non metallico (per esempio una scatoletta di cartone o di plastica).



Primi esperimenti col Rotorgon

- mettete il Rotorgon a terra al centro di una stanza senza correnti d'aria, orientatelo con il lato aperto verso Ovest ed allontanatevi a tre metri. Il rotore inizierà a ruotare seguendo l'andamento e il ritmo del flusso naturale, e lo farà senza sosta, notte e giorno, a volte rapidamente (10-20 giri al minuto) e altre lentissimamente, con pause ed inversioni del senso di rotazione.
- quando il Rotorgon è fermo, avvicinatevi con le mani dalla parte chiusa (quella rivestita dal cartone) restando bassi, in modo da poter escludere l'irradiazione infrarossa e le correnti d'aria: appena lo strato di cartone/ovatta si sarà caricato, la rotella inizierà a girare con velocità proporzionale all'energia vitale che avete in quel momento. Se era già in rotazione, spesso si fermerà ed invertirà il senso. Ma se siete molto stanchi o malati, si muoverà poco o nulla!
- Se siete abbastanza in forma, avvicinatevi al Rotorgon a due metri, poi pian piano più vicino. Quando il vostro campo aurico intersecherà lo strumento, la rotella se ne accorgerà entro pochi secondi, modificando il suo moto.
- Verificate il diverso effetto all'avvicinarsi di persone diverse, vecchi e giovani e, se vi capita, fate avvicinare uno di quei "bambini terribili", iperattivi e sempre agitati.
- Pare che un po' d'orgone venga disperso e ceduto all'aria circostante anche camminando. Col Rotorgon appoggiato a terra in un punto di grande passaggio della casa, verificate come reagisce al passaggio di persone energeticamente diverse, appena l'aria "orgonizzata" mossa col transito investe il Rotorgon. Se vi viene il legittimo dubbio che la rotazione sia solo effetto della corrente d'aria, muovetela con un ventaglio ed osservate com'è diverso il moto (con l'aria energizzata la rotella gira nettamente, mentre con l'aria solo smossa più che girare oscilla). Se ipotizzate possa trattarsi di elettricità statica generata da scarpe e vestiti, fateli togliere. Se pensate che la carica elettrostatica sia trasportata dai corpi nudi, fatela scaricare toccando un tubo dell'acqua od un calorifero.
- Con il Rotorgon posto a terra ed orientato a Ovest, sedetegli davanti su di una sedia e mettetegli le punte dei piedi vicino, a 4-6 cm dalla rotella: dopo un po' il suo moto inizierà a seguire il ritmo della pulsazione della vostra aura più densa.
- Potenziate la vostra energia con gli esercizi descritti nella pagina sulla [stimolazione diretta dell'energia dell'aura](#), e poi provate a proiettare l'energia dalle mani poste attorno al Rotorgon, con un po' di pazienza dovrete riuscire ad influenzarne il moto a volontà.
- ...e c'è tanto altro da fare, secondo la vostra fantasia!

Conclusione

Allora, valeva la pena di costruirlo, no? Ma potreste chiedervi: se questa energia eterica esiste davvero, perché la Scienza non se ne occupa? Bella domanda... Molti ricercatori se ne sono occupati, in realtà, ma sono invariabilmente sempre stati ridicolizzati ed il loro lavoro distrutto (spesso anche le loro vite), come per esempio è accaduto a Wilhelm Reich, già famosissimo per i suoi lavori con Freud, e che per questo finì in prigione e fu rovinato. D'altronde si è sempre fatta una grande confusione fra l'*etere cosmico* inteso come matrice dell'elettromagnetismo (teoria smentita dal famoso e controverso esperimento di Michelson-Morley), ed invece l'energia eterica propriamente detta, la quale fluisce nel cosmo e pervade l'atmosfera, influenza il clima, costituisce il "catalizzatore energetico" delle reazioni biologiche dei viventi, e molto altro ancora... Ma non approfondirò questo argomento: chi vuole troverà tutto su Internet. L'importante è che il Rotorgon cominci ad essere conosciuto da molti, perché i tempi sono maturi affinché l'esistenza delle energie sottili divenga un argomento di dibattito.

Buon divertimento!

XmX

Per saperne di più

Su internet:

-  [Carlo Splendore - il Rotorgon](#) Il sito dell'Ing. Carlo Splendore, perfezionatore e divulgatore del Rotorgon, dell'Orgonometro e di loro interessanti varianti, con misurazioni e teorie sul funzionamento. Si consiglia di scaricare il file PDF (con l'avvertenza che le varie foto ivi presenti possono generare confusione perché fatte a apparecchi diversi in diverse fasi costruttive).
-  [Forum del Nuovomondo di XmX](#) Il forum del nostro sito, con i risultati degli esperimenti e delle osservazioni dei lettori (sezione *sperimentazione*).
-  [www.orgonomia.org](#) Un ottimo sito per approfondire l'energia orgonica e le teorie del suo scopritore, Wilhelm Reich.
-  [Egely Wheel](#) Un interessante dispositivo commerciale per testare l'energia vitale, funzionante sullo stesso principio del Rotorgon.
-  [Gyoergy EGELY: Bio-Energetic Devices](#) Il ricercatore che ha inventato e brevettato la Egely Wheel spiega in questa ricca pagina (su Rexresearch.com) come è arrivato a concepire il suo dispositivo e cosa ha scoperto.
-  [APPARATUS AND METHOD FOR DETECTING EFFECTS INDICATING PHYSICAL STATE OF HEALTH AND FITNESS](#) Il brevetto della Egely Wheel, in pdf.

