

Il viaggio astrale

Penso vi sia capitato tante volte di sognare di volare o di cadere dal letto, o di svegliarvi la mattina con la netta sensazione di aver toccato con mano i vostri sogni, di averli vissuti come reali...

Esiste una spiegazione a tutto questo, esiste qualcosa che va oltre alla normale comprensione di tutti i giorni, qualcosa che va oltre al solito materialismo: esistono i VIAGGI ASTRALI.

Ma cosa e' un Viaggio Astrale per l'esattezza e cos'e' che spinge sempre più persone ad avvicinarsi a queste esperienze?

Il Viaggio Astrale o come viene spesso definito Esperienza Extracorporea o nella famosissima sigla inglese OOB (Out of body experience - esperienze fuori dal corpo) non e' altro che la possibilità per noi stessi di uscire dal nostro corpo ed agire consapevolmente nell'altro lato della realtà la quale ai nostri sensi ed occhi fisici appare impercettibile ed invisibile, ma non e' altro, a seconda del proprio grado di evoluzione che il primo stadio dopo la morte, sovrastante il mondo come lo vediamo tutti i giorni ma regolato da leggi diverse... prima tra tutte il dominio da parte delle nostre emozioni, l'assenza di peso e la straordinaria possibilità di passare attraverso le cose....

Tutte le notti l'uomo viaggia in astrale e sarebbe una cosa normalissima se solo ne fosse cosciente quando vive l'esperienza, ma a pensarci da svegli razionalizzando le idee appare impossibile, e proprio per questo che lo scopo di imparare ad uscire volontariamente dal proprio corpo e quello di diventare coscienti di quello che facciamo e non di farlo trasformare dal nostro io in forma di sogno...

Succede spesso di avere delle esperienze, esserne coscienti, viverle, esserne certi pure al rientro nel corpo e poi durante il giorno il proprio subconscio cerca di soggiogarci facendoci credere che era solo un sogno, e' una dura lotta contro se stessi, vi sembrerà strano ma succede... All'inizio e' difficile accettarlo, e' ci vogliono molti tentativi per giungere a fare un viaggio astrale cosciente, ma poi superata la barriera tutto verrà da solo, noterete poi che con la pratica non serviranno più le tecniche per sdoppiarsi ma tutto accadrà da solo quando vi metterete a letto...

Sempre più gente si avvicina al viaggio astrale, c'e' a chi succede per caso di avere un' esperienza cosciente, (può succedere!!), spesso accade a chi ha degli incidenti gravi o è sotto anestesia da qui i famosi racconti di persone che vedono sospese a mezz'aria la scena del soccorrimo al loro incidente o la loro operazione in sala operatoria. Altri provano e riprovano ma non giungono mai a nulla evidentemente non e' il momento giusto, altri riescono con il primo tentativo ed altri gradualmente, ma l'obiettivo e' riuscire a farlo coscientemente.... Già dalle prime volte che una persona si avvicina all'argomento del viaggio astrale noterà dei cambiamenti nel corso delle proprie notti.

**IL PRIMO PASSO PER AVVICINARSI AL
VIAGGIO ASTRALE
E' SAPERE CHE ESISTE**

Tecniche per effettuare un viaggio astrale

In questa sezione sono riportate alcune tra le molte tecniche disponibili per raggiungere il viaggio astrale.

Per un approfondimento più dettagliato e' consigliabile comperare libri specifici, potete trovare alcuni titoli alla sezione Libri del menù a lato oppure potete direttamente contattarmi tramite La Posta Astrale.

Si possono dire milioni di cose sul viaggio astrale, ma poi una volta esaurite tutte le domande rimane l'intento di provare di persona, di toccare con "mano" quell'esperienza così affascinante e misteriosa allo stesso tempo. Non tutti sanno che dietro ad ogni tecnica e pratica si nasconde in realtà un metodo per far sì che esercizio dopo esercizio si riesca a diventare coscienti delle proprie esperienze. In realtà tutti noi facciamo viaggi astrali anche se siamo profondamente convinti di non averne mai fatti e di non riuscire a farne; il segreto di tutto invece è accorgersi di avere le esperienze, in qualche modo scoprire una cosa che sappiamo fare ma che non riusciamo a ricordare. E' una sfida contro le nostre barriere più intime, quindi il vero ostacolo siamo noi stessi.

Tecnica dell' Onda Azzurra

Una delle tecniche più semplici ed efficaci e' quella di immaginare un'onda azzurra che ci pervade a macchia d'olio dai piedi alla testa. Ma andiamo con ordine, prima di tutto bisogna scegliere il luogo adatto, in genere la propria stanza da letto, considerata per la maggiore il luogo più tranquillo della casa poi accertarsi di non essere disturbati durante l'esercizio; un minimo rumore o preoccupazione, specie le prime volte può mandare a monte tutto il lavoro svolto sino a quel momento. Una volta scelto il luogo e prese le precauzioni accurate bisogna attenuare la luce dell'ambiente, possibilmente oscurare del tutto la stanza, per chi e' infastidito dal buio non c'e' problema i risultati ci saranno comunque forse con un po' di pazienza in piu' rispetto al buio completo. Sdraiarsi quindi sul letto se il luogo prescelto fosse la propria camera, o su un tappeto o altro di simile nel caso di altre stanze, la posizione deve essere supina, cioè completamente distesi a pancia in su con le braccia e le gambe leggermente divaricate; accertarsi di essere ben comodi e di avere la colonna vertebrale completamente dritta, evitare cuscini troppo alti. A questo punto comincia la tecnica vera e propria: chiudere gli occhi e cercare di svuotare la mente dai pensieri, se non ci riuscite perché qualche pensiero prepotentemente vi distrae, non preoccupatevi, lasciatelo scorrere, e passate oltre, lui svanirà nel nulla, sfumandosi nel vuoto che state creando..... Cominciate a respirare senza fretta, ispirare, trattenere ed espirare, dapprima normalmente, poi sempre più ampiamente e facendo una breve pausa tra una fase e l'altra sino ad arrivare al livello di vostro agio visualizzare il vostro corpo sdraiato, immaginatelo il più completo possibile, adesso soffermate lo sguardo sul vostro piede destro, entrate nei particolari, sulle dita e poi sul pollice e sull'unghia.... da qui inizierete a notare una macchia (un punto, una linea, un alone) di colore azzurro che comincia ad espandersi sia al di fuori del dito che al di dentro, trapassando i peli la pelle le ossa i tessuti sanguigni; seguitela visivamente mentre pervade il dito pollice passando poi alle altre dita, una ad una, poi al piede e su per la caviglia, il tutto molto lentamente e continuando a respirare profondamente.... Il blu continua a salire e a penetrarvi, passando alla coscia e arrivando al liguine. Ora fate lo stesso procedimento per la gamba sinistra mantenendo sempre viva l'immagine della gamba destra ormai tutta blu, sino a congiungere le due parti nel bacino inferiore.... Notare che man mano che l' onda blu tocca le parti del corpo che visualizzate esse si rilassano dolcemente. Procedete con la visualizzazione del blu che sale dal bacino verso il torace, inglobando stomaco ombellico, costole, reni, vene, pelle e così via salendo su sino al collo, da qui passate al braccio destro, come per le gambe partire dal dito per espandersi alla mano, al polso, all'avambraccio, al braccio, alla spalla per congiungersi al collo,

questo anche per il braccio sinistro. Ogni parte man mano si rilassa, tenete sempre in mente che il vostro corpo adesso e' blu nelle parti coperte dall'onda.... Dal collo passate al mento alla bocca, alle gengive ai denti, alla nuca, al cervello ai capelli, su sino a completare nella parte più alta della testa..... Adesso ammirate il vostro corpo che e' diventato blu, lasciate andare il respiro, lasciatelo fluire liberamente, man mano si attenuerà da solo, non fateci più caso, rimanete vuoti contemplando il vostro senso di rilassamento; quando vi sentirete pronti cominciate ad immaginare che le parti del corpo si distaccano lievemente, da quelle reali, cioè immaginate un doppio del vostro corpo che prende forma dal distaccamento di quello vero, tipo un lieve alone col profilo del vostro corpo nella parte anteriore, lasciatevi andare, non pensate, non esiste più nulla non esiste il respiro, non esistono le forme, non esistono stimoli... tutto e' immobile, in una stasi perpetua... quell'alone appena distinto dal corpo siete voi, leggeri e soffici che lentamente vi sollevate verso il soffitto, impercettibilmente voi siete svegli e galleggiate sopra il vostro corpo..... Adesso provate a guardarvi attorno, la luce vi pervade, la trasparenza del vostro corpo azzurro e' sorprendente, provate a guardarvi le mani, provate a muovervi, basta pensare di muoversi e ciò avviene... Se e' la prima volta che vi siete sdoppiati non restate fuori a lungo, il vostro corpo fisico non e' ancora abituato ad avervi fuori coscientemente e potrebbe stancarsi troppo, quindi rientrate, basta pensarlo, o addirittura non ne avrete neanche il tempo, vi ritroverete a contatto con il corpo senza neanche accorgervene... le prime volte e' molto difficile rimanere fuori, l'attrazione del corpo e' molto forte!! Per destarsi dalla fase di torpore cominciate a riprendere il respiro, dolcemente, per aumentarne il ritmo lentamente, immaginate nel frattempo un vento rosso, caldo che dalla vostra testa soffia verso i piedi, sfumando l'azzurro che man mano scompare, appena vi sentirete pronti cominciate a muovere le dita dei piedi, poi delle mani, poi i piedi, le mani e così via, sino a prendere piena coscienza del vostro corpo, infine stiracchiatevi come fareste la mattina così da riattivare nel modo migliore le funzioni del corpo.

Tecnica Focale

Tecnica per ottenere lo sdoppiamento dal corpo fisico di Gerardo Ribigini

Lo sdoppiamento può avvenire quando il cervello è sveglio e pienamente cosciente della situazione. Tu sei completamente rilassato ed hai perso i contatti con le tue membra. Per arrivare a questo stadio ci sono tantissime tecniche, ma la migliore è quella di svegliarsi in piena notte, o comunque dopo avere attraversato anche una breve pausa di sonno. Facile a dirsi.... eppure con un po' di allenamento ci si riesce. Ti trovi così sul letto, senza muovere un muscolo e aspetti. Che cosa? Un click dietro la nuca, un interruttore che avvia le vibrazioni e con esse il distacco dal corpo.... Quando sei nelle condizioni descritte sopra, cioè rilassato completamente, con tutti i sensi distaccati, sei pronto per avviare le vibrazioni. Per chi ha già avuto le vibrazioni, è sufficiente pensare ad esse ed ecco che se le ritrova addosso, ma chi non le ha mai provate deve concentrarsi e visualizzare (ad occhi chiusi naturalmente), un punto immaginario posto a circa ottanta centimetri davanti agli occhi e poi spostarlo di circa mezzo metro sopra la testa

Poi, cercare di provare quella specie di brivido che si ha quando si è terrorizzati. Oddio, non proprio terrorizzati..... non so come spiegarlo, dalle nostre parti, quando si prova questo brivido si dice che sia passata la morte. Ed in effetti, l'abbandono alle vibrazioni significa perdere il controllo del corpo e passare invece (ma è difficile le prime volte) al controllo del corpo astrale. E' necessario essere fermamente convinti di volere questa esperienza, perché se il subconscio non è disposto ad accettarla, difficilmente si otterrà qualcosa. In ogni modo è necessario tentare molte volte. Prima di addormentarsi bisogna concentrarsi sul desiderio di uscire dal corpo. Si immagini che ci sia davvero qualcuno che ci ascolta e che sia disposto a darci una mano. (Qualche volta mi succedeva di restare sul letto e non avere la forza di sollevarmi ed allora arrivava qualcuno sotto sembianze umane e mi

sollevava, oppure era un falco che si posava sul mio petto e subito dopo ero in viaggio) Molte volte mi esercitavo subito dopo pranzo, andavo in cameretta e mi distendevo sul letto. Dopo il rilassamento, cercavo di fermare il susseguirsi dei pensieri e concentrarmi su un unico punto davanti agli occhi. E' difficile, per questo occorre molto allenamento. Ma torno a ripetere che ci sono molti metodi per raggiungere il rilassamento totale. Dal rilassamento in cui si hanno ancora i sensi vigili, si attraversa un momento in cui la coscienza ci abbandona per svegliarsi subito dopo completamente distaccata dai sensi. In questo stato, una volta arrivate le vibrazioni, è sufficiente desiderare di staccarsi dal corpo e subito dopo ci si trova fuori. Molti sicuramente crederanno che si tratti di una forma di allucinazione, ma se anche lo fosse, è una esperienza in ogni caso meravigliosa e naturale. Non c'è alterazione della coscienza, si è se stessi in un mondo che non risponde alle nostre leggi fisiche. Una volta fuori, possono succedere tante cose. La mente di solito segue l'istinto, e quasi sempre l'istinto ci porta a desiderare di fare l'amore con la persona di cui si è innamorati, anche inconsciamente. A me succedeva spesso e l'itinerario era molto reale, tranne che uscivo dalla finestra, volavo sopra i tetti ed arrivato sopra la casa della 'prescelta', penetravo il soffitto o entravo dalla finestra, raggiungevo la camera da letto e trovavo sempre la donna sveglia e pronta ad aspettarmi. Subito dopo, attraversando i muri o il soffitto, ero di nuovo fuori al buio e tornavo, se non c'erano inconvenienti, sopra casa mia e penetrando di nuovo i muri mi avvicinavo al mio letto e rientravo in me stesso. Spesso invece, l'esperienza si tramutava in sogno e solo la mattina ricordavi l'accaduto. Gli inconvenienti possono essere di vario genere, dalle presenze ostili, alla difficoltà di rientrare nel proprio corpo. Una volta, rientrato nel corpo, non riuscivo a trovare un braccio finché non l'ho trovato piegato sotto la testa, ma fino a quel momento ero lì a cercare di infilarlo lungo il corpo come al solito. Alcuni, quando gli raccontavo l'esperienza, mi chiedevano di andare a casa loro e di descrivergli poi la stanza. Niente di più difficile, perché una volta fuori è il proprio Io profondo che prende il sopravvento e ci porta dove vuole. Ecco perché va praticata la meditazione, per assumere il controllo del nostro Io.

Queste esperienze, non sono tutte simili tra loro. Normalmente ci si sveglia in piena notte, ci si rende conto di essere sul letto e si aspettano le vibrazioni, ci si stacca dal letto ecc.

Altre volte, ti tiri su dal letto e sei convinto comunque di essere sveglio sul serio, allunghi la mano per accendere l'interruttore della luce ma esso non funziona, avverti il senso di panico intorno e ti rendi conto di essere già fuori dal corpo...

1) Tecnica di visualizzazione (Inviata da Gianfranco)

Come sicuramente saprete esistono molte tecniche ma io ho notato che conviene sempre personalizzarle e molto. Vi faccio alcuni esempi: in molti testi è consigliata la posizione supina ma io in questa posizione non riesco proprio a rilassarmi! Tant'è che sono riuscito a ottenere risultati solo in posizione laterale. Inoltre se avete difficoltà con le tecniche che concentrano l'attenzione sul corpo e sul suo rilassamento, come me, vi consiglio di concentrarvi di più sulla visualizzazione: ad esempio dopo esservi stesi nella posizione migliore per voi provate pensare semplicemente a riposarvi e immaginate di correre per la vostra città (che immaginerete completamente vuota) correte ,correte velocemente molto velocemente, non sentite stanchezza, finché ad un tratto prendete il volo; ripetendo più volte questa visualizzazione si raggiunge spesso la "soglia". Oppure pensate a pattinare su una pista tutta per voi; immaginate di buttarvi da un burrone ripidissimo... vedrete che col tempo ne avrete una vostra preferita e di vostra personale creazione!

2) Tecnica del Distacco (Inviata da Giampaolo)

La prima cosa da fare , per avere una O.o.B.E. (Out of Body Experience) volontariamente , é credere che esiste la possibilità di uscire dal proprio corpo. Se ci sono dei dubbi è più difficile lasciarsi andare, perché uscire dal corpo non è altro che farsi trascinare da delle determinate sensazioni.

Il momento migliore è quando dormiamo perché riceviamo pochissime sensazioni dal corpo e la mente è meno caricata dai problemi della vita quotidiana. Anche il fatto di dover usare rigorosamente una tecnica può risultare inefficace perché mantiene troppo impegnata la mente, quello che voglio dire è che le cose devo susseguirsi spontaneamente.

A grandi linee ci sono due obiettivi da raggiungere il primo è quello di non ricevere più informazioni dal corpo , in pratica annullare del tutto o quasi completamente la funzionalità dei cinque sensi (questa è la parte più semplice basta addormentarsi). Il secondo obiettivo è sentire la sensazione

giusta. Ma come si fa a sentire la sensazione giusta? Cos'è la sensazione giusta?.

Quando ci addormentiamo si formano dei pensieri nella mente, all'inizio sono quello che abbiamo fatto durante la giornata ,quello che dobbiamo fare domani ,esperienze passate, in poche parole sono pensieri che hanno ancora una certa razionalità , se gli lasciamo scorrere e se non ci obblighiamo di pensare a delle determinate cose incominceranno a formarsi più velocemente e non seguiranno più un filo logico, saranno pensieri sconnessi che si intrecciano tra loro e a questo punto la mente è libera fa quello che vuole , voglio dire che stiamo iniziando a sognare. Adesso dobbiamo prendere coscienza e accorgerci di stare sognando ,se questo riuscirà bene ci sentiremo un po' strani.Se ascoltiamo un brano musicale con delle cuffie ad un certo punto riusciamo a capire che il suono proviene dall'esterno , ma sta anche dentro la nostra mente.Basta concentrarsi poco per sentire che lamusica è dentro la nostra testa i suoni si formano nel nostro cervello, è lì che esiste il suono! La stessa sensazione si ha quando ci si accorge di stare sognando, sentiamo il nostro essere i nostri pensieri non quello che ci sta attorno, è questa la sensazione giusta che intendevo prima. A questo punto per chi non ha mai avuto una O.o.B.E. dovrebbe sobbalzare sul letto e svegliarsi,chi invece ci è entrato involontariamente o è riuscito a prendere coscienza se si ferma ed espande le sue sensazioni sentirà le vibrazioni e a quel punto deve uscire dal suo corpo come se si stesse alzando dal letto col suo corpo materiale.

Tecnica Concentrazione nel Cuore (Inviata da Sepo)

1-----tecnica fondamentale (concentrazione nel cuore):

Dopo essersi rilassati e predisposti alla pratica (per il sonno), ci si concentra sul battito cardiaco, sul rumore, sulla pulsazione ritmica, lasciandosi semplicemente sprofondare nel sonno. Il battito cardiaco risulta ideale come tramite dalla veglia al sonno, in quanto è percepito sia da sveglio (dai sensi) che da addormentato (dalla percezione del corpo fisico trasmessa attraverso il Cordone d'Argento o d'Antakaran). Quando si notano segni sensoriali del distacco, ci si alza dal corpo...(copiando il modo di muoversi che ricordiamo dai sogni).

Tecnica del Saltino (Inviata da Sepo)

2-----Il Saltino:

Durante la giornata bisogna frequentemente (20-30 volte al giorno) saltare con l'intenzione di volare. La cosa si ripeterà anche durante i nostri comuni sogni, ove di solito si tende meccanicamente a ripetere azioni, emozioni e pensieri della trascorsa giornata; in sogno il salto, se effettuato con convinzione, ci farà volare, o fluttuare con maggiore leggerezza, dandoci quella "scossa" necessaria a rivelarci il nostro reale stato.

Ciò è dovuto al fatto che nel piano astrale non esiste la forza di gravità; il peso che percepiamo nei sogni è "gravità psicologica", illusione.

Tecnica dei Mantram (Inviata da Sepo)

3-----Mantram:

I seguenti mantram hanno il potere di aiutare il propagarsi di energie legate all'astrale, da fare in alternativa alla concentrazione nel cuore, concentrandosi serenamente nel suono.

FFFAAAAA (respiro) RRRRAAAAA (respiro) OOOOONNNN
una decina di mantralizzazioni vocali, poi si prosegue mentalmente.
LLLAAAA (respiro) RRRRAAAAA (respiro) SSSSSS (sibilato)
una decina di mantralizzazioni vocali, poi si prosegue mentalmente.

Tecnica Delle Posizioni Gemelle (inviata da Sepo)

4-----Posizione gemelle:

Memorizzare attentamente la posizione che si assume all'atto di addormentarsi: sul lato destro, oppure sul sinistro.

N.B. in questo caso si sottintenderebbe che la posizione favorita sia quella del "Leone" ("Giacendo sul lato destro, con la testa rivolta a nord, si tirano su lentamente le gambe fino a che le ginocchia risultino incurvate. In questa posizione, con la gamba sinistra sulla destra, si appoggia la guancia destra sul palmo della mano destra, lasciando il braccio sinistro giacente sulla gamba dello stesso lato "). Dopo il distacco del fantasma astrale (o "corpo" astrale), nel sogno cosciente, posizionarsi a fianco del proprio corpo fisico (il cosiddetto "fagotto") nella posizione che ricordiamo di aver assunto (è possibile che la visione che ci appare del nostro corpo fisico non sia del tutto corretta, per cui è preferibile affidarci alla memoria), e riaddormentiamoci nuovamente in astrale.

Il nostro "secondo" sdoppiamento dovrebbe risultare molto più controllabile e nitido.

Tecnica Sdoppiamento Mentale (inviata da Sepo)

5-----Sdoppiamento Mentale

Il piano mentale è la parte più sottile della quinta dimensione, mentre il piano astrale è la parte più grossolana (emozionale...).

Per realizzare uno sdoppiamento mentale è necessario essere già sdoppiati in astrale.

Dopo il distacco del fantasma astrale, nel sogno cosciente, usando un tono di voce imperativo, vigoroso, ordinare : " Corpo astrale, esci da me! "; nel contempo bisogna saltare verso l'alto capriolandosi all'indietro, come per sfilarsi da un vestito (non voglio dire che tutti i giorni ci spogliamo saltando..:-)).

Dopo aver effettuato tale operazione, dovrebbe essere possibile percepire un tipo di sdoppiamento più soprafino, dove ci dato anche di conversare col nostro corpo astrale.

N.B. secondo la Gnosi, allo stato attuale delle cose, la maggioranza di noi non possiedono un vero Corpo Astrale ma solo un "fantasma astrale", con cui ci proiettiamo in tale livello esistenziale.

N.B.2 secondo la Gnosi lo sdoppiamento mentale, come quello astrale, dovrebbe innanzi tutto servirci all'auto conoscenza, in quanto in tali piani di consapevolezza l'insieme dei nostri IO PSICOLOGICI, responsabili della nostra incoscienza, si rivela a noi e ci permette di comprenderlo, al fine di eliminarlo.

Tecnica Del Viaggio Astrale Casuale Quasi Cosciente (Inviata da Fabio)

La tecnica consiste nello (1) svegliarsi durante la notte, (2) caricarsi di energia, e poi, con tutta tranquillità, (3) rimettersi a dormire. A quel punto, talvolta, e secondo chissà quali regole, riacquisterai coscienza poco prima dello sdoppiamento o immediatamente dopo, in luoghi prossimi alla tua camera.

(1) Innanzitutto consiglio di usare una sveglia musicale (possibilmente new age) perché è sicuramente un modo più dolce per passare allo stato di veglia. L'ora da scegliere deve essere intorno alle 04.00 quando saranno oramai passate diverse ore dalla cena, lo stomaco avrà smesso di succhiare energia per la digestione, e le ore di sonno trascorse avranno rigenerato quasi totalmente le energie consumate durante la giornata, quindi, superata la fase in cui si vuole annientare ciò che ti ha svegliato e il momento in cui

ci si chiede "ma chi me lo fa fare?, io dormo, comincio da domani", ci si trova con un corpo abbastanza carico di energia.

(2) A questo punto, pratica qualche minuto di meditazione (10 15 min, max), per incrementare ulteriormente il tuo livello energetico, scegli il metodo che più preferisci, personalmente ho provato con diverse pratiche, quali: esercizi di Pranayama, di Zen, Reiki, o training autogeno, e in tutti i casi la tecnica ha avuto successo (sempre rispettando la casualità)

(3) Ora rimettiti a dormire. Forse le prime volte ti capiterà di non riuscire a prendere sonno e ti sembrerà di girare e rigirare nel letto, può capitare ma è il segno che sei carico e riposato, quindi quando prenderai sonno, hai buone probabilità che sia un sonno abbastanza leggero da svegliarti ai primi segnali di uscita.

Nota 1.

Per intraprendere questa tecnica consiglio di cominciare a mettere la sveglia (meglio musica) durante la notte, ogni notte alla stessa ora, così da abituarsi gradualmente e in maniera tale che non risulti troppo faticoso rialzarsi il giorno dopo, e quando riuscirete ad accendere la luce fate un po' di meditazione (10, 15 min. max), scegliete voi gli esercizi, e poi sarà il tempo a dare risultati, personalmente, mi è capitato diverse volte di interrompere tale pratica per settimane, e, una volta ripreso, prima di rivivere un viaggio astrale casuale cosciente sono passati circa 15 giorni. I tempi si accorceranno se cercherete di annotare i sogni a metà notte (qualche parola chiave è sufficiente) e la mattina, dove potrete integrare anche quelli della prima parte della notte.

Nota 2.

Sono sicuro (per quanto riguarda la mia persona) che riuscire a viaggiare in astrale, passando dal sonno, se così si può dire, è solo questione di quantità di energia di cui si può disporre, o meglio è la condizione necessaria e sufficiente per acquistare coscienza, poi toccherà al viaggiatore che si sveglia in quelle condizioni di capire cosa sta succedendo e ricordarsi lo scopo di ciò (uscire in astrale) piuttosto che pensare di essere in un luogo buio, paralizzato e di aver vicino qualcosa, che peraltro non riesci a vedere, che ti minaccia (perché svegliarsi con il corpo paralizzato, o con tutto il mondo che gira, o ancora a testa in giù ruotando vorticosamente non è il modo in cui solitamente ci si sveglia la mattina e quindi potrà capitare, e a me talvolta capita ancora, che la paura assalga prima che il cervello capisca che è il momento di gioire. Serve un po' di prontezza di spirito, o più semplicemente, bisogna abituarsi).

Tecnica dell'immaginazione (Inviata da Emiliano)

Premetto che eseguo questa mia tecnica solo se prima di addormentarmi sono in uno stato d'animo tranquillo, cioè senza preoccupazioni che mi occupino la mente.

Coricatevi sul letto nella posizione a voi più comoda e cercate di rilassare completamente il vostro corpo. Dovete avere la sensazione di sprofondare dentro il letto. Ogni vostro muscolo deve essere completamente rilassato. A questo punto visualizzate mentalmente un ambiente a voi familiare (la cucina, la sala, il giardino ecc...) e studiatelo a fondo. Partite dagli oggetti più grandi fino a quelli più piccoli. Dovete cercare di ricostruire anche i minimi dettagli. L'importante è che non vi sforziate troppo nel ricordare, ok?

Mentre visualizzate l'ambiente dovete ripetere mentalmente la seguente frase:

"Adesso sono fuori dal mio corpo",

oppure

"Voglio uscire dal mio corpo",

oppure ancora una frase che potete inventare voi ma che vi permetta di far sì che il vostro ultimo pensiero prima del sonno sia l'uscire dal vostro corpo fisico per ottenere una OOB. La frase va ripetuta ininterrottamente fino al primo stadio del sonno.

Con questa tecnica ho ottenuto e ottengo tutt'ora ottimi risultati.

Tecnica Ipnoastrale (Inviata da Fabrizio) fabrizio_balistreri@libero.it

Ciao a tutti,

mi chiamo Fabrizio...vi scrivo x dirvi che ho trovato un modo molto semplice x rilassare il corpo ma tenere la mente abbastanza sveglia x percepire le vibrazioni.

Innanzitutto, come al solito, bisogna assicurarsi che nulla possa disturbarvi: telefono, citofono, ecc....questo naturalmente se volete fare una Oobe di giorno altrimenti, se volete farla di notte, assicuratevi che non ci sia qualcuno che russi enormemente!!!

La prima fase di questa tecnica è molto semplice... basta ripetere mentalmente, x qualche minuto, le vostre intenzioni ad esempio "voglio uscire dal corpo" oppure "voglio fare un viaggio astrale" o altre frasi di questo genere.

Dopodiché basterà semplicemente contare da 1 fino a 30, ma badate bene molto lentamente, ripetendo ogni tanto alcune frasi del tipo: "il mio corpo si rilassa sempre più" oppure "mano a mano che mi avvicino a 30 il mio corpo si rilasserà sempre più".

Naturalmente potrete scegliere voi le frasi da ripetervi mentalmente variando di volta in volta; ma ovviamente potrete scegliere da voi il numero a cui volete arrivare basta che sia un numero abbastanza alto e che vi permetta quindi di rilassarvi il più possibile.

Dopo aver letto questa tecnica scommetto che vi chiederete se funziona oppure no... io posso dirvi 2 cose solamente: innanzitutto non è provata scientificamente ma x quello che mi riguarda io x ora l'ho usata una sola volta e vi posso garantire che le vibrazioni le ho avvertite...il mio corpo era di marmo...i miei occhi roteavano all'impazzata e il mio respiro era aumentato. "Sfortunatamente" mio fratello che dorme in stanza con me russava fortemente e ciò non mi ha permesso di perdere completamente il contatto col mio corpo.

Comunque x essere stata la prima volta che ho usato questa tecnica è andata abbastanza bene... quindi lascio a voi le conclusioni.

Sarei comunque interessato a ricevere (da tutti coloro che proveranno questa semplice tecnica) una vostra risposta in cui potete dirmi se siete riusciti o meno, oppure alcuni vostri suggerimenti e perché no anche lamentele.

in attesa di una vostra risposta vi faccio i miei più cordiali saluti e vi ringrazio.

ciao
Fabrizio

Tecnica del Rilassamento Muscolare (Inviata da Max4000)

Prima di tutto bisogna mettersi sdraiati in una posizione supina;

Dopodiché bisogna iniziare ad immaginarsi ogni parte del corpo (a partire dalle gambe fino alla testa) ed i relativi muscoli e pensare che questi si rilassino lentamente e si appesantiscono. Durante questa fase bisogna ripetersi mentalmente e continuamente questa frase: "I muscoli de* si stanno lasciando andare, si stanno appesantendo sempre di più e pian piano saranno completamente addormentati"

(* -> la parte del corpo a cui stiamo pensando).

Facendo così dovremmo addormentare il nostro corpo, in modo da rendere possibile l'uscita dal corpo. Per uscire bisogna immaginarsi fuori oppure ripetersi mentalmente: "Io adesso uscirò fuori dal corpo" o "Adesso il mio corpo astrale uscirà dal mio corpo fisico" o, ancora "Corpo astrale, esci dal corpo fisico!".

Tecnica Registrazione (Inviata da Aetos)

Tecnica sperimentale di rilassamento (ed induzione O.o.B.E.)

Attenzione! I metodi di Trance, le meditazioni e le tecniche di OBE possono essere pericolosi per le persone psicotabili e/o con problemi psicologici. Poteri interni "superiori", se risvegliati, possono uscire dal controllo della persona e provocare problemi o timori difficilmente controllabili. Tutti i tentativi di effettuare i metodi descritti in queste pagine sono eseguiti a proprio rischio e pericolo! L'autore non risponde per eventuali problemi che dovessero insorgere a causa di queste pratiche.

(da registrare su nastro magnetico a cassette preferibilmente con un sottofondo di musica da rilassamento) In fase di registrazione, anteporre al testo proposto, dieci minuti di sola musica da rilassamento.

Sdraiarsi sulla schiena in posizione comoda, con gambe e braccia leggermente divaricate, staccate telefono, citofono ed ogni possibile/potenziale agente disturbante, rilassatevi, ma non fino al punto di addormentarvi, la buona riuscita dell'esperimento, per quanto attiene le OBE, si ha quando si riesce a «rimanere svegli nel corpo che si addormenta», registratevi o fatevi registrare da qualche amico con voce calda e rassicurante, il testo che segue:

Mi preparo mentalmente ad un profondo stato di rilassamento, (pausa di 5 secondi circa)

sono consapevole dell'ambiente in cui mi trovo, (pausa di 5 secondi circa) sento l'intero pianeta sotto di me, vedo la sua atmosfera, (pausa di 5 secondi circa) sono piacevolmente sdraiato e sento crescere in me il desiderio di lasciarmi andare, (pausa di 6 secondi circa) mi abbandono alle percezioni più sottili, (pausa di 6 secondi circa) desidero un rilassamento completo, mi lascio trasportare liberamente dalle sensazioni, (pausa di 5 secondi circa) avverto il mio corpo che lascia andare gradualmente le tensioni nervose, (pausa di 3 secondi circa) i muscoli progressivamente si rilassano e si liberano dalle tensioni (pausa di 5 secondi circa) si liberano, uno strato dopo l'altro, come pellicole, tutte le contrazioni muscolari, (pausa di 5 secondi circa) avverto un piacevole, fresco sollievo, a mano a mano che queste tensioni negative lasciano il corpo, (pausa di 5 secondi circa) si rilassano i muscoli dei piedi, dei polpacci, delle cosce, (pausa di 5 secondi circa) sento onde rilassanti percorrere il mio essere, (pausa di 6 secondi circa) ondeggiando dolcemente, passano per il bacino e arrivano al torace, (pausa di 5 secondi circa) anche la colonna vertebrale si rilassa e si adagia piacevolmente per tutta la sua lunghezza, (pausa di 5 secondi circa) si rilassano i muscoli delle braccia, (pausa di 5 secondi circa) poi le spalle, (pausa di 5 secondi circa) il collo, (pausa di 5 secondi circa) anche il viso si rilassa piacevolmente, (pausa di 5 secondi circa) il volto tende ad assumere un'espressione beata, a significare lo stato piacevole in cui si trova, (pausa di 8 secondi circa) una sensazione benefica avvolge la mia mente, (pausa di 5 secondi circa) sono perfettamente calmo e disteso, (pausa di 5 secondi circa) avverto con sentimento la positività di questo graduale e profondo stato di rilassamento, (pausa di 5 secondi circa) i miei sensi percepiscono sempre più chiaramente le vibrazioni più elevate, (pausa di 5 secondi circa) respiro con calma, ad ogni inspirazione sento l'energia benefica salire lungo la spina dorsale, (pausa di 5 secondi circa) l'energia sale, come una luce densa che a mano a mano illumina e purifica, (pausa di 5 secondi circa) arriva al cuore, si impregna di amore e poi sempre più cristallina, arriva alla mente e pulisce i miei pensieri, (pausa di 5 secondi circa) vedo la mia energia luminosa fuoriuscire, espandersi all'esterno, all'infinito, la vedo permeare il cosmo e fondersi in esso, (pausa di 5 secondi circa) entro sempre più in armonia con l'universo, (pausa di 5 secondi circa) le benefiche, amorevoli frequenze astrali mi fanno sentire al sicuro, protetto, (pausa di 5 secondi circa) sento ancora salire dal basso verso l'alto le piacevoli ondate di energia, percorrono la spina dorsale e mi regalano intense sensazioni d'amore, (pausa di 5 secondi circa) sento queste onde transitare nella zona del mio cuore arrivare piacevolmente alla mente, (pausa di 5 secondi circa) la mente si espande nell'universo, il mio essere si fonde nel richiamo universale, (pausa di 8 secondi circa) mi "nutro" dei raggi cosmici con cui sono in sintonia, percepisco il loro messaggio d'amore, (pausa di 5 secondi circa) percepisco le alte vibrazioni d'amore che sempre più chiaramente, permeano ogni particella del mio essere, (pausa di 5 secondi circa) sento che le vibrazioni d'amore nel cosmo sono infinite, (pausa di 5 secondi circa) avverto con tenerezza la compassione per l'essere umano, (pausa di 5 secondi circa) amo ogni singolo individuo, partecipo con lui al suo dolore, gli dono speranza, (pausa di 5 secondi circa) irradio dal cuore onde di amore che avvolgono con calore l'intero pianeta (pausa di 15 secondi circa) vedo la terra avvolta nei raggi del mio amore che si uniscono all'infinita emanazione d'amore universale, (pausa di 5 secondi circa) ogni essere sulla terra che ha bisogno d'amore, se ne nutre, lo assorbe con sollievo, (pausa di 5 secondi circa) una sublime sensazione di vera pace accarezza il mio essere, (pausa di 5 secondi circa) la mente é piacevolmente estasiata, sono in contatto con la mia coscienza superiore, (pausa di 5 secondi circa) ora la mia percezione diventa più sottile, (pausa di 5 secondi circa) percepisco dolcemente il mio corpo astrale immerso nel corpo fisico, lo sento galleggiare, leggerissimo, (pausa di 10 secondi circa) la percezione sale piacevolmente, sono in uno stato di beatitudine, in armonia con le più alte verità della vita e dell'universo (pausa di 10 secondi circa) un piacevole, confortante, profondo amore, avvolge il mio essere, e si irradia all'esterno illuminando tutto intorno a me (pausa di 5 secondi circa) la mia mente si espande ancora, all'infinito, è in armonia con il sublime messaggio d'amore che il cosmo irradia continuamente, (pausa di 8 secondi circa) le mie intuizioni si proiettano all'infinito nell'universo, quasi volessero "ascoltare Dio", (pausa di 10 secondi circa) il mio corpo fisico è addormentato, (pausa di 3 secondi circa) la mia percezione cosciente, passa ora nel corpo astrale, - pausa di 30

secondi - lascio libero il mio corpo astrale di vivere un'esperienza nella dimensione che più gli si aggrada, (pausa di 3 secondi circa) è al sicuro nell'energia d'amore che lo protegge, (pausa di 5 secondi circa) la mente fisica conserverà perfettamente memoria di questa esperienza anche al risveglio nello stato fisico cosciente, (pausa di 5 secondi circa) e rimarrà vivo in me questo forte sentimento d'amore e di unione universale, -pausa lunga (a VS. discrezione)-

Chi vuole, può, a questo punto, introdurre liberamente una parte di testo da registrare per indurre il risveglio allo stato fisico cosciente. Senza dimenticare che la cosa deve avvenire nel modo più "dolce" possibile.

Gli altri attendano il risveglio naturale.

Aetòs (giugno '99)

Tecnica del Tamburo (Inviata da Arnaldo)

Consiste nell'ascolto di un tamburo sciamanico (grosso diametro) con un ritmo che sembra anche stressante ma che lentamente ti facilita, come dicono gli afecionados dello sciamanesimo, il contattare gli inferi (dimensione + sottile).

- 1) rilassamento con battito forte del tamburo (ritmo lento).
- 2) visualizzazione di un foro nel terreno o, a scelta comunque, una qualunque apertura sul terreno (tana di talpa, pozzo, grotta).
- 3) visualizzare (aggiungo SENTIRE) di entrare nel buco e lasciarsi cadere (VERTIGINI).
- 4) osservare cosa succede chi si incontra, se animali quali (aggiungo CERCARE MOTIVI PERCHE' SI FANNO QUESTI INCONTRI, CHI E' E COSA VUOLE COMUNICARE)
- 5) quando lo si sente, ritornare ripercorrendo a rovescio il cammino. Qui il battito del tamburo accelera e, dietro accordo iniziale dove l'accelerazione del ritmo segnalava l'ora di rientrare, sentirsi risvegliare e riprendere coscienza.
- 6) risveglio.

Ripetendo questa tecnica può portare nella fase centrale ad un distacco dal corpo.

VIBRAZIONI (Andrea)

Una delle cose più comuni che accade in fase di sdoppiamento e' quella di sentire addosso delle vibrazioni, come una sorta di scossa elettrica mista 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 secondo dei periodi per cause 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 e' 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 anche io, a volte non si sente addirittura nulla ma a volte e' straordinario, come se dentro di voi ci fosse uno zanzarone gigantesco, o un frullatore acceso, il rumore e' tipo 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 e' il momento buono per uscire dal corpo.

Sogni preparatori

Si può accedere al Viaggio Astrale in diversi modi, uno tra questi è il prendere coscienza durante un sogno 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. Tra questi particolari, se pur 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 lo possiamo riportare in un sogno in cui la persona è in fase di attesa, sta aspettando qualcuno, sta svolgendo un compito tipo pulizie di vetri o altro; anche questi sono punti di accesso. Ma come si 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 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 alla realtà del viaggio astrale. Un esercizio per allenarsi a questo lo possiamo trovare nel libro di Carlos Castaneda L'ARTE DI SOGNARE recensito nel sito alla sezione libri; 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 riesce a guardarsi le mani si scatenano 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.

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 e quindi è più consigliata. Altre posizioni molto comuni sono quella da sdraiati sul fianco o quella seduti su 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 però rischia di farci addormentare e quindi di perdere la prova in corso. Scegliere quindi una posizione diversa da quella comunemente usata per dormire. E' provato da molte esperienze che le persone sono uscite dal corpo nelle posizioni più disparate inclusa quella a pancia in giù.

Colori del Corpo Astrale

Come avrete potuto constatare in alcune esperienze capita a volte di leggere parti in cui la persona dice di aver visto il proprio corpo astrale o 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 sarà felice sarà di un colore mentre se sarà triste di un altro colore e così via. Vengo ora a fare un breve elenco di alcuni colori, tendendo in oltre conto 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 ultra-violetto e infra-rosso 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, molti particolari che rispecchiano un lato od un altro lato del carattere o emozione. Quindi prima di tirare una conclusione bisogna considerare nell’insieme le varie caratteristiche ed i colori principali accompagnati da sfondi o altro.

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 nessuno di tutte quelle persone, e 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, nell'istante in cui mi sono voltato tutto era bagnato come se avesse 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 da scambiare l'uno per l'altro: una mattina mi sono svegliato, mi sono alzato, e tutto era normale, tranne la casa: 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 sembrarmi irreale svegliarmi nel mondo reale.... Se tutta questa spiegazione vi ha messo in qualche modo 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.

VIBRAZIONI: IMPARARE AD ASCOLTARLE di Marco C.: 14/12/2000

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, ho potuto così trarre alcune conclusioni che reputo essere molto interessanti anche perché confermatemi 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: l'evoluzione, ogni giorno, ogni ora, ad ogni minuto ed in ogni secondo è in atto un circolo 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 frapponendo il tono muscolare che consiste in una costante rigidità dei muscoli che ci permette ad esempio di stare in posizione eretta alle costanti vibrazioni che altrimenti ci pervaderebbero. 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 uno scambio di corrente elettrica ad esempio, 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 ogni qual volta si percepiscono in maniera cosciente tali vibrazioni, esse si manifestano come percezione che naturalmente si trova 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.

E 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 in questa situazione, 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 variare naturalmente 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 in fine 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 sono 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 un luogo come potrebbe essere una stazione o la strada ad esempio 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 considerare 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.

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, qual'ora 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 e 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 testimoniarlo 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, consiglio di non accanirsi nei primi tempi e nell'autoapprendimento poiché ho potuto verificare anche di persona 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 forti mal di testa e senso di vertigine.

Il risveglio del Nephesh di Lavir

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 intercambiata con la proiezione astrale vera e propria, data la facilità con cui vi si può accedere rispetto alle altre. 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. E' 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 creda 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, provare con il pensiero o 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 di 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 vi troverete rientrando nel corpo fisico con un braccio rotto. E questo sia perché ciò che si vive è oggettivo (come nel primo caso) e 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 raffigurata 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 di modo da dare vita eterea al doppio ed averne abbastanza per potere anche gestire il corpo fisico. E' 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 averla casualmente, ed è anche, ovviamente, quella ad avere 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 nel viaggio astrale ripeto ciò che ho detto precedentemente, ovvero che solo ad un certo livello veramente difficilmente raggiungibile 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, almeno che non si abbia dei grossi problemi di cuore, nel qual caso 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. E' 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 qual caso si abbia una predisposizione naturale e 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 adesso 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 o simili), 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 o 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 (o 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 vi si rivolge 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 in al massimo 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 vi si bada 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 di 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. E' 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 per esempio guidare la macchina. E' un atto automatico, nessuno pensa a quello che fa specificamente mentre guida. Eppure anche se i pensieri sono altrove qualcosa dentro di voi da 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. E' più facile che sbagliate una cosa se la fate con tutto la vostra attenzione che se invece lasciate che essa giustifichi sé stessa.

Ora, per imparare a smettere di pensare si può utilizzare proprio ciò che vi fonda. Ovvero fare le cose senza pensare a nient'altro, semplicemente stando a guardare ciò che si fa. Invece di essere dei protagonisti, siate dei testimoni. E applicate lo stesso concetto a qualsiasi cosa stiate facendo. Piano piano distruggerete il vostro impulso a fare 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" pocanzi. Purtroppo (per fortuna) queste cose possono essere solo sperimentate per capirle veramente, nessuno potrà insegnarvele a parole.

INTENZIONI di Marco C.: 09/01/2001

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 conoscere semplicemente se stessi dal didentro.

Solitamente tutti coloro che in questo caso rivestono il ruolo di “curiosi” e che appunto vorrebbero maggiori delucidazioni in materia, generalmente 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 e una curiosità talvolta fastidiosa, come si può biasimarli? Sfido chiunque a non essere curioso in materia, io stesso lo sono ancora molto e certe volte risuldo essere pedante e fastidioso all’ennesima potenza... molte volte capita anche 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 quindi 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 qual’ora non dovesse riuscirci; 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, 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 pur che si tenga presente che ognuno ha un percorso diverso da seguire, questo 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 OOBÈ senza l’ausilio di queste ultime; senza considerare il fatto che le esperienze provate da chi scrive talvolta sono talmente grandi e al di fuori della portata dell’autore che sono di per se “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 avere presente i propri obiettivi e ascoltare le altrui esperienze ma siamo noi a dover percorrere il sentiero.

Solitamente amo paragonare i tentativi di raggiungimento dell'esperienza extracorporea come una "gita nel bosco", il paragone sembra in primis tra i più arditi ma secondo me rende l'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 capo fitto, 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 nella persecuzione del mio scopo, si tratta di traguardi da raggiungere passo per passo l'uno 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 e 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'autoconvincione che nessuno può farvi del male che poi in fin dei conti è la pura e semplice verità.

Niente intorno a voi può nuocervi, neanche la più angosciante situazione o 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, 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 frecce sull'albero e 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 gli 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 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 accorgendosi, 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 posso solamente consigliare di rilassarsi, 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 che un buon rilassamento facilita il raggiungimento di una esperienza OOBÈ cosciente che in seguito potrà in alcuni casi essere realizzata anche senza fasi successive.

3 – Proiettare la volontà: la chiave di tutto 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 non è una cosa affatto semplice da realizzare poiché basta la minima incertezza per distruggere tutto il lavoro e la concentrazione accumulati fino ad ora. Ecco perché consiglio caldamente di non tralasciare le fasi preparatorie, anzi, dargli 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'OOBÈ 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 in 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.

CONSIGLI ED EMOZIONI (Michele B.).

Mi chiamo Michele B.,

ho 32 anni, ho scoperto il tuo sito con sorpresa e con immenso piacere; complimenti! Finalmente in rete! ..un valido contributo italiano a questa appassionante ricerca del mistero, di un mistero che è dentro di noi, un mistero meraviglioso tutto da scoprire che è la nostra reale essenza.

Qualcosa di fantastico ed allo stesso tempo di reale, un forziere contenente mille e più pietre preziose ognuna delle quali è un gradino nella scala della conoscenza e della perfezione.

E tutto questo è dentro il nostro cuore e non fuori, perché la dimensione astrale sicuramente è più vicina all'essere umano della nostra auto, della nostra casa o del lavoro, perché è una dimensione umana di natura emozionale e psicologica e non di atomi e di molecole. Provate a chiedervi in realtà di che cosa è fatto un atomo o un elettrone, un protone od un neutrone, un quark... e chi lo sa? Quando lo scopriremo ? mai, mai con la mente razionale!

Sono contentissimo di aver trovato voi! Perché forse avete capito che nella vita c'è qualcos'altro oltre alla mera apparenza delle cose, e non solo ! ci siamo Noi...noi come reali protagonisti, se solo lo volessimo!

Se solo ci fermassimo un attimo ad ascoltare noi stessi e le nostre reali inquietudini! Possiamo trovare in noi la chiave di svolta per conoscere noi stessi e la vita che ci circonda con gli occhi innocenti di un bambino che non la ha mai vista realmente!

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 , musiche. Erano musiche bellissime che mi entravano dentro, mi riempivano fino ad esplodermi dentro, non so fino a che punto ero io a comporle o era qualcun'altro, forse entrambi le cose!

Non so come descrivere tutto ciò perché non erano i miei sensi fisici a percepire tutto ciò ma era come se entrassi in quelle musiche...ragazzi!; 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!

Ed a volte erano delle rielaborazioni di musiche già conosciute... anche 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 ultra sofisticato 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 di incanto molto piacevole.

Sapevo che non era altro che un anticipo o 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 a volte sentivo la vicinanza di entità spaventose o rumori orribili o mani che mi toccavano o sfioravano e la cosa antipatica è che quando venivo colto dalla paura non riuscivo più a svegliarmi, ero completamente cosciente, ma il mio corpo era paralizzato ed allora ricorrevo 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, dimensione dei sogni, come già è stato detto negli approfondimenti di questo bellissimo sito, 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 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 l'emozione forte ed il mio cuore cominciò a battere ad un ritmo insostenibile, quando coll'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 entrambi 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...!E' 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, ..etc.

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. E' l'immedesimazione che porta al sonno incosciente è quindi al sogno! E così appena addormentato il corpo fisico non facevo altro che alzarmi dal mio letto.

Dapprima mi trovavo vicino 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, 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 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 volteggia nell'aria e, mi sono reso conto che tanto più è positiva la propria condizione psicologica è più è facile volare. La visione delle cose è più completa, i colori sono più vividi 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 scatole 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 o 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 dal preservamento 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, l'investigazione degli oceani o di altri pianeti.

La nozione e percezione del tempo è molto differente perché si viaggia alla velocità del pensiero. Spesso al mio risveglio pensavo di aver trascorso ore ed ore di tempo quando in realtà passavano pochi minuti di 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 una abitazione ad un giardino fiorito, 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 definiremo un amico.. un amico vero.. forse sarà la persona che più di tutte è arrivata vicina alla solitudine del nostro cuore.. e in parte quasi a colmarla.. e allora la chiameremo grande amore.. ma questo poco importa.. quello che è importante capire è che.. il vero nemico è dentro noi stessi.. non fuori.. (Marco R.).

OUBE E PERICOLI by Caty 04/12/01

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 decide 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 percepii 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 sono contenta di essere riuscita ad uscire, ma non sono contenta di quello che ho visto, anche perché potrebbe 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 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 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 SL... 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 degli Ego, ci portano all'apertura del terzo occhio e

all'accesso cosciente a mondi fantastici, ad esperienze che ampliano la coscienza e la conoscenza, nonché la forza necessaria per reagire a delle situazioni nuove mai capitate prima. Perché se è vero che quello 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 ! Potreste andarci, ma non sapete come ne uscite 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 bè, 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 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, Io mi depurerò nel mio Animo, Io 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.

PARALISI NOTTURNE -consigli per l'uso- (Francesco).

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 stessi che abitiamo un corpo fisico ma che, prima di tutto, siamo 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 che controlla, il fatto è che il risveglio dell'umanità è troppo lento rispetto alla velocità di distruzione del pianeta. L'unica cosa 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 essere 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..

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 al quanto strane, sono iniziate 6 anni fa: una mattina, sono nel letto di casa mia, mi sveglio, ma non riesco a muovermi, una sensazione strana e per riuscire a fare ciò 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 il tutto sentendone ogni singola parte). Cominciarono una serie di esperienze di questo tipo, ma non tutte uguali, ed il fatto prese 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, musiche zigane, sprofondare nel letto, ecc.. Queste cose, li per li, 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, gli dissi: "Enrico mi sembra di sentire l'aldilà ma ho paura a rimanere in quello stato" e lui: "cavolo, se mi 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 sono trovato in piedi affianco al letto e pensavo "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 e mi sono lasciato ricadere nella paralisi e di nuovo li, cominciai a camminare fino quasi in cucina, passando attraverso il computer che stava in mezzo alla stanza. Mi sono svegliato di colpo, ero ancora a letto, eccitatissimo vibravo di gioia o per lo meno così pensavo: non ho più dormito sono sceso dal letto, sembrava mi avessero dato la 380.... 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, da subito farà un po' paura ma lentamente ci riuscirete. Si deve arrivare al punto che si supera 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 spontaneo. 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 mistiche 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, 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 ma?..... Io allora ho cercato di farmi capire meglio, e lui "si una volta mi è successo 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.

=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 di fretta ma si deve cercare di uscirne dolcemente e poi, quasi fuori, lasciarsi ricadere nello stato il più volte possibile ed anche se alle prime non ci si riesce, poi diventa facile la padronanza. Spesso si avverte qualcosa di strano in quello stato ma non si deve aver paura, sono energie che ti vogliono aiutare. Fino a che, come 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 ci si trova affianco al letto, oppure sembra che le braccia, poi il busto e poi tutto il corpo sia sorretto 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 così detta 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, se pur personale, dell'esistenza dello spirito o anima. Penso inoltre che di questa cosa , se ne 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, il comunicarglielo gli darebbe la coscienza necessaria a farlo. Viaggiando con la fantasia potremmo addirittura fare qualche ipotesi sul quale sia il momento che 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 bi- localizzazione, secondo qualcuno addirittura a una specie di tele- trasporto. 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 x 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 del perché di ogni cosa ci portano su un piano vibrazionale

che ci avvicina alla consapevolezza di cui l'uscita dal corpo ne è uno stadio. Abbiamo trovato un sintomo molto forte che una buona parte di persone scettiche e cristallizzate provano e 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 potrà fermarlo.

LA PAURA

1)E' davvero difficile descrivere una sensazione che di per se è molto personale e indefinibile, spesso alimentata da pensieri o parole che hanno fatto parte della nostra infanzia. Una cosa è certa: la paura esiste solo nel momento in cui la pensiamo!! Avete mai camminato nel buio? Ammettiamo di sì, stavate passeggiando nel buio pensando ai vostri affari, tranquilli e consapevoli, dirigendovi verso casa... Ad un tratto alzate lo sguardo e pensate che intorno a voi è buio!!! Da qui in poi la vostra passeggiata diventa una corsa verso casa piena di sguardi tutt'attorno e piena di figure spaventose come alberi nella penombra....

Sarebbe cambiato qualcosa se non aveste avuto paura? Di fatto è solo la nostra mente che modifica il modo in cui percepiamo l'ambiente attorno a noi, quindi lo stesso ambiente può essere pauroso oppure no a seconda di quello che pensiamo... La stessa cosa si può applicare al viaggio astrale, sicuramente è più difficile, per via delle incognite dell'inesplorato, dello sconosciuto, anche se in realtà facciamo sempre viaggi astrali, bisogna solo diventarne coscienti. E' certo che al momento del distacco dal corpo ci assalgono tantissime paure che sino al momento prima non c'erano, un po' è dovuto al nostro subconscio ed un po' a noi stessi, stranamente ci vengono alla mente le paure più strane, ma è tutto un imbroglio che ci rovina l'uscita. Le meraviglie che ci attendono una volta usciti dal corpo sono montagne rispetto ad un granello di paura che ci assale.. Anche qui si tratta di controllo sulla nostra mente e capire che le paure che ci assalgono non hanno fondamenta e sono solo scaturite dal nostro subconscio per non farci lasciare il corpo. Avete mai avuto paura durante la notte? E' mai cambiato nulla? Vi ha mai assalito qualcuno nel sonno? E' mai uscita qualche losca presenza da sotto il letto? Mai!!!! La paura è una fobia che più si alimenta e più diventa grande, dobbiamo pensare con positività e scontrarci con noi stessi!!

2) Per chi è già più avanti o sta per riuscire ad uscire dal corpo si chiederà se ci sono pericoli, se bisogna o non bisogna fare certe cose o se c'è la possibilità di non tornare indietro!! Nessuno può farvi male o uccidervi o chissà altro, siete in qualche modo spirito non corpi umani, dovrete imparare a controllare le emozioni, una volta fuori sono molto più potenti, una semplice emozione di paura per l'appunto può crescere a dismisura.. Molto dell'ambiente che vi circonda può cambiare in base ai vostri pensieri, ma sarà solo un'illusione, ricordatevelo..In quanto alla possibilità di non tornare, non preoccupatevi, la cosa difficile è uscire e rimanere fuori...Il corpo astrale è legato al corpo materiale e ovunque voi siate basta pensare di rientrare che vi troverete dentro al vostro corpo.

Spero di aver trattato quelle che penso siano le paure in generale, se avete commenti o altre sensazioni che possano andare ad aggiungersi a questa pagina segnalatemele, questa è stata solo un'introduzione, sicuramente l'argomento è molto più vasto e di volta in volta saranno aggiunte altre parti a questa sezione.

Tirando una linea conclusiva niente e nessuno può farci male sul piano astrale, ma l'unico danno a cui possiamo andare incontro è la paura o il coinvolgimento i sentimenti negativi, sta a noi essere mentalmente forti.

Esperienze

In questa sezione vengono riportati i listati delle esperienze vissute in prima persona di chiunque voglia pubblicare il proprio diario o la propria singola esperienza, di modo che il lettore possa trarne un confronto e nello stesso tempo informazioni molto utili che spesso sono tralasciate nei testi in vendita. Qui si scrive di esperienze reali vissute sulla propria "pelle", delle proprie paure, dei piccoli successi od insuccessi, degli incontri e delle sensazioni... Più materiale riusciamo a raccogliere e più riusciremo a trarne contenuti completi su un mondo che sembra irraggiungibile ma fa parte di noi.

Se volete pubblicare la vostra esperienza basta inviarmi la descrizione via mail, non preoccupatevi il tutto sarà completamente anonimo e privo di giudizio. Qualunque minima esperienza può essere un tesoro della collettività. Imparate a segnarvi su un quaderno le vostre esperienze anche minime, così potrete avere un riscontro nel tempo, anche perché la mente tende a dimenticare in fretta certi particolari e certe scene.....

Esperienze 1 (inviate da utente)

BIOGRAFIA (brevissima) Mi chiamo XXXX,sono un ragazzo di XX anni,studente di Fisica e quindi estremamente scettico e razionalista. Non credo nella magia,non credo nelle pratiche esoteriche,non credo nell'astrologia ed in qualsiasi tecnica di divinazione;non credo in nulla se non tocco con mano. Eppure sono sconvolto per ciò che mi è accaduto tempo fa. (So che avrei dovuto compilare la presente in maniera più organica,ma è necessario che io segua questo schema per far comprendere il mio stato emotivo).

LA PRIMA VOLTA ESTATE 1996 (forse)

I miei genitori sono al mare ed io invito due amici (ammettiamo:X e Y) a dormire da me. Trascorriamo la notte all'insegna di pettegolezzi e di barzellette volgari e quando ci accorgiamo che il sole è sorto decidiamo di andare a dormire. X si corica sul letto dei miei genitori,mentre Y su di un divano. Dormo per alcune ore, dopo di che mi sveglio; o meglio:credo di essere sveglio,anche se mi rendo conto di non riuscire a muovere un singolo muscolo;con uno sforzo tremendo cerco di tenere le palpebre aperte,ma queste sembrano di cemento e si chiudono immediatamente. Pensai di essere stato vittima di una paralisi temporanea,un po' come quando ti si intorpidisce un arto:sappiamo che questo c'è,ma non riusciamo a muoverlo fino a che il sangue non riaffluisce. Ed è qui che sono cominciate le "stranezze". Avverto una specie di rombo nella testa,precisamente localizzato all'altezza della nuca,e vedo in maniera sfuocata i miei amici X ed Y nella stanza;il primo in piedi davanti al letto che si esibisce in pose da praticante di body-building (so che sembra stupido,ma è quello che io ho creduto di vedere) ed il secondo sdraiato sul tappeto. Quando mi rendo conto che sto "vedendo" con gli occhi ancora chiusi mi spavento,ed ecco che mi sveglio improvvisamente:nella stanza non c'è traccia ne di X ne di Y;mi riaddormento credendo di aver sognato. Nel pomeriggio,quando io,X ed Y siamo svegli,chiedo loro di smetterla di fare simili scherzi durante il sonno ma scopro,in risposta,che questi non si sono mossi dalle loro stanze.

Riflessioni di allora:

1)Ho sognato.

2)Se mi avevano fatto uno scherzo,certo non me lo avrebbero detto.

Così dimenticai l'accaduto.

ESPERIENZE SUCCESSIVE 1996 (alcuni mesi dopo)

Mi sveglio durante la notte con la netta sensazione di non essere solo nella stanza;non ho paura,semplicemente sono scocciato.Di fatto avverto ancora lo stesso rombo di cui sopra,localizzato nella nuca;ho gli occhi chiusi,eppure "vedo" un'ombra che si allunga sopra di me;tento di afferrarla ma non riesco a muovere le mani;mi sforzo eccessivamente e forse per quest'azione mi sveglio.

Riflessioni:

Ho sognato. Ma perché quella sensazione fisica di impotenza?Perché quel "vedere" con gli occhi chiusi?Perché quel rombo nella testa?Collego questa situazione a quella precedente;ora la cosa mi spaventa.

Per alcune settimane riuscirò ad addormentarmi con fatica.

1997

Come prima:rombo nella testa,corpo paralizzato,vedere/non vedendo.Nulla di rilevante,nessuna presenza;solo il solito stato fisico-mentale.

1997

Mi sveglio di notte; solita situazione, nessuna presenza. Deciso,tento con tutte le mie forze di muovermi:nulla. Allora provo a parlare (non so come mi sia venuta questa idea,probabilmente volevo attirare l'attenzione dei miei genitori nell'altra stanza);faticando enormemente,riesco ad emettere dei suoni disarticolati;dopo un po' mi è parso di essere riuscito a gridare (non ero spaventato,semplicemente il grido era il suono che meglio mi riusciva in quel mentre).Poi mi riaddormento. La mattina seguente chiedo a mia madre se mi ha sentito gridare durante la notte (la risposta mi sembra ormai ovvia).

Riflessioni:

Ero ormai sicuro che le precedenti situazioni fossero correlate (sembrerà naturale,ma a quel tempo per me non lo era) e quindi decisi di fare ulteriori esperimenti.

1997 (settimane dopo)

Mi sveglio durante la notte,avverto la solita sensazione;questa volta cerco di resistere al rombo (non saprei che altro termine usare):è molto difficile,è come se dovessi cercare di stare sveglio pur avendo molto sonno.Allora provo ad abbandonarmi completamente (prima d'ora non l'avevo mai fatto;seppur minimamente,avevo sempre cercato di resistere).

Succede l'incredibile:il rombo è ancora più amplificato,è quasi come se venissi sommerso fisicamente da un'onda,completamente avvolto nella vibrazione. Come sfondo sonoro percepisco altri rumori confusi,ma non riesco a distinguerli. Tentai di aprire gli occhi,forse riuscii a socchiuderli.Non ricordo ma mi spaventai molto e quindi mi svegliai.

Riflessioni:

1)Se ho la fortuna (o sfortuna?) di rimanere conscio nello stato di dormi-veglia,credo di riuscire ad innescare il "rombo".(Non so come sia possibile;ci riesco e basta.)

2)Non devo tentare di aprire gli occhi in quelle condizioni,se ci riesco il risultato è terribile:è come se venissi letteralmente travolto dalla solita vibrazione e la cosa mi terrorizza.

3)Al contrario,una volta raggiunto questo stato,tenendo gli occhi chiusi e lasciandomi comunque trascinare dal rumore (cosa che in precedenza non facevo) vengo travolto nello stesso modo ma è come se fossi al sicuro,all'interno dell'involucro del mio corpo.

1997

Sono sempre nel dormi-veglia consapevole;provo a mettere a frutto le mie congetture:riesco a creare la solita vibrazione;riesco a dominare il mio timore ma non oso aprire gli occhi.Forse potrei riuscire a muovermi,ma non voglio rischiare.

Riflessioni:

È stata l'esperienza meno ricca,ma grazie a questa ho capito che:

1)Non mi è possibile raggiungere volontariamente lo stato conscio di dormi-veglia;questo accade per puro caso.

2)Una volta che comunque mi trovo nello stato di cui sopra,riesco a generare il rombo volontariamente.

3)Abbandonandomi al suddetto,vengo travolto da "un'ondata" che amplifica il tutto,ma non devo provare ad aprire gli occhi (non so perché,ma ne sono terrorizzato).

4)Probabilmente riuscirei a muovermi se non fossi paralizzato dalla paura (questo non è del tutto vero ma il perché lo scoprii successivamente).

1998 (o 1997?)

Solita situazione;mi voglio muovere a tutti i costi.E' difficilissimo ma sono estremamente deciso.Come al solito ho gli occhi chiusi eppure credo di "vedere" la mia stanza(Boh?).

Accade un cosa che non succedeva dall'anno precedente:una presenza vicino al mio letto.E' una signora anziana che lavora a maglia.(Stupido,vero?Eppure è così).Stranamente non provai timore,ma fui terrorizzato da ciò che accadde in seguito. Come già detto, ero determinato nel tentare di muovermi e dopo sforzi incredibili finalmente ci riuscii;avevo mosso la mia mano destra!Eppure sentivo che fisicamente il mio braccio era là dove era sempre stato:immobile sul letto.Allora cosa avevo mosso?Preso dal panico mi svegliai.

Riflessioni:

1)In questa situazione è la paura che blocca i movimenti,ma come avevo appena constatato non basta la determinazione per riuscire a muoversi;è fondamentale anche un estremo sforzo "fisico".

2)Dopo tanto tempo ancora una presenza "vista" con gli occhi chiusi.

ESTATE 1998

Come al solito sono conscio,ma causa le precedenti esperienze decido di starmene fermo e tranquillo;non riesco a svegliarmi totalmente,o ad addormentarmi:è come se fossi intrappolato dentro me stesso! Poi percepisco (non saprei con quale senso ma sicuramente non grazie alla vista) la presenza di mio padre nella stanza.Decido di alzarmi per parlargli e quindi mi siedo ai piedi del letto (credevo quindi di essermi svegliato). Mi rendo conto d'essere comunque fisicamente ancora sdraiato sul letto eppure so d'essere anche seduto. Non appena formulo quest'ipotesi succede la cosa più incredibile che mi sia accaduta:vengo aggredito dal mio cane!

Ora mi spiego:io ho un piccolo bastardino nero,femmina,di nome Lola.Quando mi sono reso conto di essere "contemporaneamente" in due luoghi differenti,sono stato aggredito da qualcosa che

assomigliava notevolmente al mio cane;ma invece di essere morso ho subito semplicemente una sensazione di "onda d'urto" che mi ha ributtato nel mio corpo,poi mi sono svegliato. Ovviamente nella stanza non c'era traccia né del cane né di mio padre. E' stato terribile.

1998

Qualche altra volta mi è successo di ritrovarmi nello stato di dormi-veglia,ma non ho osato effettuare esperimenti di alcun tipo;so solo che se mi abbandono al solito rombo tenendo gli occhi chiusi e non tentando di muovermi,non mi accade nulla di così spaventoso.

So solo che in queste condizioni è come se ci sia qualcosa pronta a "respingere"(?) i miei tentativi.

Riflessioni:

Basta con gli esperimenti!

CONCLUSIONI

GENNAIO 1999

Premessa:di ciò che mi è accaduto non ne ho parlato con nessuno;il fatto che io abbia provato un O.O.B.E.,credo,l' ho concluso solamente in questo mese.

Alcuni giorni fa,esclusivamente per puro caso e fatalità,mi sono imbattuto in alcuni siti italiani riguardanti l'O.O.B.E. E' stato come un fulmine a ciel sereno!

Tutte quelle sensazioni che io provavo nel dormi-veglia erano lì,testimoniate e documentate da altri. Desidero sottolineare che io non avevo la più pallida idea di cosa fosse un O.O.B.E. fino a che non ho scoperto questi siti. E' incredibile:nonostante le situazioni siano diverse,il preludio è inequivocabilmente identico (il dormi-veglia,il ronzio,la sensazione dietro la nuca,l'estrema fatica nel movimento,l'improvviso risveglio).

Il fatto che quindi ci sia qualcun altro che condivide le mie stesse esperienze, invece di rincuorarmi mi ha sconvolto,poiché tutto lo scetticismo che mi era rimasto è andato a farsi benedire. Vorrei sapere di più,ma non ne ho il coraggio.Vorrei tentare ancora,ma temo.

Esperienze 2 (inviate da Paolo)

ESPERIENZE DI Paolo

Le esperienze fuori dal corpo (OBE)

Non sapete cosa sono? E' semplice: sono strane esperienze che di solito capitano durante il sonno; ci si sveglia e si sentono delle strane vibrazioni che attraversano il corpo; se non ci si irrigidisce per la strizza (come capitava a me all'inizio), si riesce con

la sola forza del pensiero ad uscire dal corpo e andarsene a spasso nella nostra o in altre dimensioni. Per ulteriori info, andate a guardare il sito di Paolo Scaffardi dove fra l'altro collaboro che è indicato in fondo alla pagina. Troverete anche una serie di recensioni di libri interessanti sull'argomento. Queste sono le mie esperienze da quando ho cominciato a tenere il diario:

OBE - Esperienza del 12/12/1997 ore 03:20 am

Prima di andare a dormire ho iniziato a leggere "Avventure fuori dal corpo" e addormentandomi ho provato ad usare una tecnica utilizzata dall'autore, immaginare di interagire con una stanza che si conosce bene e con alcuni oggetti presenti e di ripetere nella mente "sono fuori dal corpo", ma

l'unico risultato e' stato di addormentarmi. Alle 3:20 circa mi sveglio con la sensazione di essere distaccato dal corpo e sento i classici brividi (vibrazioni?) che mi percorrono il corpo. Sono molto emozionato, quindi mi impongo la calma per riuscire ad uscire. Essendo molto concentrato, ricordo benissimo la fase di uscita (come se alzassi il busto e mi mettessi a sedere sul letto), mentre una volta schizzato fuori verso l'alto (mi trovo di fronte all'armadio), ricordo solo di aver avuto una miriade di pensieri confusi che mi scorrevano in testa, sulle cose che avrei voluto provare. L'unica cosa che riesco a fare e' guardarmi le mani: al polso ho l'orologio e indosso una felpa che avevo usato tre giorni prima, come se il corpo in realtà non esistesse, ma fosse solo una proiezione di come vorremmo vederci. Subito dopo ho sentito che dovevo rientrare, così mi sono ritrovato seduto sul letto e mi sono coricato dentro il corpo. Ho ripreso conoscenza e sentivo il corpo come fosse dentro un guscio caldo, con una sensazione di benessere; dopo qualche secondo ho sentito l'esigenza di stiracchiarmi e ho aperto gli occhi. L'impressione e' che il tutto sia durato pochi secondi, una ventina circa.

OBE - Esperienza del 14/12/1997 ore 07:30 am

Sono andato a dormire abbastanza ciuco di birra (un paio di litri) e mi sono svegliato più volte durante la notte per il caldo e alle 6:30 circa per andare in bagno. Alle 7:30 circa mi sveglio e mi giro a pancia in giù per riaddormentarmi. Esaltato per la precedente esperienza OBE, ci riprovo: mi basta pensare di voler uscire dal corpo e immediatamente avverto le vibrazioni. Che l'alcol faciliti l'operazione? Mi sollevo e finisco di fianco al letto rivolto verso il comodino. Ho l'impressione di essere in piedi e di non riuscire a fare altro che stare lì. Mi accorgo che sono cosciente che il mio corpo fisico sta respirando, come se fossi cosciente di entrambe i corpi. Provo a guardare il mio corpo fisico sul letto ma non vedo niente e ritorno dentro. Dovevo aspettarmelo che pensando al corpo ci sarei tornato dentro, la prossima volta vorrei provare a uscire dalla stanza, magari all'aperto. Provo di nuovo, ma non riesco più e mi riaddormento.

OBE - Esperienza del 19/12/1997 ore 01:00 am

Sono in stato di semicoscienza e cerco di provocarmi le vibrazioni. Stranamente mi partono dai piedi e salgono (di solito avviene il contrario) e non riesco a uscire dal corpo. Dopo un po' le vibrazioni spariscono.

OBE - Esperienza del 19/12/1997 ore 04:30 am

Esperienza molto strana questa. Ancora adesso mi chiedo se sia avvenuta davvero o se era un sogno, eppure le sensazioni erano molto reali. Il tutto e' partito da un sogno in cui mi ero addormentato in un ristorante dopo cena con mia moglie in un letto matrimoniale (?!). Avverto le vibrazioni e mi lascio andare, sono nel vuoto e non vedo niente, allora mi impongo di vedere mia moglie, ma mi sembra di aprire a metà un occhio fisico, allora lo richiudo e mi concentro per rimanere ancora fuori. Chiedo di andare lontano di lì e avverto di viaggiare a una velocità supersonica per qualche secondo, poi mi fermo. Non so dove sono e ancora non vedo niente, quindi come ho letto in un libro chiedo aiuto alla "guida" per la prima volta e di nuovo avverto di essere stratonato via e di viaggiare a forte velocità. Finalmente mi fermo e sento in risposta nella mente qualcosa del genere: "Hai già imparato qualcosa", poi tutto un discorso che ho dimenticato completamente. Mi pare di ricordare che mi parlasse attraverso un televisore (allora qualcosa la vedevo?). Ricordo solo che alla fine del discorso ha detto: "Vangelo 2, 17" e poi sono rientrato nel corpo. Ho pensato che al mattino avrei controllato sul vangelo (ma quale dei 4?) se qualche frase mi faceva venire in mente il discorso che avevo sentito, ma non riuscendo a dormire ho deciso di farlo subito. Nei 4 vangeli non ho trovato niente, così ho tentato negli "Atti degli apostoli" dove al capitolo 2 paragrafo 17 ho scoperto che si trova una profezia di un certo Gioele:

Negli ultimi tempi, dice il Signore,
effonderò il mio Spirito su ogni persona,
e saranno profeti i vostri figli e le vostre figlie,
e i vostri giovani vedranno visioni,
e i vostri anziani sogneranno sogni; (qui finisce il 17)
cioè sui miei schiavi e sulle mie ancelle
in quei tempi effonderò il mio Spirito
ed essi saranno profeti.
E io farò prodigi nel firmamento
e segni sulla terra,
come sangue, fuoco e nuvole di fumo.
Il sole si ottenebrerà
e la luna diventerà sanguigna,
all'approssimarsi del giorno grande e terribile del Signore.
E succederà che chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvo.

OBE - Esperienza del 19/12/1997 ore 06:30 am

Prima OBE a seguito di un sogno lucido!!! La sera prima di addormentarmi, una vicina mi ha raccontato di tutti i furti che ci sono stati nel nostro palazzo e io di notte ho puntualmente fatto un sogno dove mi accorgevo che la porta del mio vicino era forzata. Apro la porta e un rapinatore con la faccia dipinta di nero per mascherarsi comincia a rincorrermi. Scappo giù dalle scale e lui mi segue. Arrivo in strada e lui mi raggiunge e mi chiede dove sto andando. Invento una bugia fingendo di non essermi accorto che lui è un rapinatore e ricomincio a correre. Di nuovo mi raggiunge facilmente e allora penso è impossibile! Non può raggiungermi così in fretta, sto sognando! E mi ritrovo a letto cosciente con le vibrazioni addosso. Ci provo più volte ma non riesco a uscire.

OBE - Esperienza del 2/1/1998 ore 08:30 am

Mia moglie si alza per andare a lavorare e svegliandomi mi accorgo che il mio corpo è in uno stato molto rilassato, sento come un tepore ovunque e penso che sia un buon momento per sperimentare una OBE. Dopo un po' di autosuggestione arrivano le vibrazioni. Sono a pancia in giù e cerco di alzarmi; mi sento pesante e faccio fatica, ma riesco comunque a mettermi in piedi di fianco al letto. Cerco di camminare verso la porta e mi impongo di diventare più leggero, lo divento ma poi imponendomi di vedere meglio mi ritrovo nel corpo. Sob!

Una ventina di minuti dopo, senza sentire nessuna vibrazione e sempre a pancia in giù, apro gli occhi e vedo che il pavimento della camera invece di essere in parquet è fatto di quadratini di marmo scuro e sotto il comò c'è un quadratino più chiaro che brilla e attrae la mia vista. Chiudo gli occhi e mi sento scivolare giù dal letto con la testa e arrivo ad appoggiare una guancia e una mano sul pavimento. Allora provo a penetrare il pavimento con la mano credendo di essere uscito dal corpo ma sento che è duro come nella realtà e allora penso: "che idiota, sono scivolato giù dal letto e credevo di essere uscito dal corpo". Apro gli occhi per tirarmi su e mi accorgo che sono già sul letto; guardo il comò e mi accorgo che è impossibile guardarci sotto, i piedini sono troppo bassi. Un sogno ad occhi aperti? Boh!

OBE - Esperienza del 10/1/1998 ore 08:45 am

Mia moglie si e' alzata per andare a lavorare e non ho più molto sonno, così decido di rilassarmi un po' per vedere se riesco a svolazzare un po'. Riesco molto in fretta a rilassarmi e invece delle vibrazioni interviene una specie di paralisi accompagnata da un senso di malessere, non so come meglio descriverlo perché sono tutte sensazioni molto strane. Dopo pochi secondi mi sento scivolare verso i piedi e verso l'alto e mi sento a pancia in su come ero a letto. Appena uscito sento mia moglie che esce di casa e mi saluta dalla porta, non provo neanche a risponderle per paura di rientrare nel corpo. Decido di andare verso la finestra che si trova alla mia destra facendo una torsione per girarmi a pancia in giù e sento proprio la torsione prima del busto e poi delle gambe mentre mi avvicino. Arrivo molto lentamente fuori e mi sembra di intravedere sulla sinistra dell'erba mentre invece nella realtà c'e' un palazzino; forse per il contrasto con la realtà mi ritrovo nel corpo.

Note:

La sera ho detto a mia moglie che non le ho risposto quando mi ha salutato uscendo perché ero uscito dal corpo proprio in quell'istante, ma lei mi ha risposto che non mi ha salutato. Che abbia salutato il gatto e io abbia sentito? Altrimenti cosa ho sentito?

OBE - Esperienza del 17/2/1998 ore 07:10 am

Ieri sera sono andato a dormire prima del solito e probabilmente ho riposato meglio. Al mattino mi sveglio e accorgendomi di essere riposato e rilassato non mi muovo e provo a pensare di uscire dal corpo. Sento un leggero formicolio ma e' troppo debole e non riesco a staccarmi. Allora provo ad invocare l'aiuto della "guida" pensando "guida, aiutami a uscire". Il formicolio aumenta e quasi subito mi sento proiettato in avanti. Ero a pancia in su e viaggiavo con i piedi in avanti. Arrivo davanti all'armadio e mi giro a pancia in giù, sono appoggiato sul pavimento e con le mani provo a toccare l'armadio e il pavimento; provo anche a penetrare con la mano nel pavimento ma non ci riesco, allora mi alzo in piedi, vado verso la finestra e provo a passare con la mano attraverso il vetro ma non riesco, apro la finestra e sento che la tapparella si alza da sola. Invece di vedere quello che vedrei a casa mia, vedo il panorama di quando abitavo con i miei. Penso di lanciarmi nel vuoto per volare ma mi viene in mente il pensiero che magari sono sonnambulo e potrei buttarmi fisicamente dalla finestra e con questo pensiero mi ritrovo nel corpo a letto. Il tutto mi pare che sia durato 30 secondi circa.

OBE - Esperienza del 30/3/1998 ore 05:50 am

Stamattina, forse perché comincia a fare più caldo e nel letto abbiamo ancora il piumone, mi continuavo a girare e rigirare nel letto, rimanendo molte volte in stato di dormiveglia. In un momento di lucidità, accorgendomi di essere in questo stato, decido di provare ad avere un sogno lucido e anche se non sto sognando provo a pensare "sto sognando" e sento svanire i sensi del corpo; rimango per una decina di secondi in questo stato ma non accade nient'altro così ci riprovo: "sto sognando" penso di nuovo, e vengo assalito dalle vibrazioni che mi percorrono tutto il corpo. Non uscendo spontaneamente provo ad alzarmi da me e ci riesco mettendomi a gattoni e dirigendomi verso la finestra. Noto che non ci sto vedendo (come al solito) così cerco di riconoscere l'ambiente tastando con le mani: sento il materasso, il tatto e' esattamente come quando sono nel corpo fisico, ma sento che il letto ha un bordo diverso dal mio e poi con il percorso che ho fatto sarei dovuto passare su mia moglie. Scendo dal letto e decido di aprire gli occhi, tutte le volte che ci ho provato vedevo male o mi si aprivano gli occhi fisici oppure non riuscivo proprio, stavolta invece riesco ad aprirli e vedo. Vedo benissimo, come se avessi una vista di 15 decimi; c'e' una finestra davanti a me ma sono così meravigliato di vedere così limpidamente che rimango a fissare l'esterno senza neanche guardarmi intorno, ricordo che c'era tanto verde e una costruzione in mattoni, una casa credo. Rimango lì impalato per diversi secondi nei quali mi accorgo di sentire il

mio respiro (leggermente affannoso) rimbombare come se fossi chiuso in uno scafandro e che sto battendo il mio record di permanenza fuori dal corpo! Non dico di aver provato paura, ma un pensierino alla possibilità di non riuscire a rientrare ce l'ho avuto. Forse anche per questo dopo qualche secondo mi sono ritrovato nel corpo. Mi accorgo adesso che non scrivo mai come mi sento immediatamente dopo l'esperienza: questa volta ero molto eccitato per i progressi fatti ma ripensando all'accaduto un filino di paura l'avevo. Eppure non dovrei esserci abituato ormai? L'esperienza mi sembra che sia durata un paio di minuti.

OBE - Esperienza del 1/4/1998 ore ??:?? am (durante la notte)

Stavo sognando di essere alle Seychelles con i miei genitori e le mie due sorelle, un sogno molto strano, ricordo che guardavo in cielo e a poca distanza dal sole c'era la luna piena e si vedeva lo stesso, uno spettacolo stupendo. Ad un certo punto il sogno (non lucido) si interrompe e mi sveglio con le vibrazioni che mi percorrono tutto il corpo. Sento una pernacchia alla mia destra e chiedo "Chi sei?"; la mia voce mi suona in testa in maniera molto strana, non saprei come descriverlo, comunque non arriva nessuna risposta. Mi sollevo in aria e comincio a ruotare in aria come se i piedi fossero il centro di un cerchio e la testa percorresse tutta la circonferenza. Chiedo aiuto alla guida per interrompere questo ruotare e finalmente riesco a sedermi sul letto. Ci vedo, anche se la stanza è un po' buia; cerco di scendere dal mio lato, ma facendolo vedo una macchia nera sulla sinistra che mi impedisce di alzarmi, più ci provo più si allarga. Allora mi rotolo sul letto e scendo dall'altra parte accorgendomi che mia moglie non è a letto altrimenti l'avrei travolta. Sono davanti alla finestra chiusa con le tapparelle abbassate e decido di provare a volare così penso: "voglio volare" e naturalmente invece di spiccare il volo passando attraverso la finestra mi ritrovo nel corpo intorpidito. A questo punto la faccenda prosegue in modo strano: sento la porta della camera che si apre e vedo mia moglie che rientra in camera per tornare a letto e mi dice cose strane che ora non ricordo più, immagino di essere entrato in un sogno perché mi sveglio di nuovo e vedo che mia moglie è a letto di fianco a me e non sulla porta. Rimango un po' confuso, ma stavolta non ho avuto timori, neanche quando ho sentito la pernacchia.

OBE - Esperienza del (26/5/1998 ?) ore ??:?? am (mattino presto)

Stavo sognando ma non ricordo cosa, so solo che ero in un corridoio quando di colpo ho deciso di volare e sono diventato lucido. Non saprei ancora se catalogare quest'esperienza come OBE o LD, ma credo che non sia importante. Ho cominciato a volare all'altezza del soffitto a velocità e traiettoria costante, passando attraverso i muri e percorrendo diverse stanze che non conoscevo. Alcune sembravano uffici, poi mi sembra di aver visto una cucina e altre che non ricordo. Ero tranquillissimo e in pace e mi godevo il panorama, quando ho deciso di fare un esperimento che ho letto su un libro di Monroe e cioè ho pensato a mia madre per vedere se riesco ad andare a casa sua. Appena ho formulato questo pensiero, sono cominciato a rallentare fino a fermarmi, poi ho "perso il contatto" con queste percezioni e ho preso coscienza del mio corpo fisico. Mannaggia ^____^, ogni volta che cerco di fare un esperimento finisco per terminare l'esperienza, forse perché interviene una parte più razionale di me?

Nota: la data di questa esperienza non è sicura perché l'ho scritta sul diario a distanza di alcuni giorni.

OBE - Esperienza del (8/8/1998) ore ??:?? am (mattino presto)

Stavo sognando di camminare dietro una persona e mi è venuta l'idea che se avessi pensato di essere quella persona forse sarei riuscito a uscire dal corpo, allora mi sono concentrato fino a che

non ho più sentito il corpo (nel sogno) e sono caduto a terra; mi sono ritrovato a letto con le vibrazioni e finalmente cosciente (nel sogno non ero consapevole di essere addormentato). Mi sono lasciato andare e mi sono ritrovato di fianco al letto e al comodino e con le mani ho provato ad accarezzare le lenzuola che mi davano la sensazione tattile che si ha nella realtà. Poi ho provato a guardare il comodino ma mi sono dovuto sforzare per vederlo bene, sopra c'erano diversi oggetti che normalmente ci sono ma al rientro che e' avvenuto di li a poco ho verificato che quantità e disposizione non corrispondevano alla realtà.

OBE - Esperienza del (8/11/1998) ore 3:00 am circa (durante la notte comunque)

Premessa: questa esperienza mi e' successa a casa di un'amica dove ci siamo ritrovati per un incontro della mailing list OBENDEL. La sera di sabato ci siamo messi d'accordo che ci saremmo trovati in OBE o LD in una determinata stanza (esperimento!) e che il primo che usciva doveva tirare fuori dal corpo gli altri.

Durante la notte vengo svegliato più volte dal russare del mio compagno di stanza (grrrr), ma grazie a questo mi sono trovato diverse volte durante la notte in stato di dormiveglia e nella maggior parte dei casi le vibrazioni si sono fatte sentire anche se non sono mai riuscito ad uscire dal corpo. In una di queste occasioni però, ricordo di aver cercato di alzarmi col corpo astrale e appena ho sollevato l'avambraccio sinistro mi sono sentito afferrare per il polso destro con una stretta decisa che sembrava quella di una mano. Stranamente non mi sono spaventato, forse perché ero sicuro che fosse un membro della ML che cercava di aiutarmi ad uscire viste le mie difficoltà. Nonostante questo aiuto mi sentivo come incollato per la schiena e più sentivo questa mano tirare, più la schiena mi tirava. Dopo un po' di tira molla ho chiesto a questa persona che mi tirava di lasciarmi andare perché non sarei riuscito a uscire ma ho dovuto ripeterlo per una seconda volta prima di essere liberato da questa stretta che cominciava a infastidirmi. Al termine dell'esperienza ero comunque molto eccitato perché era la prima volta che in una OBE riuscivo ad interagire con un'altra persona che conosco in astrale. Peccato che al mattino ho chiesto a tutti e nessuno era venuto a cercare di tirarmi fuori!

Una curiosità: quello psicopatico del mio compagno di stanza aveva portato una sveglietta che nonostante non avessimo orari al mattino ha pensato di attaccare. E' suonata una volta, l'ha spenta usando però il pulsante per rimandarla di 5 minuti. E' suonata una seconda volta, l'ha spenta usando però il pulsante per rimandarla di 5 minuti. E' suonata una terza volta, l'ha spenta usando però il pulsante per rimandarla di 5 minuti. Al che, leggermente adirato, e avendo riconosciuto il suono della sveglia che e' uguale a quello di una che avevo tempo fa, allungo con gli occhi chiusi una mano e sento i 4 pulsantini che avevano diverse funzioni ma non quella che mi interessava, allora vado con le dita più a destra e trovo la prima delle 4 levettine che serve a spegnere definitivamente la sveglia e la tiro giù. La sveglia suona una quarta volta, apro gli occhi e vedo il mio compagno di stanza che spegne la sveglia che e' completamente diversa come forma, colore, numero di tasti da quella che credevo di aver spento. Inutile dire che mi era sembrato tutto reale: il tatto, il suono dello switch abbassato. Mah!

OBE - Esperienza del (14/1/1999) durante la notte

Premessa: Ancora adesso non sono sicuro al 100% che questa esperienza mi sia successa veramente. Quando non rimango sveglio al termine dell'esperienza, al mattino i ricordi sono confusi, mi rimane il dubbio che possa averla sognata.

Durante un sogno mi sono accorto di sognare, ma non sono riuscito a rimanere nel sogno, così mi sono ritrovato a letto con il corpo intorpidito. Sono rimasto un po' così e sono arrivate le vibrazioni, così ho cercato di alzarmi e sono riuscito ad alzare il busto (astrale) e a mettermi seduto, ma ho sentito una forza, come una spinta sullo sterno che mi rimetteva giù. Ho riprovato più volte e tutte le volte questa forza mi respingeva giù. Alla fine sono riuscito a staccarmi completamente alzandomi e buttandomi subito per terra. Mi sembrava di essere a casa dei miei genitori, però il pavimento era in parquet come la mia casa attuale. Ho cominciato a strisciare sul pavimento tirandomi con le mani, il pavimento al tatto era incredibilmente reale, sono uscito dalla stanza, ho percorso il corridoio, sono arrivato in sala e ho girato a sinistra, l'ho attraversata e raggiungendo il termosifone ho pensato di attraversarlo e di volare fuori di casa. Invece mi sono fermato contro il termosifone, avevo come l'impressione che solo il naso fosse riuscito ad attraversarlo. Mi sono sentito un po' ridicolo col naso infilato nel termosifone, così ho ripensato al mio corpo per rientrarvi e così è stato. Rimanendo così nel dormiveglia, ricordo di essere uscito nuovamente e di aver chiamato mia moglie invitandola ad uscire anche lei, ho dovuto insistere perché l'ho sentita dire qualcosa del tipo "ma lasciami in pace", ma poi l'ho sentita scivolare di fronte a me anche lei sul pavimento. Di questa seconda uscita ho dei ricordi molto più vaghi, mentre della prima ricordo perfettamente le sensazioni realissime mentre mi alzavo o il contatto col pavimento.

Esperienze 3 (inviate da Elena)

Ho xx anni. Sono laureata in xxxx e il mio lavoro è xxx. Quindi una vita basata sulla razionalità; e così è stato fino a 4 anni fa.

PRIMO DISTACCO DAL CORPO

Sono seduta al cinema, sono cosciente e sto guardando. La città degli angeli. Qualcosa mi spinge a sinistra, come se fossi su un aereo in virata. Mi sento schiacciare tutta a sinistra. La mia metà corpo sx è normale; la metà dx non combacia più con il corpo reale. Il piede dx reale appoggia a terra; l'altro piede dx è sulla sedia: li sento entrambe.

Il braccio reale dx è disteso; l'altro braccio dx abbraccia il ginocchio: sento entrambe le braccia dx. Quello che vedo è reale ma le sensazioni non lo sono. Mi sento su un aereo in virata e ho 2 gambe destre e due braccia destre. Riesco a muovermi ma la sensazione non va via. Mi spavento. Tutto passa con la fine del primo tempo.

SECONDO DISTACCO

E l'alba e sono a letto. Sono sveglia e ho gli occhi chiusi. Sento i merli cantare in giardino. Senza muovere un muscolo, ruotando sui piedi come se fossero un perno, mi trovo in piedi nel letto. Guarda la stanza e vedo particolari sul muro che non ho mai notato. Non sento più i merli ma un rombo continuo, come se fossi in un aeroporto con tutti gli aerei accesi in pista. E una bella sensazione leggera. So che il mio corpo è disteso a letto ma non lo guardo. Razionalmente capisco che non è normale essere lì fuori, mi spavento e voglio tornare nel mio corpo: non ci riesco, non riesco a muovere un muscolo. MI spavento. Sono nel panico e precipito giù. Ricomincio a sentire i merli. Con fatica apro gli occhi e vedo, per la prima volta, quei particolari che prima avevo visto ad occhi aperti.

ESPERIENZE SUCCESSIVE

Normalmente avvengono la sera a letto prima di addormentarmi. Precipito dentro il mio corpo, oppure mi dilato fino ad inglobare il mio corpo fisico. Sento un suono continuo: io lo chiamo il suono del silenzio e non saprei come altro descriverlo. A volte sento un braccio o una gamba in una posizione dove non è realmente. So che basterebbe poco per uscire, quando arrivo a questo punto. Ma ho paura, ed così ho imparato a bloccare volontariamente il passaggio.

ALTRE STRANE ESPERIENZE

A volte, di giorno, nei posti più disparati (ufficio, casa, metrò) mi trovo improvvisamente immersa in un profumo intensissimo di incenso. E piacevolissimo. Le persone intorno a me non sentono niente.

COSA PENSO DI TUTTO QUESTO

Tutto questo fa a pugni con la mia forte razionalità: non ci crederei mai se me lo raccontassero altri. Ma succede a me, involontariamente, in piena coscienza. Non credo più, come prima, che con la morte finisca tutto. Penso che al di là di quella soglia ci sia un altro mondo. Non so perché io abbia queste esperienze. Non so se dovrei bloccarle, come faccio ora, o cercare di stimolarle.

Grazie

Esperienze 4 (inviate da Fausto)

Credo molto nei fenomeni paranormali tipo ufo, apparizioni di entità e persino delle obe. Avevo sentito nominare anche i viaggi astrali, ma ne sapevo poco o niente e non pensavo che qualunque persona potesse farlo. Ho letto nel vostro sito alcune esperienze

di persone che si staccavano dal corpo e non perché come nel caso delle obe erano sul punto di morte o avevano avuto un grave incidente, ma solamente perché erano distesi a pancia in giù e completamente rilassati. Quindi ciò ha sollevato curiosità in me e ho letto il vostro sito, le tecniche su come raggiungere questo stato ecc., quindi stesso oggi ho provato questa tecnica. Devo premettere che sono un tipo che ha paura di questi fenomeni, ma nonostante ciò ho provato, ma non da solo in camera mia, ma giù in

compagnia di mia madre, a cui ho spiegato, mentendo anche che quello che facevo era una tecnica di rilassamento, quindi ho fatto l'esperimento sulla mia poltrona del salone, completamente piegato come un morto in una bara, tenendo le gambe sul tavolino, nonostante ciò stavo comodo. Mi sono rilassato, ho chiuso gli occhi, ho cercato di portare la frequenza delle mie orecchie al rumore che si sentiva dentro di me, al vuuu che dite voi. Non speravo in nessuno risultato, anche perché ero abbastanza impaurito,

comunque non pensavo a niente e riuscii a rilassarmi ed avvenne che cominciai a sentire le vibrazioni e il mio corpo più leggero. Il mio respiro che prima era più grosso sembrava ora diminuito, quindi ho avuto paura ed ho abbandonato tutto, appena aperto gli occhi ho capito che forse se continuavo mi sdoppiavo. Nel frattempo mi è venuto un grosso mal di testa, ho spiegato tutto a mia madre, che mi ha fatto notare che ero pallidissimo come un morto. Il mal di testa è passato dopo pochi minuti. Ora io non so se sono stato sul punto di sdoppiarmi, il fatto è che sentivo delle vibrazioni e il corpo mio farsi più leggero e anche il respiro che sembrava quasi non servirmi più. Suggestione o vera esperienza?

Esperienze 5 (inviate da Claudio)

L'esperienza è avvenuta durante la mattinata, credo dalle 8:00 alle 13:00 presumibilmente, l'orario che riposo dopo il turno di notte non ho applicato particolare tecniche, visto il notevole insuccesso, tuttavia l'esperienza si è presentata spontaneamente.

Ricordo di essermi svegliato proprio nel periodo di passaggio tra il dormiveglia ed il sonno, almeno questo è quanto ricordo dal sogno, dicendomi a me stesso, "guarda è proprio questa la linea tra il sonno e la veglia che molti libri parlano, chissà se veramente è l'inizio di una proiezione astrale" nel frattempo sentivo il corpo salire verso l'alto, ed immediatamente controllai che sotto doveva esserci un doppio di me stesso, spesso mi capita di dormire a pancia in sotto con la testa sotto il cuscino per non sentire i rumori che fa il mio vicino la mattina così mentre salivo verso l'alto vidi non chiaramente ma in maniera offuscata una seconda persona volta di spalle con la testa sotto il cuscino !

Allora mi dissi " tutto è vero !" e continuando a parlare nel sogno ripetei a me stesso

" chissà se riesco ad allontanarmi dal letto per andare verso la finestra" ho sentito a questo punto la sensazione fisica di un vuoto che mi risucchiava da dietro facendomi allontanare dal mio corpo, portandomi esattamente tra l'esterno e la finestra che nel mezzo del vetro potevo vedere il buio della stanza (toni grigiastri) e sentire la luce dietro. A questo punto mantenendo la calma decisi di tentare di andare in strada e come la prima volta da 4 metri di altezza pian piano sospeso nei miei pensieri mi sono posato tranquillamente nella strada anteriore a casa mia ... la visione era ancora offuscata di colpo mi sono destato nel letto svegliandomi dal sogno ? da un sogno Lucido ? da un'esperienza fuori dal corpo ? chissà !

Esperienze 6 (inviate da Matteo)

Sabato 18.11.2000, Pisa, casa.

Dopo aver letto vari testi ed essermi sufficientemente informato su internet, con la lettura di tecniche,metodi e ipotesi teoriche,mi sono detto, perché no? Visto che ho sempre praticato training autogeno, sarebbe pure il caso di provare a fare questo supposto salto di qualità. Resoconto esperienza: inizio alle 18.00 circa, salgo sul mio trespolo e inizio sotto la copertina a praticare un po' di respirazione per rilassare il corpo, continuo così per $\frac{3}{4}$ d'ora sino a quando non sento completamente il corpo rilassato e quasi, anzi e di sicuro una cosa a sé rispetto alla mia + intima sostanza pensante.

Il passo successivo è la nascita delle cd vibrazioni, quasi un addormentarsi rimanendo vigile, ora, per tutto il tempo che ho continuato ,cioè fino alle 19.30 circa, sono sempre stato sull'orlo delle vibrazioni, ossia mi rendevo conto di star quasi sprofondando in uno stato che mi avrebbe fatto completamente perdere il contatto con i miei sensi "normali".il problema era che quando mi allontanavo molto intervenivano vari fattori bloccanti che mi riportavano indietro:paura in primis, poi degli strani pruriti al viso che giocoforza mi distraevano.come prima esperienza studiata ed analizzata non è andata tanto male, ma so che si può andare oltre, come mi è successo tempo fa. Altra cosa degna di nota è che all'apice della condizione raggiunta, ho sentito gli occhi che si muovevano ,o meglio, che tremavano velocissimamente, quasi stessi entrando nello stato rem? Al tremore rispondevo dandoci troppo peso e venivo inevitabilmente sviato, che dire altro? La prossima volta andrà meglio, spero.

19.11.2000 pomeriggio, Pisa,casa.

Arrivato a stato vibrazioni, ma senza andare oltre, vibrazioni durate peraltro poco tempo, importanza fattori di disturbo ambientale.subito dopo ho fatto una pennichella, e avevo percezioni sensoriali alterate, ossia mi sentivo troppo piccolo nel corpo che a sua volta sembrava enorme, ma mi addormento.

20.11.2000, h. 00.15/ 01.10 Pisa,casa.

Rilassamento di $\frac{3}{4}$ d'ora, poi arriva stato vibrazionale richiamato con tecnica tunnel e punto a 80 cm dagli occhi, dura per 5 minuti, riesco ad indirizzarlo verso le gambe, poi mi distraigo,ho sonno e va via.dormo, mi sveglio verso le 03.00, mi riaddormento e sogno molto nitido, no consapevole, mi lascio trascinare dagli eventi.

20.11.2000, h. 17.45/18.15 Pisa ,casa.

Indotte in poco tempo vibrazioni, al solo richiamo mentale di aiuto da parte guida, solito problema, stanotte spero meglio.

Esperienze 7 (inviata da Stella)

Ho provato a uscire dal corpo coscientemente varie volte, ma arrivo sempre fino ad un certo punto (freddo, molto freddo), che inevitabilmente mi distrae e non riesco ad andare oltre. Tutte le notti (vado a letto molto tardi), passeranno circa 10 secondi ed ecco il ronzio continuo e assordante nelle mie orecchie. So che mi basta poco, veramente un nulla, ma per quanto tenti, non vado più in là della sensazione di " non aver dormito tutta la notte", nel senso che la mia mente era lucida e vigile, ma non ricordo nulla. Tante volte durante la notte, mi sveglio per le "vibrazioni" che produco, sembra che qualcuno agiti violentemente il letto. Sono consapevole che è un "rientro" tento di attaccarmi a questo per uscire coscientemente, ma nulla.

Ed invece in risposta a tutto quanto prima detto, senza volerlo in alcun modo, capita e basta, avviene che la mia mente viaggia in astrale, mentre il mio corpo fa quello che fa normalmente (lavora, mangia, ascolta la gente). Non so come spiegarlo. Per esempio: nel mezzo di una discussione con altra gente, io "non ci sono", nel senso che ascolto senza intervenire, ma materialmente sono "da un'altra parte", e se domando conferma di quello che sento o vedo "dall'altra parte" arriva inevitabilmente.

Una volta, invece, ebbi una OBE involontaria all'ufficio postale, mentre aspettavo il mio turno, mi vedevo riflessa nel vetro nero dello sportello. Così accadde che, vidi dall'alto la mia figura riflessa, la quale parlava con l'impiegato. Pensavo: "Perché sto parlando con quella voce? Non è mica la mia solita voce. E' troppo sottile."- "Ora l'impiegato si accorge che sono fuori dal corpo, che c'è qualcosa che non va, e mi prende per scema"- "O Dio, come faccio a riprendere il controllo del mio corpo?" Detto fatto, ero dentro, in maniera perfettamente identificata, completo la discussione con l'impiegato, consapevole di ciò che era successo, e mi allontano in fretta.

Comunque, continuerò a tentare, perché c'è qualcosa che blocca la mia "uscita" cosciente. Devo solo capire cos'è.

Esperienze 8 (inviata da Marco)

Ho iniziato ad avvicinarmi a questa pratica circa un anno fa in maniera teorica leggendo testi e documentandomi soprattutto via Internet, la cosa è di mio estremo interesse per cui ho voluto approfondirla in maniera particolare. Solo il 23/11/2000 mi sono deciso ed ho voluto toccare con mano varie sensazioni.

...Erano le 18.30 più o meno, mi trovavo solo in casa e decisi di stendermi sul letto per un semplice pisolino poiché ero molto assonnato. Appena fui tranquillo mi venne in mente che quella poteva essere una buona occasione per provare in quanto mi sentivo stranamente "disposto a rilassarmi". Cominciai a respirare regolarmente e profondamente, cercando di seguire con il ritmo del fiato il battito del cuore che pian piano rallentava, cominciai a rilassare i muscoli del corpo partendo dalle gambe, ricordo che ogni singola parte di esso mi sembrava pesante, ebbi una sensazione di rilassamento mai provata prima era come se il mio corpo cedesse tutto il suo peso al materasso senza trattenere tensione né rigidità. Cominciai a sentirmi sprofondare, era come se il capo andasse all'indietro e le gambe tendessero a salire, ero talmente rilassato che le dita delle mani, rivolte verso l'alto, si piegarono su loro stesse. Ad un certo punto mi sentii pronto per dormire, prima però che il sonno potesse inibire ogni facoltà cosciente presi a sussurrare mentalmente: "dormirò ma resterò cosciente", ricordo di aver detto questa frase per circa una decina di volte poi ad un tratto l'incredibile.

Aprii gli occhi ma c'era qualcosa di strano, vidi la stanza attorno a me in cui avevo lasciato le luci accese prima di addormentarmi, era la mia stanza ne sono sicuro, l'unica cosa che era diversa era il colore della luce, era leggermente azzurrata rispetto al reale ed infondeva ad ogni cosa un contorno azzurro lieve. Ricordo di essermi seduto sul letto, ero cosciente di stare dormendo, percepivo benissimo ciò che mi stava attorno, sapevo di essere addormentato come se fossi cosciente di entrambi i corpi che ora probabilmente erano separati. Ricordo di aver pensato nitidamente: "Ecco, ora sono addormentato." Sentivo le palpebre chiuse sopra i miei occhi. Non riuscii a fare molto altro, l'unica cosa che feci fu guardare l'orologio che mi stava innanzi, segnava le 18.52 e ricordo di aver pensato: "Devo svegliarmi perché alle 19.00 arriva mia madre". Immediatamente Dopo questa sensazione ricordo di aver chiuso gli occhi e di aver riaperto quelli reali, erano le 18.53... Era reale? Avevo sognato? Non ricordo di aver precepito vibrazioni particolari.

Ora voglio riprovare ma penso che ci ritenterò fra qualche mese, le emozioni che ho provato sono state talmente forti che ora ho quasi un senso di timore e non riesco a rilassarmi completamente, almeno per ora.

Esperienze 9 (inviate da Antonio)

- 20/11/2000, circa le 11 del mattino.

Ero disteso sul fianco destro. Mi sono sentito prendere dalle vibrazioni, e ho subito pensato che se mi fossero venute in quel momento, sarei caduto dal letto perché ero troppo vicino al bordo del materasso. E così è stato (forse una tecnica di sdoppiamento?), sono caduto dal letto, dolcemente, staccandomi dal corpo fisico e sono rimasto fluttuante appena sopra il pavimento, una bellissima sensazione. A quel punto mi sono concentrato sul mio amico B. che stava a casa sua, vedo una specie di fumo (?) e poi eccolo, sbiadito, come una visione, una allucinazione fra la luce che entra dalle persiane socchiuse (forse). Lo vedo dal bacino in su, con le mani in avanti, indossa un pigiama grigio aderente. Sento tante voci, era come la sua voce, sento parlare di matematica (in particolare di "probabilità"). A quel punto penso "dove stai?" e lui mi risponde "Antò, sto a casa". A quel punto voglio vedere meglio e come nei precedenti casi, mi si aprono gli occhi (fisici). Sono sconvolto. Sono le 11:15. Mi alzo subito e penso che Biagio, a quell'ora, sta sicuramente dormendo. Allora prendo il telefonino e lo chiamo. Il suo telefono è acceso e squilla. Lui mi risponde ed io gli racconto subito di averlo visto con le mani in avanti muovere qualcosa e che indossava un pigiama aderente grigio e lui a quel punto mi dice che verso le 11 ha raccolto i panni fuori al balcone ed indossava un pigiama grigio e che la mattina aveva studiato matematica, teoria delle probabilità.

- 6/12/200, ore 12

Disteso sul lato sinistro, arrivano le vibrazioni diverse volte ma non riesco a fare niente, però riesco a farle andare e rivenire molto facilmente. Sono di intensità e frequenza variabile e arrivato ad uno stato abbastanza stabile, cerco di muovere il braccio sinistro. Ho la sensazione di muoverlo, con molta difficoltà, come se immerso in un liquido pesantissimo. Allora punto il dito, come per indicare qualcosa (mi era stato suggerito da Valentino per aiutare la vista del corpo astrale), non vedo niente però sento il braccio allungarsi. Il braccio si allunga con un movimento dolce ma lento. A questo punto ho pensato di voler vedere il mio braccio, ho aperto gli occhi fisici (non ne sono molto sicuro però) e subito ho visto la stoffa a quadretti del mio cuscino. La vista era un po' tremolante, ma poi mi sono concentrato sul mio braccio e l'ho visto. Un braccio stranissimo, come se stilizzato, direi sul rosastro, ma trasparente. Vedo le dita, diverse da quelle fisiche, un po'

appuntite e riesco a vederle muovere come voglio io. Durante tutto il tempo ho sentito una voce dietro di me, ma il mio compagno di stanza se n'era andato a lezione due ore prima, allora, impaurito e soddissatto della cosa, ho ritirato il braccio, ma era lento, allora mi sono risvegliato un po' prima che il braccio tornasse nella posizione naturale. Ho aperto gli occhi (da sveglia), ho provato lo stesso movimento e ho notato per prima cosa che muovendo il braccio sentivo al tatto le coperte. Con difficoltà ho portato il braccio nella stessa posizione in cui mi sembrava di aver portato quello del secondo corpo. Il braccio era completamente diverso, ora col pigiama. La cosa strana però è che durante l'OBE ho allungato il braccio e l'ho visto a circa un metro e mezzo. Al lato sinistro del mio letto, invece, c'è un armadio a circa 50cm (?). Infatti nella verifica ho toccato subito l'armadio e ho visto l'ombra del braccio sull'armadio, che non ho visto durante l'OBE. Inoltre ho constatato che un mio amico era in cucina, nella stanza a sinistra rispetto al mio letto, che studiava. La voce che ho sentito, invece, proveniva dal lato destro.

Esperienze 10 (inviate da Davide)

Ciao a Tutti sono Davide ed ho xx anni.Finalmente mi sono deciso, voglio anch'io dividere le mie esperienze con voi!

Iniziamo subito.....Solo poco tempo fa ho iniziato ad interessarmi seriamente a fenomeni OOBESOGNI LUCIDI ecc.

Questa mia curiosità fu causata da un evento.Una notte di quest'estate(2000) sognai di essere in un luogo di pace e beato e dopo qualche istante comparve alla mia vista il mio amico Marco.Non so come me ne accorsi ma subito comunicai al mio amico che stavamo vivendo un sogno.....allora decisi di svegliarmi...a prima vista ci riuscii ma subito dopo mi accorsi che il mio risveglio non era stato altro che il passaggio ad un altro sogno insomma avevo avuto un FALSO RISVEGLIO.

Torniamo a noidicevo è proprio da quest'evento che nasce la mia curiosità perché proprio pochi giorni dopo mi capitò un articolo di giornale che trattava di questi sogni lucidi spiegando che erano un buon portale per esperienze OOBES.

Inoltre collegando notizie ricavate da internet libri articoli mi resi conto che non era la prima volta che avevo avuto SOGNI LUCIDI ma già da piccolo avevo provato esperienze simili quando avevo escogitato dei metodi per svegliarmi e salvarmi da terribili mostri....

Insomma ora abbastanza informato,provato i sogni lucidi, non mi rimaneva altro che provare un'esperienza OOBES ma come riuscirci???Il vostro sito è stato molto utile con le varie tecniche descritte ma anch'io come molti penso che ognuno debba trovare il metodo a lui più congeniale...ma passiamo alla mia esperienza....

Purtroppo non posso dirvi di aver avuto un'esperienza completa ma solo che dopo un lungo periodo di meditazione sentii dei palpiti molto forti.....All'inizio mi preoccupai poiché mi sembrava che il mio cuore stesse andando a 3000 e che stesse per scoppiare ma in seguito ci fu una sorpresa.....Quelle pulsazioni non provenivano dal mio cuore ma bensì dal mio stomaco...Si proprio così sentivo dei velocissimi battiti all'altezza del mio ventre.....In seguito mi sembrò che la mia mano destra e in particolare l'indice si stesse alzando anche se constatai che il mio corpo fisico era immobile!!!...Qui purtroppo finisce la mia esperienza perché il mio gatto il quale era sul mio letto con me si svegliò e iniziò a leccarsi(MALEDIZIONE!!!!c'ero quasi!!!).

Inoltre,sperando che leggerete la mia esperienza, vorrei chiedervi una cosa:A voi capita soprattutto la sera di sentire un ronzio assordante tipo "ZIIII" ???Lo so che molti lo definiscono un momento

nel quale il distaccamento puo' avvenire con facilita' ma il mio problema è che io questo ronzio lo percepisco sempre!!!!(Avro bisogno di un otorino??????:))Comunque ,personalmente, se faccio attenzione a questo sibilo e mi concentro su di esso il mio stato di rilassamento aumenta notevolmente!!!!se lo percepite anche voi provate!!!!

Ciao a tutti augurando a tutti di avere esperienze fantastiche!!!!

P.S Ricordatevi solo una cosa IL PRIMO PASSO E' CREDERCI

Esperienze 11 (inviata da Andrea)

Sabato 20 marzo 1999.

Ho dormito dalla ore 14,30 alle ore 16,30

Prima di addormentarmi, come al solito, ripeto mentalmente e più volte le parole: "voglio fare un viaggio fuori dal corpo". Penso che il viaggio astrale di cui sto per parlare si sia svolto, come al solito, al termine del mio pisolino (tra le ore 16,00 e le 16,30).

Mi sento quasi completamente sveglio, ma dopo pochi secondi mi rendo conto che il mio corpo continua a dormire. Non sento, però, alcuna paura nell'essere paralizzato. Non ci penso. Colgo questo stato con entusiasmo e apro gli occhi (nel mondo astrale). Vedo la parete in cui vi sono i quattro mobiletti pieni di videocassette, ma è tutto piuttosto buio (nella realtà la stanza era buia, essendo le persiane chiuse). Purtroppo non riesco ad uscire dal mio corpo e riprendo il sonno. Penso di essere stato troppo sveglio per poter avere un viaggio fuori dal corpo.

Ritengo siano passati pochi minuti e mi appresto a fare una vera e propria uscita dal mio corpo. Mentre sto dormendo apro i miei occhi nel mondo astrale e vedo, come prima, il muro con le videocassette. Repentinamente mi alzo in piedi, accanto al mio letto. Penso che questa mia fretta sia dovuta alla volontà di sfruttare al massimo il tempo in cui sono fuori dal corpo, che solitamente è molto breve. Cerco di avvicinarmi alla porta per uscire di casa, ma sento il corpo molto pesante e legato al corpo fisico. Non riesco ad allontanarmi. Ad un certo punto è come se allungassi il mio corpo, per afferrare l'asse di legno fissata accanto alla porta e fare leva al fine di spingere il mio corpo astrale lontano da quello fisico. Ci riesco.....afferro l'asse con la mano destra e mi spingo verso la porta. La sensazione di tatto è molto forte, come se toccassi qualcosa nel mondo reale. Mentre afferro l'asse e mi avvicino alla porta ripeto le affermazioni: "Chiarezza ora!", "Controllo, controllo, controllo!" e mi sembra di vedere un po' meglio la stanza. A questo punto apro la porta per uscire e, purtroppo, oltre la porta stessa, non vedo nulla. Vedo tutto buio. Allora mi avvicino alla finestra, questa volta senza particolari problemi di movimento. Apro la finestra: fuori piove abbastanza forte (nel mondo reale non stava piovendo). Metto una mano fuori dalla finestra e sento l'acqua che scende. Nonostante sia al primo piano, vedo il mio appartamento al piano terra. Al momento ero comunque consapevole di abitare al primo piano! Tuttavia, a dispetto di questa sorta di incoraggiamento, non esco di casa. Non so per quale motivo, ma ciò che vedo e che sto provando mi sembra troppo reale, e mi preoccupa quindi il pensiero di gettarmi fuori dalla finestra. Se fosse stata la realtà mi sarei rotto una gamba, o anche peggio! Così l'esperienza termina.

Al risveglio mi sento piuttosto stanco. Ricordo subito l'esperienza e mi sento realizzato, nonostante non sia stata straordinaria.

Domenica 7 gennaio 2001.

Ho dormito nel pomeriggio per circa un'ora, sul divano, in una posizione non molto comoda (ero sul mio lato destro).

Mi sveglio nel mondo astrale e vedo la mia stanza, come se fossi veramente sveglio. Era buio. Cerco di alzarmi dal divano, ma non riesco. Sento il mio corpo che si muove un po', ma i miei occhi continuano a vedere le stesse cose, come se non mi muovessi. Cerco di nuovo di alzarmi e con molta fatica ci riesco. Sento il mio corpo molto pesante e legato al divano, ma riesco a raggiungere la finestra. Non vedo molto chiaramente, ma riesco ad afferrare la maniglia e ad aprirla. A questo punto tiro su la zanzariera (sento il rumore, è realissimo). Mi rendo conto di trovarmi in un viaggio astrale e quindi esco dalla finestra (mi "calo" giù nel cortile – abito al primo piano). In cortile vedo un bambino e suo padre che stanno giocando. Mi dirigo verso il cancello. Vedo tutto chiaramente, riesco a mantenere il controllo. Dopo poco mi trovo in una via centrale del mio paese. Cammino e sono felice, in quanto vedo tutto molto chiaramente e mi chiedo come faccio a restare così lucido e tranquillo. Ad un certo punto vedo un elicottero nero nel cielo e mi viene in mente di volare e di raggiungerlo. Prendo la rincorsa lungo la strada e faccio un bel salto. Riesco a volare e cerco di arrivare ad una buona altezza, ma l'elicottero mi sfugge. Continuo a volare e raggiungo una notevole velocità. Poi mi trovo in un luogo diverso: vedo il mare all'orizzonte, con un paesaggio sereno e stupendo. Voglio continuare il viaggio astrale, ma perdo il controllo e riprendo a dormire.

Al risveglio mi sono subito ricordato del viaggio fatto, e mi sono sentito al settimo cielo, dato che era da molti mesi che non mi capitavano OBEs.

Venerdì 12 gennaio 2001.

Ho dormito dalle 15.00 alle 17.00.

Ricordo di essermi alzato dal letto abbastanza in fretta, senza particolari problemi. La stanza era abbastanza buia. Mi sono avvicinato alla finestra, ma poi mi è venuto in mente che sarebbe stato meglio provare ad uscire dalla porta. Giro la chiave ed apro la porta. Il corridoio è completamente scuro. Cerco di accendere la luce, schiacciando più volte il tasto sul citofono (durante l'esperienza il citofono si trovava fuori dalla mia porta!). La luce non si accende e faccio un mezzo sorriso, pensando che durante i viaggi astrali gli interruttori non funzionano mai. Allora vado verso la finestra e la apro. Mi butto nel cortile. Prendo la rincorsa ed inizio a volare. Dopo poco mi trovo a sorvolare la riva del mare, il cielo è sereno e alcune persone sono in spiaggia a prendere il sole. Faccio varie acrobazie per aria, girandomi più volte su me stesso e urlo "uuuuuaaaaaaauuuuu!! Oooooohhhh!" (come se mi trovassi su una giostra di Gardaland!). Voglio attirare l'attenzione delle persone che si trovano in spiaggia, quasi volessi vantarmi della mia capacità di volare, ma nessuno sembra interessato. Non ricordo più nulla.

OBE 13/03/2003

Ho dormito dalle 14.00 alle 15.00. Il sonno era molto leggero.

Stavo sognando di guidare la mia auto lungo una strada nebbiosa, gli occhi mi si chiudevano dal sonno. Ad un certo punto mi rendo conto che sto sognando e subito mi risveglio nel mio letto.

In realtà era un sogno nel sogno! Infatti mi risveglio nel mio letto di Pandino (...io ora abito a Palazzo), però non mi rendo conto di stare sognando e provo a riaddormentarmi.

Dopo pochi secondi mi sento immobilizzato e tento di uscire dal mio corpo. Ci riesco con una grande facilità. Mi alzo, apro la finestra e vado sul balcone. A questo punto vorrei buttarmi giù (non è molto in alto), ma ho un po' paura, perché mi sento completamente sveglio e cosciente. Allora faccio qualche passo sul balcone per cercare di capire se sono sveglio o se sto dormendo. Mi viene in mente di guardare il mio letto.... e vedo il mio corpo sotto le coperte che dorme! Questa visione è stata un po' scioccante, ma per me era la prova che stavo vivendo un'esperienza astrale.

Allora faccio un salto e scendo sul prato. Mi viene in mente Clara (il mio capo-ufficio) che mi dice sempre di fare qualcosa quando sono fuori dal corpo. Con il viso mi rivolgo verso il paese in cui abita ed inizio a gridare "Clara!!!" "Clara!!!", aprendo le braccia... nella speranza di farmi sentire in qualche modo.

Poco dopo vado sulla strada e faccio un salto, compiendo un piccolo volo di circa 20 metri. Torno con i piedi per terra sulla strada e vedo la finestra dell'ex casa di un mio amico che si trova al terzo piano. Mi viene voglia di curiosare. Faccio un salto cercando di volare verso quella casa, ma non ci riesco. Rimango con i piedi per terra.

All'orizzonte vedo dei lampi e delle nuvole nere, che però non oscurano il cielo; qualcosa di incredibile e straordinario, che tuttavia non mi spaventa. Queste nuvole emettono del fuoco e dei fulmini, nonché dei "fuochi d'artificio" spettacolari che scoppiano nel cielo. Tra me e me penso che questa cosa potrebbe distruggere la terra in qualsiasi momento. Penso anche a Dio, ma non sono molto credente e quindi rimango incuriosito, ma non troppo coinvolto.

Dopo questa strana visione mi risveglio.

Ero più cosciente del solito, potevo scegliere cosa fare e dove andare, con una lucidità incredibile!

Esperienze 12 (inviate da Caty)

Eccomi decisa anch'io a raccontare le mie esperienze "fuori" dal corpo fisico.

Mi presento: ho 29 anni, lavoro da 10 nel settore informatico, leggo quasi esclusivamente riviste scientifiche, mi piace studiare biologia, ma anche fisica delle particelle, ho una casa, un marito e ora un figlio, credo in Dio creatore di tutto, ma non seguo nessuna religione (mi attrae solo un pochino il buddismo per l'approccio sperimentale e filosofico e mi piacerebbe approfondirlo), ho la sensazione che esista la vita dopo la morte, ma cerco prove 'tangenti' di questa possibilità.

Per ora le esperienze che posso raccontare sono soltanto tre:

La prima avvenne a fine novembre 1999.

Dormivamo in soggiorno io e mio marito in quanto avevamo imbiancato la nostra stanza. Stavo sognando che io, mio marito e mio fratello eravamo piccoli: dei bambini di circa 10 anni d'età e ci rincorrevamo in una stanza, correvo, correvo e di fronte a me c'era una porta-finestra con balcone, ma al posto di uscire sul balcone ebbi la sensazione di svegliarmi. Ero perfettamente sveglia, cosciente e aprendo gli occhi ho visto la penombra del soggiorno con la cucina a vista e la

tapparella che filtrava la poca luce del mattino. A quel punto pensai: “Bene, sono sveglia, saranno le sei o le sette del mattino? No, perché se sono le sei, mi riaddormento ancora un poco; se sono le sette quasi quasi mi alzo e vado in bagno. Così ci alziamo entrambi e cominciamo a preparare la roba per andare a sciare...” Poi cercai di levarmi le coperte da sopra, ma non riuscii, pensai: “forse sono rimasta scoperta: strano, perché non ho freddo.”. Cercai di vedere mio marito sdraiato di fianco a me, per sapere se dormiva, ma non riuscii; potevo cambiare la direzione dello sguardo verso destra, ma non volgerlo verso il basso. Cercai di nuovo di scoprirmi e di alzarmi, ma non riuscivo a compiere nessun movimento. Di nuovo non vedevo mio marito. Mi spaventai a morte, sentivo il cuore come entità sottostante a me che batteva all’impazzata e quasi scoppiava, ero agitatissima, avrei voluto gridare. A quel punto mi sono sentita risucchiare indietro e tornai nel mio corpo, che era sotto le coperte, potei muovere la mia mano, lo feci, anch’essa era sotto le coperte, la guardai e ne ero felice. Notai che ero sdraiata sul fianco destro, infatti vidi mio marito al mio fianco destro, che dormiva; mentre prima ero in posizione supina e probabilmente ero a circa 40-50 cm. dal materasso. Successivamente mi riaddormentai.

Capii, che era successo qualcosa di nuovo ed importante; ero troppo razionale per poter avere sognato: ho ragionato, ho pensato esattamente come se fossi sveglia. In quello stato ero Io, la mia Coscienza, la mia Mente, la mia Persona, solo che non ero nel corpo dato che non potevo comandarlo. Dopo pensai: “Allora esiste la possibilità di sdoppiamento, che praticano tanti monaci. Eccola!”.

Non indagai sui viaggi astrali per un anno, nacque mio figlio.

Ed eccomi a ricercare informazioni sul corpo astrale ed a scoprire persone che provano queste esperienze.

Lessi tutte le informazioni che potevo su tutti i siti internet che trovavo ed ero tentata e convinta a provare.

In particolare avrei voluto vedere come era fatto il mio corpo astrale.

Avvenne a gennaio del 2001 la seconda esperienza.

Ebbi una notte agitata perché mio figlio tossiva e riusciva a dormire solo a tratti e in modo molto scomposto nel nostro lettone. Ad un certo punto erano circa le 2.20 e mi dissi: ”Basta, ora lo riporto a dormire nel suo lettino.”. Finalmente ripresi a dormire senza l’agitato di fianco. Ad un certo punto del sonno, mi sentii cadere fuori dal corpo: sul lato destro, come se stessi sulle montagne russe ad occhi chiusi. Vedevo buio, mi dissi: “Qui sto per cadere addosso a mio marito !”, che era alla mia destra, ma capii che dormivo ancora ed allora mi dissi: “Esci, esci!”. Sentii le meravigliose vibrazioni, che pervadevano tutto il corpo. L’uscita era solo parziale: vidi molto bene, soprattutto molta più luce di quella che in realtà c’era, e molto più brillante. Infatti era accesa una lampada multicolore nella cameretta a fianco e poca luce traspariva dalle tapparelle; ma nella realtà fisica comunque in camera mia ci si muove a tentoni, perché a me non piace la luce di notte. Ebbi poi coscienza della posizione fisica del mio corpo: sdraiata sul lato destro e le braccia conserte; ma cosa eccezionale il mio braccio destro astrale si sollevò ed era leggerissimo, un po’ allungato, blu scuro trasparente con le vene azzurre (io ho le vene della mano un po’ grossine). Riconobbi la forma della mia mano, un po’ scarna ed affusolata e del mio braccio. Era proprio la forma della mia mano! E dissi “Grazie, grazie!” (forse a Dio, per la meravigliosa esperienza) e tornai dentro perché tutto sommato ho avuto un po’ di paura. Nel ritornare sentii ancora per qualche secondo le vibrazioni,

che credo mi abbiano sistemato almeno in parte un problema di strappo muscolare che avevo nel braccio destro. Quindi mi svegliai e pensai: “Che bello, ci sono riuscita!”, poi guardai la mia mano fisica provai a fare il movimento che mi ha provocato tutto il giorno un dolore immane e notai che ora non era così intenso come prima. Stetti 5 minuti a pensare, a ricordare le sensazioni: “Ora ho provato cosa sono le vibrazioni che altri descrivono.”. Felicità , poi guardai l’ora: 3.18.

Mio figlio tossiva e piangeva, riandai a prenderlo.

Terza esperienza: 4 febbraio 2001.

Altra notte agitata, mio figlio ha la febbre che fa il saliscendi, è nel lettone e continua a rotolarsi da tutte le parti. Solo di mattina crolla di sonno ed anch’io, ma psicologicamente dormo poco per lo spazio ridotto. Verso le 10 del mattino vorrei alzarmi del tutto perché tanto è inutile, ma mi trattennero due motivi: se non recupero sonno ora, oggi non lo farò mai più e se sottraggo tempo al sonno addio possibilità OBE. Allora chiusi gli occhi e dormii. Sognai di essere (quello che ricordo) nella stanza di uno studio, semi-sdraiata su un divano bianco, di fronte avevo una bella sedia da ufficio nera. A questo punto il sogno divenne lucido: presi coscienza che stavo sognando e pensai: “La sedia non è reale, il divano non è reale neanche lui e lo studio, perché ci dovrei essere? Allora sto sognando, ma allora sto dormendo. Benissimo: Esci!” nell’uscire sentii le vibrazioni, il ronzio alle orecchie e tutto il mio corpo astrale: occhi che vedevano il soffitto, gambe e braccia che tentavano di uscire. Mi chiesi: “Ma vedo con gli occhi fisici o con quelli astrali ?” Poi sentii la schiena non in una posizione non ottimale, pensai che era storta e, maledizione, mi sentii tornare dentro. Mi svegliai e mi dissi: “Ecco, ho fatto un pastrocchio! Ho rovinato tutto: nel verificare quello che vedevo, come lo vedevo e come era la mia schiena, alla fine mi sono giocata l’uscita!”. Pazienza, sarà per la prossima volta. Ma intanto ho un’altra conferma che il corpo sottile esiste.

Spero in futuro di migliorare la mia capacità di “uscire” per poter capire meglio e dimostrare che esiste un’altra (o altre) dimensione(i) oltre la nostra, che non siamo fatti solo di carne, che non moriamo dopo la morte della nostra “carcassa fisica” (speriamo)! Forse questa capacità: quella di “uscire”, era in noi e poi l’abbiamo persa poiché è più facile credere a quello che si può toccare. È più difficile invece sfruttare l’energia per provocare i fenomeni OBE.

Un augurio a tutti coloro che ci provano: “Che la Forza sia con Voi, sempre.”.

Esperienza tratto da un discorso aperto in mailing-list:

Domanda di xxxx: In che senso la razionalità è un ostacolo???

Risposta di Caty: Più che la razionalità definirei meglio, che è il pensiero di attaccamento al proprio fisico che è di ostacolo per il respiro, non saprei cosa risponderti, a me non è mai capitato.

In che senso la razionalità è un ostacolo???

Più che la razionalità definirei meglio, che è il pensiero di attaccamento al proprio fisico che è di ostacolo.

Ad esempio, due settimane fa, mi addormentai di pomeriggio perché fisicamente ero un pò stanchina, decisi prima di provare ad avere un Obe, allora trovai la posizione più comoda definitiva, feci la mia solita meditazione: il mio fisico è energia e dal mio fisico nasce l'energia, la sento, ha la forma del mio fisico ma non è statica, vibra e si muove

come un'onda, l'onda di energia incomincia ad ingrossarsi, ad accumularsi, si ingrossa in cima alla testa e come l'onda del mare procede verso i

piedi, infrangendosi su di essi... si reingrossa ai piedi per poi ridirigersi verso la testa infrangendosi su di essa... e così via... ciò che esprimo a parole va sentito: occorre "sentire l'energia" non fisica che si sposta su e giù.

Ma quest'energia poi la si può immaginare come si vuole e nella direzione che si vuole, come un vortice, come un turbine verticale...ognuno deve usare la sua immaginazione nel muovere l'energia: l'importante è "sentire l'energia" non fisica. Il fisico esiste, ma non è esso che detiene il controllo. Intanto che immaginavo questo caddi addormentata, non ricordo più nulla, ad un certo punto del sonno mi prendono le vibrazioni, che si sentono come uno sciame elettrico che ti fa prendere coscienza che stai dormendo, ti

svegli in pratica, ma il corpo dorme, le vibrazioni si espandono verso tutto il corpo, l'energia cresce. Se in questo momento blocchi la cosa con la razionalità, ovvero,

pensando al fenomeno e, quindi, cedendo il controllo al tuo fisico, le vibrazioni si affievoliscono immediatamente. Infatti, stavo per perdere l'intensità delle vibrazioni e per "uscire" dovetti prontamente con l'intenzione del pensiero dire, anzi pensare, "non importa il fisico, esci comunque", le vibrazioni aumentarono subito e si espansero per tutto il corpo ed io mi trovai catapultata fuori. Mi sentii al di fuori come appesa ad un filo e pensai a quale distanza dal mio fisico fossi, cercai di capire dov'era il fisico, lo cercavo, avevo una visione confusa ma nello stesso tempo vidi parte del mio braccio

spuntare fuori dal piumone, per cui non dovevo essere molto distante. Da quello stato distaccato dal fisico per rientrare cercai di ripensare al corpo, lo pensai con più intensità e così rientrai, altrimenti ero ancora là appesa fuori !!!

Spero la mia esperienza sia stata utile, scusate la lunghezza, ma è difficile spiegare a parole questi stati.

LIBRI

Titolo: Racconti di un viaggiatore astrale

Autore: Anne e Daniel MEUROIS - GIVAUDAN

Casa Ed: Armita (1989)

Pagine: 283

Questo libro non è opera della fantasia... Così inizia l'avviso al lettore che precede il racconto dei viaggi astrali dei nostri Autori, ai quali è stata data la capacità di ricordare ciò che vedono per poter trasmettere il messaggio dei Fratelli dell' Astrale Superiore a noi tutti. Certo è un monito a ritrovare la strada della Luce, a ripercorrere a ritroso in noi stessi il cammino che ci ha allontanati dall' assoluto, riscoprendo via via gli errori delle ere precedenti allo scopo di non ricadere più nei medesimi. E' anche un interessante, sorprendente viaggio attraverso religioni ormai perdute, o ancora in vita (per quanto alterate), sulle tracce degli Inviati della Luce che le fondarono (e talvolta tornarono per rifondarle) per aiutare lo sviluppo dell'uomo; si scopre così che ogni apparente divergenza si dissolve davanti al grande messaggio d' Amore, al medesimo canto che si leva da tutte le tradizioni, per venire a bussare al cuore spesso addormentato degli uomini: in ogni cosa è l' Uno.

Titolo: Il corpo astrale e relativi fenomeni

Autore: Arthur E. Powell

Casa Ed: Macro Post

Pagine: 239

L'essere umano si manifesta su diversi piani: fisico, astrale, mentale e così di seguito. Per un certo aspetto il corpo astrale dell'uomo è un veicolo che al chiaroveggente appare non dissimile dal corpo fisico, circondato da un'aureola di colori sfolgoranti e costituito di un ordine di materia molto più fine di quella fisica. Tutti posseggono e utilizzano il corpo astrale, per mezzo del quale si esprimono le sensazioni, le passioni, i desideri e le emozioni. Ben pochi però sono consapevoli della sua esistenza o riescono a dominarlo e a servirsene in piena coscienza. La sua composizione, la sua struttura e la sua funzione sono svelate con chiarezza da questo libro.

Il "Corpo Astrale" è il secondo di cinque volumi (gli altri sono: "Il Doppio Eterico", "Il corpo mentale", il "Corpo Causale", "Il Sistema Solare") in cui Arthur E. Powell ha raccolto una miniera enorme di insegnamenti sui corpi sottili. Per quanto i volumi costituiscano una serie, possono anche essere letti separatamente. Lo studio dei corpi sottili dell'uomo amplia considerevolmente le nostre conoscenze ed allarga quella concezione della vita che si basa unicamente sul mondo fisico e sui cinque sensi. Nel corso del nostro studio vedremo che i sensi fisici, per quanto grande sia la loro importanza, certamente non segnano il confine di ciò che l'uomo può imparare circa i mondi nei quali vive.

Titolo: Viaggio Astrale "teoria e pratica dei viaggi fuori dal corpo"

Autore: Anthony Martin

Casa Ed: Armenia

Pagine: 115

La proiezione astrale è la capacità di viaggiare oltre il corpo fisico grazie a quel veicolo sottile che è la nostra psiche.

Una volta apprese a fondo le tecniche del viaggio astrale possono essere usate a nostro piacimento per andare oltre i confini del corpo fisico, spostarsi a grandi distanze attraverso lo spazio, penetrare la materia e sperimentare insolite possibilità d'incontri negli infiniti piani interiori.

Con l'aiuto di questo volume potrete muovere i primi passi nel più grande viaggio della vostra vita: li viaggio fuori dal corpo.

Struttura del libro:

Introduzione - La teoria della proiezione astrale - Il doppio astrale nella storia - La pratica della proiezione astrale - Alcune testimonianze - bibliografia

Titolo: Teoria e pratica del viaggio astrale

Autore: Bruce Goldberg

Casa Ed: Hermes

Pagine: 234

Bruce Goldberg TEORIA E PRATICA DEL VIAGGIO ASTRALE oltre 65 esercizi APRITE LE ALI E "VOLATE" liberatevi dai vincoli dello spazio e del tempo, le entità astrali - i viaggi dell'anima. Gli esercizi presentati in questo libro, frutto di 25 anni di studio sulla regressione ipnotica e sulle esperienze fuori dal corpo, le cosiddette OBE, vi insegneranno a lasciare senza alcun pericolo il vostro corpo fisico per avventurarvi alla scoperta del piano astrale superiore ma anche di quello casuale, mentale o eterico. Imparerete cosa avviene al corpo mentre l'anima sta viaggiando, come identificare le dimensioni in cui vi trovate durante tale nuova esperienza, come incontrare sul piano astrale le anime a voi simili e le vostre Guide. Teoria e pratica del viaggio astrale è un'opera che vi consentirà di ampliare le vostre esperienze a livelli superiori, accompagnati passo dopo passo dalle istruzioni particolareggiate di un riconosciuto esperto della materia.

Titolo: Viaggi fuori dal corpo

Autore: Bernard Raquin

Casa Ed: Mediterranee (2001)

Pagine: 164

Questo manuale introduce il lettore, in maniera assai semplice e sintetica, alle tecniche di uscita dal corpo. L'esperienza di abbandono dei propri limiti fisici è antichissima e alquanto comune; lo stesso Carl Gustav Jung ne ha parlato diffusamente avendola vissuta in prima persona. In noi sono compresenti un corpo fisico e uno astrale (dotato delle stesse funzioni di quello fisico) che, in caso di traumi, incidenti o choc emotivi, spesso si possono scindere e consentirci, in uno stato alterato di coscienza, vere e proprie peregrinazioni senza vincoli spazio-temporali. Con specifici esercizi di respirazione, rilassamento, visualizzazione e concentrazione è possibile comunque indurre questa "assenza", questa espansione sensoriale, senza peraltro alcun rischio per il nostro corpo fisico. Il libro dell'affermato psicoterapeuta francese Bernard Raquin ci invita con l'uso di tecniche graduali e facili da provare a compiere una simile esperienza; il linguaggio di cui si serve non è mai erudito, anche se non mancano riferimenti scientifici e letterari; le indicazioni sono chiare e concise; vengono inoltre riferite le testimonianze di personaggi molto noti e di gente comune, senza però sensazionalismo e facili entusiasmi. Interessanti e nuove sono le potenzialità terapeutiche, in termini di concentrazione e proiezione dell'energia, che questo ampliamento della coscienza può esercitare su chi lo pratica e sugli altri.

Titolo: Volare con l'anima

Autore:Carlo Biagi
Casa Ed:1°Ed Rizzoli, 2°Ed Sperlink & Kupfer (1988)
Pagine:179 (2copertine 2 edizioni)

Volare con l'anima, trasferirsi con il proprio spirito lontano dal corpo, assistere ad eventi che si svolgono molto distanti da noi, stabilire contatti con altre entità, sfruttare pienamente quelle straordinarie energie interiori che non sappiamo nemmeno di possedere. Ecco alcuni dei temi che Carlo Biagi affronta in questo volume, dove racconta com'è diventato un <<viaggiatore con l'anima>>, le straordinarie esperienze che ha vissuto e, soprattutto, la serenità raggiunta alla conclusione del suo percorso. Un itinerario illuminante attraverso spirito, materia ed energia, la reincarnazione, il mondo dei sogni, la bilocazione: tutti fenomeni che affondano le loro radici nelle origini stesse dell'umanità. Inoltre tecniche, consigli, suggerimenti pratici per imparare a viaggiare con l'anima, apprendere l'arte della meditazione e della concentrazione, entrare in armonia con il cosmo e <<guardare>> dentro di noi.

Titolo:Volare con l'anima

Autore:Carlo Biagi
Casa Ed:1°Ed Rizzoli, 2°Ed Sperlink & Kupfer (1988)
Pagine:179 (2copertine 2 edizioni)

Volare con l'anima, trasferirsi con il proprio spirito lontano dal corpo, assistere ad eventi che si svolgono molto distanti da noi, stabilire contatti con altre entità, sfruttare pienamente quelle straordinarie energie interiori che non sappiamo nemmeno di possedere. Ecco alcuni dei temi che Carlo Biagi affronta in questo volume, dove racconta com'è diventato un <<viaggiatore con l'anima>>, le straordinarie esperienze che ha vissuto e, soprattutto, la serenità raggiunta alla conclusione del suo percorso. Un itinerario illuminante attraverso spirito, materia ed energia, la reincarnazione, il mondo dei sogni, la bilocazione: tutti fenomeni che affondano le loro radici nelle origini stesse dell'umanità. Inoltre tecniche, consigli, suggerimenti pratici per imparare a viaggiare con l'anima, apprendere l'arte della meditazione e della concentrazione, entrare in armonia con il cosmo e <<guardare>> dentro di noi.

Titolo:Voglia di volare. Un percorso spirituale per oltrepassare i limiti del corpo e volare nell'infinito

Autore:Carlo Biagi
Casa Ed:Sperling & Kupfer (1996)
Pagine:204

Questo libro propone un itinerario irreal e fantastico, che ci porta a contatto con l'anima e con l'energia che ci spinge a incarnarci, a vivere e a evolverci. Per Carlo Biagi, che è un << viaggiatore dell'anima >> fin dalla nascita, volare con l'anima significa uscire dal corpo e trasferire la propria energia dove si desidera, sia in modo spontaneo sia servendosi di tecniche appropriate, per assistere a eventi che si svolgono a migliaia di chilometri da noi. Oltre a raccontare le esperienze dell'autore il libro fornisce una serie di facili esercizi che aiutano a prendere coscienza del proprio mondo interiore, per vivere in armonia con se stessi, imparando a proiettarsi nell'universo e a entrare in dimensioni sottili solo apparentemente sconosciute, che fanno parte della nostra realtà spirituale. Un'opera illuminante, che insegna a ciascuno a scoprire le proprie potenzialità nascoste aprendosi a nuovi orizzonti interiori.

Titolo:Esperienze di bilocazione

Autore:Celia Green
Casa Ed:Mediterranee (1985)
Pagine:160

Nel 1966, in Inghilterra, fu lanciato un appello per mezzo della stampa e della radio, con lo scopo di chiedere resoconti di 'prima mano' su esperienze nelle quali il soggetto avesse avuto l'impressione di osservare le cose da un punto di situato al di fuori del suo corpo fisico. Pervennero circa quattrocento risposte, e i mittenti furono invitati a riempire dei questionari particolareggiati. Tali relazioni, analizzate e schedate elettronicamente, hanno dato origine a questo libro, consentendo anche l'elaborazione scientifica dei dati e la stesura di confronti e statistiche. Nell'esperienza di tipo parasomatico, si ha l'impressione di avere un altro corpo, che però manca di caratteristiche materiali, mentre nel tipo asomatico il soggetto conserva soltanto la coscienza di sé, come se fosse un essere temporaneamente disincarnato. L'Autrice, tra l'altro, analizza le correlazioni tra bilocazione ed altre esperienze di tipo paranormale, sottolineando in particolare i diversi punti di parallelismo tra le esperienze bilocative e le apparizioni. Un evidente rapporto esiste anche tra i fenomeni mistici e quelli bilocativi, mentre talvolta lo stato di bilocazione è addirittura indotto in seguito a riflessioni filosofiche sul proprio io. La meditazione ed il rilassamento sono in ugual modo valide premesse per provocare il processo bilocativo. In molti soggetti, infine, questa esperienza comporta effetti simili a quelli dovuti all'assunzione di sostanze stupefacenti. Tali argomenti oltre alla rigorosa interpretazione scientifica eseguita dalla Green, fanno di questo volume un'opera di grande interesse parapsicologico.

Titolo:La proiezione astrale

Autore:Douglas Baker
Casa Ed:Crisalide (1993)
Pagine:99

Questo libro è allo stesso tempo un breve trattato teorico ed un manuale pratico sull'affascinante argomento della proiezione astrale, delle esperienze fuori dal corpo e dei sogni lucidi. L'autore, che ha egli stesso effettuato migliaia di viaggi astrali, descrive in termini semplici, ma accurati, la natura della proiezione astrale. Egli apre una finestra su un mondo che pochi conoscono, e mette il lettore in

condizione di gettare uno sguardo su fenomeni di grandissimo interesse. Descrive i vari tipi ed i vari gradi di proiezione astrale, e le tecniche da adottare per raggiungere ciascun stadio. L'esposizione piana e graduale permette a chiunque di praticare con profitto gli esercizi relativi ai vari stadi. Il tutto è reso più semplice e vivo dai numerosi esempi, tratti dall'esperienza dello stesso autore o di altri famosi occultisti. Il lettore viene edotto su cosa troverà quando si avventurerà nel mondo astrale. Le differenze fra la percezione con i cinque sensi ordinari e la percezione sottile del mondo vengono accuratamente evidenziate, in modo che le esperienze avute in tale mondo possano meglio essere comprese.

Titolo:La mente fuori dal corpo

Autore:D. Scott Rogo
Casa Ed:Siad
Pagine:-

Nell'ambito degli studi parapsicologici vede oggi attorno a sé un fermento di intense ricerche il fenomeno delle esperienze fuori dal corpo. Tale fenomeno, che va sotto il nome di OBE, raccoglie in particolare casi di bilocazione e di viaggi astrali. Fino a non molto tempo fa la ricerca si limitava all'analisi del fenomeno in sé raccogliendo e analizzando resoconti di prima mano; di recente però si è incominciato a sperimentare in laboratorio con persone che potevano produrre tali fenomeni e si è arrivati così a scoprire ciò che avviene nel soggetto durante l'esperienza. Questo nuovo corso nella ricerca intorno alle esperienze extracorporee ha visto l'impegno di numerosi scienziati di chiara fama: da Tars a Osis, da Targ alla Mitchell. I loro lavori sono stati raccolti dal noto parapsicologo americano Scott Rogo in questa preziosa opera, che rappresenta il miglior approccio sperimentale all'OBE e costituisce un'analisi profonda e impegnativa del fenomeno e delle ipotesi ad esso connesse.

Titolo:Il Mondo Astrale E I suoi Abitanti

Autore:Giuseppe Gangi
Casa Ed:Hermes
Pagine:-

Il mondo astrale è una dimensione parallela, anzi, contigua al piano di esistenza fisico, in cui noi viviamo ed agiamo quotidianamente senza rendercene conto, accecati da una sorta di "velo" che ci impedisce di vederlo e che solo raramente, e per pochi istanti, si solleva. Gli abitanti di questo mondo, con cui molti tentano di mettersi in contatto, non sono oscuri fantasmi, ma esseri vivi e dinamici, immersi in una dimensione diversa dalla nostra, più ricca e più profonda per lo spirito che, libero dalle necessità del corpo, può vivere in maniera più completa. Le teorie che l'uomo ha formulato su questo mondo, cioè gli insegnamenti della Tradizione e della Cabala; la dimensione onirica, in cui i piani fisico e astrale si avvicinano e si compenetrano; l'attimo in cui l'uomo entra a far parte per sempre della dimensione astrale, sono qui trattati in maniera approfondita, per dare al lettore occasioni di meditazione e di riflessione sull'essenza e sullo scopo della vita.

Titolo:

Viaggio Astrale, 6 tecniche per uscire dal proprio corpo e rientrarsi con lo sdoppiam...

Autore: Giampiero Vassallo
Casa Ed: Mistral (1999) (1994)
Pagine: 99-122
(due edizioni due copertine diverse)

Sono noti a tutti i casi di quelle persone che, sotto anestesia per interventi chirurgici, si sono trovate ad un certo punto a librarsi per la sala operatoria, e ad assistere a tutto l'intervento che essi stessi stavano fisicamente subendo. Oppure, il ritorno del coma di individui che avevano vagato con una parte di se attraverso dimensioni sconosciute. In entrambi gli esempi, si tratta di casi di viaggio astrale, o sdoppiamento. Si tratta di una possibilità dell'uomo riproducibile e controllabile, attraverso l'esercizio. Le possibilità latenti in ognuno di noi sono una delle chiavi che la natura ci da per superare i nostri limiti: spunti per la ricerca e la crescita intima; così è anche per il viaggio astrale, il volo fuori dal corpo, una delle esperienze più affascinanti che possiamo vivere.

Titolo:

Viaggio Astrale, 6 tecniche per uscire dal proprio corpo e rientrarsi con lo sdoppiam...

Autore: Giampiero Vassallo
Casa Ed: Mistral (1999) (1994)
Pagine: 99-122
(due edizioni due copertine diverse)

Sono noti a tutti i casi di quelle persone che, sotto anestesia per interventi chirurgici, si sono trovate ad un certo punto a librarsi per la sala operatoria, e ad assistere a tutto l'intervento che essi stessi stavano fisicamente subendo. Oppure, il ritorno del coma di individui che avevano vagato con una parte di se attraverso dimensioni sconosciute. In entrambi gli esempi, si tratta di casi di viaggio astrale, o sdoppiamento. Si tratta di una possibilità dell'uomo riproducibile e controllabile, attraverso l'esercizio. Le possibilità latenti in ognuno di noi sono una delle chiavi che la natura ci da per superare i nostri limiti: spunti per la ricerca e la crescita intima; così è anche per il viaggio astrale, il volo fuori dal corpo, una delle esperienze più affascinanti che possiamo vivere.

Titolo:Il viaggio astrale. Guida completa ai segreti alle Esperienze fuori del corpo.

Autore:Gavin e Yvonne Frost
Casa Ed:Mediterranee (1994)
Pagine:240

Tutti hanno la possibilità di separarsi a volontà dal proprio corpo fisico e di viaggiare nel piano astrale. In questa guida pratica, veramente unica, potrete apprendere come distinguere il normale sogno dal viaggio astrale, come << programmare >> le esperienze desiderate e come controllare le stesse esperienze in modo da ottenerne una grande soddisfazione personale ed un ampliamento della coscienza. Il volume contiene tecniche precise, sperimentate, di sicuro successo, ed istruzioni particolareggiate che porranno in grado ciascun lettore di visitare i mondi astrali e di agire in essi in maniera concreta ed efficace. Tali istruzioni, infatti, non sono frutto delle esperienze di una sola persona; al contrario, più di mille persone si sono dedicate all'apprendimento e al perfezionamento delle tecniche stesse, in modo da offrire al lettore il meglio sulla teoria e sulla pratica del viaggio astrale. La proiezione astrale o, più semplicemente, il lasciar viaggiare il proprio << spirito >> fuori dal corpo è una delle cose più utili e piacevoli che si possano imparare. Potrete osservare come le persone affrontano e superano i problemi della vita quotidiana; potrete scoprire cosa veramente gli altri pensano di voi; potrete scoprire cosa sia accaduto realmente nella storia e che cosa stia per accadere nel futuro. Nella propria vita privata la gente fa le cose più stupefacenti e divertenti. Il più serio o autorevole membro della comunità è spesso una delle persone che maggiormente si lascia andare quando si trova a casa propria; e sembra che coloro i quali sono i più rigidi, i più impacciati all'esterno, sono i più divertenti quando abbassano la guardia. Sarà così possibile vedere la vita quale realmente è. Divertendosi a togliere quella patina di rigidità e di formalismo che riveste molti dei nostri simili.

Titolo:Il corpo astrale Il libro più completo sui viaggi fuori dal corpo, com'è fatto e....

Autore:Herbert B.Greenhouse
Casa Ed:Armenia
Pagine:398 (due edizioni con 2 copertine diverse)

Talora il corpo astrale esce dal suo involucro fisico, si aggira per la stanza, fluttua fino al soffitto oppure va a fare un giro per la strada. Il secondo corpo può anche percorrere grandi distanze. E' questo il volume più completo che si mai stato scritto fino ad ora sull'argomento. Partendo dai racconti di personaggi come Aristotele, Goethe, Hemingway, Greenhouse si sofferma sulle esperienze degli sciamani, sui "viaggi astrali" dei soggetti più famosi dell'America di oggi, sulle ricerche condotte in laboratorio dai parapsicologi. L'autore (che ha sperimentato di persona il fenomeno) offre al lettore una preziosa mappa per addentrarsi in un territorio di cui poche cose ci sono note, dove potrebbero trovarsi nascosti grandi tesori per il futuro dell'uomo.

Titolo:La Proiezione Del Corpo Astrale

Autore:Silvan Muldoon e Hereward Carrington
Casa Ed:Astrolabio, Brossura, 1978
Pagine:-

Il corpo astrale, o corpo di energia, conosciuto con molti nomi fin dall'antichità e ben noto agli egizi e ai tibetani, corrisponde esattamente al corpo fisico e in alcuni casi può distaccarsi da esso e proiettarsi nello spazio fino a distanze incredibili. Questo libro, frutto della collaborazione tra Sylvan Muldoon e il noto ricercatore psichico Hereward Carrington, espone con la massima chiarezza e semplicità le esperienze del viaggio astrale dando chiarimenti e istruzioni sulla tecnica della proiezione del corpo astrale. Muldoon non intende convincere gli scettici della verità dei fenomeni da lui vissuti e ripetuti centinaia di volte; egli si limita a raccontare i suoi "viaggi" senza tentare alcuna spiegazione scientifica. Come dice il Prof. Carrington nell'introduzione: "in questo libro non vengono mai formulate asserzioni assurde circa ciò che è stato compiuto durante tali "viaggi astrali". Muldoon non afferma di avere visitato pianeti lontani, e di essere tornato per descriverci i loro modi di vita, non sostiene di avere esplorato immensi e bellissimi "mondi degli spiriti"; non pretende di essere penetrato nel passato o nel futuro, di avere rivissuto qualcuna delle sue "incarnazioni" precedenti... Asserisce semplicemente di aver potuto lasciare il suo corpo fisico a volontà, e viaggiare nel presente, nelle sue immediate vicinanze, con questo o con quel veicolo, restando perfettamente conscio"

Titolo:Avventure Fuori Dal Corpo

Autore:William Buhlman (2002)
Casa Ed:Macro Edizioni
Pagine:263

La straordinaria storia di William Buhlman e delle sue entusiasmanti esperienze di viaggio astrale.

Probabilmente il più formidabile e ben riuscito manuale per imparare a uscire fuori dal corpo e muoversi nei piani astrali e all'interno della propria coscienza.

Tante tecniche minuziosamente descritte nei minimi particolari, per effettuare lo sdoppiamento con naturalezza; seguono la puntuale descrizione di tutti gli indizi che vi confermeranno la riuscita del processo di proiezione astrale e i suggerimenti di come agire da questo momento in poi.

Sarete avvertiti sui pericoli, le paure e i possibili inconvenienti che potreste incontrare in queste nuove sconosciute dimensioni, in modo da potervi muovere con facilità e sicurezza nei piani astrali e conoscere gli universi paralleli, dove è possibile incontrare esseri straordinari e luoghi meravigliosi mai visti da occhio umano. La parte finale del libro analizza gli ultimi successi ottenuti dagli astrofisici nello studio della natura della realtà, confermandone e ampliandone le scoperte riguardo i buchi neri, l'universo in

espansione, la curvatura dello spazio-tempo, la materia oscura, grazie alle esperienze pratiche vissute da Buhlman, nei suoi viaggi nell'infinitamente piccolo e nell'infinitamente grande.

Titolo:Avventure fuori dal corpo

Autore:William Buhlman
Casa Ed:Sonzogno (1997)
Pagine:288

L'autore intende insegnare ai lettori a oltrepassare il proprio orizzonte fisico per esplorare altre dimensioni e altri mondi. Secondo Buhlman, l'esperienza di proiettare la propria coscienza oltre i limiti fisici del corpo per avventurarsi in un viaggio astrale permette non solo di espandere la coscienza stessa, ma anche di verificare l'esistenza dell'anima, di venire in contatto con le vite passate conferendo nuove dimensioni, più spirituali, alla vita reale e migliorando la percezione di sé e degli altri.

Titolo:Come Uscire Fuori Dal Corpo

Autore:William Buhlman
Casa Ed:Macroedizioni
Pagine:327

Viaggiare nel mondo astrale e sperimentare il sé superiore. Una mappa per esplorare senza paura gli universi invisibili. Esplorare altri mondi e altre dimensioni. Ancora esperienze extracorporee da uno dei più famosi esperti del paranormale. Un'opera veramente completa che contiene quaranta nuove tecniche e un'infinità di informazioni per esplorare senza paure e limitazioni l'universo invisibile. William Buhlman spiega chiaramente che cos'è l'inferno, da chi è stato creato e come fare per distaccarsi definitivamente da questo pianeta uscendo dalla ruota della reincarnazione.

Con l'aiuto di questo testo ognuno potrà liberarsi dei propri limiti fisici e mentali, imparare a contattare i propri cari scomparsi, oltrepassare la propria comprensione limitata della morte, ottenere la guarigione fisica e una maggiore consapevolezza. Apprenderete come guidare i morti in realtà vibratorie più elevate e come sperimentare la vostra vera essenza, facendo viaggi con la vostra coscienza all'interno del suo nucleo. Contiene, inoltre, racconti avvincenti di esperienze extracorporee basati su testimonianze di adulti e bambini provenienti da ogni parte del mondo.

Note sul documento

Si ringrazia il sito <http://www.viaggioastrale.it/> per il materiale fornito per questa piccola dispensa, la quale non vuol essere altro che un piccolo libretto di introduzione al Viaggio Astrale. Si declina ogni tipo di responsabilità sul contenuto del presente documento e su qualsiasi tipo di evento possa derivare dall'uso delle informazioni in esso contenute.

Compilatore: Maestro di 10° Livello dell'Ordine della Manta Azzurra. 2004 [Maestro Ull.mo Dhyon Von Turghenein]