

SEGNALETICA ASTRALE: LE TAPPE DELL'ESPERIENZA FUORI DAL CORPO

(titolo originale: *Astral Signposts - The Stages of Out-Of-Body Experiences*)

di Charles C. Goodin (goodin@lava.net)

traduzione di XmX - rif. 260500-260500

Il seguente articolo è parte del materiale in preparazione per un libro sul soggetto della proiezione astrale. È un lavoro in corso e sarà periodicamente aggiornato. L'autore cura la [Astral Projection Home Page](#).

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

Secondo il tuo livello di esperienza, potresti ritrovarti in alcune, molte o forse perfino tutte le voci elencate sotto. Le tue esperienze possono andare oltre quelle presentate qui.

Questo articolo è cumulativo - elenca tutte le esperienze che ho potuto rammentare. Una OBE tipica non includerà probabilmente tutto il contenuto dell'elenco. Dopo 50 o 100 OBE, comunque, ti riconoscerai probabilmente in molte delle voci.

Ancora una cosa su questo: ci sono letteralmente dozzine di tecniche che possono essere usate per lasciare il corpo. Ad un principiante molte di esse potrebbero sembrare confuse, incoerenti e complicate. Perché è così? Chi tenta di insegnare una tecnica per le OBE deve naturalmente basarsi sulla sua particolare comprensione del fenomeno e la sua visione del mondo "colorerà" la presentazione. Considera per un momento il numero sbalorditivo di religioni, filosofie, movimenti e credenze. Ora immagina qualcuno che, da ognuno di questi punti di vista, tenti di spiegarti le OBE. Stanno tutti descrivendo la stessa montagna, ma ciascuno di loro proporrà un percorso diverso alla vetta! Sei mai stato in trance (mente sveglia/corpo addormentato)? Sia che tu la raggiunga ballando attorno ad un fuoco, o sedendo Zazen, o col rilassamento progressivo, i risultati saranno probabilmente molto simili. La stessa cosa è vera per le OBE. Lo stesso procedimento OBE è abbastanza diretto e piacevolmente non corrotto da "credenze culturali."

C'è una ragione straordinariamente importante per cui tu dovresti familiarizzare a fondo coi dettagli del procedimento di OBE. Sai perché? Quando sei "fuori", LA MANCANZA DI FAMILIARITÀ SPESSO PRODUCE PAURA ED UN RITORNO IMMEDIATO AL CORPO.

La paura è come la carta "procedi direttamente in carcere" [nel gioco del Monopoli - NdT], dove la prigionia è il tuo corpo fisico. E non prenderti in giro, la comprensione intellettuale non agirà da sola: il procedimento deve risultare gradevole per il tuo corpo e specialmente per la tua Mente Inconscia. Altrimenti le tue paure correranno libere. Questo articolo dovrebbe aiutarti a comprendere che le tue esperienze sono naturali ed abbastanza comuni. Rilassati, non sei solo. Insomma, basare l'approccio sull'esperienza stessa, piuttosto che sugli aiuti tecnici, ti aiuterà a minimizzare l'alterazione dovuta alla "visione del mondo". Infine, conoscere lo scenario di cui si parla ti aiuterà a rimanere rilassato, concentrato e composto, cosa del tutto essenziale per il successo di una OBE. La prossima volta che avrai una OBE, prova a scrivere la tua esperienza (dopo il ritorno al tuo corpo, naturalmente) ed identifica cosa hai provato, detto, udito e pensato ad ogni stadio. Sarai sorpreso dai risultati. Ricorda, la risposta è là!

SEGNALETICA ASTRALE

1. LE OBE SONO QUALCOSA CHE "FAI" E CHE PUOI FARE SEMPRE MEGLIO

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

2. I PROIETTORI SONO ATTRATTI DALLE OBE

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

3. I PROIETTORI DI SUCCESSO A LUNGO ANDARE SI SPOSSANO FISICAMENTE

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

4. LE LIMITAZIONI FISICHE NON PROVOCANO LIMITAZIONI ASTRALI

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

Tieni in mente che la forma è una cosa molto flessibile nell'astrale. Qualche volta le persone si proiettano solo come un punto di coscienza, una forma geometrica, o come nulla di riconoscibile. Perciò non dovresti sentirti troppo attaccato alla tua forma fisica, altrimenti questo ti renderà più difficile la proiezione. Credo che la forma astrale pura

sia sempre al meglio, per così dire. Essa non è né giovane né vecchia e ai livelli più alti non è né maschio né femmina. Il corpo astrale percepisce come l'anima disincarnata.

5. DIETA ASTRALE

Non c'è nessuna dieta magica che assicuri il successo dell'OBE. Piuttosto, la dieta corretta durante l'addestramento OBE è quella che ti fa sentire sano, energico e comodo. Cibi pesanti (specialmente le carni), cibi oleosi o speziati renderebbero difficile l'allenamento. Molti anni fa ero a lezione per imparare a sedere Zazen e l'insegnante disse che non dovevamo mangiare pizza prima degli esercizi. Non c'è nulla di sbagliato nella pizza, lui semplicemente non voleva che ruttassimo (perché avrebbe disturbato la seduta e la nostra calma)! Inoltre, mangiare o bere troppo farà sì che tu debba andare al bagno più spesso, il che potrebbe disturbare il tuo esercizio OBE. È meglio sentirsi un po' affamati, mentre si fanno gli esercizi, piuttosto che troppo pieni.

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

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

6. LA SOLA LETTURA SULLE OBE AIUTA POCO

Non ho mai incontrato nessuno che, semplicemente leggendo libri sulle chitarre, abbia magicamente sviluppando l'abilità di suonarle! Le OBE sono come suonare uno strumento musicale, praticare un'arte marziale, meditare ecc. Dovresti leggere libri e articoli per familiarizzare col soggetto, ma il successo richiede pratica (e spesso anni di prove ed errori). E tieni in mente che, come descritto più sotto, avrai bisogno di imparare a funzionare con la consapevolezza non-verbale, e questa è l'antitesi delle forme convenzionali di studio, come leggere o frequentare conferenze.

Andai una volta alla conferenza di un scrittore e parlai con uno degli oratori. Lui disse che molte delle stesse persone si ripresentano anno dopo anno, ma non hanno mai scritto niente! Non divenire un "fanatico" delle OBE. Ci sono altre cose da fare.

Conosco anche un prete Zen al quale piace dire che leggere una biblioteca intera di libri sullo Zen aggiunge meno di una goccia nella propria botte! Lo stesso può essere detto sulle OBE.

7. UNA FEDE CHE IMPRIGIONA

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

8. TIENILE NELLA GIUSTA PROSPETTIVA

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

9. UN ATTEGGIAMENTO SENZA PAURA, AUDACE

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

Credo che ci sia una "barriera della paura" fatta per tenere fuori curiosi e timidi.

Il successo nelle OBE giunge a chi comprende appieno i rischi, ma vuole istruirsi nonostante tutto. La maggior parte di noi non può facilitare l'OBE in nessun modo, ma siamo attratti da essa. Insomma, molte paure apparentemente irrazionali sono create dalla Mente Inconscia perché è "spaesata" rispetto al procedimento astrale. Hai provato a chiedere per esso permesso e cooperazione?

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

10. AFFERMAZIONI SULLE OBE

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

11. IL POSTO PER GLI ESERCIZI

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

Quando hai un luogo "speciale" per esercitarti alle OBE, la tua Mente Inconscia imparerà che è ora di "uscire" quando sei lì. Il solo entrare in quello spazio con l'obiettivo di lasciare il tuo corpo darà il via, nella tua Mente Inconscia, all'autoexec [elenco di comandi che si autoesegue all'avvio del computer - NdT] delle OBE. Se pratichi un'arte marziale, pensa al tuo luogo di esercizio come il tuo dojo delle OBE.

Potresti anche pensarlo come il tuo tempio OBE. È un luogo speciale, santo, dove tu vieni a fronteggiare il tuo Vero Sé. Dovresti trattarlo con riverenza.

12. IL PARTNER

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

13. LA POSIZIONE

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

14. L'ORIENTAMENTO MAGNETICO

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

15. QUALCHE FORMA DI PREGHIERA DI PROTEZIONE

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

16. SCOPO CHIARO - OBIETTIVO DEFINITO.

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

17. SCOPO, O META, NOBILE

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

18. ALCUNE FORME DI RILASSAMENTO PROGRESSIVO

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

19. ALCUNE FORME DI RESPIRAZIONE PROFONDA O RITMICA

Gli esercizi di respirazione sono una parte importante del rilassamento progressivo. I respiri vengono gradualmente allungati, così che il numero di inalazioni ed esalazioni per minuto sia ridotto. Qualche volta si può sentire anche di non respirare più del tutto, o che l'aria sta entrando attraverso la pelle. La tua energia interna è generata in

massima parte dalla respirazione, cosicché un respiro corretto è estremamente importante. Quando avrai finito la tua routine di rilassamento progressivo, combinata con la respirazione profonda o ritmica, ti troverai probabilmente alla prossima tappa.

20. CATALESSI O PARALISI NEL SONNO

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

21. MENTE SVEGLIA

Potresti avere la sensazione precisa che mentre il tuo corpo è completamente addormentato (paralizzato), la tua mente è completamente sveglia, infatti essa è incredibilmente lucida. La novità iniziale di questa esperienza dovrebbe aiutare a focalizzarti su quello che segue ed a minimizzare qualsiasi pensiero distraente.

Gradualmente lascia il tuo bagaglio di pensieri. Non iniziare nuove linee di pensiero. Semplicemente rilassati mentalmente fino a diventare pura consapevolezza.

22. IL SUONO RONZANTE

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

23. LA LUCE

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

24. SENTIRE "LA PELLE CHE PIZZICA"

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

25. LA LINGUA DURA

Questo non accade molto spesso, ma se luce e suono diventano molto forti ed il tuo sguardo è fisso sul terzo occhio, potresti sentire la tua lingua pigiare contro il palato e divenire rigida. La tua respirazione sarà divenuta probabilmente molto rapida. Questo è

descritto nella letteratura su Kundalini. Per ora rimani calmo e osserva: questo è un show abbastanza raro e fantastico! Puoi lasciare il tuo corpo più tardi.

26. CALMA IMPROVVISA

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

27. UN INTERRUETTORE VERSO LA CONSAPEVOLEZZA NON-VERBALE

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

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

28. L'OSSERVATORE

Non sto usando questo termine con riferimento ad un particolare sistema di fede.

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

29. IL CONCETTO DI TE STESSO È LIMITANTE - STAI LEGGERO PER IL VIAGGIO!

Quello che pensi di essere delimiterà le percezioni per te accettabili. Le percezioni incoerenti sembreranno sogni, o saranno ignorate, o cancellate. Immaginati purificato fino alla nuda essenza - alla parte di te che veramente ti fa come sei. Immagina una grande massa di carbone che, attraverso le ere, diviene un piccolo diamante. Molto di quello che tu consideri essere "tu" (altezza, peso, colore della pelle, sesso, età, razza, religione, condizione economica, livello di istruzione, ecc.) non passa da vita a vita.

Sono solo variabili. È il tuo centro, l'essenza, il vero te stesso che è attivo durante le OBE. Lasciati dietro le "trappole" non necessarie della tua personalità. Stai pronto... c'è un più grande TU in attesa. Stai andando ad un viaggio divino. Tieniti leggero.

30. MOVIMENTO

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

31. ESPANDERE I CONFINI - INTERRUTTORI FISICI

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

32. CONSAPEVOLEZZA DUPLICE

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

33. IL TUNNEL

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

34. CLICK!

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

35. BLACK OUT

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

36. SVEGLIANDOTI IN UN SOGNO

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

37. TERRORE PURO

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

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

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

38. SEI A CASA

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

39. IL TUO STATO NORMALE

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

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

40. NON PUOI VEDERE

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

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

41. STAI VEDENDO IL TUO CORPO FISICO

Nessuna regola ti obbliga ad esaminare il tuo corpo fisico. Ma se lo fai, troverai probabilmente che sembra molto estraneo e praticamente senza vita... inanimato. Potresti sentirti anche indifferente verso di esso, come se fosse solo un veicolo pratico,

come una macchina. Puoi vedere l'energia che gli hai messo attorno per protezione? Se no, fallo adesso.

42. TUTTO SPLENDE!

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

43. I TUOI PIEDI TOCCANO IL TERRENO?

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

44. LA CORDA D'ARGENTO

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

45. OTTO ANGOLI - VISTA SFERICA

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

46. CONFUSIONE DIREZIONALE

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

47. SENZA TEMPO, O CON UNA SUA PERCEZIONE ALTERATA

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

48. VIAGGIO DEL TEMPO

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

49. LE LIMITAZIONI SONO MENTALI

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

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

50. MOTO ASTRALE

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

51. LA LUCE È INTELLIGENTE

La luce è viva. Sì, lo è. Più in alto vai, più viva e intelligente essa è. Questo può suonare mistico. È vero completamente l'opposto. Immagina un ologramma gigante che contiene la scansione di ogni pagina di ogni libro della Biblioteca del Congresso.

Se quell'ologramma fosse frantumato, ogni piccolo pezzo continuerebbe a contenere i contenuti interi (solamente più in piccolo e forse sotto un angolo diverso). Penso che la luce sia molto simile a ciò - piccoli pezzi dell'Intero. Ai livelli astrali più alti la luce può essere letta, così come si parla. Ma a quel tempo tu starai normalmente agendo oltre la capacità delle parole. Suona ancora mistico, lo so.

52. ALLEGRIA, ALLEGRIA, ALLEGRIA!

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

53. MIGLIORARE LA COMPrensIONE

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

54. COMUNICAZIONE TELEPATICA

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

55. "ETICHETTA" ASTRALE

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

56. IL SIMILE ATTIRA IL SIMILE

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

57. BLACK-OUT SECONDARIO

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

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

Non sei altro che una piccola mente consapevole! La tua mente consapevole dovrà imparare a cooperare (non-verbalmente) con l'Osservatore. Ricorda, la mente consapevole traduce la tua OBE - di solito dopo - in parole, frasi e "normali" pensieri quotidiani. Potrà fare così solo se essa è rimasta focalizzata non-verbalmente durante l'OBE. Ritorniamo all'esempio della televisione. Immagina che ciascun canale sia forte il doppio di quello precedente. Il canale 2 è forte il doppio del canale 1, il canale 36 è forte il doppio del canale 35... La "forza" del canale cozzerà contro il "pensiero verbale". La forza sarà minima ai primi due livelli, ma abbastanza presto anche il minimo pensiero verbale produrrà un black out (sovraccarico sensorio). Ma se la mente è mantenuta perfettamente non-verbale, non ci sarà nessuna resistenza, non importa quanto grande sia la forza (anche 1 000 000 di volte 0 vale sempre 0).

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

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

58. LA RICADUTA

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

59. CATALESSI O PARALISI AL RISVEGLIO

Bene, spesso accade di nuovo! Questo è il rovescio di quel che accade quando lasci il corpo. Quando ritorni, c'è un momento di transizione nel quale non puoi muoverti. Non tentare di muoverti per qualche minuto. Resta solo comodo. Adesso la capacità di ricordare è al massimo! È il momento per tradurre in pensieri e parole quel che è

accaduto durante l'OBE. Può suonare difficile, ma con la pratica è come cliccare su un file per scompattarlo! Davvero.

60. ANDAR "FUORI" SEMPRE DI PIÙ

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

61. GLI INTRUSI

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

62. REGISTRA LE TUE ESPERIENZE

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

63. IL FALLIMENTO DELLE PAROLE

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

64. DISORIENTAMENTO FISICO

Potresti sentirti fisicamente disorientato dopo le prime poche esperienze. Potresti avere le vertigini, o solo sentirti "non a posto". Una volta ho avuto difficoltà a camminare correttamente, e probabilmente non avrei potuto camminare e masticare una gomma nello stesso tempo! Il miglior rimedio per me è stato un rapido pisolino. Il tuo corpo astrale si riallinea naturalmente dopo un pisolino.

Il miglior modo per evitare il disorientamento è prenderti il tempo per allinearti giustamente, quando ritorni nel corpo. Non saltarci semplicemente dentro!

65. CHIUDI I CHAKRA

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

66. AUTOMATIZZAZIONE - IL FILE AUTOEXEC.

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

67. MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA NELLA COSCIENZA "ORDINARIA"

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

68. INTUIZIONE DI UN'OBE IMMINENTE

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

69. SENTO CHE ANCHE TU PUOI FARLO!

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

70. RILUTTANZA A PARLARNE

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

71. ATTEGGIAMENTO CAMBIATO SULLA MORTE

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

72. CHE STA FACENDO IL TUO CORPO ASTRALE, PROPRIO ORA?

Adesso questa domanda può essere fatta. Se l'avessi fatta prima non avrebbe avuto molto senso. Il tuo corpo astrale non giace semplicemente inattivo nel corpo fisico, in attesa di essere attivato. Non è così! Esso è sempre attivo. Qualche volta puoi spostare il tuo centro su di lui, ed è questo che noi chiamiamo OBE. Altrimenti esso è pienamente attivo mentre sei sveglio. Torniamo all'Osservatore. Egli può "controllare" o monitorare i vari aspetti del tuo "sé" piuttosto discretamente. Puoi usare il tuo astrale mentre sei nel fisico. Prova a dargli un compito, e poi rimani sensibile ai segnali che ti darà quando la missione è completata. Ascolta la sua voce "sottile". Se l'ignori, non coopererà la prossima volta che lo chiederai.

73. L'USO MIGLIORE E PIÙ ELEVATO - LA TUA "VOCAZIONE"

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

74. NON POSSO FARLO DI NUOVO: È TROPPO DIFFICILE - IL BIGLIETTO OMAGGIO

Ho aggiunto questa voce perché molte persone se ne lagnano. Se la tua prima OBE è stata spontanea, penso a quell'OBE come ad un "biglietto omaggio", potresti avere difficoltà a ripeterle, a meno che non ti impegni disciplinatamente in un corso a lungo termine di addestramento alle OBE. Quello che voglio dire è che questo "biglietto omaggio" ti fa "uscire" a dispetto del tuo febbrile orario di lavoro, di una salute scarsa, di una mente deconcentrata, di mancanza di sforzo, ecc. Solo che, per farlo ancora, dovrai lavorare proprio su queste cose. Non avrai molti "biglietti omaggio" nella vita! Questo sarebbe vero anche se tu avessi cominciato a sperimentare le OBE durante l'infanzia o negli anni da adolescente, e poi ne avessi perduto l'abilità.

75. COS'HO DIMENTICATO?

Per favore, dimmelo!