

Indice

Indice	1
CAPITOLO I	
Altre considerazioni	10
Assistenza dagli esseri di luce	15
Cambiare forma	9
Chiarezza	4
Comunicazione	8
Controllo dopo l'uscita dal corpo fisico	7
Corrispondenza di tecniche	14
Da svegli	10
Dieta	4
Durante il sogno	13
ESERCIZI AGGIUNTIVI	15
ESERCIZI PER VIAGGI FUORI DAL CORPO	2
Esercizio primario	16
esplorazione	3
Filo d'argento	8
Il corpo di luce	5
Il ritorno	9
Induzione generale	10
Induzioni specifiche	15
La percezione dopo la separazione	8
L'aspettativa	3
L'eccitazione	3
L'intento di una OBE	15
Modello A	11
Modello B	11
Modello C	11
Modello D	11
Modello E	12
Modello F	12
Modello G	12
Modello H	13
OBE e Suicidio	10
Panorami di percezione	8
Parziale visualizzazione	7
Prima di addormentarsi	12
Protezione	4
Situazioni negative	5
Tecniche di supporto	14
Tecniche miste	14
The Dorothy Technique	9
Transizione	5
Vita dopo la morte?	9

ESERCIZI PER VIAGGI
FUORI DAL CORPO
di Ken Eagle Father
tratto da Traveling with Power (cap 7)
Hampton Roads Publishing Company, Inc
traduzione: Aldo Tura

ESERCIZI PER VIAGGI FUORI DAL CORPO

Gli esercizi descritti nel capitolo 5 vi aiuteranno ad andare avanti con decisione e a sviluppare tecniche e prospettive più intricate sull'esplorazione della conoscenza. Questo capitolo si focalizza più in specifico su una di queste tecniche, esperienze fuori dal corpo (*out of body experience* OBE) o proiezione astrale. OBE è una tecnica avanzata che consente di intuire e controllare la seconda attenzione. Spesso la gente definisce le OBE come un sogno, un volo mentale di consapevolezza, o altri fenomeni psichici. Comunque, d'accordo con la definizione trovata in letteratura di una classica OBE, vedo i sogni o le proiezioni mentali come esperienze non correlate con il corpo fisico. OBE è un'ulteriore categoria di esperienze non correlate con il corpo fisico e ha tre caratteristiche principali.

Primo: la consapevolezza è portata fuori dal corpo fisico. Una volta sperimentato non hai più dubbi che la consapevolezza possa esistere al di fuori del corpo fisico. Mediante una OBE puoi vedere il tuo corpo fisico dal soffitto di camera tua o dall'altro lato della stanza. Secondo: questa prospettiva non fisica ha una qualche forma. Questa forma è il corpo del sogno. Può assomigliare al tuo corpo fisico dove riconosci braccia, gambe, spalle ecc. O può essere una sfera luminosa o qualche altra forma quale un animale. Se vuoi puoi anche riprodurre i tuoi sensi. Puoi vedere, sentire, odorare, toccare e gustare. Terzo: la forma è animata e ha emozioni. La OBE non è arida nel senso che consiste solo nell'essere consapevoli. Comprende la capacità di compiere alcuni movimenti, di provare sensazioni ed emozioni.

Siccome il corpo del sogno ha forma ed emozione, puoi interagire con il tuo ambiente nello stesso modo che faresti con il tuo corpo fisico. In verità questa percezione simile a quella fisica sommata alle capacità più raffinate del corpo sognante, rendono l'OBE uno strumento migliore per capire la percezione. Riprodurre i sensi fisici ci fornisce un ponte fra la percezione fisica e quella non fisica, impedendo che l'esperienza sia troppo lontana dall'ordinario. Le sviluppate capacità durante una OBE, come lo trascendere lo spazio ed il tempo, aumentano la possibilità di imparare fornendoci diverse esperienze con le quali misurare e comprendere la consapevolezza.

Come parte del mio lavoro al Monroe Institute ero in corrispondenza con molte persone nel mondo sulle OBE. In queste conversazioni ebbi diverse spiegazioni riguardo le OBE. Un'opinione è che il corpo del sogno esiste e rimane continuamente attivo, che una OBE è uno spostamento di consapevolezza dal corpo fisico al non fisico. Un'altra opinione è che noi esistiamo in ogni luogo nello stesso tempo e che abbiamo bisogno di pratica per focalizzare l'attenzione in differenti modi. Il corpo fisico e il corpo del sogno sono visti come due manifestazioni della consapevolezza globale. Un'altra opinione afferma che gli esercizi sono necessari per creare un corpo non fisico, che in seguito lascia il corpo fisico.

Un altro punto di vista vede le OBE come una separazione reale dal corpo fisico, mentre un altro afferma che la transizione e la separazione sono illusorie a causa di una diversa focalizzazione dell'attenzione. Un'altra opinione afferma che la OBE è una reazione elettrochimica e tutte le esperienze avvengono solo a livello mentale al massimo come una interessante allucinazione.

Da queste conversazioni trovai anche che al di là del retroterra culturale o della spiegazione delle OBE, molte delle esperienze sono simili. Per esempio sentii spesso di OBE spontanee in cui il corpo del sogno dal soffitto della camera, guardava in basso, e osservava un corpo fisico che dormiva. La sorpresa di vedere il corpo fisico da lontano generalmente scuote il corpo del sogno che rientra immediatamente. La gente racconta anche di scivolare lungo i muri o sui soffitti e di vedere i propri vicini, come se fossero nel corpo fisico. Queste esperienze comuni indicano che le OBE sono una modalità percettiva naturale all'uomo.

Ho anche imparato che quasi tutto può portare a una OBE. Non solo esperienze vicino alla morte ma anche fatica, stress, disperazione e malattia possono alterare i normali processi

consentendo la percezione di una separazione fra fisico e non fisico. Una OBE può anche avvenire in seguito a gioia, euforia o estasi.

Per definizione le OBE spontanee avvengono casualmente senza preavviso o l'intento di farle accadere. Le OBE spontanee ci offrono storie interessanti e impressioni durature. Ci offrono anche indizi su come sperimentare volontariamente degli stati fuori dal corpo. Infatti le circostanze che accompagnano una OBE spontanea spesso assomigliano alle circostanze che accompagnano una OBE programmata. Per esempio una meditazione insolitamente profonda può portare ad una OBE spontanea o a una OBE volontaria. La differenza è che la persona che sta cercando una OBE ha l'intento di averne una durante la meditazione. Per questa persona la OBE avviene regolarmente e non a caso.

Come risultato della mia esperienza con Don Juan, con il Monroe Institute, parlando con gente che ha delle OBE, studiando le letture psichiche di Edgar Cayce e le mie esperienze ho sviluppato un processo a tre stadi per indurre le OBE. Il metodo delle **3E** si focalizza sulle **aspettative (Expectation)** (aprire la percezione), sull'**Eccitazione** (bilanciare la percezione) e sull'**Esplorazione** (focalizzare la percezione). Molti degli esercizi di questo approccio riguardano la preparazione.

L'aspettativa consiste nel aprire e rendere più chiara la consapevolezza in modo che la OBE diventi un obiettivo raggiungibile. Durante questo stadio cominci a sentire il movimento dell'energia. Le prospettive e gli esercizi del capitolo 3 (*DI PROSSIMA TRADUZIONE*) generano questo tipo di consapevolezza.

L'eccitazione consiste nel prendere energia grezza e cominciare a darle una forma e un equilibrio. Mentre l'aspettativa genera nuova consapevolezza, l'eccitamento comincia a raffinare questa energia. Cominci a modellare la tua energia con lo scopo di armonizzare le attività della tua vita utilizzando obiettivi di realtà non ordinaria, in questo caso delle OBE. Le tue azioni e le tue mete diventano un'unica cosa, portando ad un riequilibrio fra energia mentale, emozionale e fisica che a sua volta aumenta l'energia necessaria al raggiungimento dei tuoi scopi.

Per questo livello gli esercizi del capitolo 5 (*TRADOTTO DA STEFANO*) sono disegnati per aiutarti a trovare questa solida connessione nella tua vita. Per esempio la meditazione e *Power predilection* lavorano insieme portando la tua consapevolezza nel profondo del cuore e nel centro del tuo essere. La meditazione ti insegna a riconoscere quello che vuoi raggiungere nella tua vita professionale e privata, e queste preferenze rafforzano la tua vita, quindi consentendoti di meditare in modo migliore. Trovare degli scopi per le OBE che siano correlati con la nostra occupazione rende la nostra vita un corpo unico, fornendoci più energia, equilibrio e direzione.

Questo capitolo è disegnato per sviluppare il livello dell'**esplorazione**, che implica il migliorare le OBE, o il focalizzare deliberatamente le energie verso le OBE. Lavorando con diverse tecniche per sviluppare la consapevolezza fuori dal corpo, gradualmente sviluppiamo l'**intento** per una OBE. Questo significa focalizzare l'energia per produrre una OBE. Per arrivare a questo raccogli le sensazioni associate alle OBE che ottieni dagli esercizi di simulazione.

Quando queste sensazioni formano un corpo unico di energia compatta, puoi smettere con le tecniche e cominciare a provare direttamente le OBE. OBE diventa allora un'altra tecnica per esercitare la percezione, una tecnica più raffinata che quelle usate per svilupparla.

Scoprirete anche che il metodo **3E** fornisce un approccio per aumentare le capacità di uscire dal corpo. Lo stadio dell'**aspettativa** adesso riflette la tua apertura verso il miglioramento delle OBE. Il livello dell'**eccitamento** richiede ulteriore equilibrio dell'energia mentale, emozionale e fisica. Cominci a costruire ed armonizzare queste energie appena le tue esperienze ti permettono di familiarizzare con diversi campi di consapevolezza, e la tua familiarità ti permette di decidere come poter usare le OBE. Durante il livello di **esplorazione** sviluppi il controllo delle OBE appena realizzi quale sarà lo scopo di queste pratiche. Viaggi verso specifiche località, per esempio, o percezione di materiale scritto (libri, liriche, proposte di lavoro), che puoi mettere su carta appena torni nel tuo corpo fisico.

Prima di presentare gli esercizi vediamo quali sono i problemi, le implicazioni, e le considerazioni riguardanti il fenomeno delle OBE.

Quando avrai una OBE, il conoscere queste cose ti consentirà di avere un'esperienza piacevole

e gratificante.

Chiarezza.

Forse ti imbatteverai nella realtà non ordinaria perché il tuo scopo è proprio quello di sviluppare le OBE. O forse sei interessato da queste pratiche non per una ragione apparente, e una volta che i tuoi passi sono più sicuri consideri le OBE come il passo successivo. Qualsiasi siano i tuoi interessi, ti aiutano a definire le tue opinioni e le tue motivazioni a riguardo delle OBE. Chiediti perché ricerchi le OBE, a cosa sono legate le tue paure e come vorresti usare le OBE. La piena accettazione di se stessi e del nostro ambiente ci procura chiarezza.

La chiarezza può anche inibirci. A volte possiamo arrivare a dei livelli di chiarezza tali che sentiamo che tutto si è dissolto. Questo tipo di chiarezza è un ostacolo per ogni successiva crescita. Per evitare questo dobbiamo pazientemente misurare i nostri sforzi. Procedi passo dopo passo e rafforzarti ad ogni passaggio. Chiedi, esplora e poi esamina le implicazioni.

Dieta

La dieta può avere effetti sulle tue esplorazioni più che altro in principio, uno stadio nel quale cominci ad essere sintonizzato su diverse influenze. Forse vorresti ridurre le droghe (incluso alcool, tabacco, e caffeina). Puoi ridurre o eliminare la carne. E puoi scoprire che diversi pasti leggeri durante il giorno sono più efficaci che pochi pasti completi. Lascia che sia il tuo corpo a guidarti e non preoccuparti se temporaneamente sospendi la dieta. Semplicemente ricominciala.

Allo stesso tempo, ho parlato con gente che aveva delle OBE dopo aver consumato un pasto abbondante e consumato quantità elevate di alcool. Penso che quello che sia successo è che il disturbo causato dal cambio di abitudini abbia cambiato la loro normale relazione con il mondo, producendo uno stato di consapevolezza alterata, OBE. Alla lunga non credo che questo metodo possa produrre delle OBE frequenti e continue.

Tenete conto che essere ossessionati dalla dieta può produrre effetti più nocivi sul tuo corpo che il mangiare qualcosa che pensiamo essere nocivo. Mentre qualche persona pensa che sia deleterio mangiare alimenti quali carne rossa, mi ricordo che Don Juan diceva che lui era sufficientemente forte per mangiare qualsiasi cosa senza averne delle conseguenze. Penso che quello che volesse dire è che la crescita della consapevolezza produce quale effetto anche quello di poter mangiare cose che normalmente indebolirebbero le persone.

Protezione.

Una considerazione frequente è che un'altra entità potrebbe entrare nel tuo corpo fisico dopo che il corpo del sogno se ne sia uscito o che durante una OBE entità malvagie attaccano il corpo del sogno. Forse il metodo più frequente di protezione sia per il corpo fisico che per quello non fisico è quello di circondarli di luce bianca prima di entrare in una OBE. Visualizzare e pensare alla luce come all'aureola di Cristo non è insolito. Assieme all'immersione nella luce la gente usa anche affermazioni del tipo: _non sono in pericolo e non andrò incontro ad esperienze nocive" o _ sarò protetto dalla luce di Cristo".

Io ho usato questo metodo solo due o tre volte in 14 anni di OBE, e solo come misura preventiva quando divenni insicuro dell'ambiente circostante. Ho scoperto che uno strumento eccellente di protezione risulta dal come conduco la mia esistenza. Più la mia vita è equilibrata e meno devo temere delle esperienze nocive. Sviluppare *Power Predilection* riguarda in modo specifico questa forma di protezione. Trovando le tue più profonde attitudini, automaticamente attira più luce al tuo interno. Più cammini nella luce meno troverai oscurità. Tu sei già nella luce e così non devi creartela.

Power predilection focalizza l'energia che è il principale deterrente delle tue esperienze. Se il tuo intento è rivolto a qualche sana e produttiva OBE anche l'esperienza tenderà a seguire l'intento. Questa correlazione è un'altra ragione per scoprire perché cerchiamo di avere delle OBE. Più affini e indirizzi verso uno scopo le tue energie più allinei te stesso con esperienze costruttive. Al tempo stesso non dimenticare i tuoi sentimenti più indesiderabili. Rifiutare di conoscere cosa realmente sentiamo, anche se da altri può essere considerata una cosa negativa, ti assicura che qualche volta incontreremo queste caratteristiche in una OBE.

IL seguente esercizio, **Il Corpo di Luce**, offre un modo di far conoscenza con il corpo luminoso ed una maniera di circondarsi di luce. Sebbene ci siano diverse varianti dell'esercizio in diverse discipline io lo ho praticato per la prima volta ad un corso presso l'Istituto Monroe. Conosciuto presso l'istituto come il "pallone di energia risonante" è usato come un esercizio preparatorio nei corsi residenziali così come nel corso da svolgere a casa "Gateway Experience".

Il corpo di luce

1. Percepisci con l'immaginazione, i pensieri e/o sensazioni una energia luminosa che entra dalla base dei tuoi piedi e risale il tuo corpo.
2. Lascia che l'energia fuoriesca dalla cima della testa.
3. Percepiscila fluire, agitarsi, rotolare, roteare ,in qualsiasi modo preferisci, verso il basso al di fuori del corpo fisico.
4. Percepiscila rientrare dai tuoi piedi e risalire ancora attraverso il tuo corpo.
5. Continua questo flusso.
6. Estendi l'energia luminosa al di fuori di te in ogni direzione.
7. Ritorna alla consapevolezza normale e resta consapevole del flusso energetico.
8. Per aggiungere una variante a questo esercizio, immagina che tutte le tossine e tensioni del tuo corpo siano grumi di sostanza nera o marrone. Continuando il flusso, immagina che questi grumi scuri siano rimossi dal flusso di luce, uscendo dalla cima della testa, e allontanandosi da te quando l'energia scende verso il basso e rientra dai tuoi piedi.

Situazioni negative

Malgrado la protezione a volte puoi trovarti in una situazione negativa. Oltre ad esser spinto in un fiume del Vietnam durante una OBE, non avevo avuto esperienze negative quando ero completamente nel mio corpo sognante. (Lo squalo mi attaccava nei primi stadi di transizione verso le OBE). Una volta comunque mentre stavo **vedendo**, vidi tre indiani che stavano complottando di nuocermi. Sentii di aver tre vie possibili. Prima avrei potuto reagire con paura fornendogli l'energia con la quale mi avrebbero percepito come una preda. Se avessi reagito in quel modo avrebbero avuto un vantaggio su di me, in quanto mi sarei posto nel mezzo del loro campo di azione. Secondo avrei potuto unirmi a loro, suggerendogli di allearci e attaccare qualcun altro. Scelsi una terza opportunità, gli gironzolari attorno chiedendogli con finta curiosità "State ancora pensando a queste cose?" Dar retta ai loro propositi senza fornirgli energia dissipò la loro energia, rendendo tutta la situazione inoffensiva.

Sebbene alcune situazioni non siano intenzionalmente nocive, spesso il modo in cui vengono interpretate produce paura e reazioni di spavento. Per esempio nel film sul viaggio nel tempo *The Navigator*, molti uomini e bambini della Gran Bretagna del quattordicesimo secolo giunsero nel ventesimo secolo. Mentre stavano remando su una barca in un canale , emerse un sottomarino. Reagirono come se fosse stato un mostro. Il fatto che il vascello fosse un sottomarino era al di là della loro comprensione. Nello stesso modo se navighi nella vastità della consapevolezza, in principio molte delle cose potrebbero essere al di fuori della tua portata. Cercando di non modellare la realtà secondo la nostra normale concezione ti consente di non dare interpretazioni premature e ti permette di ottenere maggiori informazioni e di avventurarti più lontano la prossima volta.

Transizione

Durante la transizione dallo stato di veglia, meditazione, sonno o sogni verso una OBE può succedere di tutto. Puoi semplicemente trovarti al di fuori del corpo senza alcuna sensazione della transizione. Puoi sentire di esser passato attraverso una zona ad alta energia. Questa sensazione implica il trovarsi per un breve momento nel mezzo di una tremenda energia. Questa è anche una zona ad alto potenziale, uno stato di coscienza dove tutto può accadere. Il tuo più piccolo dubbio, paura o desiderio può giungere in superficie. E' come se tu fossi entrato in un intensissimo super sogno di chiarezza terrificante dove tutto è nella tua mente. La mia esperienza mi dice che le transizioni da uno stato meditativo a una OBE sono più controllabili, cosa che ha senso pensando che sono più sveglie e in uno stato di maggior

attenzione. Però lo stato di elevata energia potrebbe colpirti come un aeroplano in una tempesta. Passando in questa regione potresti sentirti anche un po' bizzarro. Durante una transizione da meditazione, la mia consapevolezza si spostò dalla camera da letto (dove stava dormendo il mio corpo fisico) al mio salotto. Mentre pensavo di avere una visione chiara, la visione si frammentò con pezzi di salotto gettati da parte come se stessi distruggendo un puzzle. Lo scenario era disorientante e la mia attenzione ritornò al mio corpo fisico facendo concludere il tentativo. Durante alcune transizioni, specie quelle in cui da uno stato meditativo cerco di indurre una OBE, ho distinto 5 livelli. Primo sento una tensione. Lavorando su questa tensione di superficie, che risulta naturale dal momento che siamo vivi, e cercando di dissiparla, comincio a vedere delle immagini mentali. Tramite il non fare permetto a queste immagini di andare e venire, di essere qualsiasi cosa vogliano essere. Facendo questo arrivo ad un terzo livello in cui sono avvolto dall'oscurità; questo è una situazione molto riposante. In poco tempo entro nel quarto livello, una nuova serie di immagini. Le lascio cambiare se necessario, ma gentilmente cerco di mantenerle costanti. Quando questo livello si è stabilizzato entro in una OBE, il quinto livello. Non penso che sia necessario sperimentare tutti questi livelli. Puoi provarli tutti e cinque o saltarne uno o di più. L'idea è di provare quanti più aspetti di una OBE possibili e non di creare un modello rigido e inflessibile.

La transizione porta anche alle prime naturali paure causate dalle OBE. Una di queste è la paura di morire. Discutendo delle OBE, Robert Monroe pensava che il nostro istinto di sopravvivenza ponesse delle barriere alle prime uscite dal corpo. Se sentiamo che stiamo arrivando ad una OBE istintivamente ci ritraiamo in quanto la separazione dal corpo fisico si accoppia con delle immagini di morte. Monroe pensa che rompere queste barriere sia il punto principale verso le OBE.

Oltrepassare la paura non significa perdere l'istinto di sopravvivenza. Ho sperimentato che il corpo del sogno risponde alle esigenze del corpo fisico e se c'è una questione di sopravvivenza (o anche se hai la vescica piena) la OBE finisce e la percezione fisica torna normale.

Una paura strettamente correlata viene dal disorientamento provato durante la transizione. Se pensando alla OBE ti si chiarisce il tuo scopo verso questa pratica, provare l'uscita dal corpo può portarti uno shock dovuto al fatto che ti trovi completamente nella realtà non ordinaria. Il supporto derivato dalla visione della realtà quotidiana può non abbandonarti completamente lasciandoti brancolare in qualche modo così da alleviare questo shock.

La questione, quindi, è se tu sia o meno impegnato nelle esplorazioni delle OBE. Specie nei primi stadi di sviluppo puoi aver l'impressione di perdere il controllo. Puoi sentire come se una forza più potente di te stia influenzando, anche controllando, la tua percezione. Questo è terrificante. Adesso sei davanti alla conoscenza del Potere, la conoscenza che qualcosa al di là della tua comprensione possa determinare il tuo destino. E potresti non sapere nulla di questo destino. Pensare, leggere e sperimentare molti aspetti e tecniche delle OBE ti offre delle prospettive ben sperimentate che possono alleviare questa tensione.

Non tutti provano queste cose. E anche quando alcuni ne provano una o alcune, il completare più volte una transizione ed essere completamente fuori dal corpo aiuta a farle diminuire o scomparire. Resistere alla paura e avere bene in mente i tuoi propositi facilita la transizione. Un impegno totale nell'uscire dal corpo non solo addolcisce il passaggio, ma ti guida anche verso le tue destinazioni preferite.

Il seguente esercizio simula dei passaggi fra diversi stati di consapevolezza. Incorpora anche un esercizio per imparare a maneggiare dei cambiamenti inaspettati.

Transizioni

1. Stabilisci una destinazione e due fermate intermedie. Le due fermate e la destinazione finale devono essere posti che ami visitare.
2. Centra l'energia all'interno del tuo corpo fisico.
3. Invia l'energia direttamente alla destinazione finale oltrepassando le fermate intermedie.
4. Ritorna al tuo corpo fisico.
5. Torna alla tua destinazione, questa volta fermandoti brevemente alle due fermate intermedie.
6. Ritorna
7. Vai alla destinazione fermandoti nelle fermate intermedie. Questa volta non andare alla destinazione dopo la seconda fermata. Cambia direzione e vai nel primo posto che ti salta in mente.

8. Mentre stai meditando chiediti perché sei capitato proprio in questo posto.
9. Ritorna al tuo corpo fisico.

Questo esercizio ti fa capire come rispondere a una situazione inattesa offrendoti anche delle nozioni preliminari su come gestire una transizione.

Barriere. Oltre alla paura dovuta alla separazione dal corpo fisico, possiamo incorrere in altri ostacoli. Ci costruiamo degli ostacoli nel corso della nostra vita e molte di questi sono il risultato del modo in cui percepiamo e definiamo il mondo. Ci sono poi i limiti che ci poniamo quando pensiamo che le cose possano essere solo in un modo. Pensando, sentendo e agendo in una certa maniera, poniamo dei limiti ai nostri pensieri, sentimenti e azioni che a loro volta ne saranno influenzati. Se sei un medico per esempio molti dei tuoi pensieri, sensazioni e azioni sono stati stabiliti mano a mano che hai raffinato le tue conoscenze e abilità. Apri dei campi in alcune direzioni e ne chiudi degli altri per tua scelta. Ti poni delle priorità in quanto non sei in grado di spaziare in ogni campo. Gestisci il tuo tempo e le tue energie fra piacere e lavoro. Una insufficiente flessibilità — rigide convinzioni e comportamenti — induriscono questi limiti fino a trasformarli in barriere. L'effetto filtro delle nostre predilezioni ci permette di percepire selettivamente informazioni interessanti fra l'immensa quantità di dati che bombardano la nostra consapevolezza. La predilezione filtra queste informazioni, permettendoci di percepire solo quello che ha senso per noi. Le predilezioni di potere, quelle che consentono alla nostra percezione di crescere, forniscono un filtro protettivo flessibile, e il limite resta un limite e non una barriera.

Controllo dopo l'uscita dal corpo fisico

Dopo aver terminato la transizione avete sperimentato uno spostamento nella vostra percezione dal corpo fisico a quello del sogno. Adesso avete a disposizione diversi livelli di consapevolezza. Potete librarvi nella vostra stanza, volare attorno alla terra, andare su altri pianeti o in altre dimensioni.

Se non vi piace una situazione in particolare, siete liberi di scegliere di andare via da questo ambiente, non cercate di cambiarlo. Questo si verifica unendo i pensieri con le sensazioni. Far emergere i vostri pensieri e sensazioni, crea l'intento in grado di cambiare. Questo ti porta l'energia o la forza necessaria per viaggiare. Potete viaggiare verso qualsiasi destinazione in un batter d'occhio o lentamente curiosarvi intorno. Spesso appena pensate ad un luogo vi ci ritrovate. Se avete bisogno di pensare quando siete fuori dal corpo e non volete che i vostri pensieri vi portino continuamente in posti diversi, separate le vostre sensazioni dai vostri pensieri e potrete contemplare qualsiasi cosa per tutto il tempo che volete.

Potete anche incontrare delle forze più potenti di voi. Sapendo che esistono e confrontandosi con esse nel modo che facciamo nella vita di tutti i giorni con esperienze fisiche le rende inoffensive.

Per esempio, alcune persone periodicamente si ritrovano nel deserto del sud-ovest per attraversare il letto di un fiume secco con veicoli a quattro ruote motrici. Durante la stagione delle piogge il fiume può improvvisamente tornare in vita e l'acqua precipitarsi come un fulmine verso di loro. Sottostimare la forza del fiume può significare la morte in quanto i veicoli incontrano una forza superiore a loro e vengono spazzati via.

Notate bene che queste analogie fra le OBE e le esperienze fisiche finiscono presto. Se incontri una situazione in cui ti senti sopraffatto, hai sempre la possibilità di tornare nel tuo corpo fisico. Mediante un dialogo interno non verbale puoi anche chiedere di comprendere la forza, dove origina e perché ti stai confrontando con essa. Poi lascia che la tua esperienza si riempia di paura e spavento. In queste circostanze può esser bene sentirsi come se steste vedendo o steste partecipando ad un documentario.

Parziale visualizzazione

Non è insolito sperimentare una parziale visualizzazione in cui si vede o si sente un braccio o una gamba spuntare dal nostro corpo fisico. Questa visualizzazione può diventare più drammatica quando ci sembra che la maggior parte della nostra consapevolezza è localizzata al di fuori del nostro corpo fisico ma ci sentiamo ancora parzialmente connessi a esso.

Visualizzazioni parziali sono più probabili nei primi giorni in cui proviamo ad avere delle OBE. Successivamente possono verificarsi quando cerchiamo di risolvere qualcosa nella vita di tutti i giorni e quindi non riusciamo a staccarci completamente. Possono anche succedere quando stiamo imparando qualcosa di nuovo. Quando la tua percezione risulta divisa, per esempio, ti sta dirigendo verso l'ubiquità, che è uno stadio avanzato delle OBE.

Panorami di percezione

Nel cap 6 (*DI PROSSIMA TRADUZIONE*) abbiamo visto che esistono diversi livelli del sogno. Generalmente le esperienze sono la conseguenza di quello che abbiamo seminato. Se organizzi la tua vita in un certo modo avrai delle esperienze consequenziali. Questo principio si applica anche alle OBE. Tieni presente, comunque che esperienze fuorimano o inaspettate possono capitare. Qualche nuovo evento può accadere una volta sola o essere il segnale che ti stai avventurando in una nuova area di esplorazione.

Così come ci sono diverse nazioni, stati, città, quartieri esistono anche diversi panorami nella dimensione non fisica. Puoi trovarti in un paese straniero e dover imparare il linguaggio degli extraterrestri. Una visita ad uno stato di consapevolezza vicino può portarti in una "silicon valley" dove scopri come disegnare un nuovo marchingegno elettronico. Puoi trovarti in un equivalente non fisico di una chiesa dove troverai guide e aiutanti che ti permettano di crescere spiritualmente.

La percezione dopo la separazione

Ti sembrerà come se avessi portato con te i sensi fisici che opereranno ad un livello più raffinato. I colori ti sembreranno più intensi. Le forme ti sembreranno più chiare, nette. Le sensazioni si intensificheranno. I suoni sembreranno magnifici. E' possibile duplicare ognuno dei 5 sensi, anche se sviluppare il gusto e l'olfatto sia in generale più difficile mentre la visione sia la prima a duplicarsi.

Ci saranno volte in cui la tua visione può abbracciare un panorama di 360 gradi piuttosto che una visione stereoscopica frontale. Viaggiare come una sfera di energia si presta bene al mantenimento di questa prospettiva. In principio, comunque, la tua visione potrà risultare annebbiata. E potresti non aver nessuno dei tuoi sensi fisici. Con il tempo e la pratica le difficoltà si dissolveranno.

Anche se percepisci come se usassi i tuoi sensi fisici, le necessità fisiche, come respirare non contano. Durante una OBE puoi stare sott'acqua o nello spazio siderale per tutto il tempo che desideri. Anche mangiare con il corpo del sogno non è importante. Puoi anche attraversare degli oggetti fisici come muri o montagne.

Comunicazione

A volte comunicherai come nel mondo fisico. I tuoi sensi ti diranno che stai conversando normalmente o che stai leggendo un libro. La maggior parte delle comunicazioni avviene comunque attraverso comunicazioni non verbali e non fisiche. I tuoi sensi che sono ad un livello superiore ti permetteranno di mandare e ricevere immagini mentali ed emozioni. Un vantaggio della telepatia è che puoi immediatamente tradurre delle informazioni straniere nel tuo linguaggio.

Come con i presagi, imparerai anche ad interpretare il significato dei simboli. A seconda della tua personalità, i simboli potranno indicarti dei significati, o potrai apprezzare la sfida di sviluppare e raffinare il tuo linguaggio interno e non verbale.

Filo d'argento

In letture o conversazioni sulle OBE vi sarete imbattuti nel discorso sulla corda d'argento, un filo di luce che collega il corpo fisico con quello non fisico. Io ho spesso sentito dire che la rottura del filo porta alla morte. Anche che se si va troppo veloci il filo si può spezzare. Siccome non ho mai visto questa corda, in base ai miei viaggi mi sembra molto difficile che possa rompersi, se ha un limite. Vederla in questa maniera significa porre dei limiti fisici ad un aspetto non fisico. Forse la corda è un simbolo che ci collega al corpo fisico, assicurandoci che

la morte non sta arrivando. O forse c'è un cordone ombelicale non fisico e io non ci ho mostrato abbastanza interesse. (mentre ero fuori dal mio corpo io non ho mai visto il mio corpo fisico fino a quando mi è stato chiesto ripetutamente se non l'avessi fatto. Pensai che sarebbe stato meglio farlo e lo feci. Fu un'esperienza interessante, ma ci sono cose ancora più grandiose che ci stanno aspettando).

Il ritorno

In principio il ritorno consiste nel focalizzare l'attenzione sul corpo fisico e tornare a collegarsi con i sensi fisici. Di solito i soli pensieri o il tuo desiderio di ritornare sono sufficienti. Comunque trovo che la tecnica di "Dorothy" rappresenti un buon modello per consentire un ritorno dolce e con successo.

The Dorothy Technique

1. Come Dorothy nel "Mago di Oz", picchia i talloni uno contro l'altro, muovi una parte del tuo corpo. A volte la gente si sente paralizzato mentre è fuori dal corpo. Se ti succede puoi semplicemente muovere una parte del tuo corpo del sogno e far sì che questo simbolizzi il movimento del tuo corpo fisico. Questo indirizza la tua energia fisica verso il tuo corpo fisico.
2. Pensa che "non c'è nessun posto come casa". Pensa al ritorno. I tuoi pensieri indirizzeranno la tua energia mentale verso il corpo fisico.
3. Prova il desiderio di ritornare, quindi focalizza la tua energia emozionale verso il tuo corpo fisico.
4. Pensa e senti che vuoi un ritorno dolce e gentile.

Con tre tipi di energia focalizzati sul ritorno le quotazioni sul fatto che terminerai la tua OBE sono nettamente in tuo favore. Raramente, se non mai, qualcosa può ostacolare il tuo ritorno. Se qualcosa lo previene, usa il tuo dialogo interno non verbale e le tecniche di guida per scoprirne il perché. Di solito devi restare più tempo fuori dal corpo per sperimentare altre cose, dopodiché puoi ritornare nel corpo fisico. O forse devi scoprire un ostacolo che nella tua vita ti impedisce di crescere. Qualsiasi cosa succeda, rilassati e con calma affronta la situazione piuttosto che entrare in uno stato di paura e di ansia.

Con l'esperienza imparerai come ritornare dolcemente e facilmente. A volte un ritorno frettoloso può produrre sensazioni fisiche quali nausea, indolenza e stordimento. Con il pensiero e le sensazioni di a te stesso che vuoi ritornare gentilmente e senza sforzo e vedrai che le tue energie resteranno equilibrate.

Cambiare forma

Spesso il corpo del sogno assomiglia al corpo fisico. Nelle mie prime OBE ho visto che se restavo più a lungo in una singola esperienza o se avevo OBE in maniera frequente la mia forma automaticamente si trasformava in una sfera di energia. E' anche possibile scegliere liberamente di cambiare forma durante una OBE. A molte persone piace trasformarsi in un leopardo, uccello, serpente o altre forme di vita. Cambiar forma può essere divertente e istruttivo.

Vita dopo la morte?

Molte persone pensano che le OBE costituiscano delle prove dell'esistenza di vita dopo la morte. Per me offrono solo la prova che abbiamo differenti modelli percettivi a nostra disposizione. Usare la percezione come uno strumento per investigare su questioni di sopravvivenza ci può portare ad incontri con spiriti di persone morte o con entità non fisiche che ci insegneranno qualcosa della vita dopo la morte. In questo modo possiamo accumulare dei dati riguardanti la sopravvivenza dopo la morte e questo può influenzare la nostra visione del mondo. Anche se una OBE può suggerire che esista sopravvivenza dopo la morte, in se stessa non offre prove definitive.

Anche una OBE avuta in un'esperienza di premorte non indica necessariamente sopravvivenza. Dopo tutto si tratta sempre di un'esperienza di *pre*morte e non di morte.

OBE e Suicidio

Un mio amico ha rinchiuso uno scorpione in un barattolo. Scuoteva il barattolo semplicemente per irritare l'animale. Con nostra sorpresa lo scorpione ha inarcato la coda e si è punto sulla schiena. Piuttosto che sopportare quel tormento a preferito uccidersi.

In maniera simile ho sentito delle storie in cui una persona si è uccisa con una OBE. Questa persona aveva deciso che ne aveva abbastanza e durante una OBE ha deciso di non far più ritorno. Penso però che la gente che conosce questa tecnica di suicidio in realtà ami intensamente la vita. In ognuna delle storie che ho sentito la persona in questione aveva perso la sua vita, di solito perché era rinchiusa in prigione. Piuttosto che sopportare la tortura della prigione, erano usciti dal corpo senza far più ritorno.

Alcune persone, avendo una vita confusa, temono di non poter più fare ritorno, anche senza avere pensieri suicidi. Ancora una volta un buon modo di affrontare la situazione è l'utilizzo delle *Power Predilections*. Se hai una buona vita vuoi tornare. Una vita piacevole ti facilita anche la separazione, in quanto puoi lasciarti andare ed uscire sapendo che è tutto a posto. Anche la convinzione che le OBE accadano abitualmente durante il sonno può aiutare a spegnere queste preoccupazioni.

Altre considerazioni

1 Se dormi in un letto con un'altra persona e sei preoccupato che la persona possa rigirarsi, toccare il tuo corpo fisico ed interrompere la tua OBE, programmati di non tornare fino a quando il tuo corpo fisico è in pericolo o è disturbato. Prima di entrare o durante una OBE stabilisci con te stesso le condizioni per stare fuori o per tornare. Concentrati sulle specifiche condizioni che devi affrontare (come il rotolamento del tuo compagno).

2 Se inaspettatamente ti trovi fuori dal corpo che guardi il tuo corpo fisico, lascia quel luogo e fai qualcos'altro, qualsiasi cosa. In questo modo alteri la convinzione che abbiamo di solito di dover esser nel nostro corpo fisico per essere in grado di percepire. Inoltre non lasciare che la sorpresa possa interferire e rovinarti una OBE. Rimanere focalizzato sulla destinazione finale (sapendo perché e dove vuoi andare) è un modo per evitare la sorpresa e la nostra tendenza a concentrarci sul corpo fisico.

3 Non esser troppo preso dalla riuscita della OBE fino a diventare troppo teso e inflessibile.

4 Puoi sperimentare la depressione. Questa sensazione spesso risulta dal cambiare il tuo modo di vedere il mondo. Sviluppare una giornata di potere e continuare i tuoi esercizi ti allontana dalla tristezza.

5 Datti tempo. Come un bambino che sta imparando hai bisogno di sentire prima di riconoscere e di riconoscere prima di controllare. In altre parole potresti sentire delle sensazioni fugaci correlate alla separazione prima che tu possa riconoscere e controllare una OBE.

Induzione generale

Adesso prenderai le energie non fisiche con le quali hai lavorato nei precedenti esercizi e le dirigerai direttamente in maniera specifica verso le OBE. Utilizzando questi esercizi, hai aperto e stimolato l'energia e le hai dato una direzione costruttiva nella tua vita. Adesso leghi quest'energia ad uno scopo specifico: le OBE.

Questi esercizi non solo ti aiuteranno a sviluppare le OBE ma ti prepareranno meglio a conoscere le sensazioni che si succedono durante le varie fasi di una OBE, quali preparazione, transizione e separazione. Ti avvicinerai alle OBE da tre diverse prospettive: da sveglio, durante lo stato ipnagogico (fra la veglia e il sonno) e durante un sogno.

Da svegli

Alcuni di questi esercizi sono conosciuti come tecniche di Robert Monroe. Le ha rese pubbliche nel libro *"Journey Out of the Body"*. Fanno anche parte del programma dell'Istituto *"Gateway Voyage"* e *"Gateway Experience"*. Vi darò anche alcune tecniche che ho scoperto durante le OBE. Ci offrono un metodo eccellente per percepire la differenza fra energia fisica e non fisica.

Ripeti spesso gli esercizi individuali durante le sessioni di pratica. E praticale tanto spesso quanto puoi. Presta attenzione a tutte le sensazioni che puoi. Più tardi riconoscerai queste sensazioni e cosa rappresentano per te.

Modello A

- 1 Trova un posto confortevole per sdraiarti sulla schiena
- 2 Percepisci un tronco di energia al tuo interno e profondo quanto il tuo corpo che ruota lentamente come se ruotasse lungo l'asse della tua spina dorsale. Se hai bisogno di aiuto per sentire questa energia ruotante, immagina un uragano ruotante che spesso è usato nei programmi meteorologici televisivi. Immagina l'occhio del ciclone nel centro del tuo corpo. Lascia che le nuvole si espandano fino alla pelle e qualche piede fuori dal tuo corpo. Immagina il ciclone che ruota, seguendo la direzione delle nuvole. Usa questa immagine per applicare una forza al tronco di energia e farlo muovere.
- 3 Quando senti il tronco ruotare, gentilmente fermalo.
- 4 Solleva o proietta il tronco fuori dal corpo come se stessi levitando fra il letto inferiore e quello superiore di un letto a castello. Lascialo fluttuare 4 o 5 piedi al di sopra del tuo corpo fisico.
- 5 Inverti il tuo intento e lascia che il tronco scenda all'interno del tuo corpo. Questo è un buon esercizio per imparare a regolare il ritorno della tua energia o corpo non fisico nel tuo corpo fisico. Ritornando di a te stesso che vuoi una transizione dolce e gentile in cui tutte le tue energie siano allineate e in armonia.
- 6 Per aggiungere un po' di interesse all'esercizio, intendi la tua energia come un perno in modo che non fluttui parallelo al tuo corpo ma perpendicolare. Muoverlo nella stanza o giocare in altri modi ci fa esercitare controllo e concentrazione.

Modello B

- 1 Ripeti i passi da 1 a 3 del Modello A.
- 2 Appena ti senti levitare, dolcemente sprofonda attraverso il tuo letto e il tuo pavimento.
- 3 Ritorna
- 4 Una variazione del metodo dello sprofondare implica lo sprofondare parzialmente ed incontrare una energia con una forza uguale ed opposta alla nostra. Quando cominci a sprofondare, mentalmente crea un'altra forza che viene da sotto e si muove in direzione opposta all'energia dello sprofondare. Usa la forza che sale per esercitare pressione su quella discendente in modo che le due energie restino senza movimento in uno stato di equilibrio. Quando la pressione di entrambe le energie si pareggia, inverti l'intento della forza discendente e alzati usando la pressione della forza ascendente per assisterti.

Modello C

- 1 Ripeti i passi da 1 a 3 del Modello A.
- 2 Questa volta invece di alzarti, immaginati che l'energia sia incernierata sulle tue anche. Quindi esci fuori in modo che la tua forma energetica formi un angolo di 90 gradi con il tuo corpo fisico. Questa sequenza è un po' come camminare sui denti di un rastrello, facendo in modo che si alzi in un colpo solo verso di te.
- 3 Inverti il tuo intento e rientra nel corpo.
- 4 Esci dal tuo corpo e di nuovo stai dritto.
- 5 Mentre il tuo corpo energetico sta su, per il puro divertimento di farlo, lanciati all'indietro.

Modello D

- 1 Durante questo esercizio potrai sentire delle vibrazioni. Ti potrà sembrare come se il tuo corpo intero fosse scosso, mentre ad un osservatore esterno non risulterà alcun movimento. Dei suoni potranno accompagnare queste vibrazioni. Potrai sentire dei rumori come se un treno merci stesse passando dalla tua stanza, o un onda oceanica si stesse rompendo sopra te. Mantieni la tua concentrazione. Imparare a controllare queste vibrazioni può facilitare le OBE. L'esercizio _Chakra Tune Up" è ottimo per imparare questo. Questi suoni e vibrazioni si

spegneranno quando sarai completamente entrato in una OBE.

Modello E

1 L'ultimo di questa serie di esercizi richiede di raccogliere o di rastrellare energia all'interno del corpo in una maniera simile a quella di creare la forma energetica. Puoi anche pensarlo come riempire un sacco di patate.

2 Lascia che questa energia fuoriesca dalla cima della testa come se fosse vapore, gas o nebbia.

3 Raccoglila e impacchettala ancora fuori dal corpo.

4 Viaggia lontano dal tuo corpo fisico.

5 Reinseriscila nel tuo corpo fisico.

Prima di addormentarsi

Il confine fra la veglia ed il sonno ci fornisce un terreno fertile per esplorare la consapevolezza. Ci offre anche un ponte naturale per sviluppare le energie non fisiche, in quanto molte delle energie ed attenzioni usate per mantenere la nostra percezione ordinaria si spostano verso una prospettiva non fisica. Lo stato di **Dormiveglia** assomiglia di più ad uno stato meditativo rispetto agli esercizi eseguiti durante lo stato di veglia e può essere usato come una meditazione generale adatta a tutti gli usi quando non è focalizzata alle OBE. Questo esercizio è una composizione di discussioni con persone che usano parti o varianti di esso per indurre le OBE.

Modello F

1 Trovate un posto confortevole su cui stendervi o sedervi.

2 Stimolate i sensi fisici. Sentite la vostra sedia o letto, sentite la stoffa dei vostri vestiti. Sentite l'aria condizionata o il riscaldamento, il traffico il ticchettio dell'orologio. L'odore del mangiare nel forno, un residuo di spray per capelli o i fiori vicini. Sentiti a tuo agio nel corpo fisico.

3 Chiudi gli occhi e dolcemente guarda nel centro della tua fronte. Adesso stai passando da energia fisica ad energia non fisica.

4 Lascia andare l'attenzione verso i tuoi sensi fisici e presta attenzione alle sensazioni non fisiche di colori, immagini, intuizioni. Mentalmente viaggia con ogni suono.

5 Se la pressione nella testa o in un'altra parte del corpo ti suggeriscono di guardare altrove, fallo. Dialoga con questa pressione e scopri perché c'è. Rilascia questa pressione e torna a concentrare lo sguardo sul centro della tua fronte.

6 Se ti appare qualche immagine mantienila senza sforzare la tua concentrazione. Se provi troppo assiduamente l'immagine scomparirà. Se non provi con sufficiente concentrazione l'immagine scomparirà ugualmente. Non proiettarti immediatamente verso di essa. Potresti interagire con un'altra proiezione o una destinazione preferita. La concentrazione rilassata è la chiave di tutto.

7 Cerca una sequenza di immagini quando percepisci un campo di colori, poi un'immagine statica come una fotografia, poi un'immagine in movimento come un film. Potresti comunque non percepire questa progressione. Lo scopo è quello di arrivare all'immagine in movimento quindi se parti già da quella tanto meglio per te. Se riesci a percepire solo i colori, pratica più a lungo e più spesso. Non censurare o preferire le immagini. Percepiscile così come ti appaiono.

8 Puoi sentire spingere o tirare all'interno del tuo corpo come se qualcosa da dentro volesse emergere con l'immagine in movimento. Puoi sentire che queste immagini danno sensazioni più profonde o sono più vivide rispetto a comuni immagini mentali. Il trucco adesso è di essere pazienti. Aspetta fino a quando sentirai abbastanza energia per consentirti di emergere nell'immagine.

9 Entrare nell'immagine in modo da percepire l'ambiente dalla prospettiva dell'immagine e non del tuo corpo fisico significa che hai con successo portato a termine una transizione verso una OBE.

Modello G

1 Ripeti i passi da 1 a 5 del Modello F

2 Invece di una sequenza di colori e immagini, puoi percepire una macchia bianca o un bulbo oculare.

3 Con una concentrazione rilassata, lascia che la macchia o l'occhio si ingrandiscano.

4 Potrai sentire come una forza che dall'interno della macchia o dell'occhio ti sta tirando verso di essa. Gentilmente trattieniti fino a quando sentirai questa forza aumentare.

5 Lasciati tirare verso e dentro di essa. Spesso questa sequenza porta ad una OBE.

Modello H

1 Ripeti i passaggi 1 a 5 del Modello F

2 Quando ti focalizzi nella regione compresa fra i tuoi occhi, non preoccuparti di quello che percepisci.

3 Ricordati la sensazione associata con l'esercizio del "Corpo di Luce" presentato prima in questo capitolo.

4 Dividi ed equilibra la tua consapevolezza fra il passo 2 e il 3. Mantieni entrambe queste visuali e sensazioni. Per ulteriore esercizio in questo stato sdoppiato, riferisciti all'esercizio della Meditazione del Fuoco Lento nel capitolo 3.

5 Come se la sorgente di un fiume di energia fosse all'interno del tuo corpo fisico lasciala fluire fuori e lontano.

Durante il sogno

Questo è un esercizio eccellente per stabilizzare la percezione. E' anche l'approccio più naturale verso le OBE perché lavora direttamente con i sogni. Parte dal presupposto che le OBE avvengono naturalmente durante il sogno ma noi generalmente ce le dimentichiamo. Piuttosto che creare completamente una OBE dobbiamo solo ricordarci cosa sta succedendo. Il libro di Castaneda "Viaggio a Ixtlan" ci fornisce ulteriori dettagli su questa tecnica.

1 Prima di addormentarti datti il comando con pensieri e immagini mentali di trovare le tue mani durante il sogno. Di a te stesso che vuoi trovare le tue mani nel sogno. Immagina di alzare le mani a livello degli occhi. Trovare le mani è un esercizio di concentrazione e induce il sogno lucido. Se hai l'accortezza di trovare le mani durante un sogno, saprai con certezza che stai sognando. Lo psicoterapista Kenneth Kalzer, ne suo libro *The Sun and the Shadow*, racconta come sviluppa questa tecnica per indurre sogni lucidi per contribuire alla sua crescita spirituale.

2 Quando ti senti addormentato cerca di sentire i cambiamenti di consapevolezza. Potresti anche saltare questo esercizio ed entrare subito in un sogno vivido o lucido o in una OBE.

3 Quando troverai le tue mani ricordati il perché lo stai facendo. Qualche volta ho trovato le mie mani ma non mi sono ricordato il perché e quindi non successe niente.

4 Se ti svegli di a te stesso che ricomincerai a sognare: anzi, senti che sarà così.

5 Rompi le tue abitudini nell'addormentarti. Per esempio quando mi giro su di un lato invio un forte messaggio a me stesso dicendomi che sono pronto per addormentarmi. Quando cerco di entrare in una OBE resto sdraiato sulla schiena fino che sono addormentato. Questo è il messaggio per la OBE. Ho anche scoperto che restare sdraiato sulla schiena o sulla pancia riduce lo stress muscolare.

6 Stabilizza il sogno. Ricordati che la differenza fra un sogno lucido e una OBE è che l'ambiente circostante è stabile in quest'ultima. I sogni cambiano uno con l'altro, da scena a scena. La scena durante una OBE non cambia fino a quando non sei tu ad andartene. Stabilizza il sogno scegliendo tre o quattro oggetti nel sogno e mantenendoli nella tua consapevolezza senza lasciarli dissolvere. Se gli oggetti cominciano a cambiare riporta l'attenzione alle mani fino a quando l'energia si è stabilizzata o equilibrata. Torna a guardare gli oggetti. Quando gli oggetti non cambiano più sei entrato in un'esperienza fuori dal corpo.

7 Per affinare il tuo controllo cerca di viaggiare verso altri luoghi. Vola nelle vicinanze. Spostati in Inghilterra o in Asia. Scopri la magia della Luna. Lascia che sia la tua guida interiore a portarti.

8 Per affinare il tuo controllo ancora di più, impara a far corrispondere l'ora del giorno o della notte del tuo corpo fisico con quella del sogno. Localizza entrambi i corpi, fisico e di sogno,

nella stessa fascia oraria. A questo punto saprai dove vuoi che avvenga la tua OBE. Questo è solo un esercizio per raffinare il tuo controllo, non una condizione necessaria per avere una OBE.

Corrispondenza di tecniche

Indurre deliberatamente una OBE spesso implica il passaggio da quattro differenti livelli. Per primo puoi sperimentare uno stato ad alto livello energetico e probabilmente sentirti stordito. In secondo luogo senti una distinzione netta fra energia fisica e non fisica. Terzo: entri nella transizione dove l'energia si intensifica e ti puoi sentire disorientato. Quarto: raggiungi una separazione completa fra la tua energia fisica e non-fisica. La tabella seguente mostra come queste passaggi corrispondano con i tre approcci generali di induzione della OBE.

Livello Veglia Dormiveglia Sogno

1. Elevata energia Rilassamento Colori Riconoscere il sogno
2. Distinzione Rotolamento del Immagini statiche Trovare le mani corpo energetico
3. Transizione Direzione esterna Immagini in movimento Sensazione di cambiamento
4. Separazione Uscita Partecipazione Stabilizzare l'ambiente esterno

Tecniche miste

Non necessariamente devi usare queste tecniche per indurre una OBE. Usa le tecniche come guide, non come regole dure e veloci. Resta aperto a nuove tecniche e scorciatoie. Se bypassi lo stadio dei colori e delle immagini statiche e arrivi subito alle immagini fluide nell'esercizio **Dormiveglia** tanto meglio per te. Non tornare indietro perché hai sentito o letto che doveva essere in un certo modo. Una volta per esempio, mentre stavo praticando l'esercizio nello stato di veglia di alzare il corpo energetico, per divertimento invece di farlo galleggiare a mezz'aria lo feci girare di 90 gradi. Improvvisamente senza che io ne avessi intenzione, l'energia tornò indietro ed entrò nel mio addome, dove si riunì in una sfera ed uscì dal mio corpo.

Puoi anche trovarti nel mezzo di un sogno, poi svegliarti fisicamente ed entrare in una transizione dallo stato di veglia. In aggiunta puoi anche di proposito unire diverse tecniche. Per esempio l'esperienza di meditazione profonda dello stato di Pre-sonno ti offre un ottimo contesto per programmare di trovare le mani durante il sogno. Come regola generale trova o inventa le tecniche migliori per te. Programma la tua vita intera in modo da sentirti bene.

Tecniche di supporto

Molti altri esercizi facilitano ulteriori sviluppi delle OBE. Usali in associazione alle normali tecniche di induzione o da soli. Più energia indirizzi verso il tuo scopo e più probabilità avrai di successo. Prova questi:

- 1 Visualizza te stesso dal punto di vista del corpo del sogno.
- 2 Rilassati e sviluppa la sensazione di galleggiare senza peso.
- 3 Proiettati mentalmente verso delle destinazioni predeterminate. Senti se riesci a percepire cosa sta succedendo in quei posti.
- 4 Senti come se fossi un razzo o un aeroplano mentre vola per simulare la sensazione di decollo.
- 5 Determina una destinazione, quindi raccogli l'energia non fisica al tuo interno. Permea quest'energia con colori, preferibilmente arancio o giallo (questi colori sembrano offrire meglio il senso delle OBE ma sperimenta pure con altri colori). Più che proiettarti mentalmente verso

la destinazione prescelta proietta l'energia colorata.

6 Lascia le tue sensazioni vagare ovunque vogliono mentre cerchi di centrarle sul tuo corpo. Da una parte sentirai una completa libertà. Dall'altra ti sentirai centrato nel tuo corpo. Pensa all'analogia con le onde radio. Un'antenna radio prende diverse frequenze da località vicine o lontane, però le vibrazioni sono comunque registrate dall'antenna.

7 Quando ti senti sessualmente eccitato lascia che l'energia ti saturi senza però utilizzarla. Lasciati solo fluire con essa, arrenditi ad essa. Non ammetterne la presenza sarebbe come rifiutare te stesso e quello che succede dentro di te e automaticamente costringeresti l'energia. Ma non devi neanche soccomberle e sguazzarci dentro. Lascia che fluisca in altre direzioni. Facendo così si trasformerà in qualche altro tipo di energia. Puoi utilizzare questo extra di energia per qualsiasi cosa, incluse le OBE.

L'intento di una OBE

Praticando queste tecniche tieni presente che sono solo superficiali. Rafforzando te stesso, quello che stai cercando di fare è di trascendere le tecniche in modo di arrivare direttamente all'esperienza. Facendo così svilupperai un Intento verso le OBE, una sensazione compatta che agisce come veicolo, tunnel che inizia o causa una OBE.

Per me l'intento della OBE da un approccio di **Veglia** è centrato all'interno del corpo fisico. Quest'energia viene poi proiettata all'esterno. Dal **Dormiveglia** o dal **Sogno**, l'intento mi dà la sensazione di essere collegato a qualcosa al di fuori del corpo e vengo tirato da questo o mi allungo fino ad afferrarlo in modo da tirarmi fuori. Da un punto di vista l'accento è posto all'interno del corpo fisico; da un altro è posto sulla consapevolezza esterna.

Quando allinei la tua energia con delle idee chiare sui tuoi scopi, sul raggiungimento dei tuoi desideri ed emozioni su loro, e comportamenti che aiutino la realizzazione dei tuoi scopi, consolidi l'energia. Modellare e focalizzare quest'energia ti porta all'esperienza. Più esatta e determinata è la tua ricerca, più potere avrà il tuo intento. Una volta consolidato il tuo intento, puoi interrompere gli esercizi. Adesso hai i mezzi per indurre l'OBE più rapidamente.

Assistenza dagli esseri di luce

Molta gente mi ha riferito di aver ricevuto visite da entità fatte di luce che cercavano di assisterli fuori dal corpo. Spesso gli esseri di luce afferrano la presa nell'energia del corpo non fisico e cercano di farlo uscire dal corpo fisico. La cosa più difficile in questi casi è di essere abbastanza rilassati per consentire che quest'esperienza abbia successo. La maggior parte di queste persone mi ha detto che sebbene non sentano pericolo e sentono che questi esseri hanno buone intenzioni, si ritraggono da quest'esperienza solo perché è così fuori dall'ordinario. Spesso questi esseri di luce provano più volte e la gente si rilassa e abitua fino a quando si lascia tirare al di fuori dal corpo.

Induzioni specifiche

Qui risulta utile tutto quello che pratichi con concentrazione e controllo. Dopo aver imparato come uscire dal corpo vorrai imparare come potere utilizzare questa cosa. Nello stesso modo in cui hai imparato l'intento della OBE puoi imparare come indirizzare le tue esperienze. Puoi voler esplorare le infinite dimensioni della realtà non ordinaria, scoprire nuove tecnologie, raffinare le OBE in modo da sviluppare l'ubiquità o applicare le cose che hai imparato per la tua crescita spirituale.

Un artista, per esempio, può voler sperimentare diverse dimensioni durante un'esperienza fuori dal corpo e successivamente rappresentarle nei suoi quadri. Un ingegnere elettronico può voler scoprire delle nuove tecnologie in una dimensione non fisica e riprodurle poi nella realtà ordinaria. Ogni attività ha il suo proprio intento. Usando lo stesso processo con il quale ti apri a queste esperienze, equilibrando e facendo fluire l'energia nella vita di tutti i giorni, poi pilotandola verso uno scopo preciso, svilupperete gradualmente la consapevolezza dell'intento che state cercando. Apriti ad esso, equilibrati con esso, fallo.

ESERCIZI AGGIUNTIVI

- 1 Sii non curante in modo da diventare sciolto e aperto
- 2 Non fissarti sul risultato delle tue azioni. Sii distaccato nel fare quello che vuoi senza preoccuparti delle conseguenze.
- 3 Costruisci dei pensieri rivolti alle OBE da uno stato di rilassamento interno, non tramite dei pensieri ossessivi come _"Io DEVO fare questo".
- 4 Stai attento alle preoccupazioni prima di andare a dormire. Alla fine giungi ad un qualche compromesso con te stesso che ti permetta di rilassarti durante il sonno.
- 5 Non forzare le OBE o nient'altro rivolto a quello scopo
- 6 Lasciati andare senza lasciarti andare
- 7 Stai attivo, pronto.
- 8 Disegna, recita o libera la tua immaginazione in altre maniere
- 9 Punta verso cose significative, piene di scopo.
- 10 Gioca, cerca di restare a cuor leggero.
- 11 Ascolta i suoni del mondo
- 12 Ascolta qualcosa di più
- 13 Ricordati l'importanza dei simboli. Non esser coinvolto da visioni particolari della realtà ci aiuta a diventare inaccessibili alle preoccupazioni del mondo. L'inaccessibilità non significa isolarsi dal mondo. Significa solo che non diventi intrappolato dalle preoccupazioni del mondo.
- 14 Cerca di stare calmo
- 15 Affronta le tue paure e mettile a tacere
- 16 Sii stabile. Stabilisci quello che vuoi e fallo.
- 17 Lega insieme i fili della tua vita (scopi, relazioni, preoccupazioni, e ogni altra cosa che si agita)
- 18 Non aver fretta ma pazienza
- 19 Lotta per restare concentrato sul qui e ora e sul flusso della tua vita.
- 20 Umiltà ed efficienza ti rafforzeranno nello sviluppare le OBE e nel comprendere cosa queste abilità permettono.
- 21 Meditate spesso
- 22 Ogni tanto sospendete quello che sapete e credete.
- 23 Pensate che le OBE sono possibili
- 24 Senza diventare ossessionati, rimanete focalizzati sull'obbiettivo di avere una OBE.
- 25 Non condannate nessuno
- 26 Siate gentili e tolleranti con tutte le forme di vita, compresi voi stessi.

Esercizio primario

Stare all'interno del corpo fisico offre uno degli esercizi più potenti per le OBE. Questo esercizio consiste nel restare rilassati e centrati durante la vita di tutti i giorni (non è il più facile dei compiti). Pensa a quante volte la tua attenzione vaga nel corso della giornata. Stare nel corpo fino a quando non decidi di uscirne, ti aiuta a sviluppare controllo.

Inoltre se assumiamo che le OBE avvengano naturalmente durante il sonno allora più saremo naturali più diverremo consapevoli di quello che è naturale per noi, in questo caso le OBE. Potremmo dire che la tecnica più efficace non è per niente una tecnica ma il giusto equilibrio fra noi stessi e il mondo.

Lo stato del Ranger (cacciatore) caratterizza questo equilibrio con il quale ci lasciamo fluire nel fiume della vita. Più siamo rilassati e presenti più scopriamo nuovi aspetti di noi stessi in quanto non stiamo forzando o stirando il flusso della consapevolezza. Il capitolo 9 _Viaggiando con lo Spirito ci indirizza ulteriormente verso questo equilibrio.