

AUTO RICERCA

**Elementi
teorico-pratici
di esplorazione
extracorporea**

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Numero 5

Anno 2013

Pagine 61-194

 LAB

Riassunto

La proiezione della coscienza è un fenomeno naturale, conseguenza dell'anatomia e fisiologia del nostro organismo. Scopo principale dello studio di questo fenomeno, e delle tecniche in grado di favorirlo, è poterne assumere il controllo, trasformando quella che solitamente è un'esperienza vissuta in modo inconsapevole in un'esperienza pienamente lucida e rimembrata. In questo modo, non solo possiamo sollevare un lembo del grande velo che non ci permette di intravedere la natura propriamente multidimensionale e multiesistenziale della nostra esistenza, ma possiamo anche accedere a informazioni di prima mano sulla nostra storia personale, sugli obiettivi che ci siamo prefissati quando abbiamo deciso di assumere questo corpo fisico, su questo specifico pianeta, e sulla natura della realtà all'interno della quale, da tempo memorabile, ci stiamo evolvendo. In questo testo presenteremo in modo sintetico ma comunque esaustivo le principali informazioni disponibili sul tema della proiezione della coscienza, in modo da offrire al lettore uno strumento teorico-pratico che gli permetta di avvicinarsi all'esplorazione di questo importante tema dell'autoricerca con conoscenza di causa e discernimento, al di fuori dei dogmatismi religiosi e dei riduzionismi della visione monomaterialista che ancora domina la scienza contemporanea.

Sommario

Introduzione	64
Benefici e responsabilità	73
Sogni e proiezioni	77
La struttura olosomatica	84
Il ciclo proiettivo	93
Fase 1: pre-proiezione	94
Fase 2: esteriorizzazione (decollo)	108
Fase 3: periodo extrafisico	126
Fase 4: interiorizzazione (atterraggio)	144
Fase 5: post proiezione	149
Tecniche proiettive	160
Appendice 1	186
Appendice 2	189
Bibliografia	193

Introduzione

Per ognuno di noi, immaginare il nostro pianeta che galleggia nello spazio è diventato qualcosa di molto intuitivo e naturale. Ci dimentichiamo però che per la maggioranza degli uomini del passato una simile idea era del tutto inconcepibile. Nella mitologia indù, ad esempio, la terra poggiava sul dorso di quattro elefanti, che a loro volta poggiavano sul guscio di una tartaruga, mentre nella Bibbia la terra (piatta) era immaginata poggiare su due immense colonne.

Queste immagini, di un mondo fatto di terra *sotto* (con delle strutture addizionali che lo reggevano) e di cielo *sopra*, è essenzialmente condivisa dalla più parte delle civiltà antiche del nostro pianeta¹ e c'è voluto tutto lo sforzo immaginativo e astrattivo della moderna rivoluzione scientifica per accettare l'idea che un pianeta possa muoversi nello spazio vuoto in assenza di elementi di sostegno².

Al giorno d'oggi, tutti noi abbiamo avuto l'opportunità di vedere modelli in scala del sistema solare, oppure foto o video del nostro pianeta scattate da satelliti o missioni spaziali. Pertanto, ancorché quando ci riflettiamo attentamente continuiamo forse a ritenere un po' strano il fatto che gli astri sono in grado di muoversi liberi nello spazio, lungo rotaie gravitazionali invisibili ai nostri occhi, siamo nondimeno tutti unanimi nel riconoscere che questa sia una realtà incontrovertibile: si tratta di una conoscenza empirica, non speculativa, ormai comprovata da tempo e disponibile a chiunque.

È importante però osservare che prima che la conferma tramite osservazione diretta si rendesse disponibile, personaggi come

¹ Un'eccezione è quella del filosofo presocratico *Anassimandro*, che mezzo millennio prima della nostra era già affermava che la Terra era un corpo di dimensione finita che galleggiava nello spazio, che se non cadeva era perché non aveva una direzione particolare verso cui cadere.

² Elementi che a loro volta, comunque, avrebbero dovuto poggiare su qualcos'altro, e via di seguito, in una paradossale regressione all'infinito.

Copernico e i suoi successori hanno dovuto compiere un possente sforzo intellettuale per superare i loro preconcetti più radicati e accettare tale possibilità, apparentemente contraria al senso comune.

Naturalmente, il senso comune varia a seconda delle comunità di persone. Se per la più parte degli esseri umani di questo pianeta gli oggetti più densi dell'aria, come il corpo fisico, per non cadere verso il basso devono necessariamente essere sostenuti da qualcosa, questo certamente non vale per quella ristretta comunità di astronauti e piloti di aerei che hanno avuto modo di sperimentare l'*assenza di peso* in un tipico soggiorno orbitale³ (ad esempio nella stazione spaziale internazionale), o nei cosiddetti *voli parabolici*.

Naturalmente, se gli esseri umani del passato avessero sperimentato personalmente una simile condizione di assenza di peso, automaticamente l'idea di un oggetto in grado di fluttuare liberamente nello spazio, senza cadere, non sarebbe più stata contraria al senso comune, ma del tutto plausibile e naturale.

Possiamo allora ipotizzare che, così come in passato abbiamo faticato a immaginare il moto siderale dei corpi celesti, a causa dei nostri pregiudizi terrestri, lo stesso varrebbe per la possibilità per un essere umano di avere un'*esperienza extracorporea*, cioè un'esperienza nel corso della quale un individuo sarebbe in grado di volteggiare liberamente nell'atmosfera terrestre, o addirittura nello spazio extraterrestre, percorrendo anche distanze considerevoli a grande velocità, per mezzo di uno straordinario veicolo di trasporto che, pur assomigliando esteriormente al corpo fisico, dal punto di vista funzionale si differenzerebbe notevolmente da quest'ultimo.

Beninteso, anche il nostro corpo fisico, o *soma*, con tutti i suoi limiti, è certamente in grado di fluttuare nello spazio, come se fosse un piccolo pianeta, sebbene non sia certamente in grado di

³ Per essere precisi, non si tratta di un'assenza di peso, ma di un'assenza *apparente* di peso. Infatti, un corpo in orbita subisce sempre la forza gravitazionale del pianeta. L'assenza apparente di peso è semplicemente dovuta al fatto che il corpo è costantemente in caduta libera verso la Terra.

sopravvivere nello spazio senza un'adeguata protezione, come ad esempio una tuta spaziale, o una navicella. Ma quella dei voli orbitali, o dei voli ad alta quota, come dicevamo, non è un'esperienza comune per la maggior parte delle donne e degli uomini del pianeta Terra, e questa mancanza di familiarità con la condizione di "fluttuazione libera nello spazio" potrebbe essere una delle ragioni per cui faticiamo a ricordare o a elaborare correttamente le nostre esperienze extracorporee. Essendo queste poco plausibili dal punto di vista della nostra esperienza intrafisica ordinaria, le filtriamo, rilegandole nel nostro inconscio, o le consideriamo dei semplici fenomeni allucinatori⁴.

Questa è oggi la posizione dominante nel mondo accademico sull'interpretazione delle esperienze al di fuori del corpo fisico, chiamate anche OBE (dall'inglese: *out of body experiences*). In effetti, se consideriamo lo studio concettuale e sperimentale di questo fenomeno nell'ultimo secolo, possiamo osservare che c'è stato uno spostamento da un'interpretazione inizialmente realista e oggettivista a un'interpretazione immaginale e soggettivista⁵.

Nell'Ottocento, ad esempio, la maggior parte dei ricercatori accademici riteneva plausibile l'ipotesi dell'esistenza oggettiva di un

⁴ È interessante notare che molti piloti d'aereo, soprattutto nei voli ad alta quota, hanno riferito di aver avuto strane "esperienze di distacco" associate a stati di coscienza espansi, che in qualche modo possono ricordare le esperienze extracorporee [CLA *et al.*, 1957].

⁵ I termini "oggettivista", "immaginale" e "soggettivista" non vanno confusi con "oggettivo", "immaginario" e "soggettivo", rispettivamente, di significato leggermente differente. "Oggettivo" è qualcosa che esiste, o è vero, indipendentemente da un soggetto, mentre "oggettivista" è riferito a un approccio che vede la realtà come esterna e indipendente da un soggetto specifico. "Immaginario" è qualcosa che esiste solo nella mente di un soggetto, mentre "immaginale" è riferito a quel mondo di immagini interiori simboliche che sarebbero a metà strada tra la pura fantasia e la realtà concreta. "Soggettivo" è qualcosa che dipende unicamente dall'esperienza di un soggetto, mentre "soggettivista" è riferito a un approccio che pone l'accento sulla realtà interna del soggetto, dove tutto è filtrato dall'esperienza individuale.

corpo sottile, sede della coscienza, in grado di esteriorizzarsi dal corpo fisico, quindi muoversi oltre i suoi ristretti confini. In seguito, si cercò sempre più una spiegazione psicofisiologica del fenomeno, che evitasse l'ipotesi dell'esistenza di ulteriori veicoli di manifestazione, fino ad arrivare alla posizione dominante della ricerca scientifica odierna, che consiste nel ritenere che le esperienze extracorporee siano solo il prodotto della nostra vivida immaginazione, cioè un modo in cui il nostro cervello ricostruisce un "modello di realtà", quando i nostri input sensoriali ordinari sono, per qualche motivo, perturbati o inibiti [ALV, 1989], [BLA, 1982].

In questo manuale, contrariamente alla tendenza attuale della scienza convenzionale, adotteremo l'ipotesi che le esperienze extracorporee non siano riducibili a meri fenomeni allucinatori. Con questo non vogliamo certo sostenere che le allucinazioni non possano in alcun modo far parte – in parte – del fenomeno: siamo sempre e comunque confrontati con il funzionamento automatico del nostro cervello fisico (e non solo), che al meglio delle sue possibilità ricostruisce incessantemente la realtà percepita per risolvere le numerose ambiguità nei dati in arrivo e dare loro un significato specifico.

Ma la possibilità di meccanismi allucinatori non è certo sufficiente a spiegare la ricchezza delle esperienze extracorporee, soprattutto quando tali esperienze hanno chiari contenuti oggettivi e intersoggettivi. Questo aspetto è ovviamente molto più evidente nelle esperienze dei cosiddetti *proiettori lucidi veterani*, che hanno sperimentato tutta la ricchezza della realtà *extrafisica* da diverse angolazioni.

Se, ad esempio, leggiamo i diari con la descrizione di esperienze da parte di proiettori esperti come *Waldo Vieira* [VIE, 1997], è difficile credere (nell'ipotesi di considerare questi personaggi testimoni attendibili e non mitomani) che tali resoconti siano solo il frutto di allucinazioni o di un'attività onirica particolarmente intensa. Dal punto di vista di chi scrive, l'inadeguatezza della spiegazione riduzionistica convenzionale del fenomeno delle OBE (esclusivamente in termini psicologici, tipica dell'approccio al

fenomeno delle moderne neuroscienze, che aderiscono a un rigido fisicismo e materialismo) sta proprio nella sua incapacità di *spiegare* la ricchezza e la coerenza delle esperienze vissute e testimoniate dagli innumerevoli proiettori lucidi.

Questo *gap*, insito nelle spiegazioni solo psicologiche, è particolarmente grave se si considera che il criterio forse più importante per valutare una teoria scientifica è proprio quello del suo *potere esplicativo*. Ovviamente, se ci limitiamo a voler spiegare alcuni aspetti molto limitati delle esperienze extracorporee, come la possibilità di percepire il proprio corpo fisico da un punto di vista esterno, anche una spiegazione solo in termini di illusioni percettive potrebbe essere soddisfacente in molti casi.

Questo è il punto di vista solitamente caldeggiato dai neuroscienziati che studiano, ad esempio, i vari modi in cui possiamo ingannare il nostro cervello attraverso percezioni multisensoriali conflittuali create *ad hoc* che possono generare la percezione illusoria di arti fantasma, ad esempio nella famosa illusione della mano di gomma, o *rubber band illusion*, in inglese, o nelle cosiddette *full body illusions*, dove viene indotta la sensazione di possedere un intero corpo illusorio di natura virtuale [BLA *et al*, 2008]⁶.

Ora, a parte il fatto che la capacità di simulare un fenomeno (quello della *doppia percezione*, tipico degli *stati transizionali*, di cui avremo modo di parlare più avanti) non significa, ovviamente, che il fenomeno sia in quanto tale illusorio, ma più semplicemente che in determinate circostanze può essere simulato⁷, è importante notare che la spiegazione delle esperienze extracorporee in termini di sole *autolocalizzazioni immaginarie* si rivela del tutto insufficiente se si considera, come già ribadito, la grande ricchezza e complessità delle

⁶ Per una recente disamina della letteratura su questa tipologia di illusioni, vedi ad esempio: M. Pyasik, T. Ciorli, L. Pia (2022). Full body illusion and cognition: A systematic review of the literature, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 143, 104926 [NdE].

⁷ L'esistenza dei simulatori di volo, ad esempio, non significa che tutti i voli in aeroplano siano dei fenomeni illusori.

esperienze proiettive dei veterani della proiezione lucida, in cui l'aspetto della "scorporazione" non è certo l'elemento più rilevante.

Inoltre, la scorporazione non illusoria è accompagnata da tutta una serie di fenomeni energetici, percezioni specifiche e parapercezioni, che di solito non si riscontrano nei fenomeni indotti da conflitti multisensoriali, anche se a volte è certamente possibile, attraverso l'induzione di tali conflitti, promuovere una esteriorizzazione autentica della coscienza.

La differenza sostanziale tra esteriorizzazione reale e illusoria della coscienza può essere evidenziata anche da elementi diversi dal meccanismo stesso di uscita dal corpo, come il fatto che tali esperienze possono avvenire indipendentemente dal tipo di attività del cervello fisico, anche quando quest'ultimo si trova in una condizione in cui non è in grado di funzionare affatto (onde cerebrali piatte). Infatti, la possibilità che un soggetto rimanga cosciente anche quando il suo cervello non presenta più alcuna attività neurologica non può essere spiegata (o spiegata in modo convincente) sulla base del pregiudizio che la coscienza sia esclusivamente un prodotto dell'attività cerebrale.

Esistono numerosi casi di esperienze significative di *premorte* che sarebbe possibile citare⁸. Particolarmente interessante, oltre che famoso, è quello di *Pam Reynolds*, che nel 1991, in seguito a un aneurisma cerebrale, è stata sottoposta a un intervento chirurgico molto particolare che ha richiesto l'arresto circolatorio in ipotermia profonda (*deep hypothermic circulatory arrest*). Si tratta di una procedura nel corso della quale il corpo della paziente viene posto in uno stato di ibernazione, a 12-18 gradi centigradi, in totale assenza di respirazione e battito cardiaco, con ulteriore drenaggio del sangue dal cervello. In breve, in questa operazione molto delicata e pericolosa, la paziente viene posta, letteralmente, in uno stato di *morte clinica apparente*.

⁸ Sul tema delle esperienze di premorte, rimandiamo il lettore interessato al numero 14 di AutoRicerca, anno 2017, interamente dedicato al tema [NdE].

Nonostante questa condizione estrema, che prevedeva, tra l'altro, che i suoi occhi fossero perfettamente chiusi con il nastro adesivo e le sue orecchie completamente tappate, Pam è stata in grado di avere un'esperienza extracorporea lucida, osservando la sua operazione "dall'esterno", e in seguito riportando accuratamente numerosi dettagli della stessa (compresi i dialoghi), che sono stati poi pienamente confermati. Sempre durante l'intervento, ha poi lasciato la sala operatoria, attraversando un tunnel vorticoso, incontrando delle coscienze amiche, tra cui la nonna e uno zio, che l'hanno sostenuta durante tutto il processo, dandole energia e aiutandola infine a reintegrare il suo corpo fisico.

Esperienze di premorte come quella di Pam Reynolds non sono un caso isolato e sono numerosi i medici che hanno studiato e analizzato attentamente questo fenomeno. Oltre al cardiologo *Michael Sabom* [SAB, 1998], che ha operato Pam Reynolds, possiamo menzionare, tra i più conosciuti, il medico e psicologo *Raymond A. Moody* [MOO, 1997] e il cardiologo *Pim van Lommel*, celebre per uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista medica *The Lancet* [LOM *et al*, 2001], in cui gli autori concludevano, sulla base di un'indagine decennale su 344 pazienti, che i fenomeni riscontrati potevano essere spiegati solo considerando che l'attività mentale cosciente è più di un semplice epifenomeno dell'attività fisica del cervello.

Particolarmente interessante è anche il recentissimo caso del neurochirurgo *Eben Alexander* [ALE, 2012], da sempre scettico sulla realtà delle esperienze extracorporee, che ha dovuto cambiare completamente idea dopo un'esperienza personale particolarmente significativa di premorte, quando è rimasto in coma per sette giorni a causa di una rara forma di meningite. Per citare le sue parole:

Mi rendo conto di quanto possa sembrare straordinario, e francamente incredibile, il mio racconto; se qualcuno, anche un medico, avesse raccontato questa storia al vecchio me, sarei stato sicuro che fosse in preda alle allucinazioni. Ma quello che mi è successo è reale quanto e più degli eventi più importanti della mia vita, come il

matrimonio o la nascita dei miei due figli.

Il cambio di prospettiva di Alexander è degno di nota in quanto evidenzia l'importanza fondamentale, in questo particolare campo di indagine, dell'autosperimentazione. Infatti, i contenuti di un'esperienza personale lucida (o addirittura extralucida) delle dimensioni più sottili dell'esistenza, non essendo riconducibili a ciò che possiamo sperimentare nella condizione intrafisica ordinaria, sono facilmente fraintendibili da chi non ha avuto tali esperienze, e possono essere pienamente compresi solo da chi le ha vissute in prima persona⁹.

Naturalmente, non è necessario raggiungere la soglia della morte fisica, in un'esperienza estrema di premorte, per sperimentare gli stati espansi di coscienza e i possibili fenomeni extracorporei ad essi associati. Lo scopo di questo manuale è proprio quello di fornire informazioni chiare, di carattere teorico-pratico, in grado di guidare il lettore motivato verso una maggiore comprensione del fenomeno delle OBE, ma anche verso la possibilità di produrre personalmente tale esperienza, senza alcun rischio per la propria incolumità psicofisica¹⁰.

È infatti importante, ai fini di una più ampia comprensione delle dimensioni più sottili dell'esistenza, associate ai livelli non ordinari di coscienza, che sempre più ricercatori si aprano alla possibilità di sperimentare personalmente queste "altre possibilità", al di fuori dei rigidi dogmatismi religiosi o dei troppo facili riduzionismi della visione scientifica dominante. Nelle parole di *Francisco Varela* [VAR, 2000]:

⁹ Ciò non significa, tuttavia, che una singola esperienza extracorporea, per quanto significativa, sia necessariamente sufficiente a cambiare il paradigma di riferimento di una persona ultra-scettica, come dimostra il noto caso della parapsicologa *Susan Blackmore* [BLA, 1982].

¹⁰ Se è vero che le esperienze extracorporee (OBE) possono essere esplorate in modo sicuro, questo vale solo per le persone in buone condizioni psicofisiche. Per le persone che ad esempio soffrono di disturbi della personalità, o di altri problemi mentali, questa pratica potrebbe essere controindicata. In tali situazioni, prima di utilizzare, ad esempio, una tecnica per facilitare tali esperienze, si raccomanda di consultare il proprio medico di fiducia.

Questi livelli sottili di coscienza appaiono allo sguardo occidentale come una forma di dualismo e vengono rapidamente scartati [...]. È importante constatare che questi gradi della mente sottile non sono teorici; in realtà, sono alquanto accuratamente delineati sulla base dell'esperienza reale, e meritano l'attenzione rispettosa di chiunque sostenga di basarsi sul metodo scientifico empirico. [...] La comprensione di questi livelli sottili della mente richiede una pratica meditativa ben informata, sostenuta e disciplinata. In un certo senso, questi fenomeni sono accessibili solo a coloro che sono desiderosi di realizzare personalmente le esperienze così come sono. Che un allenamento speciale sia necessario per le esperienze di prima mano in nuovi campi fenomenologici non dovrebbe sorprendere. [...] Nella tradizione scientifica, tuttavia, questi fenomeni rimangono esclusi poiché la più parte dei ricercatori è ostile a qualsiasi studio disciplinato della propria esperienza, tramite la meditazione o altri metodi d'introspezione. Fortunatamente, l'attuale dibattito sulla scienza della coscienza si fonda sempre più sulla prova sperimentale, e alcuni ricercatori cominciano a mostrarsi più flessibili circa l'indagine in prima persona della coscienza.

Come già ribadito, l'approccio che adotteremo in questo scritto, nell'esplorare il fenomeno della proiezione della coscienza, non è quello piuttosto riduttivo della visione scientifica convenzionale, che ritiene che in tali esperienze i soggetti abbiano solo l'impressione – del tutto illusoria – di percepire il mondo da una posizione esterna al proprio corpo [BLA, 1982]. Adotteremo invece una prospettiva propriamente multidimensionale e olosomatica, che considera che [MIN, 2012]:

L'esperienza fuori del corpo è il fenomeno per mezzo del quale degli individui si proiettano (si separano) dal proprio corpo fisico, manifestandosi in dimensioni al di là di quella fisica, impiegando per questo altri corpi, o veicoli di manifestazione, più sottili.

Concludiamo questa introduzione menzionando che gran parte dei

contenuti di questo lavoro attinge agli scritti di *Waldo Vieira*, in particolare al suo monumentale trattato di *proieziologia* [VIE, 2002], di cui non possiamo che raccomandare la lettura e lo studio. L'autore si è inoltre ispirato all'esposizione didattica di questi temi promossa dall'*International Academy of Consciousness*, nel loro celebre *Corso di Sviluppo della Coscienza (CSC)*¹¹, che è possibile seguire in numerosi paesi del mondo¹².

Naturalmente vi sono numerose altre fonti, citate di volta in volta nel testo, che hanno costituito la base di questo “prontuario ragionato di proieziologia”, e a tal fine rimandiamo il lettore alla sezione bibliografica.

Per quanto attiene ai testi di base, oltre al già menzionato scritto di *Waldo Vieira* (attualmente disponibile in inglese, portoghese e spagnolo), possiamo consigliare la lettura dei seguenti manuali: [MIN, 2012], [GUS, 2011] (in inglese), [ALE, 2004] (in inglese, portoghese e spagnolo), e del primo numero della rivista *AutoRicerca*, che contiene numerose informazioni (in italiano) per quanto riguarda la condizione nota come *stato vibrazionale*, che svolge un ruolo chiave nella promozione delle esperienze fuori del corpo lucide e lucidamente rimembrate¹³.

Benefici e responsabilità

È importante chiarire fin dall'inizio che le esperienze extracorporee sono esclusivamente uno strumento di conoscenza. Come strumento, il loro valore è neutro e la capacità di proiettarsi al di fuori del proprio corpo fisico, anche volontariamente, non è

¹¹ Gli eventuali errori espositivi e/o interpretativi saranno da imputare unicamente al presente autore, e non alle summenzionate fonti.

¹² Attualmente, i corsi dell'IAC sono offerti solo presso il loro Campus in Portogallo, oppure online. Per maggiori informazioni: www.iacworld.org [NdE].

¹³ Vedi anche il numero 20 di *AutoRicerca*, anno 2020, per gli stessi contenuti in inglese, a cui si aggiunge un interessante articolo di *Rodrigo Montenegro* sullo stato vibrazionale come nuovo stato neurologico [NdE].

necessariamente sinonimo di evoluzione coscienziale.

È indubbiamente vero che, in proporzione alla propria progressione interiore e salvo situazioni particolari, una coscienza *intrafisica* tenderà a sviluppare una crescente consapevolezza delle dimensioni più “sottili” e propriamente *extrafisiche* dell’esistenza. Ma tale consapevolezza non è sempre garanzia di un comportamento etico o di un uso corretto di tali capacità e conoscenze.

Infatti, nulla impedisce a priori di apprendere l’arte e la scienza del “volo extrafisico” sulla base di motivazioni anche poco edificanti, come spiare altre coscienze, assediarle e/o influenzarle negativamente, o allargare il cerchio delle proprie frequentazioni distruttive alla dimensione extrafisica.

Per questo è particolarmente importante che lo studio teorico-pratico del fenomeno della *proiezione della coscienza* sia sempre abbinato a un serio e autentico percorso di autoricerca e auto-sviluppo che comprenda, tra l’altro, una riflessione approfondita sui fondamenti dell’etica, sia in una prospettiva fisica ordinaria sia in una prospettiva multidimensionale (*cosmoetica*).

È anche importante considerare che se in questo momento specifico della nostra storia personale ci troviamo nella condizione intrafisica, cioè “incarnati” entro i confini del nostro corpo fisico-biologico, ciò significa che al momento la nostra attenzione è principalmente nella dimensione in cui opera questo veicolo.

In altre parole, il fulcro delle nostre azioni e interazioni si svolgerà principalmente nella dimensione fisico-densa ordinaria e non in quella extrafisica. Infatti, se tale fulcro si trovasse nelle dimensioni extrafisiche, molto semplicemente non avremmo assunto, in questo preciso momento della nostra evoluzione, un “abito somatico”, ma saremmo ancora in una condizione *intermissiva*, tra le vite fisiche¹⁴.

¹⁴ È certamente possibile immaginare delle eccezioni. Non possiamo infatti escludere che alcune coscienze avanzate si siano assunte il compito di manifestarsi prevalentemente nella dimensione extrafisica, pur mantenendo un ancoraggio somatico nella dimensione fisica. Questo per disporre, ad esempio, di uno spettro di manifestazione energetico più completo.

Questo per sottolineare che il tempo che dedichiamo a sviluppare la nostra capacità di proiettarci extrafisicamente deve essere sempre funzionale alla nostra manifestazione primaria, nella dimensione fisico-densa, e non un modo per alienarci da essa.

Naturalmente, quando parliamo di capacità di proiezione, ci riferiamo al tipo di processo proiettivo promosso *volontariamente* dalla coscienza. In realtà, non tutte le proiezioni sono di questo tipo. In generale, possiamo distinguere le seguenti tre categorie:

- *Proiezioni spontanee*
- *Proiezioni forzate*
- *Proiezioni volontarie*

Le proiezioni di natura spontanea, come dice il nome, si verificano in modo del tutto inaspettato, senza un motivo particolare. Spesso durano solo pochi secondi: giusto il tempo che la coscienza si stupisca della sua condizione extrafisica e, come conseguenza dell'emozione indotta dallo stupore, torni rapidamente (spesso di soprassalto) al corpo fisico.

Le *proiezioni forzate* corrispondono alle esperienze di premorte (NDE) già evocate, indotte da eventi traumatici, come annegamenti, attacchi cardiaci, malattie gravemente debilitanti, ecc., ma anche semplici operazioni chirurgiche, soprattutto a causa degli effetti dell'anestesia. In breve, tutto ciò che è in grado di compromettere temporaneamente il corretto funzionamento del corpo, e più in particolare del suo organo cerebrale, è in grado di provocare una proiezione forzata della coscienza.

Le proiezioni forzate possono includere anche quelle causate dall'assunzione di sostanze psicoattive (droghe). Molte di queste sostanze, oltre a essere legalmente vietate, sono anche fortemente sconsigliate, in quanto in grado di promuovere danni cerebrali permanenti, anche dopo una singola assunzione. Inoltre, non consentono di promuovere esperienze pienamente lucide e autodirette. Infine, chi assume stupefacenti è solitamente in una condizione di (tossico) dipendenza, quindi di scarsissima autonomia

personale, e senza una sufficiente padronanza di sé è impensabile poter esplorare in modo costruttivo e fruttuoso la nostra realtà multidimensionale.

Le proiezioni volontarie, invece, come già accennato, sono quelle che impariamo a controllare attraverso l'applicazione di tecniche specifiche che possono promuovere nel tempo esperienze sufficientemente lucide, controllate e rimembrate.

Detto questo, elenchiamo ora alcuni dei possibili benefici delle esperienze lucide extracorporee:

- Superare la paura della (prima) morte.
- Riconnettersi a una dimensione più ampia dell'esistenza.
- Visitare i luoghi in cui ci trovavamo prima di discendere nella dimensione fisica.
- Ricordare il proprio compito evolutivo.
- Ricevere e/o offrire assistenza ad altre coscienze in difficoltà, lavorando in squadra con le nostre guide extrafisiche, in modo cosmoetico.
- Accedere a idee più avanzate, in grado di facilitare la nostra evoluzione personale e più generalmente l'evoluzione planetaria.
- Promuovere delle retrocognizioni (regressioni) e avere accesso a memorie di vite passate in grado di meglio chiarire la nostra condizione attuale.
- Accedere a idee di progresso, in grado di facilitare la nostra evoluzione personale e più generalmente l'evoluzione planetaria.
- Promuovere delle retrocognizioni (regressioni) e avere accesso a memorie di vite passate in grado di meglio chiarire la nostra condizione attuale.
- Migliorare la propria condizione di salute.
- Entrare in contatto con coscienze a noi care, precedentemente desomate.

- Comprendere il quadro più ampio, propriamente multidimensionale, entro il quale si dispiega l'evoluzione della coscienza.
- Sviluppare una visione etica più matura e profonda (cosmoetica).
- Seguire dei corsi mirati in aule di apprendimento extrafisiche.
- Entrare in contatto con coscienze più avanzate (guide, maestri, orientatori evolutivi, ecc.) e ricevere informazioni di valore evolutivo.
- Accrescere la propria maturità coscienziale.
- Accrescere le proprie capacità psichiche.
- Godere semplicemente del piacere di poter fare turismo extrafisico (scoprire posti e coscienze nuove).

Sogni e proiezioni

Numerosi autori ritengono che le esperienze extracorporee siano esclusivamente sogni. Per esempio, in una lettera all'editore della rivista *Society for Psychical Research*, il fisiologo Rushton scrisse nel 1976 [RUS, 1976] (traduzione dell'autore):

Abbiamo semplicemente a che fare con il ricordo non comprovato di una "esperienza" di tipo un po' strano. Questa sembra porsi esattamente sullo stesso piano di un sogno ricordato. [...] Quello che non so è perché questo tipo di sogno debba essere considerato più interessante di qualsiasi altro.

Rushton, in altre parole, ha posto la seguente importante domanda:

Le esperienze extracorporee non sono altro che normali sogni con un contenuto specifico?

A questa domanda si può rispondere oggi negativamente, indipendentemente dalla posizione che si ha sulla realtà delle dimensioni extrafisiche che vengono esplorate dalla coscienza proiettata. In altre parole, sia che si ritenga l'esperienza proiettiva

un'esperienza reale, cioè non illusoria, che testimonia l'esistenza di strutture veicolari che trascendono il corpo fisico, sia che si ritenga invece che tale esperienza sia solo il prodotto di un'attività cerebrale non ordinaria, una cosa almeno è certa: *non si può equiparare una proiezione a un sogno.*

Uno dei motivi principali per cui un'esperienza extracorporea non può essere ricondotta a un sogno (ad esempio, un sogno lucido) è il fatto che, a differenza dei sogni, *non corrisponde a stati fisiologici discreti facilmente identificabili.*

Ad esempio, durante il processo extracorporeo non si osservano i parametri fisiologici tipici della fase onirica, a livello del corpo fisico, in particolare la fase REM (dall'inglese *rapid eye movements*) del sonno paradossale, con movimenti rapidi degli occhi, alterazioni della frequenza cardiaca, respiratoria e della pressione sanguigna. In altre parole, qualunque sia l'interpretazione che si voglia dare a questo particolare fenomeno, non si può certo sostenere che si tratti di un semplice sogno, o di un sogno lucido.

Per completezza di trattazione, analizziamo brevemente la struttura di un ciclo di sonno, corrispondente a una notte tipica di un adulto senza disturbi specifici. Come illustrato nell'*ipnogramma* della Figura 1, una notte di sonno è suddivisa in diversi cicli distinti, che possono variare in media da 3 a 5 per notte, a seconda della persona (nella Figura 1 è rappresentata una notte di sonno con 5 cicli). Nel corso di un ciclo, partendo dalla condizione di veglia, il soggetto attraversa 4 diversi stadi non-REM prima di raggiungere lo stadio REM, di sonno paradossale¹⁵, corrispondente all'attività onirica.

Più precisamente, partendo dal normale stato di veglia, caratterizzato (in termini di elettroencefalogramma) dalle cosiddette *onde beta*, di alta frequenza¹⁶ (14-30 Hz), il soggetto, una volta chiusi

¹⁵ Questo stadio è stato definito "paradossale" perché, pur corrispondendo a una fase in cui il cervello è molto attivo (onde cerebrali rapide e irregolari), il soggetto continua comunque a dormire profondamente, tanto che risulta difficile svegliarlo.

¹⁶ Gli stati di tensione, invece, sono caratterizzati da *onde gamma* (30-42 Hz), di frequenza ancora più elevata.

gli occhi, inizia a sviluppare onde cerebrali più regolari e lente, le cosiddette *onde alfa* (8-13,9 Hz), tipiche di una persona rilassata, in stato di meditazione o in stato *ipnagogico*, che portano al sonno (vedi la Tabella 1).

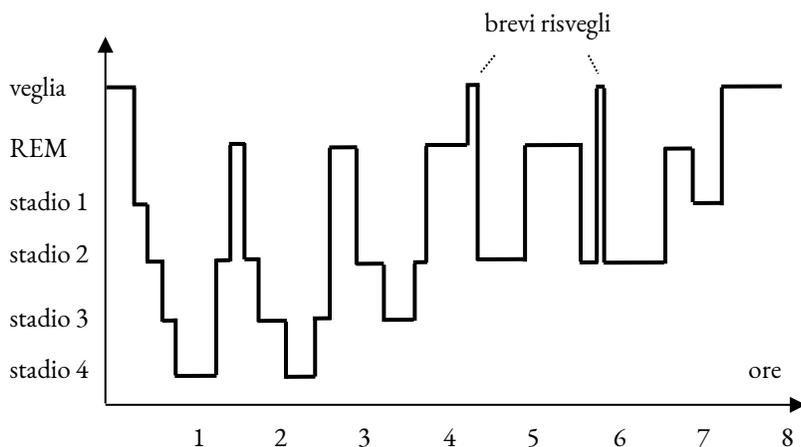


Figura 1 Il tipico *ipnotogramma* di una notte di sonno normale, strutturata in 5 cicli distinti, ognuno culminante con una fase REM, di *sonno paradossale* (sogno, fase REM).

Si passa quindi agli stadi 1 e 2, detti di *sonno leggero*¹⁷, caratterizzati da *onde teta* (tipiche anche degli stati meditativi molto profondi), ancora più lente (4-7,9 Hz), per poi arrivare agli stadi 3 e 4, di *sonno profondo*, associati alle *onde delta* (0,1-3,9 Hz).

Al termine della fase di sonno profondo, sopraggiunge il sonno paradossale, cioè la fase in cui il soggetto sogna, caratterizzata da un'intensa attività cerebrale, *movimenti oculari rapidi* e numerose altre alterazioni fisiologiche. In questo stadio, le onde cerebrali hanno una frequenza che va dai 2 ai 6 hertz, e presentano una tipica forma "a dente di sega".

¹⁷ La distinzione tecnica tra stadio 1 e 2, così come tra stadio 3 e 4, non è rilevante ai fini della presente trattazione, che vuole solo essere indicativa delle diverse fasi e cicli del sonno.

Onde	Frequenze (Hz)	Stato
gamma (γ)	30 – 42	tensione
beta (β)	14 – 30	normale
alfa (α)	8 – 13,9	rilassamento
teta (θ)	4 – 7,9	sonno leggero
delta (δ)	0,1 – 3,9	sonno profondo

Tabella 1 Le diverse onde cerebrali relative all'attività elettrica del cervello, così come misurate da un elettroencefalogramma.

Quando la fase REM termina, subentra una nuova fase di sonno, poi un'altra fase REM e così via. Le fasi di sonno successive diventano più brevi e meno profonde con il passare della notte, mentre le fasi REM diventano più lunghe. Alla fine della notte, le fasi REM rappresentano circa il 25% della durata totale del sonno.

Ora, come abbiamo detto, lo stato proiettato (così come gli stati meditativi in generale) differisce dallo stato di veglia, sonno e, soprattutto, sogno, anche lucido, sia da un punto di vista fisiologico (ad esempio, assenza di fase REM) che mentale (ad esempio, condizione di piena consapevolezza).

Nel suo voluminoso trattato di proieziologia [VIE, 2002], *Waldo Vieira* enumera numerosi elementi di paragone che distinguono i semplici sogni dalle proiezioni, che riportiamo di seguito.

Proiezione	Sogno
Oggettiva (intersoggettiva), esteriore, pubblica.	Soggettivo, interiore, privato.
Continuità di coscienza possibile.	Sempre preceduto da fasi di sonno (leggero o profondo).
Stati vibrazionali.	Assenza di stati vibrazionali.
Suoni intracranici durante il decollo e l'atterraggio.	Assenza di suoni intracranici.
Processo di esteriorizzazione.	Assenza di un processo di esteriorizzazione.

<p>Come nello stato di veglia ordinario, la coscienza ha il controllo dell'ambiente in cui si trova e può prendere decisioni autonome.</p>	<p>L'ambiente onirico viene subito dalla coscienza, che rimane perlopiù passiva, spettatrice: non sogna, ma "viene sognata".</p>
<p>La ricchezza dell'attività mentale è uguale o superiore rispetto allo stato di veglia intrafisico.</p>	<p>La ricchezza dell'attività mentale è uguale o inferiore rispetto allo stato di veglia intrafisico¹⁸.</p>
<p>La capacità di ragionare è preservata, o accresciuta.</p>	<p>La capacità di ragionare è fortemente diminuita, o del tutto annullata.</p>
<p>La capacità di giudizio critico è preservata, o accresciuta: il proiettore è consapevole del proprio stato e dell'ambiente extrafisico.</p>	<p>La capacità di giudizio critico è fortemente diminuita, o assente: anche le situazioni più assurde sono ritenute normali.</p>
<p>L'intenzione e la volontà si traducono immediatamente in azioni concrete.</p>	<p>L'esercizio della volontà, comunque diminuito, non influenza significativamente le immagini oniriche.</p>
<p>Il ricordo delle memorie di veglia è preservato.</p>	<p>Il sognatore non è né consapevole né ricorda la sua precedente condizione intrafisica.</p>
<p>Lo stato proiettato comporta percezioni e sensazioni <i>sui generis</i>, come: senso di libertà, autoconsapevolezza, benessere, lucidità mentale, espansione del senso di potere personale, permeabilità relativa delle strutture e dei corpi, volizione, euforia</p>	<p>Lo stato sognante comporta percezioni e sensazioni tipicamente ordinarie.</p>

¹⁸ Come evidenziato dal neuroscienziato Rodrigo Montenegro in una comunicazione privata all'autore, alcune voci di questa tabella necessitano di un aggiornamento per tenere conto delle ultime conoscenze scientifiche, soprattutto per quanto riguarda il paragone tra l'attività mentale onirica e l'attività mentale durante una proiezione.

extrafisica, ecc.	
L'ambiente esteriore in cui si muove la coscienza è reale, relativamente stabile e coerente, e non dipende dai suoi processi creativi intrapsichici, né richiede di essere interpretato.	L'ambiente esteriore è ricco di incongruenze, di immagini distorte, fantasiose, poco realiste, create dall'attività psichica inconscia della coscienza, che pertanto necessitano di essere interpretate.
L'intensità delle percezioni (ad esempio visive) è uguale o superiore rispetto allo stato di veglia intrafisico.	L'intensità delle immagini percepite è inferiore rispetto allo stato di veglia intrafisico.
Il ricordo dell'esperienza proiettiva è difficoltoso, nonostante l'intensità delle percezioni, a causa della forte separazione tra soma e psicosoma.	Malgrado la bassa intensità delle percezioni oniriche, i sogni si ricordano più facilmente delle proiezioni, grazie alla maggiore vicinanza veicolare (mini discoincidenza).
È possibile adottare risoluzioni specifiche e poi attenersi, come ad esempio raggiungere un luogo specifico e compiere una determinata azione.	Estrema difficoltà, se non impossibilità, nel pianificare ed eseguire azioni specifiche.
I cambiamenti di stato fisico-extrafisico sono promuovibili volontariamente dalla coscienza e possono essere ripetuti più volte (partenza, ritorno, nuova partenza, ecc.), confermando la natura propriamente oggettiva dell'esperienza interdimensionale.	L'esteriorizzazione della coscienza viene solo simulata nel vissuto onirico e rimane quindi un'attività puramente immaginativa, interiore, illusoria, non ripetibile.
Essendo la proiezione un'attività extrapsichica (promossa dallo psicosoma e dal suo paracervello), la visione-percezione (anche paratattile) oggettiva del proprio	Essendo il sogno un'attività intrapsichica, la visione oggettiva del proprio corpo fisico è impossibile.

soma è possibile.	
Uno stimolo del soma provoca solitamente una ripercussione extrafisica che produce il ritorno della coscienza nel soma (sensazione di essere tirati dal filo d'argento).	Uno stimolo del soma viene solitamente elaborato e integrato nella fantasia del vissuto onirico.
Esperienza del processo di interiorizzazione ed esteriorizzazione nelle proiezioni lucide.	Nessuna esperienza di interiorizzazione ed esteriorizzazione.
Il proiettore (soprattutto se esperto) è in grado di prolungare o accorciare volontariamente la durata di una proiezione.	Difficilmente la durata di un sogno ordinario (non lucido) può essere regolata.
Gli eventi extrafisici sono spesso coerenti e ricordati in sequenza logica. Nelle proiezioni con piena continuità di coscienza la rievocazione non è necessaria.	I ricordi degli eventi onirici sono spesso incoerenti e fortemente frammentati.
Osservazione e partecipazione a eventi e luoghi fisici e/o extrafisici reali.	Osservazione e partecipazione a eventi e luoghi fisici e/o extrafisici immaginari.
Quando una proiezione viene continuata, dopo un'interruzione, le due esperienze si collegano in modo logico e coerente, confermando l'oggettività della stessa.	Quando un sogno viene ripreso, dopo un'interruzione, questo prosegue non necessariamente in modo coerente rispetto al frammento precedente.
Le proiezioni ricorrenti non riproducono gli stessi accadimenti extrafisici, ma unicamente situazioni simili.	I sogni ricorrenti riproducono sempre lo stesso scenario, gli stessi personaggi e gli stessi eventi.
La coscienza è in grado di sperimentare fenomeni energetici di vario genere, prima, durante e	Assenza di fenomeni energetici.

dopo la proiezione, come ad esempio esteriorizzazioni e docce energetiche.	
Percezione dello psicosoma e delle sue caratteristiche peculiari.	Nessuna percezione di un veicolo extrafisico, differente dal soma.
Il proiettonauta (soprattutto se veterano) è in grado di distinguere i sogni (siano essi lucidi o meno) dalle proiezioni lucide.	L'onironauta sperimenta unicamente la dimensione onirica.
Una coscienza proiettata può essere percepita da altre coscienze, anche intrafisiche (apparizioni), e influenzarne il comportamento.	L'attività onirica è di tipo intrapsichico e rimane strettamente individuale (privata).
Una proiezione può essere condivisa da più proiettori (proiezione congiunta).	Un sogno non può essere condiviso da più sognatori: è un evento prettamente privato.
Coscienze intrafisiche possono testimoniare della realtà degli eventi osservati dalla coscienza proiettata.	Non vi sono testimoni possibili di un sogno, salvo il suo sognatore.
Meno frequenti dei sogni.	Più frequenti delle proiezioni.
Non associabili a uno stato fisiologico specifico (assenza di fase REM).	Associabili a uno stato fisiologico specifico (ad esempio i rapidi movimenti oculari: REM).

La struttura olosomatica

Da una prospettiva multidimensionale, multimateriale, multiesistenziale e olosomatica, la *coscienza* (o *essere-coscienza*) *in evoluzione* è equipaggiata di un intero *olosoma*, vale a dire di un *multiveicolo di manifestazione*: una struttura articolata, complessa, formata da diversi veicoli potenzialmente intelligenti e dalle relative strutture di collegamento (interfacce).

I veicoli intelligenti consensualmente noti sono tre: *soma* (corpo fisico, corpo grossolano), *psicosoma* (corpo astrale, corpo sottile,

corpo emozionale, anima) e *mentalsoma* (corpo causale, corpo intellettuale, corpo del discernimento, spirito).

Tra il soma e lo psicosoma è presente un'importante struttura fluida di collegamento, l'*energosoma* (corpo energetico, olochakra, doppio eterico, corpo eterico, fluidosoma), che assume l'apparenza di un luminoso *filo d'argento* quando si trova in una condizione di forte allungamento. In tal caso, l'attaccatura del filo d'argento viene solitamente percepita dietro la nuca, in accordo con l'ipotesi che il maggior numero di interconnessioni energetiche tra il soma e lo psicosoma si trovi nella regione della nuca¹⁹. Nonostante il nome, l'*energosoma* non è da considerarsi un veicolo intelligente, cioè un veicolo che può essere utilizzato dall'essere-coscienza per manifestarsi attraverso di esso in modo autocosciente.

Tra lo psicosoma e il *mentalsoma* si ipotizza l'esistenza di un'ulteriore struttura di collegamento, molto più sottile e difficile da individuare, talvolta definita *filo d'oro*²⁰.

A tutto questo, bisogna aggiungere *l'essere in evoluzione* in quanto tale, o *coscienza in evoluzione*, cioè quel principio primario, *intelligente ed agente*, capace di *libero arbitrio*, che utilizzerebbe in modo attivo l'intera triade veicolare dell'*olosoma* (ed eventuali veicoli aggiuntivi a tutt'oggi ignoti²¹) per manifestarsi nelle diverse dimensioni esistenziali (vedi la Figura 2).

¹⁹ In fase di esteriorizzazione, molti proiettori percepiscono l'attaccatura del filo d'argento in altre regioni del corpo, come ad esempio il plesso solare, il chakra cardiaco, o addirittura i piedi. Tuttavia, queste ubicazioni alternative potrebbero essere dovute a una distorsione della percezione causata dalla direzione specifica di esteriorizzazione dello psicosoma e non corrispondere, necessariamente, a una localizzazione oggettiva di tale collegamento energetico.

²⁰ Questo termine viene impiegato per semplice analogia con il termine *filo d'argento* e non perché tale struttura verrebbe percepita come filiforme e dorata.

²¹ Alcune tradizioni, e alcuni autori, fanno menzione di un maggior numero di veicoli di manifestazione della coscienza. È possibile che alcuni di questi veicoli aggiuntivi corrispondano di fatto alla medesima struttura veicolare, che semplicemente verrebbe percepita in modo differente dall'essere-coscienza a seconda degli stati in cui si trova.

Tuttavia, i modi in cui l'essere-coscienza si relazionerebbe con il mentalsoma (e il mentalsoma con il resto della struttura olosomatica) restano al momento sconosciuti. Non è nemmeno chiaro fino a che punto sia possibile distinguere il mentalsoma dal principio intelligente che lo animerebbe (questo spiega l'uso del condizionale nei due paragrafi precedenti). Osserviamo che allo stato attuale delle nostre conoscenze possiamo intendere il mentalsoma sia come il nostro veicolo più avanzato (tra quelli conosciuti) sia come un concetto del tutto indistinguibile da quello di essere-coscienza. (Nel seguito di questo articolo assumeremo che sia possibile distinguere, anche solo in linea di principio, il veicolo mentalsomatico dal principio dell'essere-coscienza).

In quanto coscienze, possiamo pertanto usare questi tre veicoli intelligenti (ognuno costituito da forme differenti di materia-energia), per manifestarci in modo autocosciente e autoconsapevole, nei diversi ambiti della nostra esistenza multidimensionale.

La condizione che conosciamo meglio (che secondo il paradigma del *materialismo metafisico* e del *fisicalismo*, ancora oggi dominante in ambito scientifico, sarebbe l'unica oggettiva) è quella *intrafisica*, della coscienza incarnata, cioè quella in cui ci troviamo in questo momento, quando ci manifestiamo per mezzo del nostro "abito somatico".

Secondo l'ipotesi multiveicolare, invece, quando usiamo il soma stiamo in realtà usando anche, congiuntamente, il resto dei nostri veicoli di manifestazione, che sono intimamente connessi tra loro, andando a formare una struttura intricata e molto compatta.

In altre parole, le funzioni abituali del nostro soma, come l'attività del nostro cervello, sarebbero il risultato di un'azione congiunta di tutti i veicoli olosomatici. È quindi concepibile che la nostra ordinaria attività di pensiero intrafisico risulti non solo dal funzionamento del nostro *cervello fisico*, ma anche dal funzionamento del nostro *paracervello psicosomatico* e del nostro *metacervello mentalsomatico* (oltre che, naturalmente, dall'azione direttiva dell'essere-coscienza in quanto tale). Senza la co-

partecipazione di queste ulteriori parastrutture, il cervello fisico non sarebbe in grado di funzionare correttamente.

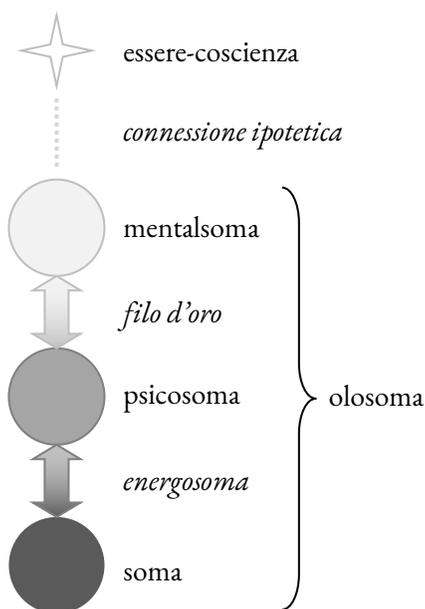


Figura 2 La struttura gerarchica dell'olosoma (qui interamente dispiegata), con tre veicoli intelligenti e due interfacce di collegamento, a cui bisogna aggiungere il principio attivo dell'*essere-coscienza*, che agirebbe sul mentalsoma (o sull'intero olosoma) mediante una connessione di natura ignota (vedi anche la Figura 1 nell'articolo di Nelson Abreu).

D'altra parte, è altresì ipotizzabile che quando siamo nella condizione intrafisica ordinaria, il nostro soma (e soprattutto il nostro cervello fisico) agisca come un potente filtro selettivo, limitando drasticamente il potenziale espressivo degli altri veicoli, producendo un vero e proprio effetto di *restringimento coscienziale* (detto anche *effetto imbuto*).

Questo aspetto è illustrato nella Figura 3, dove il soma è simbolicamente rappresentato come il corpo più grande, capace di contenere al suo interno lo psicosoma, che a sua volta contiene al suo interno il mentalsoma, che a sua volta conterrebbe il principio

intelligente dell'essere-coscienza in evoluzione, che agirebbe sull'intera struttura.

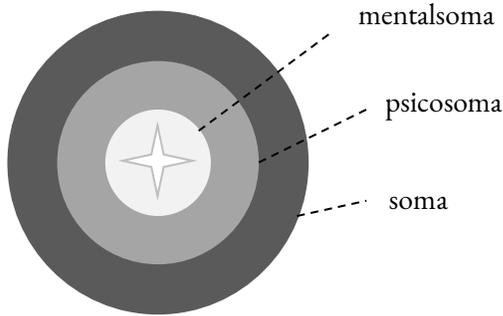


Figura 3 Lo stato *intrafisico* di una coscienza, che si manifesta attraverso il soma, nella dimensione fisica.

Questa rappresentazione, tuttavia, non intende suggerire che il volume spaziale del soma sarebbe maggiore di quello dello psicocoma, che a sua volta sarebbe maggiore di quello del mentalsoma (le dimensioni effettive di questi veicoli non sono direttamente paragonabili, o facilmente paragonabili, poiché appartengono a spazi esistenziali differenti), ma semplicemente simboleggiare il fatto che il soma è in grado di *contenere* (nel senso di schermare, confinare, filtrare, ecc.) lo psicocoma e il mentalsoma, le cui realtà rimangono quindi non direttamente inosservabili quando la coscienza è nel suo stato intrafisico abituale.

D'altra parte, la struttura intrafisica ordinaria può evidentemente scompattarsi (disallinearsi, disconnettersi) in diversi modi, parzialmente o totalmente. Ad esempio, il soma è in grado di separarsi dallo psicocoma e dal mentalsoma, che potranno invece rimanere uniti (vedi la Figura 4). Questa condizione, in cui la coscienza non è più localizzata nel soma (cioè nella triade soma-psicocoma-mentalsoma), ma esclusivamente nello psicocoma (cioè nella coppia psicocoma-mentalsoma), corrisponde a uno stato extrafisico, detto *extracorporeo* (OBE).

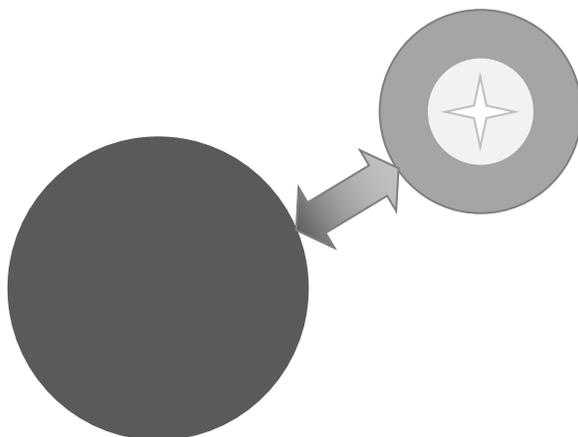


Figura 4 Lo stato extrasensitivo di una coscienza proiettata, che si manifesta attraverso lo psicosoma (*proiezione psicosomatica*).

Poiché in questo caso la coscienza si manifesta direttamente attraverso il suo veicolo psicosomatico, senza più il filtro percettivo-cognitivo dei sensori somatici e del cervello fisico, questo stato è detto anche *proiezione psicosomatica*.

La condizione extrasensitiva della coscienza che si manifesta in modo univoco attraverso lo psicosoma (cioè attraverso la coppia psicosoma-mentalsoma) si produce anche, ovviamente, durante l'ultima proiezione, cioè durante il processo di morte biologica, o *prima morte* (vedi Figura 5). In tale circostanza, la coscienza si libera definitivamente del corpo fisico, pur conservando la sua “zavorra energosomatica” per un tempo che dipenderà principalmente dal suo livello evolutivo e dall'eventuale presenza di guide extrasensitive al momento della transizione in grado di assisterla nell'eliminazione di tali sostanze residue.

In altre parole, il processo della prima morte consiste nella completa e definitiva disconnessione del soma (che di conseguenza comincerà a decomporsi) senza però che vi sia una disconnessione altrettanto definitiva della totalità delle sostanze energosomatiche, che essendo piuttosto dense manterranno la coscienza in contatto con la dimensione fisica del pianeta, impedendole,

temporaneamente, di accedere a dimensioni esistenziali più dilatate.

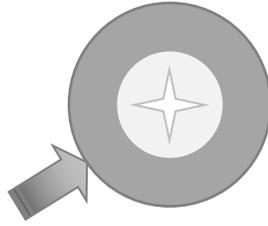


Figura 5 Lo stato extrasfisico di una coscienza desomata (*prima morte*), ancora ancorata alla dimensione fisico-densa tramite l'appendice energosomatica.

Questa purtroppo sembra essere una condizione comune a moltissime coscienze desomatizzate della Terra (parliamo di miliardi di individualità), che si troverebbero, secondo quanto è stato osservato e riportato da numerosi proiettori lucidi, in uno stato di *parapsicosi post-somatica* (o *parapsicosi post-mortem*), in cui la coscienza, pur avendo perso il suo involucro fisico, rimane in uno stato comatoso e confusionale, continuando a credere di manifestarsi attraverso un soma, nella dimensione fisica.

Il processo attraverso il quale la coscienza si libera anche della zavorra energosomatica, consentendole di riacquistare una piena condizione extrasfisica e di raggiungere, ad esempio, la *comunità extrasfisica originaria*, è chiamato *seconda morte* e nelle coscienze sufficientemente lucide si verifica normalmente entro pochi giorni dalla prima morte (vedi la Figura 6).

Viene descritto anche un ulteriore processo di “desomatizzazione”, una *terza morte*, che si realizzerebbe solo al termine di una lunghissima serie di *vite intrafisiche*, intervallate da altrettante *vite extrasfisiche* (*periodi intermissivi*), nel corso delle quali la coscienza si libererebbe definitivamente anche dello psicosoma, raggiungendo lo stato di *coscienza libera*, un livello evolutivo molto avanzato, corrispondente a una coscienza che si manifesterebbe unicamente per mezzo del veicolo mentalsomatico (vedi la Figura 7).



Figura 6 Lo stato extrafisico di una coscienza che ha attraversato la *seconda morte* e si è liberata di tutte le sostanze energosomatiche residue, non essendo più vincolata alla dimensione fisico-densa.



Figura 7 Lo stato puramente mentalsomatico di una *coscienza libera* che ha ultimato il suo ciclo di esistenze nella dimensione fisico-densa (*terza morte*), aprendosi a scenari evolutivi di natura superiore, oltre la nostra attuale capacità di comprensione.

Tornando al contesto delle coscienze intrafisiche, che come noi hanno ancora un corpo fisico, un altro possibile spaccettamento della struttura olosomatica consiste nella separazione del mentalsoma dallo psicosoma, producendo così l'apertura completa della "matrioska olosomatica". In questa condizione, la coscienza avrà sede unicamente nel mentalsoma, non più soggetta al filtro percettivo-cognitivo del soma e dello psicosoma, uno stato piuttosto raro chiamato *proiezione mentalsomatica* (vedi la Figura 8).

Naturalmente, la proiezione mentalsomatica può avvenire sia come risultato della proiezione psicosomatica, cioè dopo che lo psicosoma si è separato dal soma, sia direttamente dalla condizione intrafisica. In tal caso, solo il mentalsoma si separa completamente (o si espande), mentre il soma e lo psicosoma rimangono uniti (vedi la Figura 9).

Come è facile immaginare, il passaggio dalla configurazione intrafisica abituale, con tutti i veicoli in uno stato di pieno allineamento e sovrapposizione, a una delle possibili configurazioni extrafisiche, in cui la coscienza manifesta i suoi processi cognitivi non più attraverso il cervello somatico, ma attraverso il paracervello

psicosomatico, o addirittura il metacervello mentalsomatico, è un fenomeno molto complesso, che comporta tutta una serie di fasi di transizione, non sempre facili da gestire per la coscienza.

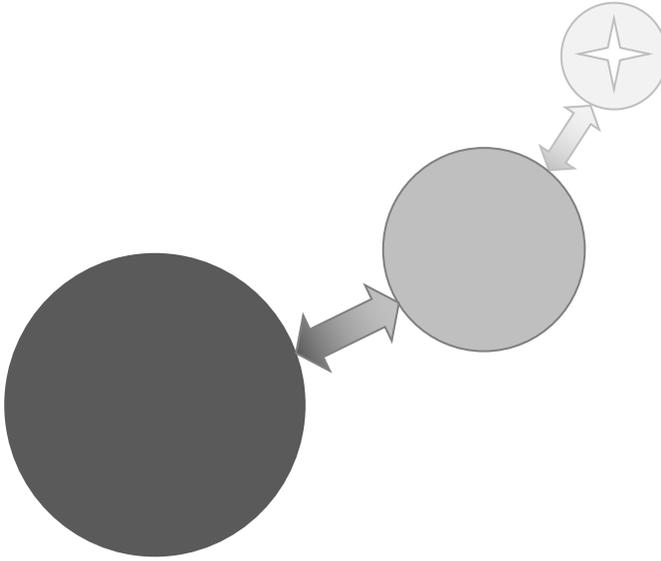


Figura 8 Lo stato extrafisico di una coscienza doppiamente proiettata che si manifesta attraverso il mentalsoma, con il soma e lo psicosoma anch'essi in disincidenza (*proiezione mentalsomatica*).

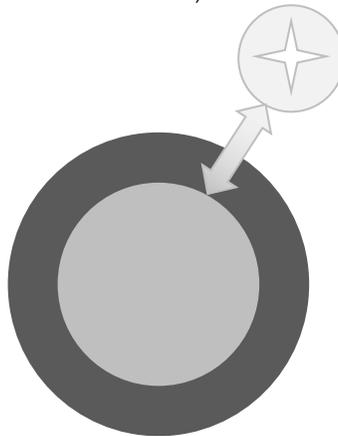


Figura 9 Lo stato extrafisico di una coscienza proiettata che si manifesta attraverso il mentalsoma, con il soma e lo psicosoma che rimangono uniti (*proiezione mentalsomatica*).

In queste fasi di transizione, la coscienza non è più nel suo veicolo di origine (ad esempio, il soma), ma non ha ancora pienamente raggiunto il suo veicolo di destinazione (ad esempio, lo psicosoma). Pertanto, sperimenterà tutta una serie di percezioni e parapercezioni specifiche, spesso di natura ambigua, o momenti di *psicolessia* (calo della tensione mentale) più o meno intensi, se non veri e propri vuoti di memoria (*blackout*).

In questo scritto ci occuperemo quasi esclusivamente della proiezione di tipo psicosomatico. Questo non solo perché si tratta di un fenomeno più noto e meglio studiato rispetto alla proiezione mentalsomatica, che è molto raro sperimentare coscientemente e/o ricordare, ma anche perché la proiezione psicosomatica lucida è comunque da considerarsi un passaggio quasi obbligato per sperimentare la ben più sottile e complessa proiezione nel mentalsoma.

Il ciclo proiettivo

Inizieremo ora a descrivere brevemente il ciclo proiettivo nel suo complesso, per poi analizzare in dettaglio ciascuna delle sue fasi, cercando di evidenziare le diverse manifestazioni comunemente associate ad esse. Questo aiuterà il praticante non solo a riconoscere con maggiore oggettività le diverse percezioni e parapercezioni che avrà occasione di sperimentare durante le varie fasi del ciclo proiettivo, ma anche a rendersi conto che probabilmente ne ha già sperimentate molte, anche se in precedenza potrebbe non averle interpretate correttamente.

Si parla di *ciclo proiettivo* in quanto il processo inizia e termina nello stesso stato, che è quello intrafisico ordinario, esemplificato nella Figura 3. Considerando il ciclo nel suo svolgimento cronologico, possiamo distinguere 5 fasi principali (vedi la Figura 10), che la coscienza dovrà essere in grado di padroneggiare per produrre il fenomeno di una proiezione psicosomatica pienamente lucida e ricordata:

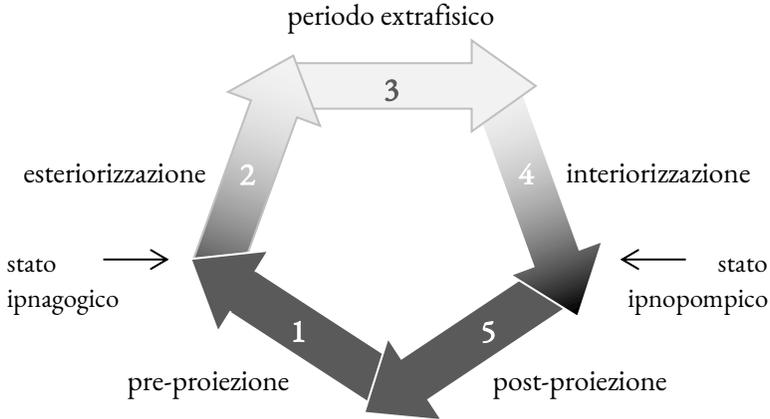


Figura 10 Il ciclo proiettivo della coscienza, suddiviso nelle sue 5 fasi principali.

Fase 1: pre-proiezione: stato intrafisico di preparazione alla discoincidenza veicolare.

Fase 2: esteriorizzazione: stato intermedio in cui si realizza il distacco (discoincidenza, disallineamento, separazione, antirisonanza) dello psicosoma dal soma (“decollo”).

Fase 3: periodo extrafisico: stato extrafisico in cui la coscienza si manifesta unicamente attraverso lo psicosoma nella dimensione extrafisica.

Fase 4: interiorizzazione: stato intermedio in cui viene nuovamente ristabilita la piena connessione con il soma (“atterraggio”).

Fase 5: post-proiezione: stato intrafisico di elaborazione delle informazioni raccolte nel corso delle fasi precedenti.

Fase 1: pre-proiezione

Si tratta, per ovvie ragioni, di una fase estremamente importante, durante la quale l'autosperimentatore dovrà porre la propria attenzione su tutta una serie di fattori critici, tra cui, ad esempio, l'ambiente fisico in cui si svolge l'esperienza e la condizione specifica del proprio soma. Il controllo e l'ottimizzazione di questi fattori è cruciale per il buon esito delle diverse fasi del ciclo proiettivo.

Base fisica

La cura e il controllo dell'ambiente in cui avviene la proiezione (*base fisica*) sono molto importanti. Ciò è dovuto principalmente al fatto che, nel corso del ciclo proiettivo, l'energosoma e lo psicosoma non si trovano più nella loro condizione abituale, schermati all'interno del soma. Ad esempio, nella fase di esteriorizzazione ci sarà un'espansione e una parziale disconnessione del campo energetico energosomatico, che entrerà in contatto diretto con l'ambiente, senza più l'intermediazione del filtro somatico. E poiché l'energosoma è molto più sensibile del soma, si accentueranno di conseguenza le diverse percezioni.

Inoltre, poiché lo psicosoma è sempre collegato al soma attraverso l'energosoma, anche quando, nel corso del periodo extrafisico vero e proprio, è separato da esso da distanze considerevoli, tutto ciò che verrà percepito dal soma si rifletterà immediatamente anche a livello dello psicosoma, ma con maggiore intensità (tramite la connessione del filo d'argento).

Per questi motivi, è importante assicurarsi che la base fisica sia, dal punto di vista energetico e sensoriale, la più neutra possibile. In altre parole, proprio come se si trattasse di un laboratorio, è necessario fare in modo che un certo numero di parametri si mantenga stabile durante l'intera esperienza proiettiva, poiché una loro alterazione potrebbe causare o la mancata esteriorizzazione della coscienza o il suo improvviso e prematuro ritorno all'interno del soma.

Di seguito elencheremo alcuni dei principali fattori che possono influenzare positivamente o negativamente l'esito di un'esperienza proiettiva. Indicheremo anche quei fattori che, invece, possono essere considerati neutri fino a prova contraria.

Dove

Naturalmente, in linea di principio possiamo proiettare la nostra coscienza al di fuori del soma in qualsiasi luogo del pianeta. D'altra

parte, per ovvie ragioni, ci sono spazi più adatti di altri. Uno spazio ideale per tentare una proiezione lucida è un *projectarium*, come quello costruito dalla IAC – *International Academy of Consciousness*, nel suo campus di ricerca in Portogallo²².

Oltre alle specifiche fisiche, un aspetto fondamentale di un *projectarium* è che si tratta di un luogo espressamente dedicato a tali esperienze. Ciò significa che sarà dotato (soprattutto con il tempo e con l'aumentare delle esperienze proiettive) di un campo energetico adeguatamente informato, che faciliterà notevolmente il fenomeno della proiezione. In altre parole, un *projectarium* è un vero e proprio *laboratorio coscienziale*, con una sua specifica impronta energetica, in grado di aumentare l'efficienza e l'efficacia dei risultati ottenuti dagli autosperimentatori che vi si esercitano.

Naturalmente, non è necessario possedere un *projectarium* così sofisticato come quello dell'IAC per promuovere le esperienze extracorporee. Se si dispone di un'abitazione sufficientemente spaziosa, si può trasformare qualsiasi stanza in un *projectarium* personale, dedicandolo solo alle pratiche proiettive ed eventualmente ad altre pratiche correlate (ad esempio energetiche, parapsichiche e meditative).

Altrimenti, anche la propria camera da letto o qualsiasi altro luogo dotato di un letto o di una poltrona reclinabile, sufficientemente grande e confortevole, sarà adeguato allo scopo. L'importante è che, qualunque sia il luogo scelto, sia pulito, sicuro e silenzioso, in modo che l'autosperimentatore possa lasciare il suo soma senza essere disturbato. Quando parliamo di pulizia, questa dovrebbe essere fatta

²² Il *projectarium* della IAC è un luogo appositamente studiato e costruito per facilitare le esperienze extracorporee lucide: si tratta di un locale di forma perfettamente sferica, di raggio di poco superiore ai 4 metri (corrispondente al tipico raggio di azione dell'irradiazione energosomatica), perfettamente insonorizzato, con temperatura e atmosfera controllate, al cui centro si trova una piattaforma sospesa sulla quale si sdraia l'autosperimentatore, che ha così la sensazione di essere sospeso nel vuoto, con la testa al centro della sfera (per maggiori informazioni su questa struttura: www.iacworld.org).

non solo sul piano fisico, ma anche, per quanto possibile, su quello extrafisico. Idealmente, si procederà a un *blindaggio energetico* dell'ambiente di pratica secondo la procedura descritta nell'Appendice 2.

Quando

Va da sé che è più consigliabile tentare di proiettarsi quando ci sentiamo predisposti all'esperienza, cioè quando siamo emotivamente calmi e non abbiamo impegni urgenti o importanti da sbrigare, altrimenti questi rischiano di distogliere la nostra attenzione e di distrarci dall'obiettivo. Inoltre, è meglio tentare l'esperienza quando le condizioni meteorologiche sono tranquille. Infatti, quando c'è un temporale, o altre condizioni meteorologiche avverse, così come la coscienza non è particolarmente incline a uscire di casa a livello intrafisico, allo stesso modo, consciamente o inconsciamente, non lo sarà nemmeno a livello extrafisico.

Per quanto riguarda l'ora del giorno, senza dubbio tutte le ore sono valide a priori. Tuttavia, un'ora può essere particolarmente raccomandata: quella corrispondente alla metà del periodo abituale in cui una persona dorme. Quindi, se si va a letto alle 23:00 e ci si sveglia alle 8:00, l'ora sarà intorno alle 3:00 del mattino. Non ci sono ragioni occulte o magiche per questa scelta: si tratta semplicemente di un momento in cui di solito si verifica un picco nella produzione di melatonina, il che significa che il corpo fisico sarà in uno stato particolarmente rilassato.

Inoltre, avendo già riposato per qualche ora, la mente della persona sarà riposata, quindi più lucida e meno propensa ad addormentarsi, nonostante il rilassamento del corpo (ricordiamo che per una proiezione lucida è necessario che il corpo sia addormentato, ma che la mente rimanga completamente sveglia). A questo si aggiunge il fatto che a quell'ora la maggior parte delle persone dorme; quindi, la loro attività di pensiero cosciente non sarà diretta verso il

proiettore²³, che di conseguenza vivrà una condizione energetica di maggiore libertà. Infine, nel cuore della notte c'è normalmente più silenzio, un fatto non irrilevante a seconda dell'abitazione, considerando che i disturbi da rumore sono tra le prime cause di ritorno prematuro della coscienza nel soma.

Quindi, se si decide di tentare una proiezione alle 3:00 del mattino, ci si alzerà con una sveglia dal suono armonioso, si andrà in bagno, si leggerà qualcosa di attinente al tema della proiezione, si faranno gli esercizi bioenergetici (si veda la sezione sulla bioenergetica), quindi si procederà con la tecnica proiettiva prescelta²⁴.

Tuttavia, possiamo aggiungere che ottime occasioni per tentare una proiezione si hanno quando, per motivi diversi, ci svegliamo spontaneamente molto presto al mattino senza aver completato il nostro abituale ciclo di sonno. In tali circostanze, possiamo approfittare di alzarci, svolgere un'attività molto tranquilla per circa un'ora, poi tornare a letto con la mente più lucida, ma il corpo ancora molto propenso al rilassamento, quindi applicare la tecnica proiettiva di nostra scelta.

Parametri esterni

Passiamo ora in rassegna i valori desiderabili dei vari parametri esterni al proiettore, relativi alla base fisica in cui avverrà la proiezione. In generale, gli stessi valori che favoriscono un buon sonno sono anche quelli che favoriscono un processo proiettivo ottimale.

²³ Per comodità di linguaggio, in questo scritto useremo il termine "proiettore". Per le coscienze intrafisiche di genere femminile, un termine più appropriato sarebbe "proiettrice". D'altra parte, ricordiamo che il genere sessuale sembra essere una caratteristica esclusivamente dell'abito somatico, non dello psicosoma.

²⁴ Naturalmente, se la persona si proietta con uno scopo specifico, certi orari saranno preferibili ad altri. Nel caso, ad esempio, di proiezioni di natura assistenziale, un buon momento è tra le 18:00 e le 21:00, cioè all'imbrunire, un momento tipico in cui la coscienza umana sperimenta condizioni di possibile disagio, o addirittura angoscia (forse legate alla paura ancestrale dei predatori notturni, che uscivano dai loro nascondigli al calar della sera).

Una *temperatura* adeguata è di circa *20 gradi centigradi*. Bisogna anche prestare attenzione alla qualità dell'aria respirata (ventilare sempre bene la stanza). Una leggera sensazione di freddo è preferibile a quella di caldo (il corpo ha difficoltà a rilassarsi quando le temperature si alzano troppo) e in estate l'uso di un condizionatore d'aria può rivelarsi utile, a seconda della latitudine.

Per quanto riguarda l'*illuminazione*, la condizione ideale è la penombra. Infatti, una luce eccessiva impedisce alla *ghiandola pineale* di secernere l'ormone della melatonina, mentre l'eccessiva oscurità può creare qualche problema iniziale di orientamento per il proiettore, che potrebbe non riuscire a trovare un punto di riferimento visivo durante la fase di esteriorizzazione²⁵.

Naturalmente, dal punto di vista *acustico*, l'ambiente dovrà essere il più possibile isolato, anche se è chiaro che l'entità del disturbo causata dai diversi rumori varia da persona a persona, a seconda della sensibilità soggettiva. Se non è possibile ridurre il rumore, si raccomanda l'uso di *tappi per le orecchie* o di fonti di *rumore bianco*, che possono coprire parzialmente gli altri rumori.

Un'altra possibile fonte di interferenza sono gli *stimoli sensoriali*, che si cercherà di ridurre il più possibile. Possibilmente, la stanza avrà pareti di un colore neutro e rilassante (come il bianco o il blu) e si cercherà di evitare i diffusori di profumo, anche perché potrebbero distorcere le para-percezioni olfattive della coscienza proiettata.

Anche l'*abbigliamento* deve essere adeguato: possibilmente largo e leggero. È addirittura meglio non indossare vestiti. Vanno evitati per quanto possibile cinture, orologi, bracciali, anelli, orecchini e altri oggetti che potrebbero produrre una pressione indebita sul soma e, di conseguenza, indurre ripercussioni sullo psicosoma, tramite il filo d'argento.

²⁵ Le capacità visive peculiari dello psicosoma consentono di vedere anche in condizioni che sarebbero di oscurità secondo i parametri fisici abituali, ma non sempre (e soprattutto non subito) siamo in grado di sfruttare la piena potenzialità di questo veicolo, a causa ad esempio dei nostri condizionamenti intrafisici.

Per quanto riguarda le caratteristiche del letto, il *materasso* deve sostenere adeguatamente il corpo e, soprattutto, essere silenzioso; preferibilmente deve essere senza molle (per evitare anche eventuali interferenze elettromagnetiche) e abbastanza grande da consentire una buona libertà di movimento.

Le *lenzuola* devono essere pulite, fresche e morbide, preferibilmente di cotone, per evitare fenomeni di elettricità statica. È inoltre consigliabile utilizzare coperte leggere, per evitare che una pressione eccessiva sul corpo produca sensazioni di oppressione durante la proiezione della coscienza, con conseguenti ripercussioni sullo psicosoma.

I *cuscini* devono essere abbastanza spessi da consentire una corretta postura della testa. È opportuno prevedere anche altri cuscini più piccoli, da utilizzare eventualmente sotto le ginocchia e sotto le braccia (vedi la sezione in cui viene descritta la postura proiettiva).

Strumentazione

L'equipaggiamento tipico comprende: orologio digitale (per conoscere l'inizio e la fine dell'esperienza), termometro, taccuino e penna, eventualmente un registratore. È importante che il materiale sia a portata di mano, in modo da ridurre al minimo i movimenti del corpo nella fase finale della proiezione e facilitare il trasferimento delle informazioni dal paracervello extrasfisico al cervello fisico.

Preparazione fisiologica

Quando ci si prepara a una proiezione, è preferibile non aver assunto alcun cibo nelle *due ore* precedenti la pratica ed evitare bevande con proprietà diuretiche, per ridurre le possibili interferenze di problemi digestivi e di diuresi.

Inoltre, è opportuno evitare, almeno nelle *quattro ore* che precedono la pratica, bevande e sostanze psicoattive come tè, caffè, cioccolato, bibite con caffeina, ecc., che rischiano di compromettere la capacità di rilassarsi (nella pratica dobbiamo rimanere svegli, ma

non troppo!). Naturalmente, seguendo la stessa logica, bisogna fare attenzione a svuotare completamente l'intestino e la vescica, eventualmente anche dopo gli esercizi bioenergetici preparatori (che di solito hanno un effetto diuretico).

Occorre inoltre prestare particolare attenzione alla pulizia dei setti nasali, in modo che la respirazione avvenga senza difficoltà.

È inoltre importante esercitarsi quando si è sufficientemente riposati, soprattutto quando si tenta una proiezione la sera, all'ora in cui di solito andiamo a letto. Infatti, condizioni di eccessiva stanchezza mentale rischiano di diminuire il livello generale di lucidità. Al contrario, una stanchezza puramente fisica, ad esempio dovuta a un'intensa attività sportiva, non è di solito controproducente. Al contrario, è spesso in grado di favorire un profondo rilassamento del corpo.

Preparazione bioenergetica

La condizione specifica dell'energosome è decisiva per una proiezione lucida di qualità. Pertanto, è molto importante lavorare consapevolmente sul proprio energosome prima di tentare una proiezione.

Per facilitare il lavoro bioenergetico, è consigliabile iniziare con alcuni brevi esercizi di scioglimento e allungamento del corpo (sia muscolare che articolare), accompagnati da una *respirazione consapevole* (sono fortemente consigliati sospiri e sbadigli, per sciogliere eventuali tensioni). Chi ha familiarità con lo yoga, può ad esempio praticare alcuni asana di base accompagnate da un leggero *ujjayi pranayama*.

La tecnica bioenergetica più rilevante da applicare è quella dell'OLVE²⁶ (*oscillazione longitudinale volontaria dell'energia*) il cui

²⁶ Questa tecnica è stata analizzata nel dettaglio nel primo numero di *AutoRicerca*, ma per comodità del lettore sarà descritta nuovamente nella sezione sulle tecniche proiettive.

scopo è promuovere uno *stato vibrazionale* (SV) il più intenso ed esteso possibile.

Lo SV è la condizione para fisiologica da raggiungere per produrre lo “scollamento” dello psicosoma dal soma. Infatti, nello stato intrafisico abituale, soma e psicosoma si trovano in uno stato che è possibile descrivere come “condizione di *risonanza*”, a cui possiamo associare un’ipotetica *frequenza vibratoria* dell’energoma (intermedia rispetto alle frequenze associate al soma e allo psicosoma). Alzando questa frequenza, attraverso l’applicazione della tecnica OLVE, si creerebbe così una condizione di *antirisonanza* in grado di aprire la “matrioska olosomatica”.

Naturalmente, promuovere stati vibrazionali di qualità non è utile solo per favorire la proiezione psicosomatica, ma anche per sviluppare, tra le altre cose, il proprio parapsichismo lucido e potenziare le capacità di difesa energetica.

In combinazione con la tecnica OLVE, la tecnica di *esteriorizzazione energetica* si presta anch’essa perfettamente come preparazione alla proiezione. In genere, si può procedere con una fase iniziale di esteriorizzazione, seguita da un’applicazione dell’OLVE e da un’altra fase di esteriorizzazione. Lo scopo principale della prima fase di esteriorizzazione è quello di liberare la nostra sfera energetica personale dalle energie più dense. Questo faciliterà la mobilitazione energetica nell’applicazione dell’esercizio per raggiungere lo stato vibrazionale. Infine, grazie alla maggiore *fluidificazione* dell’energoma ottenuta tramite l’OLVE, sarà possibile decongestionare ancora più in profondità la nostra sfera energetica, con un’ulteriore fase di esteriorizzazione²⁷.

Doccia idromagnetica

Particolarmente efficace è l’applicazione preliminare dell’OLVE e/o dell’esteriorizzazione energetica quando siamo sotto il getto di una

²⁷ Il processo di *esteriorizzazione energetica* viene brevemente descritto nell’Appendice 1.

doccia, che possiamo fare prima di prepararci alla proiezione. La mobilizzazione energetica combinata all'azione dinamizzante del getto d'acqua (che sarà diretto sul settimo chakra, alla sommità del capo), a volte chiamata *doccia idromagnetica*²⁸, è in grado infatti di potenziare l'effetto depurativo delle tecniche energetiche. È importante, però, che la temperatura dell'acqua non sia troppo calda, per evitare di produrre un eccessivo rilassamento che potrebbe favorire il sonno, né troppo fredda, per il problema inverso di non creare un'eccessiva stimolazione che potrebbe compromettere il successivo rilassamento somatico (sempre per evitare un'eccessiva stimolazione somatica, quando ci si asciuga si eviterà di strofinare la pelle troppo intensamente).

Naturalmente, quando si applicano le tecniche energetiche sotto la doccia, è consigliabile appoggiarsi saldamente al muro con le mani per evitare di cadere in caso di vertigini indotte da un eventuale inizio di disincidenza veicolare.

Un'alternativa alla doccia idromagnetica è la *refrigerazione aeromagnetica*, consigliata solo nei paesi con climi molto caldi e alle persone che non sono allergiche all'aria condizionata. Consiste nell'eseguire gli esercizi energetici davanti al getto d'aria fredda di un condizionatore, a circa 1 metro di distanza, con il flusso regolato a bassa intensità. Tuttavia, l'effetto della doccia idromagnetica è maggiore di quello della refrigerazione aeromagnetica.

Postura proiettiva (fisica)

Quando svolgiamo alcune attività specifiche, alcune posture del corpo, appositamente studiate, sono in grado di agevolarle. Un esempio tipico sono gli sport, come il golf, in cui si utilizza una particolare impugnatura della mazza, con il mignolo della mano destra che si inserisce tra l'indice e il medio della mano sinistra, che è parzialmente coperta dalla destra, a cui si aggiunge un posizionamento specifico dei piedi, con il piede sinistro leggermente

²⁸ Il termine "idromagnetica" è ovviamente da intendere solo in senso figurato.

più aperto del destro, ecc. Lo scopo di tutto ciò è, ovviamente, quello di consentire la migliore esecuzione possibile del colpo.

Lo stesso vale per l'attività specifica di proiezione lucida della coscienza. Secondo l'esperienza accumulata, la postura più adatta risulta essere quella supina, chiamata *postura del cadavere* (nello yoga corrisponde all'asana chiamata *savasana*). Più precisamente, ci si sdraierà il più comodamente possibile sulla schiena, con le gambe distese, leggermente divaricate, e le dita dei piedi che cadono naturalmente verso l'esterno. Le braccia sono lungo il corpo, ma leggermente divaricate, con i palmi rivolti verso l'alto o verso il basso (per alcune persone, i palmi rivolti verso l'alto riducono le sensazioni tattili fastidiose, mentre per altre, a causa di un'eccessiva attivazione dei *palmochakra*, è preferibile che siano rivolti verso il basso).

È inoltre consigliabile migliorare il comfort della postura posizionando un cuscino sotto la testa. Gli angoli del cuscino dovrebbero essere posizionati sotto le spalle in modo da rilassare il collo e le spalle tese. Anche la parte bassa della schiena può essere sostenuta, se necessario, da un piccolo cuscino, e altri piccoli cuscini possono essere posizionati sotto le ginocchia e sotto le braccia.

Possiamo osservare che se il cuscino posto sotto la testa è piuttosto alto, questo favorirà una leggera ipossia corticale, che potrà favorire l'esteriorizzazione lucida. Allo stesso tempo, però, renderà un po' più problematica la fase di recupero dei ricordi al rientro. Ma poiché quest'ultima fase è di solito meno problematica della possibilità di ottenere un decollo completamente lucido, tra le due si cercherà di facilitare la prima.

Si farà anche attenzione che il corpo sia ben allineato: testa, collo, tronco e gambe su un'unica linea. Si avrà cura anche di sistemare con attenzione il corpo, la sua posizione, gli abiti (se del caso), l'eventuale coperta, fino a quando si sarà completamente a proprio agio, senza alcuna scomodità fisica. Infatti, durante la pratica sarà importante cercare di evitare il più possibile qualsiasi movimento fisico, che rischierebbe di compromettere il processo di disincidenza veicolare in corso.

Naturalmente, non è facile per tutti assumere e mantenere la posizione supina rilassando il corpo, anche perché di solito siamo abituati a dormire sul fianco, soprattutto in posizione fetale, o sulla pancia. D'altra parte, è importante imparare a padroneggiare questa postura con il tempo e la pratica, perché può facilitare notevolmente l'esteriorizzazione naturale della coscienza.

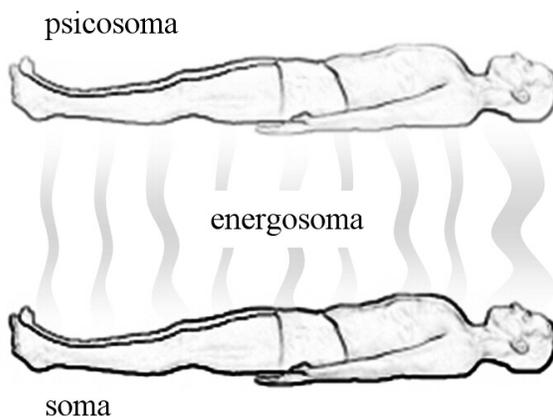


Figura 11 Durante la notte, oltre a dormire nel soma, solitamente dormiamo anche nello psicosoma, che fluttua a poca distanza sopra il soma (proiezione inconscia).

Possiamo, ad esempio, osservare che durante il sonno naturale, la parafisiologia dell'olosoma promuove una discoincidenza veicolare automatica, con conseguente esteriorizzazione dello psicosoma, solitamente anch'esso addormentato, che si posiziona, fluttuante, da 5 a 50 centimetri al di sopra del soma, di solito in posizione supina (vedi la Figura 11). Dal punto di vista dello psicosoma, la posizione supina sarebbe quindi la più naturale.

Inoltre, quando “usciamo” consapevolmente dal soma supino con lo psicosoma, è facile trovarsi subito in posizione seduta (vedi la Figura 12) e successivamente in posizione eretta, con lo sguardo rivolto in avanti, che è una condizione ottimale dal punto di vista del nostro orientamento nello spazio.

Postura proiettiva (emotiva e mentale)

La condizione mentale è ovviamente decisiva per il raggiungimento dell'esteriorizzazione lucida. Se la mente è agitata, anche il corpo avrà difficoltà a rilassarsi. Come già detto, la condizione ideale che si cercherà di ottenere è quella di un profondo rilassamento del corpo, con la mente perfettamente calma, lucida e stabile.

Particolarmente importante è non lasciarsi distrarre durante la pratica da sensazioni spiacevoli, come prurito, formicolio, solletico, intorpidimento, rimanendo sempre perfettamente impassibili e senza creare ulteriori fonti di tensione. Dobbiamo entrare in uno stato di totale accettazione dell'esperienza, considerando queste interferenze come semplici sensazioni che fanno parte di essa e che ci stanno indicando che stiamo attraversando una soglia di maggiore rilassamento fisico-energetico.

Non dobbiamo combatterle (questo non farebbe che aumentarne l'intensità), ma semplicemente ignorarle, spostando la nostra attenzione sulla condizione extracorporea che vogliamo raggiungere. Infatti, per uscire lucidamente dal corpo, se inizialmente dobbiamo prestare attenzione al corpo, per rilassarlo completamente, in seguito la nostra attenzione e concentrazione dovrà necessariamente spostarsi altrove, ad esempio sull'obiettivo extracorporeo che si vuole raggiungere, o sull'applicazione della tecnica proiettiva in quanto tale.

Particolarmente importante per la concentrazione è poter attingere a una sufficiente *motivazione* nel promuovere la pratica proiettiva, a cui va aggiunto il *piacere* dell'esperienza stessa²⁹. La motivazione e il piacere possono a loro volta essere sostenuti da una mente aperta, rilassata, ottimista, ben intenzionata, curiosa, costruttivamente critica, disciplinata, discriminante, ecc.

Inoltre, particolarmente utile per raggiungere una corretta postura mentale è l'applicazione della tecnica detta della *saturatione mentale*,

²⁹ Sull'importanza del *binomio motivazione-piacere*, rimandiamo il lettore al numero 3 di AutoRicerca (2012), pagina 67 [NdE].

che consiste nell'aumentare il proprio focus attraverso l'uso di letture mirate. Ad esempio, prima di procedere a un tentativo di proiezione lucida, si possono leggere dei resoconti (diari) di proiezioni lucide, come quelli di *W. Vieira* [VIE, 1997] e di *R. Monroe* [MON, 1977], solo per citare due autori particolarmente noti e dotati di buon discernimento.

Naturalmente, così come certe letture produrranno effetti benefici, ci saranno attività che si cercherà a tutti i costi di evitare prima di una proiezione, come la visione di film particolarmente intensi dal punto di vista emotivo. Ricordiamo che un'emotività stabile e tranquilla è fondamentale per il successo di una proiezione. Pertanto, eviteremo anche discussioni e interazioni potenzialmente conflittuali con altre persone. Allo stesso modo, eviteremo spettacoli o letture, di vario genere, che possano catturarci e assorbirci troppo intensamente, perché in questo caso il rischio è quello di continuare a pensare ai contenuti di tali spettacoli, o letture, e di non riuscire a concentrarsi sull'esperienza proiettiva (che invece richiede tutta la nostra attenzione e motivazione).

Sempre per quanto riguarda la sfera mentale ed emotiva, è importante avvicinarsi all'esperienza proiettiva avendo precedentemente acquisito tutte le informazioni del caso (lo scopo di questo manuale è proprio quello di fornire al lettore alcune delle informazioni più importanti). Questo per ridurre al minimo i timori che potrebbero sorgere in relazione all'esperienza stessa, ai suoi ipotetici pericoli o all'errata interpretazione di alcune percezioni non ordinarie ad essa associate.

Una condizione di calma interiore, di serenità, di piena accettazione consapevole del processo, sono infatti essenziali per il successo dell'esperienza. Qualsiasi forma di fluttuazione emotiva, se sufficientemente intensa, è in grado di interrompere la proiezione, o di impedirla sul nascere, riportando prontamente il praticante al suo stato intrafisico abituale.

*Perdere il controllo del corpo non significa
perdere il controllo di noi stessi:
noi non siamo il nostro corpo.*

Fase 2: esteriorizzazione (decollo)

In questa sezione descriviamo la seconda fase del ciclo proiettivo, corrispondente al passaggio dalla condizione intrafisica a quella pienamente extrafisica, in cui la coscienza si manifesta unicamente attraverso lo psicosoma, mentre il collegamento con il soma è assicurato dal filo d'argento³⁰. Questa fase di esteriorizzazione può avere una durata variabile, da pochi secondi a dieci minuti. Altre volte il praticante potrà svegliarsi direttamente nello stato extracorporeo, senza avere alcun ricordo della transizione avvenuta.

In altre parole, l'esteriorizzazione può avvenire in modo totalmente inconsapevole (blackout), in condizioni di parziale lucidità, o di piena lucidità. Naturalmente, così come l'esteriorizzazione può avvenire in modo del tutto inconsapevole, anche la fase successiva (fase 3), propriamente extrafisica, può avvenire in modo del tutto inconsapevole, tanto che non è raro che il risveglio (cioè il recupero della piena lucidità) avvenga solo nella fase di interiorizzazione (fase 4).

Come già spiegato, l'esteriorizzazione avviene come conseguenza della *discoincidenza* (disallineamento, disaccoppiamento, disconnessione) dei veicoli dell'olosoma, probabilmente a causa di un fenomeno di antirisonanza. A scopo didattico, possiamo distinguere tre tipi di discoincidenza:

(1) *mini-discoincidenza*, in cui solo alcune parti dello psicosoma (ad esempio, solo le gambe, le mani, le braccia, il tronco, ecc.) si sconnettono dal soma (vedi l'esempio della Figura 12);

³⁰ Come già evidenziato, oltre all'esteriorizzazione dello psicosoma è possibile anche l'esteriorizzazione del mentalsoma (cosmocoscienza), sebbene questa sia molto più rara e avvenga attraverso processi molto più sottili che non coinvolgono tutto il corpo, ma solo, probabilmente, la regione cerebrale (quando il processo si manifesta dalla condizione intrafisica) o paracerebrale (quando si manifesta dalla condizione extrafisica). Di seguito ci occuperemo solo del fenomeno della proiezione psicosomatica.

(2) *maxi-discoincidenza*, in cui si verifica una piena exteriorizzazione dello psicosoma e il suo successivo allontanamento dalla sfera d'influenza del soma;

(3) *desoma*, dove la coscienza compie la sua *ultima proiezione* (prima morte), scindendo in modo definitivo il suo legame olochakrale con il soma.



Figura 12 Una discoincidenza parziale (mini-discoincidenza) dello psicosoma: solo il para-tronco dello psicosoma si disallinea dal tronco del soma, mentre le para-gambe e il para-bacino rimangono allineati alla loro controparte somatica.

Aura proiettiva

L'*aura proiettiva* corrisponde a quei sintomi precursori che precedono (a volte di pochi minuti) l'esteriorizzazione della coscienza. Si tratta di sintomi estremamente individuali e ogni praticante, col tempo, dovrà imparare a identificare correttamente i propri. Il termine "aura" va qui naturalmente inteso nel senso di insieme di sintomi precursori di un determinato fenomeno (in neuropsichiatria si parla ad esempio di aura in relazione ai sintomi premonitori dell'accesso convulsivo epilettico). Tra i sintomi più comuni possiamo distinguere i seguenti:

- Torpidità del corpo fisico.
- Accelerazione del processo digestivo.
- Catalessi proiettiva.
- Sensazione di perdere i sensi.

- Sogni vividi, sogni lucidi, sogni in cui voliamo.
- Percezione di correnti d'aria nell'ambiente.
- Percezione di fischi o sibili.
- Attivazione di uno o più chakra (che potrebbero ad esempio pulsare, o esercitare una certa pressione), in particolare il frontochakra.
- Percezioni di vibrazioni estese nel corpo, in particolare la parte superiore e la testa. Stato vibrazionale.
- Percezione di un aumento dell'intensità luminosa ambientale.
- Percezione dell'elongazione di un para-braccio o di una para-gamba.
- Percezione di coscienze extrafisiche.
- Visione a distanza.

Pre-esteriorizzazione

Tra l'aura proiettiva e il processo di disconnessione vero e proprio, possiamo distinguere una breve fase, detta di *pre-esteriorizzazione* (o *pre-decollo*), durante la quale non è raro che il praticante sperimenti un contatto frequente e intenso sia con le sue guide, che possono essere presenti per assisterlo in quel momento, sia con eventuali coscienze extrafisiche squilibrate ed energivore³¹.

³¹ La presenza di coscienze extrafisiche patologiche, anche in luoghi apparentemente protetti come la camera da letto, non è purtroppo insolita. Va ricordato che le barriere fisiche agiscono solo sul piano fisico e che, senza un'adeguata blindatura energetica (vedi l'Appendice 2) e un'appropriata igiene energetica personale, i fenomeni di assedio intercoscienziale rimarranno all'ordine del giorno (e della notte). Quello dell'assedio (e dell'auto-assedio) coscienziale è ovviamente un tema delicato, che il praticante proiettore dovrà imparare col tempo a gestire, senza inutili apprensioni e con il maggior discernimento possibile, soprattutto nella misura in cui diventa sempre più consapevole delle influenze (sane o patologiche) provenienti dai livelli più sottili della realtà.

Sfera energetica extrafisica

Per comprendere il modo in cui avviene il processo di esteriorizzazione della coscienza, è importante notare che ogni individuo si trova al centro di un campo di emanazione sottile (espressione dell'*aura* umana) piuttosto denso (dal punto di vista extrafisico), di circa *4 metri* di raggio (vedi la Figura 13).

In quest'area, a causa della sua densità relativa, lo psicosoma è talvolta percepito come piuttosto “pesante” e incapace di volare; inoltre, è particolarmente difficile rimanere pienamente lucidi al suo interno. Può essere considerata, metaforicamente parlando, la seconda “prigione” dello psicosoma (dopo il soma), nel senso che se il primo importante ostacolo è quello di poter “evadere” dal soma, un ulteriore importante ostacolo (per proiettarsi completamente) è quello di poter “evadere” dall'influenza di questa particolare regione.

La sfera energetica extrafisica è chiamata anche *area di doppia consapevolezza* o *area ipnagogica*, perché in essa è facile avere percezioni doppie e ambigue, provenienti sia dal corpo fisico sia dal corpo extrafisico (che è in fase di esteriorizzazione). Il disagio di questa ambiguità percettiva può, ovviamente, essere ulteriormente complicato dal basso livello di lucidità in cui la coscienza si trova solitamente in questa sfera energetica.

Pertanto, il primo riflesso quando ci rendiamo conto di essere al suo interno dovrebbe essere quello di esteriorizzare energia, cioè scaricare il più possibile le energie³² più dense dallo psicosoma, al fine di abbandonarla il più rapidamente possibile, senza voltarsi in direzione del corpo fisico e possibilmente senza nemmeno pensare a

³² Quando si parla di *energie* (al plurale) si fa qui riferimento alle *sostanze materiali energetiche di tipo non ordinario associate ai nostri veicoli extrafisici* (energosoma, psicosoma e mentalsoma). I termini “energie sottili” ed “energie dense” sono pertanto solo espressioni abbreviate per indicare delle *sostanze materiali energetiche sottili* (o dense), dove gli aggettivi “sottile” e “denso” si riferiscono qui alle sostanze, non all'energia. L'energia, infatti, in quanto simil-sostanza puramente immateriale, è sempre e solo una [SAS, 2013].

quest'ultimo. Infatti, a meno che non si sia esperti proiettori, si rischierebbe di tornare immediatamente alla condizione intrafisica ordinaria³³.

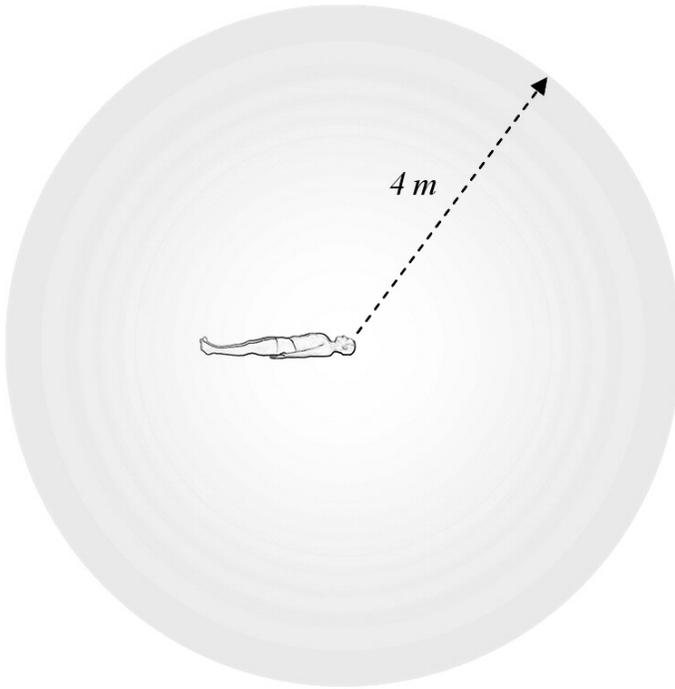


Figura 13 Rappresentazione della sfera energetica extrafisica di una coscienza intrafisica, il cui raggio d'azione è di circa *4 metri* e il cui centro sarebbe identificabile nella *ghiandola pineale*.

La ghiandola pineale può essere considerata il centro della nostra sfera energetica extrafisica, che la cui origine sembra essere il *mentalsoma*, pur manifestandosi anche attraverso le sostanze psicosomatiche ed energetiche.

³³ Sebbene uno dei tanti timori ingiustificati in relazione alla proiezione sia quello di non poter più reintegrare il soma, in realtà è vero l'esatto contrario: tutto tende a riportarci nel soma ed è necessario concentrarsi e resistere per superare la sua notevole sfera di influenza.

Bradicesia extrafisica

Una delle conseguenze della presenza della sfera energetica extrafisica, con la sua densità relativa, è la condizione di *bradicesia extrafisica*. Proprio come un bradipo, che si muove con estrema lentezza, la coscienza extrafisica immersa nell'area di doppia consapevolezza avrà la tendenza a muoversi al rallentatore, come in un fluido particolarmente viscoso. Come già detto, per uscire da questa condizione di rallentamento, è necessario muovere l'energia internamente (OLVE), oppure esteriorizzarla.

Ipnagogia e Ipnopompia

Sempre in relazione alla fase di esteriorizzazione (ma anche di interiorizzazione), è importante conoscere l'esistenza degli stati transitori detti *stato ipnagogico* e *stato ipnopompico* (vedi la Figura 10).

Lo stato ipnagogico (rispettivamente, ipnopompico), secondo la sua etimologia, che deriva dal greco *hypnos*, sonno, e *agogos*, che *conduce* (rispettivamente, *pompos*, che *guida*), è quella condizione transitoria che attraversiamo poco prima che il sonno ci vinca; quindi, che ci *conduce* al sonno (rispettivamente, è quella fase che attraversiamo subito dopo il sonno, quando ci apprestiamo a svegliarci, quindi che ci *guida* fuori dal sonno), quando siamo molto rilassati, sia fisicamente che mentalmente. In questi stati, di solito si gode di una bassa lucidità (sonnolenza), caratterizzata da un'attività mentale essenzialmente passiva: si susseguono flussi di pensieri solitamente in modo confuso e incontrollato, nonché immagini oniriche, visioni, effetti uditivi, di solito in relazione alle *onde alfa* prodotte dal cervello in quel momento.

È importante riconoscere la fase ipnagogica, evitando di piombare nel sonno quando si presenta, sfruttandola per produrre esteriorizzazioni lucide. Si tratta di prolungare il più possibile questa fase, senza perdere coscienza, poiché costituisce un vero e proprio

ponte in grado di unire lo stato di veglia al sonno, o allo stato extracorporeo, a seconda di come viene gestita.

Possiamo affermare che quasi tutte le tecniche di proiezione lucida cercano, in modi diversi, di portare il praticante all'esplorazione del potenziale insito nello stato ipnagogico, senza perdere coscienza e lucidità.

Lo stato ipnagogico, in quanto stato di alterazione della coscienza, è tra l'altro particolarmente adatto alle *autosuggestioni* (autoipnosi), attraverso le quali possiamo programmare il nostro inconscio a produrre certe azioni (o a promuovere certe percezioni), come quella di avere una proiezione lucida e pienamente rimembrata. Pertanto, nella fase ipnagogica, può essere estremamente utile ripetere mentalmente, più volte, dei mantra come i seguenti:

Mi proietterò in modo lucido e consapevole.

Permetterò al mio corpo di dormire e rimarrò lucido/a e consapevole.

Analogamente alla fase ipnagogica, anche la fase ipnopompica andrebbe gestita al meglio. In questo caso, si tratta essenzialmente di sfruttare al meglio il momento del ritorno allo stato di veglia, prolungandolo il più possibile per agevolare il recupero dei ricordi del periodo extrafisico (si dirà di più su questo argomento in seguito).

Posture in uscita

Quando lo psicosoma si separa dal soma (senza perdere la sua coincidenza con il mentalsoma), la separazione può avvenire attraverso l'assunzione di posture intermedie tra le più varie. È possibile che l'esteriorizzazione avvenga normalmente in avanti, con l'esteriorizzazione, ad esempio, prima del tronco, poi del resto del corpo (vedi la Figura 12), o di tutto il corpo in un unico movimento, ma sono possibili anche posture e movimenti molto più bizzarri. Ad esempio, a testa in giù, come esemplificato nella Figura 14. Questa postura è causata dal fatto che la regione cerebrale, essendo più difficile da separare (è la più ricca di connessioni), è anche probabile che sia l'ultima a farlo.



Figura 14 Una tipica esteriorizzazione “a testa in giù”, dove la regione del paracerebro è l’ultima a separarsi.

Altre modalità di uscita possono essere: lateralmente, a sinistra o a destra, rotolando (ad esempio, sempre lateralmente), zigzagando, spiraleggiando, all’indietro, attraverso la testa (piuttosto comune), attraverso i piedi (abbastanza raro), sprofondando verso il basso, ecc.

Viaggio esteriore o interiore?

Apriamo qui una parentesi per ricordare che in alcuni testi, propri della tradizione esoterica, si distingue tra *viaggio spirituale esterno* e *viaggio spirituale interno*; vedi ad esempio [OSK, 1996]. Secondo questa classificazione, le esperienze extracorporee abitualmente discusse in letteratura e sperimentate da molti proiettori, pur essendo percepite come un processo di esteriorizzazione della coscienza, corrisponderebbero in realtà a un processo prevalentemente di interiorizzazione della stessa, e più precisamente di interiorizzazione attraverso uno specifico chakra.

Sempre secondo questa interpretazione, il passaggio attraverso uno specifico canale chakrale sarebbe ciò che darebbe all’entronauta la capacità di rimanere totalmente autoprotetto per tutta la durata della sua esperienza che, tra l’altro, essendo essenzialmente un viaggio interiore, permetterebbe di accedere solo a quei luoghi e a quelle

coscienze con cui saremmo già entrati in contatto nel nostro passato multimillenario.

Ben altra cosa, invece, secondo tale classificazione occulta, sarebbe il viaggio spirituale esteriore, che corrisponderebbe a un processo molto più complesso, non privo di rischi per l'incolumità del viaggiatore, che richiederebbe, per essere compiuto, un livello molto elevato di progressione interiore e una specifica iniziazione occulta. Questo viaggio esteriore sarebbe a sua volta diviso in tre sottocategorie, corrispondenti a un'uscita dal chakra del cuore, dal chakra della fronte o dalla sommità del capo, secondo la descrizione fornita da *Andrea di Terlizzi e Walter Ferrero* [OSK, 1996].

Se menzioniamo queste possibilità è solo per desiderio di completezza. Ovviamente, non essendo quella del viaggio spirituale esteriore (nel senso qui specificato) un'esperienza condivisa da un numero sufficiente di proiettori lucidi, la sua realtà resta al momento un'ipotesi tutta da verificare³⁴. In assenza di ulteriori informazioni al riguardo, in questo scritto adotteremo il presupposto che le cose siano esattamente come appaiono. In altre parole, poiché è esperienza comune, condivisa dalla maggior parte dei proiettori lucidi, che è possibile uscire dal proprio corpo fisico indipendentemente dalle specificità della struttura chakrale, e che tale processo di uscita è descrivibile, a tutti gli effetti, come un viaggio esteriore, e non interiore, è così che verrà interpretata una tale esperienza, fino a prova contraria, proprio come quando, nella dimensione fisica, andiamo a trovare un/a amico/a che vive in una città diversa dalla nostra, descriviamo il viaggio che ci porta da casa nostra alla sua casa come un viaggio esteriore, fino a prova contraria.

Questo, naturalmente, non significa escludere l'esistenza di possibilità di esteriorizzazione più avanzate, più oggettive, che si

³⁴ In realtà, non è nemmeno chiaro se tali possibilità siano state sperimentate da coloro che ne scrivono, poiché molti testi esoterici, pur riportando testimonianze in prima persona, ad un'analisi più attenta si rivelano essere il risultato di messaggi canalizzati e racconti inventati per meglio trasferire un'informazione. Si vedano a questo proposito i numeri 28 e 28-S di *AutoRicerca*. [NdE].

baserebbero su una conoscenza più profonda e articolata della struttura olosomatica umana e del vasto universo multidimensionale con cui è in relazione, oggi non ancora disponibile. Non significa nemmeno non essere consapevoli che le diverse coscienze, nelle dimensioni esistenziali più sottili, sono perfettamente in grado di creare veri e propri “ambienti di sogno”, soprattutto quando la loro azione è potenziata da specifiche dinamiche di gruppo.

Questi ambienti, interamente creati sulla base di bisogni e credenze (ad esempio, religiose, ma anche legate alle tradizioni esoteriche) di alcuni gruppi di coscienze, poiché possono essere visitati anche da coscienze esterne a questi gruppi, possono ovviamente essere scambiati per dimensioni oggettive, mentre in realtà si tratterebbe di costruzioni di natura prevalentemente immaginativa (e in questo senso definibili come realtà interiori, sebbene di natura collettiva). Naturalmente, qui la distinzione tra esteriore e interiore si fa meno netta, e questi termini andrebbero preferibilmente intesi nel senso più ampio di qualcosa che *appartiene* o *non appartiene* a una determinata coscienza, o a un gruppo di coscienze.

Le percezioni più comuni

Di seguito elencheremo alcune delle percezioni e sensazioni più comuni che il praticante sperimenterà durante la fase di esteriorizzazione (e la successiva fase di interiorizzazione), in quanto caratteristiche di una disincidenza (parziale o totale) dei veicoli.

Comprendere, conoscere e riconoscere tali percezioni e sensazioni è di notevole importanza, sia perché possiamo renderci conto che alcune di esse le abbiamo già sperimentate (quindi probabilmente ci siamo già proiettati, consciamente o semiconsciamente, o comunque ci siamo andati molto vicino, anche se non ne conserviamo memoria), sia perché riconoscerle, nel momento in cui si verificano, può aiutarci a collaborare con il processo in atto e ad aumentare le nostre possibilità di un'uscita lucida dal corpo.

Intorpidimento e insensibilità

La distinzione tra questi due termini indica solo una differenza di intensità: quando l'intorpidimento diventa molto intenso, si può parlare di insensibilità. La temporanea riduzione della sensibilità del corpo fisico (spesso accompagnata anche da una riduzione della frequenza cardiaca) è probabilmente sempre riconducibile a un principio di discoincidenza veicolare. Ad esempio, gli anestetici, agendo sul sistema nervoso, cioè inibendo la sua azione, agiscono anche, indirettamente, sull'energosoma (cioè la struttura olochakrale), favorendo una separazione parziale o totale dello psicosoma (a seconda del tipo di anestesia: locale o totale).

Iperacuità uditiva e olfattiva

Questa può riferirsi alla percezione di suoni e odori sia fisici che extrafisici. Per quanto riguarda la dimensione fisica, possiamo, ad esempio, essere in grado di percepire rumori e odori in lontananza, che in condizioni normali non riusciremmo a percepire. Questo è possibile perché, oltre ai sensi fisici, abbiamo accesso anche ai parasensi extrafisici, che sono più sensibili e il cui raggio d'azione è maggiore di quello dei sensi fisici ordinari.

Assenza di peso, pesantezza e ondeggiamento

Le sensazioni di assenza di peso e di ondeggiamento sono solitamente associate allo psicosoma, che viene percepito come più leggero del soma, mentre la sensazione di pesantezza è quasi sempre associata al soma, che viene percepito come più pesante dello psicosoma. Queste percezioni ambigue, che a volte si alternano, sono la probabile conseguenza del fatto che la coscienza passa rapidamente da un veicolo all'altro, durante il processo di esteriorizzazione.

Dilatazione, espansione, ampliamento

Questa sensazione è la conseguenza dell'espansione dell'energosoma e, sebbene di solito si abbia l'impressione che sia il soma a dilatarsi, l'origine del fenomeno è esclusivamente extrafisica (il corpo fisico

non aumenta di volume). Qualsiasi parte del corpo, o il corpo nel suo complesso, può essere interessata da questo processo di dilatazione. Più frequente è il caso di sensazioni alle mani, ai piedi e a livello del plesso solare.

Stato vibrazionale

Si ritiene che lo stato vibrazionale sia l'origine del meccanismo antirisonante che consente la separazione dei veicoli. Pertanto, tenderà a verificarsi spontaneamente durante la fase di decollo e potrà di conseguenza essere percepito dal praticante. La vibrazione potrà essere percepita sia come un'onda che si propaga lungo il corpo (la cui frequenza è regolabile mentalmente), spazzolandolo su e giù, dalla testa ai piedi, sia come una vibrazione uniformemente diffusa (si veda la descrizione della "tecnica dello stato vibrazionale").

Sconnessione e riconnessione

Si tratta della percezione dello "scollegamento" dello psicosoma, che a volte può essere percepito come il suono di una chiusura in velcro che viene aperta.

Suoni intracranici

Si tratta di suoni difficili da caratterizzare, probabilmente causati dalla rapida separazione del paracervello dal cervello, che favorisce una forte scarica energetica intracranica, percepita poi come un suono molto intenso.

Il tipo di suono percepito può variare notevolmente da persona a persona, poiché dipende dal modo in cui il processo viene elaborato individualmente. Naturalmente, gli stessi suoni possono essere percepiti anche durante l'atterraggio, quando il cervello e il paracervello si riconnettono.

Per fare alcuni esempi di suoni riportati da diversi proiettori, possiamo citare i seguenti: apertura di un velcro, piccole esplosioni, scampanellii, suoni tintinnanti, ronzii, crepitii, scricchiolii, cinguettii, acufeni di vario tipo, ecc. Alcune trascrizioni

onomatopeiche di questi suoni sono: ziing, tamm, sizz, papa, chii, bam, blam, tirro.

Pressione cranica

Si tratta di una sensazione probabilmente dovuta alla percezione di pesantezza della testa fisica al momento della separazione della para-testa.

Catalessi proiettiva

Tale condizione, detta anche *paralisi ipnagogica*, *paralisi nel sonno* o *paralisi notturna*, è caratterizzata da rigidità delle membra (che appaiono come estremamente pesanti), mancanza di sensibilità, respirazione lenta e, soprattutto, dall'impossibilità di muovere il proprio corpo fisico (tranne gli occhi, la lingua o alcuni lievissimi movimenti delle estremità degli arti), pur trovandosi consapevolmente al suo interno, cioè nella condizione intrafisica.

In altre parole, tale condizione di atonia muscolare generalizzata (ad eccezione della funzione respiratoria) è sintomo di una disconnessione tra il centro motorio e quello intellettuale. Tale condizione è solitamente considerata un disturbo del sonno causato da stress e da cicli di sonno irregolari³⁵. Infatti, come è noto, tali disturbi sono in grado di alterare il livello abituale di lucidità con il quale viviamo il passaggio dallo stato di veglia a quello di sonno (stato ipnagogico), quindi di sperimentare consapevolmente una condizione del tutto naturale che solitamente viviamo in modo inconsapevole. Ovviamente, tale paralisi, che, come dicevamo, ha origine nel processo di disconnessione dei veicoli, ha anche la funzione di proteggere l'individuo dai pericoli di eventuali movimenti inconsulti dovuti a ripercussioni in provenienza sia dall'attività extrafisica della coscienza proiettata, sia dall'attività onirica.

Oltre ai sinonimi già menzionati, questo particolare stato di catalessi somatica è noto anche con dei nomi poco rassicuranti, come

³⁵ Per l'incidenza di questo fenomeno, che interessa circa l'8% della popolazione, si veda [SHA, 2011].

ad esempio *terrore notturno*. Infatti, come è facile immaginare, se non si è a conoscenza dell'origine (e assenza di pericolo) di tale condizione, che andrebbe sfruttata al meglio per facilitare una proiezione lucida, questa è indubbiamente in grado di provocare estremo disagio nella persona che la sperimenta, che in taluni casi può sfociare in vere e proprie crisi di panico. In altre parole, la catalessi proiettiva è sicuramente una delle cause principali di *proiettofobia*³⁶ (paura patologica riguardante il processo di esteriorizzazione della coscienza).

Sensazione di caduta

Quando ciò si verifica, solitamente ci svegliamo di soprassalto con la respirazione e il battito cardiaco accelerati. Questa sensazione è generata dal rapido e improvviso ritorno dello psicosoma nel soma.

*Effetto tunnel*³⁷

Detto anche *tunnel cosmico* o *tubo extrafisico*, consiste nella percezione di percorrere, solitamente ad alta velocità, un passaggio buio, lungo e stretto, simile a un tunnel, fino a raggiungere una luce (la cosiddetta “luce alla fine del tunnel”), che apre alla condizione extrafisica. L'effetto tunnel è tipico delle esperienze di premorte (NDE – *near death experience*), ma è meno comune nelle proiezioni lucide. Può manifestarsi sia quando si passa dalla dimensione

³⁶ Oltre alla catalessi proiettiva, tra le cause principali di proiettofobia possiamo citare la paura di volare (aerofobia), la paura della morte (tanatofobia) e la paura degli ambienti non familiari (agorafobia), oltre che la percezione dell'instabilità dello psicosoma (vedi la descrizione nelle pagine successive). A tutto questo possiamo aggiungere le numerose paure infondate che molte coscienze intrafisiche coltivano circa i presunti pericoli delle proiezioni, quali, ad esempio, la paura di perdersi, la paura di non riuscire più a integrare il proprio corpo, la paura che qualcuno o qualcosa possa rompere il filo d'argento, la paura che qualcuno possa possedere il nostro soma in nostra assenza, la paura di non poter gestire l'incontro con coscienze extrafisiche potenzialmente ostili, la paura di perdere la propria energia vitale, ecc. Attraverso lo studio attento del fenomeno delle OBE, anche tramite la lettura del presente materiale, si potrà comprendere che queste e altre paure sono spesso il frutto di pregiudizi infondati.

³⁷ Da non confondere con l'effetto tunnel della meccanica quantistica.

intrafisica a quella extrafisica, sia quando si passa dalla dimensione extrafisica a quella intrafisica.

La percezione del tunnel che conduce alla luce è probabilmente il frutto di un'elaborazione visiva, da parte del nostro cervello/paracervello, del processo di passaggio inter-dimensionale. Un'ulteriore ipotesi è che il fenomeno sia prodotto dall'interazione del paracervello con la sezione circolare del filo d'argento.

Stato transizionale e doppie percezioni

Le doppie percezioni sono comuni quando la coscienza si trova nella fase transizionale di esteriorizzazione, cioè quando è contemporaneamente in due veicoli distinti (soma e psicosoma), o meglio quando passa velocemente da uno all'altro.

Questo processo genera ovviamente delle doppie percezioni, spesso ambigue, difficili da esprimere e caratterizzare in modo chiaro. La sensazione contraddittoria precedentemente descritta, di simultanea pesantezza e leggerezza, è un tipico esempio di doppia percezione dovuta allo stato transizionale. A questa possiamo aggiungere la sensazione di doppia consapevolezza e la visione doppia extrafisica.

È importante osservare che un'ulteriore complicazione percettiva nasce dal fatto che gli ambienti fisici possiedono una loro controparte extrafisica (una sorta di doppio) che può differire sensibilmente da quella fisica. Quando questi due ambienti vengono percepiti simultaneamente, possono insorgere ulteriori percezioni contraddittorie.

Doppia consapevolezza

Corrisponde alla sensazione di possedere, nello stesso momento, due centri di consapevolezza relativamente lucidi e distinti, associati a due differenti veicoli di manifestazione (lo psicosoma, allineato con il mentalsoma da una parte, e il soma dall'altra). Come già ricordato, la simultaneità della doppia consapevolezza può essere solo apparente

ed essere la conseguenza della grande velocità con cui la coscienza passa da un veicolo all'altro.

Doppia visione

Detta anche *visione ambivalente* o *visione doppia extrafisica*, corrisponde alla visione simultanea di due ambienti distinti: uno percepito attraverso gli occhi fisici del soma e l'altro attraverso i paraocchi dello psicosoma. Come per la doppia consapevolezza, si tratta di un fenomeno associato allo stato transazionale e non va confuso con la chiaroveggenza. In altre parole, la doppia visione è la semplice visione ordinaria a cui si sovrappone la visione chiaroveggenza.

Doppio udito, gusto, tatto, olfatto, motricità, propriocezione

Come per la visione, fenomeni di doppia percezione possono verificarsi anche in associazione agli altri sensi fisici.

Il fenomeno delle doppie percezioni ha dato origine a numerose interpretazioni, spesso fuorvianti, del processo proiettivo. Tra queste menzioniamo la teoria del "mind-split" (divisione della mente) proposta da *Robert Bruce*, autore di un testo abbastanza noto sul viaggio astrale [BRU, 1999]. Secondo l'autore, un duplicato della mente fisica del proiettore verrebbe prodotto ogni volta che si realizza una proiezione, il che spiegherebbe, sempre secondo l'autore, le doppie percezioni e numerosi altri fenomeni associati alle proiezioni.

Tuttavia, sulla base dei dati a nostra disposizione, è possibile evidenziare che questa e altre interpretazioni simili mancano di coerenza interna e sono pertanto probabilmente infondate. A questo proposito, rimandiamo il lettore interessato alla lucida analisi di *Luis Minero* in [MIN, 2002].

Parapsicolessia

Durante il decollo è facile che subentri un breve momento di parapsicolessia (caduta della tensione psichica e para-psichica) in grado di produrre un vero e proprio *blackout coscienziale*. Questo breve periodo di assenza di lucidità e consapevolezza caratterizza quel

passaggio critico in cui la sede dell'attività mentale passa dal cervello al paracervello. Questo fenomeno, molto comune, costituisce il maggior ostacolo nel riuscire a sperimentare un'uscita fuori del corpo in piena continuità di coscienza, che pertanto risulta essere un'esperienza assai rara.

Possiamo però comprendere il blackout coscienziale come un fenomeno relativo, nel senso che, in realtà, la coscienza non cadrebbe mai realmente nel sonno, neanche quando si trova in stati di apparente incoscienza. Probabilmente, in tali circostanze, la coscienza non ricorda ciò che è accaduto durante il blackout.

Ad esempio, in una tipica esteriorizzazione, si può ipotizzare che, durante la fase di blackout, la coscienza rimanga lucida a livello del mentalsoma, ma che le impressioni relative al periodo transizionale non vengano registrate dal cervello e/o dal paracervello (oppure che, se registrate, rimangano inaccessibili). Ciò spiegherebbe perché, anche nel corso della fase di volo, puramente extrafisica (e non solo al ritorno nel corpo), possano permanere dei vuoti di memoria.

Respiro durante il decollo

La respirazione somatica è sicuramente la percezione organica predominante al momento dell'esteriorizzazione della coscienza, l'ultima a scomparire e anche la prima a riapparire nella fase di rientro. La cessazione del movimento respiratorio a mantice dei polmoni è il primo passo verso la piena liberazione dello psicosoma dall'influenza della sfera energetica extrafisica.

È importante osservare che, pur assumendo di solito le stesse sembianze esteriori del soma (o comunque sembianze simili), lo psicosoma non è un organismo costituito da organi e apparati biologici come quelli del corpo fisico. Pertanto, lo psicosoma non necessita di respirare e solitamente non lo fa³⁸. Le coscienze

³⁸ Esiste certamente un processo di "respirazione energetica" dello psicosoma, che corrisponde al suo scambio di energie coscienziali con l'ambiente esterno. Tale processo di interiorizzazione ed esteriorizzazione non ha però nulla a che fare con lo scambio gassoso promosso dal diaframma e dai polmoni fisici.

extrafisiche che simulano la respirazione fisica sono solitamente quelle che si trovano in condizioni di bassa lucidità, o di parapsicosi.

Instabilità dello psicosoma

Questa instabilità del veicolo extrafisico viene solitamente percepita entro la sfera energetica extrafisica. L'instabilità può essere parziale, interessando ad esempio solo le para-gambe e/o le para-braccia, o totale, coinvolgendo quindi l'intero veicolo psicosomatico. Questo può essere soggetto a movimenti oscillatori abbastanza rapidi, sia in direzione longitudinale che trasversale (*dondolio extrafisico*). Meno frequenti sono i movimenti vorticosi, serpeggianti, a zig-zag o a piccoli scatti.

L'instabilità dello psicosoma è un fenomeno molto comune ed è una delle prime sensazioni sperimentate da chi si proietta lucidamente. Pertanto, costituisce una delle principali cause di *proiettofobia*. Per eliminare tale instabilità, è necessario uscire dalla sfera energetica extrafisica, esteriorizzare energia, promuovere uno stato vibrazionale ed esercitare una volontà ferma nello stabilizzare il proprio veicolo di manifestazione.

Risveglio extrafisico

Si tratta del fenomeno di recupero di lucidità da parte della coscienza proiettata, che può essere graduale o improvviso, autonomo o promosso dall'interazione con una coscienza extrafisica (ad esempio una guida, che ci sottopone a una doccia energetica).

Spesso il risveglio avviene quando ci troviamo ancora in ambito onirico e, in tal caso, lo scenario del sogno andrà dissipandosi per lasciare spazio alla realtà extrafisica.³⁹ È naturalmente possibile, oltre che auspicabile, programmarci al fine di promuovere il risveglio

³⁹ Quando realizziamo di sognare, nell'ambito di un cosiddetto *sogno lucido*, possiamo ricordarci della possibilità di esprimere una ferma intenzione di far cessare il sogno, e rivelare la dimensione extrafisica in cui ci troviamo, ad esempio pronunciando con determinazione la seguente affermazione: "Voglio essere perfettamente lucida/o e consapevole, e vedere l'ambiente reale in cui mi trovo, adesso!".

extrafisico. Tale programmazione può essere indotta quando ci troviamo in uno stato meditativo o ipnagogico. Una possibile ingiunzione è ad esempio la seguente:

Mi risveglierò mentre fluttuerò sopra il mio corpo fisico.

Spesso ci muoviamo in uno stato di semisonambulismo extrafisico. Possiamo allora usare alcuni stratagemmi per risvegliarci da tale condizione di bassissima lucidità. Ad esempio, si possono applicare dei *post-it* ben in vista con scritto “sei sveglia/o?”, oppure si può semplicemente sfruttare il fatto inusuale che il nostro psicosoma non si comporta esattamente come il soma (si può osservare, per esempio, che non respira, non produce ombra, la sua immagine non viene riflessa dagli specchi, le altre coscienze intrafisiche non lo vedono, ecc.).

Fase 3: periodo extrafisico⁴⁰

Una volta raggiunta la condizione extrafisica, ovvero l’esteriorizzazione completa dello psicosoma, si aprono numerose possibilità per il proiettore. La capacità di mettere in pratica tali possibilità dipende ovviamente dall’esperienza del proiettore, dal suo grado di controllo del veicolo psicosomatico, dagli obiettivi che si è prefissato, dal livello di lucidità extrafisica raggiunto, dall’eventuale assistenza che è in grado di ricevere dalle sue guide extrafisiche, dal proprio livello evolutivo, ecc.

Non essendo lo scopo di questo prontuario sviluppare il tema, peraltro vastissimo, della natura e delle dimensioni extrafisiche e del perché e come si esplorano, ci limiteremo qui a offrire, in modo del tutto telegrafico, alcune informazioni di base, incoraggiando il

⁴⁰ È possibile saltare inizialmente la lettura di questa sezione e passare direttamente alle sezioni dove vengono descritte le fasi 4 e 5, di *interiorizzazione* e di *post proiezione*, rispettivamente. In seguito, si può tornare a questa sezione, in cui vengono brevemente descritti gli ambienti che è possibile visitare, e le coscienze che è possibile incontrare, nelle dimensioni extrafisiche.

praticante ad approfondire l'argomento tramite letture più specifiche (ad esempio i diari proiettivi di proiettori veterani) e, naturalmente, tramite un'esplorazione personale.

Dimensione fisica

Lo psicosoma è in grado di percepire la dimensione fisica, anche se generalmente può interagire con essa solo molto debolmente, salvo circostanze molto particolari⁴¹. D'altra parte, non sembra generalmente possibile percepire le dimensioni extrafisiche utilizzando esclusivamente le facoltà sensoriali del soma⁴².

⁴¹ Da cui la necessità, ai fini dell'incarnazione, della costruzione di una struttura energosomatica adeguata, che grazie al suo gradiente di "densità" è in grado di agire da sostanza mediatrice e consentire alle materie-energie psicosomatiche di interagire più efficientemente ed efficacemente sul soma [SAS, 2009].

⁴² Questa asimmetria percettiva tra soma e psicosoma pone un serio problema di fisica (sarebbe più opportuno parlare di parafisica). Secondo alcuni autori, come ad esempio *Susanne Blackmore* [BLA, 1982], questa asimmetria è una delle ragioni principali per cui bisognerebbe considerare le OBE come dei semplici fenomeni allucinatori. Il ragionamento è il seguente: se lo psicosoma è in grado di vedere gli oggetti del mondo fisico, deve necessariamente essere in grado di assorbire la luce fisica. D'altra parte, se così fosse, un veicolo extrafisico dovrebbe essere normalmente rilevabile anche dagli strumenti fisici, proprio per questa stessa ragione. Ma poiché non sembra esserlo, ciò significa che non si tratterebbe di un veicolo reale. Naturalmente, la natura specifica dell'interazione tra lo "strato fisico" e lo "strato extrafisico" del reale è ancora tutta da chiarire, ma ritenere che la percezione delle entità fisiche ordinarie da parte dello psicosoma debba necessariamente avvenire tramite l'assorbimento di onde elettromagnetiche è quantomeno riduttivo. Questo scritto non si addentra nel merito di queste delicate questioni circa le possibili complesse dinamiche tra campi materiali e paramateriali, alla frontiera tra il fisico e l'extrafisico. Osserviamo comunque che non è affatto chiaro quale sia la portata effettiva dei nostri organi sensoriali fisici. Il fatto che, generalmente, un individuo intrafisico non riesca a cogliere consapevolmente la presenza di entità extrafisiche non significa che non le stia di fatto rilevando. La rilevazione può avvenire, come sappiamo, per mezzo dell'energosoma o dello psicosoma, quando questi si trovano in disallineamento rispetto al soma, ma non è possibile escludere che anche quest'ultimo non possa essere in grado, almeno in parte, di rilevarle. D'altra parte, è possibile ipotizzare che due ambienti dalle

Per quanto riguarda le possibilità di esplorazione della dimensione fisica da parte di una coscienza proiettata, ovviamente c'è solo l'imbarazzo della scelta. È importante però rispettare sempre la privacy delle persone e non approfittare della capacità del nostro psicosoma di raggiungere praticamente ogni luogo, superando ogni barriera fisica, per fare ciò che con il corpo fisico non ci sentiremmo autorizzati a fare. In altre parole, è importante comportarsi sempre in modo etico e possibilmente assistenziale, evitando di trasformarsi in voyeur o possibili assediatori.

È altrettanto importante, inoltre, mantenere una distanza di sicurezza dalle persone che stanno eseguendo operazioni critiche, come guidare veicoli, macchinari o utilizzare attrezzi pericolosi che richiedono un elevato livello di concentrazione. La nostra presenza extrafisica potrebbe, infatti, ripercuotersi su di loro, facendogli perdere il controllo di quello che stavano facendo.

Tra i diversi luoghi da visitare, inizialmente si preferiranno quelli che ci permetteranno di ottenere con maggiore facilità una verifica circa l'oggettività della proiezione avvenuta. In altre parole, luoghi in cui sarà poi possibile recarsi, intrafisicamente, per verificare che ciò che abbiamo osservato dalla prospettiva extrafisica non sia frutto della nostra immaginazione.

Allo stesso modo, possiamo visitare degli amici che si trovano magari in luoghi lontani e osservare cosa stanno facendo in quel momento, come sono vestiti, con chi sono, ecc. (sempre nei limiti del rispetto della loro privacy), per poi chiamarli e verificare l'attinenza di quanto abbiamo riscontrato.

Una volta ottenute le necessarie verifiche sull'oggettività delle nostre esperienze extracorporee, possiamo naturalmente dedicarci

caratteristiche differenti presentino gradi di visibilità reciproci differenti. Un esempio tipico è quello delle stanze degli interrogatori della polizia, separate da specchi semiriflettenti che, trovandosi in condizioni di illuminazione differente, presentano un'asimmetria in termini di visibilità dei rispettivi contenuti.

all'esplorazione di ogni luogo del pianeta e, perché no, anche avventurarci in esplorazioni esoplanetarie.

Dimensione paratroposferica

Tra la dimensione fisica e la successiva dimensione psicosomatica (vedi più avanti) è presente uno "strato dimensionale intermedio", fortemente ancorato alla dimensione fisico-densa del pianeta. Alcuni ricercatori lo chiamano la *dimensione extrafisica troposferica* o, più semplicemente, la *paratroposfera*.

Gli ambienti che formano questa dimensione sono in stretta corrispondenza con gli ambienti fisici del pianeta, con i quali mantengono una forte relazione di reciproca influenza. Si tratta, in altre parole, di veri e propri duplicati di parti del pianeta, abitati da coscienze che hanno subito solo la prima morte e che pertanto si trovano ancora in uno stato di bassissima lucidità (a causa della zavorra energosomatica).

Molte di queste coscienze, pur avendo abbandonato il loro corpo fisico, non hanno ancora compreso appieno la loro nuova condizione, spesso a causa dei forti attaccamenti e identificazioni nei confronti di persone, cose e situazioni relative alla loro precedente esistenza intrafisica.

Queste coscienze in stato confusionale, di *parapsicosi post-somatica*, o *parapsicosi post-mortem*, sono numericamente molto più numerose della popolazione terrestre intrafisica e sono alla costante ricerca di quelle emozioni, sensazioni e impressioni provenienti dal mondo fisico cui non sono più in grado di attingere direttamente a causa dell'assenza dell'abito somatico.

La loro "fame insaziabile", associata a uno stato di vera e propria disperazione esistenziale, produce il triste fenomeno dell'*assedio intercoscienziale extrafisico*, di cui è bene diventare col tempo sempre più consapevoli⁴³. Per citare *Sandie Gustus* [GUS, 2011]:

⁴³ Per *assedio* s'intende qui l'influenza negativa (intenzionale o meno) di una coscienza su un'altra mediante transfert di pensieri, emozioni e altre impressioni,

L'assedio intercoscienziale, fisico o extrafisico, è unicamente un'espressione della natura umana – una realtà con cui ci confrontiamo quotidianamente. Per questa ragione, senza minimizzarne la serietà, l'assedio intercoscienziale non dovrebbe oltremodo preoccuparci, o spaventarci. Così come le guide sono esattamente come noi, solamente più evolute, anche gli assediatori sono come noi, solamente più patologici.

Osserviamo che la maggior parte degli ambienti extrafisici di questa dimensione paratroposferica si trova in corrispondenza delle grandi città del pianeta. Naturalmente, più un luogo è antico e più la sua controparte extrafisica sarà densamente abitata.

Quando un proiettore esplora la dimensione fisica del pianeta, deve sempre tenere a mente che questa è strettamente legata alla dimensione paratroposferica. Questo gli permetterà di comprendere perché, in determinate circostanze, è possibile vedere e interagire con costruzioni che non sono presenti nell'ambiente fisico, così come è possibile incontrare e interagire con abitanti che, nonostante il loro aspetto e comportamento intrafisico, non per questo sono tali.

Ricordiamo inoltre che nello strato paratroposferico sono presenti anche luoghi che rappresentano il lato peggiore della natura umana. Si consiglia pertanto di visitare tali distretti solo se in compagnia di una guida esperta.

Dimensione psicosomatica

La dimensione psicosomatica, detta anche *dimensione extrafisica in quanto tale*, o *dimensione astrale*, è il luogo di residenza naturale

attraverso un meccanismo di accoppiamento aurico e di interpenetrazione delle sfere di energia, che porta ad una loro assimilazione. Naturalmente, l'assedio può essere agito da una coscienza intrafisica verso un'altra coscienza intrafisica, da una coscienza extrafisica verso una coscienza intrafisica e, sebbene più raramente, da una coscienza intrafisica verso una coscienza extrafisica. Per un approfondimento di questo importante e delicato tema, rimandiamo il lettore ai seguenti testi: [GUS, 2011], [MIN, 2012], [VIE, 2002].

dello psicosoma, quando questo è libero dalla “zavorra energosomatica”, dopo il passaggio della seconda morte.

Tale dimensione non è solitamente raggiungibile dalla maggior parte delle coscienze che abitano la dimensione paratroposferica, a causa della loro condizione di bassa lucidità, ma può essere tranquillamente raggiunta da un proiettore lucido, sufficientemente padrone della propria condizione energetica, emozionale e mentale.

Considerando quanto poco ancora conosciamo della dimensione fisico-densa ordinaria, che abbiamo appena iniziato a esplorare tramite la nostra giovane tecnologia, possiamo solo immaginare quanto sia delicato, e in un certo senso azzardato, ogni nostro tentativo di descrivere in modo esauriente la dimensione psicosomatica, senza il rischio di cadere in facili misticismi, riduzionismi, o semplicemente di colorare la nostra descrizione attraverso i filtri dei nostri numerosi stati emotivi, i quali, ricordiamolo, possiedono una forza distorcente molto più rilevante in ambito extrafisico che intrafisico.

Detto questo, osserviamo che la dimensione psicosomatica è indubbiamente più vasta e complessa della dimensione fisica (e della summenzionata dimensione intermedia, paratroposferica), e sicuramente caratterizzata da diversi strati, o livelli, a cui è possibile accedere tramite l’attivazione di “stati vibratorii” adeguati.

Quello che è possibile incontrare, in questo mega universo astrale, sia in termini di ambienti che di tipologie di coscienze che li abitano, può essere totalmente differente rispetto ai nostri punti di riferimento (fissi) intrafisici terrestri, sia in termini di realizzazione interiore che esteriore.

È comunque bene tenere sempre a mente che non è perché ci si trova in dimensioni più sottili rispetto a quella fisica che le coscienze che le abitano siano necessariamente più lucide o avanzate di noi, anche se, è vero, generalmente lo saranno di più rispetto alla media delle coscienze che vivono nella dimensione paratroposferica.

Esistono innumerevoli comunità e dimensioni extrafisiche, di diversi livelli di avanzamento, alcune delle quali abbastanza vicine al

modus operandi della nostra esperienza evolutiva, altre invece evolventi secondo modalità del tutto differenti. Per fare un esempio, e per quanto ciò possa sembrare strano, non tutte le coscienze che è possibile incontrare extrafisicamente partecipano necessariamente al meccanismo della serialità esistenziale (discesa ciclica nella dimensione fisica), così come la conosciamo. Come ci ricorda *Sandie Gustus* [GUS, 2011]:

Così come tante persone non credono nelle realtà extrafisiche, numerose coscienze extrafisiche non credono, e sono totalmente scettiche, circa la nostra realtà fisica.

Questo scritto non ha comunque lo scopo di delineare, anche solo grossolanamente, la parageografia e la paraetnologia dei diversi luoghi extrafisici e dei relativi abitanti di cui hanno testimoniato i numerosi proiettori lucidi nel corso dei secoli. A tal proposito, consigliamo al lettore di consultare i numerosi *diari proiettivi* disponibili, suggerendo naturalmente di rivolgersi a quelli di esploratori veterani sufficientemente esperti, come ad esempio [VIE, 1997].

Detto questo, è importante sottolineare che, al di là dello strato paratroposferico, il luogo extrafisico che possiamo vantaggiosamente visitare e che, ai fini della nostra evoluzione, è probabilmente il più importante è quello della nostra origine extrafisica. Più precisamente, come afferma *Vieira* [VIE, 2008]:

L'origine extrafisica è la comunità non-fisica che ognuno di noi ha lasciato, acquisendo il nostro attuale corpo fisico, e dove tutti noi ritorneremo quando il nostro corpo umano sarà disattivato. [...] Lì, nella sua origine extrafisica, la coscienza è nuovamente, una volta di più, con i suoi veri simili (coscienze extrafisiche). Si ritrova tra i suoi pari evolutivi, o i suoi affini più stretti e profondi. Raggiunge un'empatia massima con gli altri. [...] Ricorda il suo passato millenario, attraverso l'olomemoria, che aveva temporaneamente dimenticato a causa dell'inevitabile restringimento coscienziale imposto dall'esistenza umana.

Sempre a proposito della nostra origine extrafisica, rimandiamo il lettore alla lettura dell'articolo di *Kevin de La Tour*, presente in questo stesso volume, nel quale l'autore ci ricorda l'importanza di poter identificare la nostra *programmazione esistenziale*, al fine di completarla, e ci illustra come il ricordo di tale programmazione possa essere grandemente favorito da un'esperienza di uscita dal corpo, che ci riporti precisamente in quei luoghi extrafisici dove abbiamo preparato la nostra attuale vita fisica.

Caratteristiche dello psicosoma

Vale la pena ricordare brevemente le caratteristiche più rilevanti del veicolo psicosomatico, così come sono state sperimentate dalla maggioranza dei proiettori, le cui capacità superano di gran lunga quelle del veicolo somatico.

- *Auto-luminosità*. Lo psicosoma possiede una sua brillantezza intrinseca, naturale, e con la sua presenza è in grado di illuminare gli ambienti extrafisici in cui si trova (che spesso possiedono, a loro volta, una propria luminescenza), a condizione che questi non siano troppo vasti.
- *Auto-permeabilità*. Lo psicosoma può attraversare le diverse strutture fisiche (muri, porte, terreno, ecc.). Non può invece attraversare le strutture extrafisiche di simile "densità". Per fare un esempio, non è possibile, con la propria paramano, passare attraverso la propria paragamba.
- *Capacità di volare*. Lo psicosoma è in grado di spostarsi volando. A differenza di quanto avviene per gli aeroplani, che necessitano di una sustentazione aerodinamica, o per i missili, che utilizzano la spinta generata dall'espulsione di gas ad alta velocità, il volo extrafisico non richiede alcuna di queste due cose. Il volo extrafisico sembra seguire leggi molto diverse e la postura del paracorpo durante il volo non sembra avere alcuna influenza su di esso. L'unico aspetto rilevante sembra essere l'eventuale eccessiva "densità" dello psicosoma, quando questo è portatore

- di una concentrazione troppo elevata di energie energosomatiche (soprattutto se congeste). In tali circostanze, la coscienza può avere difficoltà a mantenere un'elevazione sufficiente nel volo dello psicosoma o, addirittura, non essere in grado di farlo volare.
- *Invisibilità e inudibilità.* La coscienza proiettata nello psicosoma non è solitamente rilevabile dai sensi fisici ordinari. Pertanto, è in grado di muoversi negli ambienti fisici senza essere rilevata dagli individui intrafisici (a meno che, naturalmente, non si tratti di individui con particolari capacità parapsichiche).
 - *Elasticità e trasformabilità.* Lo psicosoma è un veicolo malleabile, plasmabile e mutaforma. Sebbene al momento della scorporazione il suo aspetto esteriore sia solitamente identico a quello del soma (per una questione di identificazione della coscienza con la propria autoimmagine residua, corrispondente all'immagine fisica), è nondimeno perfettamente in grado di trasfigurarsi assumendo una qualsivoglia sembianza. È altresì in grado di espandersi, apparentemente senza limiti, e di assumere le forme e le dimensioni più disparate.
 - *Invulnerabilità.* Fino a prova del contrario, lo psicosoma non può essere ferito da oggetti fisici né, a quanto pare, da oggetti extrafisici. Ciò non esclude, però, che quando siamo proiettati non possiamo sperimentare sensazioni sgradevoli o addirittura dolorose, sebbene lo psicosoma non sembri essere dotato di nocicettori. Ricordiamo che le sensazioni di dolore sono fortemente influenzate dal nostro sistema emotivo e possono essere facilmente indotte da pensieri specifici (se credo fermamente di dover provare dolore in una determinata situazione, lo proverò!).
 - *Teleportabilità.* Un'importante capacità dello psicosoma è quella di potersi spostare, a velocità pressoché arbitraria, da un luogo all'altro. Per farlo, è sufficiente concentrarsi con intensità sull'obiettivo desiderando fortemente di raggiungerlo. Questo creerà una connessione tra il proiettore e il luogo in questione,

una sorta di “ponte energetico”, che lo psicosoma potrà poi percorrere per raggiungerlo (sempreché, ovviamente, la sua zavorra energosomatica non sia eccessiva e il focus e la lucidità mentale siano sufficientemente stabili nel corso del processo). La cosa interessante è che non è necessario conoscere l’ubicazione di un luogo per riuscire a raggiungerlo. Se il nostro obiettivo è una persona che si trova in un luogo a noi sconosciuto, ad esempio, focalizzandoci su di essa saremo in grado, in linea di principio, di raggiungerla (fisicamente o extrafisicamente).

- *Temporalità*. La percezione soggettiva dello scorrere del tempo varia a seconda delle dimensioni in cui ci troviamo e dei veicoli che utilizziamo, nel senso che eventi che riteniamo siano durati un tempo extrafisico T_E , dalla prospettiva dello psicosoma, corrisponderanno solitamente a una durata intrafisica T_I differente, dalla prospettiva del soma (misurata ad esempio da un orologio fisico), dove solitamente T_E è superiore a T_I ($T_E > T_I$). Nella dimensione paratroposferica, vicina alla dimensione fisica, la percezione dello scorrere del tempo è molto simile alla dimensione fisica ordinaria ($T_E \cong T_I$), tanto che alcuni autori hanno denominato tale dimensione “zona a tempo reale” [BRU, 1999]. Tuttavia, nelle dimensioni extrafisiche più sottili, la differenza tra tempo extrafisico e tempo intrafisico può essere considerevole e, in alcuni rari casi, sono state riportate testimonianze di differenze davvero significative (ad esempio: $T_E = 1$ anno e $T_I = 1$ ora).

Dimensione mentalsomatica

La dimensione mentalsomatica, che può essere sperimentata nell’ambito di una proiezione mentalsomatica o nel corso di espansioni coscienziali estremamente dilatate, è molto difficile, se non impossibile, da descrivere nei termini del nostro linguaggio ordinario. Per dare un’idea al lettore del tipo di realtà di cui stiamo parlando, ci limiteremo qui a riportare la descrizione di un’esperienza

di questo genere vissuta in modo lucido e consapevole da *Waldo Vieira* nell'ambito di un incontro con una cosiddetta *coscienza libera* [VIE, 1997]:

La mia coscienza si ritrovò fuori dal corpo in un distretto extrafisico evoluto, la cui bellezza e splendore trascendevano i luoghi tipici che si trovano nelle vicinanze della crosta terrestre. Le mie parapercezioni rilevavano unicamente luci e colori vividi di forme non meglio definite. Nessun segno di abitanti e una completa assenza di edifici. La mia esperienza era semplicemente quella di esistere come coscienza. Non sentivo la forma dello psicosoma. Era invisibile anche a me stesso.

Sentendomi più leggero rispetto a quando abitualmente fuori dal corpo denso, possedevo una postura interiore di fiducia, associata a pensieri di elevazione morale, che fecero nascere in me delle energie inequivocabilmente sublimi, in una soddisfazione quieta e indefinibile.

Non c'erano forme umane, o facce, ma solo centri di energia radiante che corrispondevano a coscienze familiari, alcune delle quali piuttosto note, come i sensitivi Fernando de Lacerda, Aura Celeste e Eusapia Paladino. Erano tutti convertiti in pura luce. Non avevano nomi, né erano identificabili dalle loro forme, ma li riconoscevo ed ero unito a loro in un'esperienza condivisa. Ero improvvisamente sicuro di essere un partecipante in una riunione senza forma, costituita unicamente da focus mentali incorporei, masse di energia in un'atmosfera nirvanica, la cui levatura mentale era inimmaginabile, indescrivibile in termini terrestri e non definibile nei termini noti.

Erano le mie imperfette percezioni influenzate da questo ambiente perfetto? Come dire l'indicibile, descrivere l'indescrivibile, al di là della prosa, poesia, e dei giochi convenzionali di parole? Come posso trovare la lingua delle origini, il comune denominatore, il livello universale, per situare me stesso in questa assemblea senza forma, per comprendere questo gruppo non antropomorfo e penetrarne i misteri inconoscibili.

In questa dimensione, solo il mentalsoma di queste coscienze vibrava. Una constatazione s'impose: avevo una conoscenza esatta di chi fosse ognuno dei presenti in quel luogo che non esiste nel tempo, ma esisterà in eternità. Lì, in quel luogo inesistente, nulla esisteva, ma ogni cosa stava esistendo. Ho sperimentato idee palpabili, certezze indiscutibili, emozioni serene indescrivibili, e un benessere mai conosciuto.

Era chiaro che una Coscienza Elevata si sarebbe manifestata attraverso i presenti, e questo è quanto accadde, lentamente e dolcemente.

La presenza dei pensieri di questa coscienza intangibile, dotata di attributi inimmaginabili, portò la mia coscienza a esperire sentimenti elevatissimi, con un profondo impatto nella mia comprensione che andò a ristrutturare tutte le mie emozioni.

Senza alcuna commozione, o euforia, tale pace strutturale definitiva mi diceva che quella realtà costituiva l'evento di maggior impatto possibile in una vita intrafisica. Ogni sacrificio valeva la pena per poter sperimentare "ciò" che proveniva da chi aveva raggiunto l'apice supremo dell'evoluzione. Come posso esprimerlo? Come posso solo trasmetterne l'idea? Come posso descriverlo? "Chi" descrivere? Ora più che mai posso sperimentare l'estrema inadeguatezza di parole ed espressioni. Una goccia d'acqua felice nel Sole, un'esplosione galattica di pace, una valanga cosmica senza uno scoscendimento, un universo senza limiti di espansione, i moti vorticosi sconosciuti dell'infinito, una corrente oceanica in una goccia di mare? Mere parole. È impossibile descrivere qualcosa che non possiede un punto di riferimento anteriore nelle banche dati della nostra memoria, o concetti estranei alla coscienza intrafisica. Non possiamo tracciare delle frontiere per l'infinito.

Una cosa era certa: era una coscienza libera. Centro cosciente di emanazione energetica vibrante, libera da materia, forma e spazio, libera dalla serialità esistenziale, senza più uno psicosoma nel senso abituale del termine. Si assomigliano tutte le coscienze libere nel loro

multiplo genio evolutivo? Tali coscienze si trovano a un livello evolutivo che è inconcepibile dal nostro punto di riferimento planetario, in condizioni indeterminabili per il cervello umano, con sentimenti universali a noi inaccessibili tramite le nostre percezioni, tradizioni e condizionamenti.

Quale nome? Perché un nome? Chi? Di quale origine? L'etichetta non ha alcuna importanza. Quale forma? Ma c'è una forma? Come comprenderla? Che siano gli studiosi contemporanei dell'evoluzione ad attribuirgli un nome. Raggio di luce, Fotone, Punto non-esistente, Anti-energia, Pre-Dio? Ecco il semplice oltremodo complesso.

Un orgasmo nirvanico continuo attirava le coscienze presenti nella pace del turbinio della nebulosa. Ogni coscienza sembrava possedere la potenza per fecondare larghe porzioni dell'Universo, essendo sia il centro che la periferia, sia la parte che il tutto. Un creatore in azione. Ogni personalità lì presente, coscienze intrafisiche ed extrafisiche, aveva l'impressione di ricevere individualmente la manifestazione esclusiva della coscienza libera, vivendo un momento indescrivibile e ammutolente.

L'eloquenza della disquisizione che apparentemente non ebbe luogo, espressa nella lingua silente del sé interiore, appariva fugace e allo stesso tempo imperitura: l'influsso emanato da una coscienza invisibile, non fisica, super umana, dalla conoscenza serena e scevra da emozionalismi.

Il messaggio enfatizzava i benefici di un buon uso delle esperienze acquisite dalle coscienze intrafisiche più mature, al fine di assistere quelle più giovani, e onde evitare che tale conoscenza multiforme andasse sprecata, considerando l'aumento crescente e la predominanza di giovani esseri nel periodo terrestre corrente.

A causa dell'espansione intellettuale, una certezza erudita tranquillizzante, supra-fisica e supra-razionale, emerse. Non ho sentito nulla, e non c'è stata trasmissione del pensiero nel senso comune. Avvenne una proiezione in blocco delle idee fondamentali, tutte in una

volta. Tutti avvertirono e compresero ogni cosa, fino all'ultimo dettaglio. Qualcuno è stato lì, che nessuno ha veduto, ma che tutti hanno notato. Un messaggio è stato trasmesso che nessuno ha sentito, ma che tutti hanno compreso.

Coscienze extrafisiche

Così come non è lo scopo di questo breve prontuario descrivere le diverse possibili caratteristiche (reali o presunte) delle dimensioni extrafisiche, e dei loro diversi e numerosi strati, allo stesso modo non si cercherà in queste pagine di fornire una descrizione esauriente delle diverse tipologie di coscienze che possiamo incontrare extrafisicamente (ma anche, ovviamente, intrafisicamente).

Ai fini didattici, proponiamo di distinguere otto importanti categorie (che non costituiscono in alcun modo una classificazione completa), che descriviamo qui di seguito schematicamente.

Assediatori

Si tratta di quelle coscienze che al momento si trovano in una condizione di notevole confusione mentale e che spesso manifestano atteggiamenti fortemente *energivori* nei confronti delle altre coscienze, sia fisiche che extrafisiche. Tra queste vi sono le coscienze parapsicotiche post-mortem, di cui abbiamo già parlato, che popolano principalmente la paratroposfera terrestre.

In generale, le coscienze assediatrici (che sono, per definizione, anche coscienze auto-assediatrici) sono quelle che, tramite le loro azioni (che si esplicano su più livelli), sono in grado di influire negativamente sulle altre coscienze (non necessariamente contro la loro volontà), solitamente in modo intenzionale.

L'unica protezione possibile da queste influenze negative è accrescere la nostra consapevolezza e conoscenza relativa a questo tipo di interazioni patologiche (sviluppando anche il nostro parapsichismo lucido), raggiungere un maggiore e migliore controllo della nostra dimensione energetica personale (imparando, per esempio, a mantenere uno stato vibrazionale di sufficiente intensità

ed a esteriorizzare energia con efficacia e con la giusta intenzionalità) e, naturalmente, adottare una visione massimamente cosmoetica della vita (riducendo il proprio livello di autocorruzione e aumentando il proprio livello di assistenzialità).

False guide

Non tutte le coscienze assediatrici esercitano la loro cattiva influenza in modo intenzionale. Sono molte, infatti, le coscienze che promuovono comportamenti assedianti “a fin di bene”, per così dire. Si tratta di coscienze che hanno una comprensione limitata del meccanismo evolutivo e della cosmoetica, che sono generalmente poco lucide e che intrattengono relazioni esclusive nei confronti di coloro su cui esercitano la loro influenza negativa.

Si tratta tipicamente di vecchie conoscenze, ossia di coscienze con cui abbiamo interagito nel corso di vite passate o appena concluse, e che hanno un’idea molto precisa di cosa sia meglio per noi. Pensiamo, per esempio, a una madre (o un padre) che continua a voler influenzare le decisioni del proprio figlio (o figlia), impedendogli così di raggiungere la piena autonomia e indipendenza di vita.

Ovviamente, non è sempre semplice liberarsi delle proprie false guide, o *guide cieche* (sia extrafisiche che intrafisiche) in quanto il loro sostegno, per quanto condizionato, è decisamente molto reale. La separazione da un legame patologico comporta quindi l’accettazione di un vuoto energetico, temporaneo, che la coscienza dovrà imparare a colmare con le proprie risorse.

Tendenti all’evoluzione

Tutte le coscienze, fino a prova del contrario, partecipano al grande movimento evolutivo e, per questo motivo, tendono in un modo o nell’altro all’evoluzione, vale a dire tendono, col tempo, volenti o nolenti, al raggiungimento di un più alto livello di realizzazione interiore ed esteriore.

Per “tendente all’evoluzione” intendiamo qui però, più specificatamente, quella particolare categoria di coscienze che hanno

già preso sufficiente coscienza dell'esistenza di un "maximeccanismo evolutivo" e che hanno iniziato a promuovere attivamente la propria progressione, nei limiti delle risorse a disposizione. Ad esempio, tramite un percorso di auto-studio, auto-osservazione e auto-sviluppo personale, illuminato da una visione etica e responsabile dell'esistenza (nei limiti della loro attuale comprensione).

In altre parole, una coscienza tendente all'evoluzione, secondo la presente definizione, sarebbe tale perché avrebbe già puntato il proprio sguardo nella giusta direzione (ovvero in quella che può massimizzare la propria progressione), adottando quei comportamenti, e attingendo a quelle risorse, che promuovono maggiore lucidità, integrazione, consapevolezza, conoscenza di sé e della realtà multidimensionale, nel rispetto dell'evoluzione di ogni altra coscienza.

Disassediata permanente totale

Tra le coscienze orientate all'evoluzione, un'importante sottocategoria è costituita dalle coscienze totalmente e permanentemente disassediate. Si tratta di coscienze, piuttosto rare, che hanno sviluppato una condizione di difesa psicoenergetica naturale, che le protegge dalle influenze negative e le impedisce di agire in modo non voluto e controproducente nei confronti di sé stesse e delle altre coscienze.

Non è necessario essere particolarmente avanzati in termini evolutivi per raggiungere questa invidiabile condizione, sicuramente realizzabile da qualsiasi coscienza intrafisica che si dedichi a sviluppare, con serietà e motivazione, un sufficiente dominio di sé (un lavoro che solitamente richiede tempo: spesso un'intera vita).

Tra le caratteristiche distintive di una coscienza disassediata permanente totale possiamo citare le seguenti⁴⁴: cura di sé, forte

⁴⁴ Chi è interessato ad approfondire la condizione di *disassediata permanente totale*, e i meccanismi dell'assedio intercoscienziale, può seguire il corso intensivo *Intrusionlessness*, offerto dalla IAC (da Nanci Trivellato e Wagner Alegretti), in cui si affronta questo tema delicato da una varietà di prospettive differenti, sia in termini teorici che pratici (www.iacworld.org).

presenza energetica, impiego della propria energia in modo utile e consapevole, assistenzialità, chiarificazione (anziché consolazione), armonizzatrice degli ambienti in cui si manifesta, cosmoetica, autopromotrice del proprio avanzamento evolutivo, lucida, consapevole della propria condizione evolutiva.

È importante precisare che una coscienza di questo genere non è insensibile alle influenze negative in quanto tali. Semplicemente, è in grado di avvertirle tempestivamente, e non lascia mai che queste penetrino nella propria sfera psicoenergetica, condizionando la propria manifestazione.

Guide

Si tratta di coscienze piuttosto evolute, disassediata permanenti totali (quando lo sono da diverse vite intrafisiche, si parla più propriamente di *guide veterane*) che hanno sviluppato una notevole conoscenza dell'evoluzione, sia intrafisica che extrafisica, tanto da poter offrire assistenza e guida illuminata a quelle coscienze che necessitano di aiuto, protezione, sostegno, ispirazione, ecc., nel loro percorso di crescita e di evoluzione.

Requisito minimo per una guida, per poter di fatto guidare senza produrre indebite interferenze (e trasformarsi in una guida cieca), è avere una conoscenza sufficiente delle specifiche programmazioni esistenziali delle coscienze che si intende assistere.

Questa tipologia di coscienze ha ricevuto numerosi appellativi, come ad esempio *spiriti guida, angeli, angeli custodi, protettori, aiutanti invisibili*, ecc. È bene però osservare che si tratta di coscienze del tutto simili a noi, semplicemente un po' più avanzate.

Non tutti possiedono una guida dedicata (né la desiderano): solo una piccola minoranza di coscienze in evoluzione su questo pianeta beneficia della presenza e dell'assistenza continuativa da parte di una coscienza di questo livello, avendo già assunto una postura interiore sufficientemente stabile e avendo operato una scelta evolutiva cosciente sufficientemente chiara (in altre parole, per avere una guida

bisogna assomigliare, o almeno desiderare sinceramente di assomigliare, a una guida).

Nella tecnica della cosiddetta *proiezione assistita*, sarà precisamente una guida extrafisica a occuparsi di facilitare il nostro processo di abbandono temporaneo e cosciente del corpo umano.

Orientatori evolutivi

Detti anche *evoluziologi*, gli orientatori evolutivi sono, in un certo senso, le *guide delle guide*. Si tratta di coscienze molto avanzate, vere e proprie esperte di evoluzione coscienziale, che si occupano di orientare e istruire le diverse coscienze appartenenti a uno o più gruppi evolutivi, ad esempio durante i *periodi intermissivi* (periodi tra le vite), suggerendo le diverse possibilità e opportunità per quanto riguarda la successiva *programmazione esistenziale*.

Tipicamente, si tratta di guide che, anziché occuparsi di una sola coscienza, o di alcune coscienze, assistono simultaneamente centinaia, migliaia, se non addirittura milioni di coscienze in evoluzione, conoscendo in modo accurato la complessità della loro traiettoria evolutiva.

Gli orientatori evolutivi sono anche coloro che solitamente offrono il loro aiuto durante il passaggio della seconda morte (eliminazione del corpo energetico).

Serenissimi

La condizione di *serenissimo* è quella di una coscienza che si colloca al di là del livello, già molto avanzato, dell'orientatore evolutivo, e che, tecnicamente parlando, è prossima al passaggio della terza morte. Il serenissimo è in grado di manifestarsi nelle diverse dimensioni (compresa quella fisica) con il più alto livello di lucidità, efficienza evolutiva e conoscenza relativa consentito dalla sua condizione. Si tratta di coscienze che, quando sono presenti fisicamente sul pianeta, operano di solito in incognito, occupandosi di guidare l'evoluzione di intere popolazioni, continenti o del pianeta nel suo complesso.

Le tracce del loro passaggio, nei luoghi in cui hanno soggiornato per un certo tempo, restano percepibili soprattutto a livello mentale, sotto forma di una particolare quiete e cristallinità, caratteristica della vastità intellettuale di queste coscienze massimamente evolute.

Coscienze libere

Quando un serenissimo si libera definitivamente del suo psicosoma, nel passaggio della terza morte, diventa una *coscienza libera*. Il termine “libera” si riferisce qui alla completa emancipazione dalla serie di vite intrafisiche, la cui sperimentazione richiede per l'appunto la costruzione di uno psicosoma. Le coscienze libere si occupano probabilmente di guidare l'evoluzione da una prospettiva ancora più ampia rispetto a quella degli evoluzionologi e dei serenissimi, propriamente cosmica.

Fase 4: interiorizzazione (atterraggio)

In questa sezione descriviamo la quarta fase del ciclo proiettivo, di interiorizzazione della coscienza, cioè il suo ritorno alla base fisica somatica, che avviene al termine del periodo extrafisico.

Ritorno alla base fisica

Il ritorno alla base fisica può avvenire in modo pienamente inconsapevole, parzialmente consapevole, o del tutto consapevole. Può inoltre avvenire lentamente o di colpo.

Il ritorno può essere deciso e voluto dalla coscienza, oppure essere la conseguenza di una ripercussione (situazione più comune) sia extrafisica (causata da fattori esterni, come l'interazione con coscienze poco amichevoli, o da fattori interni, come degli stati emotivi intensi, di origini diverse) sia fisica (causata da fattori esterni, come rumori, sensazioni di caldo o freddo, pressioni su alcune parti del corpo, ecc., o fattori interni, come una vescica piena, i passaggi nasali ostruiti, ecc.).

È importante sottolineare che la decisione di fare ritorno alla base fisica quando la coscienza è ancora lucida a livello extrafisico favorirà grandemente la possibilità di una rammemorazione post-proiettiva efficace. È altresì importante evidenziare che, rientrando dal periodo extrafisico, la coscienza tende a proseguire il suo viaggio promuovendo una fase di sonno/sogno, sia fisico che extrafisico, soprattutto se il rientro non viene autogestito in modo lucido.

Interiorizzazione

Per interiorizzazione s'intende il processo tramite il quale lo psicosoma viene reintegrato nel soma, ristabilendo con esso la sua condizione di risonanza abituale, di piena coincidenza. Naturalmente, tutte le percezioni già menzionate in relazione al processo di esteriorizzazione potranno ripresentarsi anche nel corso della fase di interiorizzazione.

Come per il ritorno alla base fisica, il reintegro del soma potrà avvenire in modo consapevole o inconsapevole, lentamente o molto velocemente, volontariamente o quale conseguenza di determinate ripercussioni fisiche e/o extrafisiche.

Per quanto riguarda l'assetto dello psicosoma, il reintegro potrà avvenire (rispetto alla posizione del soma) dall'alto, da un lato, dal retro, attraverso la testa (caso più comune), attraverso i piedi, ecc. Nelle proiezioni semilucide è inoltre assai comune che il rientro avvenga dall'alto, in assetto da "caduta libera", cioè ad alta velocità, con conseguente ripercussione somatica in grado di svegliare il praticante di soprassalto.

Come già sottolineato in relazione al ritorno alla base fisica, è importante poter decidere consapevolmente di reintegrare il proprio corpo fisico, accorciando volontariamente la durata del periodo extrafisico, così da facilitare il recupero delle memorie extrafisiche. In particolare, se si è ancora alle prime armi, si cercherà di promuovere proiezioni molto corte che, al ritorno nella condizione intrafisica, avranno maggiore possibilità di essere pienamente ricordate.

Post interiorizzazione

Subito dopo il reintegro del soma, possiamo distinguere una fase di *post interiorizzazione* (o *post atterraggio*), durante la quale è facile sperimentare stati vibrazionali, percezioni di coscienze extrafisiche, doppie percezioni, fenomeni parapsichici in generale, doppia consapevolezza, catalessi, assenza di sonno, torpore, quiete, ecc. In questa fase può altresì risultare relativamente facile produrre un'ulteriore exteriorizzazione della coscienza, quindi un nuovo periodo extrafisico.

Risveglio fisico

Il *risveglio fisico* è quel processo che riporta la coscienza alla sua condizione di veglia intrafisica abituale, dopo una proiezione, o più semplicemente dopo una fase di sonno o di sogno.

A seconda delle circostanze, il processo di risveglio potrà essere graduale o estremamente veloce (se non addirittura urgente, a causa di possibili ripercussioni intrafisiche ed extrafisiche), potrà essere piacevole o spiacevole (incubi), potrà essere volontario o imposto, con o senza continuità di coscienza.

Le cause principali di risveglio possono essere di tipo psicomotorio, come ad esempio alcuni movimenti del corpo (come l'apertura degli occhi), le pressioni fisiche esercitate da determinati oggetti (come coperte o cuscini) o persone (come il partner), o la percezione di rumori, tremori, ecc. Ma il risveglio può essere indotto anche da pressioni di origine extrafisica, ad esempio il tocco di determinate coscienze extrafisiche, del proprio stesso psicosoma (*auto-telecinesi*), una doccia energetica promossa da una guida, ecc.

Naturalmente, nel caso più raro di una proiezione con piena continuità di coscienza, dato che non si presenteranno vuoti di coscienza, il processo del risveglio fisico (o extrafisico) non si verificherà.

Tecnica di risveglio fisico

Ovviamente, è possibile svegliarsi anche in stato di *catalessi proiettiva*⁴⁵. Quando ci troviamo in questa condizione, possiamo sia sfruttarla per tentare un'ulteriore proiezione, sia decidere di uscirne e risvegliarci completamente. A tal fine, senza avere fretta e rimanendo perfettamente calmi (non c'è alcun pericolo), si cercherà di promuovere dei micromovimenti, ad esempio degli occhi, della lingua, delle estremità delle dita, ecc. Si cercherà inoltre di rendere la respirazione progressivamente più intensa e, infine, di esercitare la volontà ferma di muovere il corpo, ad esempio ruotandolo sul tronco.

Ripercussioni

Abbiamo più volte menzionato il fenomeno delle ripercussioni, sia fisiche che extrafisiche (riflessi fisico-extrafisici). Si tratta di reazioni automatiche che si verificano a causa del collegamento somapsicosoma, tramite l'energosoma (olochakra, filo d'argento), che fa sì che tutto ciò che accade a livello somatico si ripercuota a livello psicosomatico e viceversa.

Un esempio tipico di *ripercussioni fisiche* sono i *mini-sogni ripercussivi*, elaborati in frazioni di secondo dalla coscienza quando si risveglia in una condizione in cui lo psicosoma non è ancora completamente coincidente con il soma. In tali circostanze, il

⁴⁵ La catalessi proiettiva è più comunemente detta paralisi del sonno e corrisponde alla condizione in cui, al risveglio, non si è in grado di muoversi o addirittura di parlare. Si tratta di uno stato fisiologico normale di paralisi dei muscoli scheletrici che si verifica regolarmente durante le fasi del sonno, sebbene ne siamo generalmente del tutto inconsapevoli. Il fatto di risvegliarsi temporaneamente in questo stato, senza sapere cosa stia succedendo, per la sua eccezionalità può creare notevole ansia o spavento, sebbene questo disturbo abbia una durata molto breve, di solito al massimo un paio di minuti. Da una prospettiva multidimensionale, questo potrebbe verificarsi a causa di una riconnessione temporaneamente incompleta tra soma e psicosoma, nel momento del passaggio dallo stato di sonno a quello di veglia o viceversa.

reintegro completo avviene solitamente in modo improvviso, provocando una reazione visibile nel soma (ad esempio uno scatto di una parte del corpo, un soprassalto, ecc.). In associazione con questo processo di reintegro estremamente rapido, la mente tende a creare uno scenario onirico compatibile con le sensazioni percepite, consentendo di razionalizzare quanto percepito in termini onirici⁴⁶.

In generale, ogni evento molto intenso (in grado di produrre sorpresa, euforia, paura o altri stati emotivi) che si verifica sul piano extrasfisico (ad esempio come conseguenza di incontri con coscienze extrasfiche ostili o verso le quali proviamo sentimenti profondi), quando la coscienza è in fase di esteriorizzazione o è già proiettata, è in grado di produrre ripercussioni sul corpo fisico (piccoli shock, spasmi, battito cardiaco accelerato, tachicardia, ecc.). Tali ripercussioni, a loro volta, produrranno un'ulteriore ripercussione extrasfisica (sullo psicosoma), e così via, con conseguente ritorno repentino alla condizione intrafisica.

Un esempio tipico di *ripercussioni extrasfiche* capaci di promuovere l'interruzione del periodo extrasfisico, con conseguente risveglio fisico, è dato da problematiche fisiche come una ridotta circolazione sanguigna in certe parti del corpo, dovuta magari a un'elevata e/o prolungata compressione, crampi, vie respiratorie ostruite, gola secca, vescica piena, luce, rumori, contatti con oggetti, animali, persone, ecc.

Dal punto di vista extrasfisico (cioè dal punto di vista della coscienza proiettata nello psicosoma), tali problematiche possono indurre movimenti involontari a livello dello psicosoma

⁴⁶ Se abbiamo la sensazione vivida di precipitare e atterrare bruscamente, ma il nostro corpo è rimasto sdraiato sul letto per tutto il tempo, l'unica logica conclusione è che "ciò che precipitava" non era il nostro corpo fisico, ma un altro corpo, di natura psichica. Tuttavia, l'elaborazione onirica dell'accaduto maschera l'oggettività di questo altro veicolo psichico (lo psicosoma), che viene così considerato una semplice creazione immaginale, ad opera del cervello fisico. D'altra parte, questa interpretazione soggettiva di un fenomeno oggettivo presenta il vantaggio di ridurre il possibile disagio che deriverebbe da una chiara presa di coscienza dell'esistenza di dimensioni extrasfiche.

(duplicazioni dei movimenti somatici) e sensazioni fastidiose di vario genere che, nella maggior parte dei casi, impongono un ritorno alla base fisica e un'interiorizzazione immediata.

Possiamo osservare che il fenomeno delle ripercussioni extrafisiche è simile a quello delle ripercussioni oniriche, dove il risveglio della persona è causato da sogni particolarmente intensi e/o spaventevoli (ad esempio incubi⁴⁷).

A volte le ripercussioni fisiche sono autoindotte dalla coscienza stessa, quando, con lo psicosoma, tocca il proprio soma, provocando (a livello somatico) sensazioni simili a piccoli shock elettrici, nella regione organica interessata.

Fase 5: post proiezione

La fase di post proiezione corrisponde allo stato di veglia intrafisico, nel corso del quale la coscienza elabora, per quanto possibile, le informazioni ottenute durante le fasi precedenti, in particolar modo durante il periodo extrafisico.

Stato di discoincidenza vigile

Al termine di una proiezione, è possibile che la coscienza si senta per un certo tempo un po' strana, in quanto la riconnessione (o riallineamento) veicolare non avviene sempre immediatamente e completamente.

Possiamo ovviamente approfittare di questa condizione per continuare a sperimentare alcune percezioni non ordinarie

⁴⁷ Il termine "incubo" deriva dal latino *incubare*, che significa "giacere sopra", e (secondo le leggende della Roma antica e medievali) descrive un'entità maschile che giacendo sui dormienti li privava della loro energia vitale, anche mediante rapporti sessuali. La versione femminile era invece denominata *succubo*, dal latino "amante". Tralasciando la dimensione religiosa e/o superstiziosa associata a tali descrizioni, queste traggono indubbiamente la loro origine dal ben noto fenomeno di *assedio extrafisico*, che spesso sfrutta sull'energia sessuale.

(parapercezioni), oppure promuovere uno stato vibrazionale⁴⁸ (ad esempio sotto la doccia) per reintegrare completamente il veicolo somatico. Naturalmente, è importante che il riallineamento olosomatico sia ristabilito completamente prima di affrontare azioni potenzialmente pericolose, come guidare un'automobile.

Questo periodo di integrazione olosomatica incompleta, durante il quale la coscienza non si sente nella sua condizione intrafisica abituale (pur essendo nello stato di veglia abituale), può essere breve o prolungato nel tempo; il disallineamento può inoltre essere lieve (mini discoincidenza) o pronunciato (maxi discoincidenza), benigno o patologico.

Le sensazioni tipiche associate a questo fenomeno sono: sensazione di leggerezza; sensazione di essere più alti del normale (dovuta a una possibile elongazione dello psicosoma ed espansione dell'energosoma); sensazione di camminare sui trampoli; sensazione di camminare tra le nuvole; sensazione di espansione dello spazio; sensazione di arretramento rispetto alle persone e agli oggetti. Tra le altre, si riscontrano: visione microscopica; perdita della percezione della solidità degli oggetti; tentennamenti nei gesti e nelle decisioni (come se il corpo fosse teleguidato); movimenti rallentati; predisposizione agli stati vibrazionali; percezione di luci diffuse (associate a una possibile espansione dell'aura e attivazione del coronochakra); percezione della dimensione energetica.

Tra le cause possibili di questi fenomeni possiamo menzionare: eccesso di energie coscienziali accumulate nel psicosoma; fluidità dell'energosoma (olochakra); alterazione non meglio specificata del meccanismo di interiorizzazione; intensa euforia intrafisica; processo di esteriorizzazione energetica.

⁴⁸ Così come lo stato vibrazionale è in grado di consentire una maggiore libertà inter-veicolare, e quindi favorire la discoincidenza, allo stesso modo questa stessa libertà (scioltezza) inter-veicolare può essere sfruttata per riportare i veicoli in pieno allineamento.

È importante sottolineare che la condizione di disincidenza vigile può essere anche la conseguenza di attacchi da parte di coscienze extrafisiche patologiche (assedio intercoscienziale) o l'effetto postumo di un uso di sostanze psicoattive (droghe psichedeliche, alcol, ecc.). In tal caso, la condizione di disincidenza sarà associata anche a sensazioni di offuscamento mentale, esaurimento psicofisico, sonnolenza, ecc.

Infine, possiamo osservare che la disincidenza vigile può anche subentrare in seguito a forti episodi di cefalea, come l'emigrania (sebbene rara, è nota, ad esempio, l'esperienza della cosiddetta "dualità fisica", ritenuta di tipo allucinatorio, durante la quale, per alcuni secondi, chi soffre di emigrania si percepisce come se avesse due corpi).

Rievocazione proiettiva

Per *rievocazione proiettiva* s'intende quel processo tramite il quale, una volta rientrato nel proprio corpo fisico, il praticante ricorda le esperienze vissute nel corso del periodo extrafisico.

Ovviamente, nei rari casi in cui il praticante riesce a effettuare una proiezione completamente lucida, senza interruzioni di coscienza, il problema di riuscire a ricordare il proprio vissuto extrafisico non si pone. Quando invece il flusso di coscienza subisce interruzioni, dovute a blackout o diminuzioni parziali di lucidità, la coscienza, una volta tornata nel corpo fisico, potrebbe avere serie difficoltà a recuperare le memorie della proiezione.

È comunque importante considerare che i problemi di memoria si manifestano già in relazione al vissuto intrafisico ordinario. Infatti, come già sottolineato nel terzo numero di *AutoRicerca*, dedicato al tema dell'osservazione [SAS, 2012a], la memorizzazione richiede osservazione, e l'osservazione richiede a sua volta attenzione, presenza, concentrazione, consapevolezza e lucidità. Pertanto, se viene a mancare un'osservazione di qualità, viene meno anche la possibilità di registrare i dati in entrata. In altre parole, la qualità dell'osservazione andrà necessariamente a determinare la qualità della memorizzazione,

a prescindere dalle abilità specifiche dell'osservatore e a prescindere dalla dimensione (fisica o extrafisica) in cui si trova.

Detto questo, è ovvio che quando abbiamo a che fare con passaggi inter-dimensionali, la questione della memorizzazione e della successiva rievocazione si complica ulteriormente. Di solito non ricordiamo la maggior parte dei nostri sogni (lucidi o meno), così come non ricordiamo la maggior parte delle nostre proiezioni (lucide o meno).

Ci sono naturalmente diversi fattori che possono spiegare, almeno in parte, questa difficoltà. Tra questi vi è sicuramente l'attività biologica specifica del cervello durante il sonno naturale, i cui processi biochimici avrebbero come funzione primaria la ristorazione e la rigenerazione organica, nonché la fissazione delle memorie già acquisite (fase REM), e non l'acquisizione di nuove informazioni.

Rispetto al problema di riuscire a ricordare i sogni⁴⁹, la rievocazione delle proiezioni presenta un problema supplementare. Infatti, affinché il vissuto extrafisico possa essere ricordato, esso deve prima di tutto essere registrato nel paracervello; quindi, tale informazione deve essere trasferita dal paracervello al cervello fisico. Se questo trasferimento ha successo, il contenuto di tali memorie può essere rievocato anche quando ci si trova nella condizione intrafisica. Quindi, abbiamo a che fare con quattro fasi fondamentali:

- (1) *acquisizione* dell'informazione extrafisica (che richiede un processo osservativo lucido);
- (2) *memorizzazione*, cioè fissazione dell'informazione nella struttura paracerebrale (conservazione sul piano extrafisico);
- (3) *trasferimento* dell'informazione dal paracervello al cervello (conservazione sul piano fisico);
- (4) *rievocazione* della memoria fisica relativa all'esperienza extrafisica.

È stato osservato che i soggetti dotati di buona memoria sono anche predisposti a ricordare con maggiore facilità gli eventi extrafisici. In

⁴⁹ Intendiamo qui i *sogni ordinari*, prodotti dal cervello fisico, e non un'eventuale attività onirica prodotta dal paracervello.

ogni caso, in generale, ci vorrà tempo e pratica per migliorare la qualità delle nostre rievocazioni proiettive, in particolare la chiarezza, la logica, la coerenza e la durata dei ricordi, oltre che la loro cronologia, la riduzione dell'eventuale colorazione emotiva, i dettagli più specifici e altre cose ancora.

Ovviamente, più lungo sarà il periodo extrafisico e più difficile sarà mantenere un ricordo coerente al momento del ritorno. Per questo motivo, come già accennato in precedenza, è importante inizialmente favorire delle proiezioni di breve durata, ritornando volontariamente nel corpo fisico.

Modalità di rievocazione

Solitamente, i ricordi sono *frammentati* e i diversi frammenti (il cui grado relativo di lucidità può differire) si presentano in ordine cronologico inverso: prima ricordiamo l'ultima parte, poi recuperiamo frammenti un po' meno recenti, e così via.

Va detto, però, che in molti casi i frammenti non sono cronologicamente ordinati, potendo presentarsi anche in ordine sparso e senza nessuna logica apparente (questo modo discontinuo e disordinato di ricordare l'esperienza proiettiva è ovviamente il meno efficace di tutti).

Un'altra modalità con cui possiamo ricordare è quella *in blocco*, dove ogni cosa viene ricordata contemporaneamente e in modo integrale. Si tratta ovviamente della modalità di ricordo più efficace, che produce i resoconti più coerenti e completi.

Naturalmente, modalità *miste*, in cui vi sono elementi frammentati e parti ricordate in blocco sono altresì possibili, così come è possibile che alcuni frammenti siano ricordati con notevole *tempo di ritardo*: da qualche ora a addirittura diversi giorni.

Fattori favorevoli/sfavorevoli alla rievocazione

Tra i fattori (fisici, fisiologici, psicologici ed extrafisici) che possono facilitare la rievocazione del periodo extrafisico possiamo menzionare

i seguenti: passare in rassegna almeno due volte il contenuto dell'esperienza; scriverla o registrarla subito dopo il risveglio; leggere più volte i propri appunti o riascoltare più volte la registrazione; posizione dorsale del corpo; risveglio subito dopo la proiezione; proiezione durante la seconda parte della notte; leggera oscillazione della testa e/o rotazione laterale della stessa nel periodo post proiettivo (per ristabilire una buona circolazione sanguigna); buona memoria, in particolare per i sogni; forte motivazione nel voler ricordare; meditazione prolungata sul contenuto delle proprie memorie proiettive; proiezioni brevi e dai contenuti semplici; cooperazione da parte delle guide extrasfiche; eventi extrasfichi particolarmente intensi in grado di produrre forti emozioni extrasfiche; ecc.

Invece, la rievocazione proiettiva verrà ostacolata dall'assenza dei succitati fattori favorevoli, come ad esempio: posizione del soma inadeguata; disinteresse circa il tema della proiezione lucida; paura della dimensione extrasfica; sonno prolungato dopo la fase proiettiva; ritardo nella registrazione; proiezioni molto lunghe e lontane dalla base fisica; ecc.

Tecnica di rievocazione extrasfica

La proiezione della coscienza è un fenomeno naturale che avviene in modo spontaneo e indipendente dalla nostra volontà, praticamente tutte le notti, in conseguenza della nostra para-anatomia e parafisiologia. In altre parole, gli esseri umani, così come gli animali superiori, sperimentano frequentemente delle miniproiezioni non lucide o parzialmente lucide che solitamente non vengono ricordate.

Pertanto, per accedere a un'esperienza proiettiva lucida si deve privilegiare non tanto l'acquisizione di una tecnica proiettiva efficace, quanto l'applicazione di una tecnica che promuova il ricordo di quelle mini-proiezioni che già avvengono spontaneamente e in cui la coscienza è in possesso di un minimo grado di lucidità extrasfica.

Una possibile tecnica consiste nel pre-programmare il proprio inconscio con un'auto-suggestione specifica, al fine di favorire il

processo rievocativo. Più precisamente, durante la fase ipnagogica (o nel corso di una specifica pratica meditativa prima di andare a letto) il praticante reciterà, con sentimento, una risoluzione del tipo:

Ricorderò la mia proiezione nel dettaglio.

Oppure:

Al risveglio rammenterò integralmente la mia proiezione.

Quindi, al risveglio, si cercherà di muovere il meno possibile il corpo (per mantenere il più a lungo possibile un'eventuale disincidenza veicolare residua) e di ricordare (per almeno due volte) il contenuto dell'eventuale proiezione (è importante sforzarsi di ricordare anche quando riteniamo che non vi sia nulla di significativo da ricordare).

Come già menzionato, possiamo muovere leggermente la testa per favorire la circolazione sanguigna, soprattutto le persone avanti con l'età. Per stimolare il processo di rievocazione proiettiva, possiamo inoltre provare a sfiorare per qualche secondo il frontochakra (sesto chakra, associato alla chiarezza), con il dito indice (esteriorizzando energia dallo stesso), per stimolare l'accesso alla memoria integrale.

Naturalmente, può essere utile alternare la suddetta tecnica con *una tecnica di risveglio extrafisico*, che ci permette di programmare il nostro inconscio per ottenere un risveglio completo durante il periodo extrafisico. In questo caso, le frasi ingiuntive saranno del tipo:

Mi risveglierò calma/o e lucida/o nella dimensione extrafisica.

Oppure:

Sarò pienamente lucida/o nel mio psicosoma.

È altresì possibile combinare le due tecniche pronunciando una risoluzione mista del tipo:

Mi proietterò con lucidità e ricorderò ogni cosa.

Oppure:

La mia proiezione sarà lucida e la ricorderò nel dettaglio.

Tecnica di rievocazione frammentaria

Questa tecnica di rievocazione è molto semplice e naturale. Quando ci svegliamo, e abbiamo l'intuizione di avere avuto una proiezione, cerchiamo di ricordare un primo frammento, anche se solo di natura onirica. Questo frammento costituirà una sorta di esca con la quale sarà poi possibile pescare i frammenti successivi, quindi ricostruire passo dopo passo l'intero vissuto extrafisico, cercando di separare sempre adeguatamente le parti di natura onirica da quelle relative al periodo puramente extrafisico e le possibili mescolanze tra questi due fenomeni distinti.

Binomio lucidità extrafisica – rievocazione proiettiva

Come già evidenziato più volte, affinché si possa avere un'esperienza proiettiva completa e pienamente soddisfacente, è necessario che la coscienza possa sperimentare una condizione di *lucidità extrafisica* sufficiente e che, una volta tornata nel corpo fisico, possa promuovere una *rievocazione proiettiva* sufficientemente efficace. La presenza o meno di questi due fattori determina le tre seguenti tipologie di proiezione:

- (1) *lucida e rimembrata;*
- (2) *lucida ma non rimembrata;*
- (3) *non lucida e non rimembrata.*

Ovviamente, il caso “non lucida ma rimembrata” non può verificarsi, dal momento che, in assenza di lucidità (ovvero di una percezione chiara di sé e della realtà circostante), non ci sarebbe nemmeno la possibilità di registrare i dati in entrata⁵⁰.

⁵⁰ È possibile supporre che i dati vengano nondimeno registrati in termini subconsci, ad esempio a livello della struttura mentalsomatica (metacervello).

Doccia energetica post-proiettiva

Come già ricordato, al ritorno nella condizione intrafisica, dopo una proiezione, è possibile sperimentare una serie di parapercezioni e fenomeni energetici non ordinari. Tra questi, il fenomeno della *doccia energetica* è abbastanza frequente e solitamente si verifica poco dopo la fase ipnopompica, all'inizio del processo di rammemorazione.

La doccia si produce in modo spontaneo e inaspettato, e corrisponde a una specie di scarica elettrica (che può avere una certa intensità vibratoria) del tutto piacevole, che parte dalla testa e fluisce lungo il corpo, fino ai piedi. Può essere considerata come una conferma dell'avvenuta proiezione e potrebbe avere origine nell'assorbimento da parte dello psicosoma proiettato di un notevole quantitativo di energie extrafisiche, che vengono in seguito liberate.

Una possibile conseguenza della doccia energetica (che in alcune occasioni può essere promossa dalle guide) è una ridotta necessità di dormire.

Stato post-proiettivo

Dal punto di vista somatico, dopo la proiezione il corpo si troverà nella stessa posizione che aveva nella fase pre-proiettiva. Infatti, contrariamente a quanto avviene nel sonno ordinario, il periodo proiettivo è solitamente caratterizzato da una completa immobilità del corpo fisico⁵¹. Altrimenti, come già ricordato, si potrà riscontrare una condizione di torpidità a livello somatico, oltre che diverse condizioni

⁵¹ Anche nel sonno profondo il corpo rimane completamente immobile. Nella fase REM, durante la quale si sogna, si osserva invece una ridotta attività motoria, costituita da movimenti oculari, distali (delle parti periferiche del corpo) e di eventuali *mioclonie* (contrazioni muscolari rapide, dette anche *spasmi mioclonici*, mioclonie notturne o d'addormentamento, oppure "hypnic jerk" in inglese). Si riscontrano invece movimenti più pronunciati durante le transizioni tra la fase REM e non-REM.

fisiologiche, come un'alterazione del ritmo cardiaco, della temperatura corporea, una lieve disidratazione, anche a livello articolare, ecc.

Lo stato fisiologico del praticante varierà a seconda della natura della proiezione, che potrà essere rilassato, di allerta o neutro, ma anche stanco (fisicamente e/o mentalmente), irritabile, disturbato, ecc. Allo stesso modo, lo stato psicologico potrà essere sereno, armonico, ottimistico, euforico o neutro (uguale allo stato pre-proiettivo), ma anche, in caso di proiezioni con risvolti negativi (come avviene in seguito a un incubo) può manifestarsi come depressivo o di shock emotivo.

Registrazione della proiezione lucida

È importante avere sempre a portata di mano (sul comodino) un blocco con una penna, o un registratore, che ci consentano di scrivere o registrare il contenuto dell'evento proiettivo, senza tardare. È consigliabile scrivere ogni cosa, anche i dettagli apparentemente meno rilevanti, in quanto questi ultimi potrebbero catalizzare ulteriori frammenti mnemonici. Inoltre, la rilevanza o irrilevanza di un dettaglio può essere valutata solo quando si dispone del quadro completo.

Sarebbe ideale annotare anche i parametri rilevanti pre-proiettivi e post-proiettivi. Ad esempio, *Waldo Vieira*, nel suo diario di esperienze fuori del corpo [VIE, 1997], spesso annota i seguenti parametri: data; eventuale atipicità del giorno; ora (del decollo e dell'atterraggio); condizioni meteorologiche esterne; temperatura e umidità nella stanza; fase di sonno; attività prima della proiezione; posizioni del soma; condizioni fisiologiche particolari, o di salute in generale; eventuali tecniche energetiche preliminari eseguite; sensazioni e parasensazioni degne di rilievo; presenza o meno di guide extrasfiche; tipo di rievocazione post-proiettiva (frammentata, in blocco, ritardata, mista, ecc.).

La *proiettografia*, ovvero l'abitudine a prendere sistematicamente nota delle proprie proiezioni (inclusi i sogni), a descriverle nel modo più dettagliato possibile, a organizzarle e a classificarle in modo

adeguato, è di grande aiuto per migliorare la qualità e la frequenza delle proprie esperienze proiettive. Inoltre, consultare e analizzare i propri diari proiettivi può essere considerata una tecnica evocativa efficace in quanto tale, in grado di stimolare nuove proiezioni di simile natura (circolo virtuoso).

Il *diario proiettivo* dovrà essere uno strumento di osservazione e registrazione il più possibile oggettivo. I resoconti dovranno essere soprattutto descrittivi e non interpretativi (eventuali congetture dovranno essere sempre chiaramente identificate e separate dalla parte descrittiva). In altre parole, l'attenzione dovrà essere focalizzata sul come, sul dove e sul quando, anziché sul perché. In sostanza, il diario dovrà essere uno strumento tecnico, di indagine rigorosa, scritto con discernimento, senza colorazioni emotive, distorsioni infantili, affabulazioni, facili misticismi, ecc.

Conferme

Nella descrizione dell'esperienza proiettiva verrà dedicata particolare attenzione alle possibili *conferme*, ovvero alle eventuali evidenze in grado di confermare che l'evento proiettivo era del tutto oggettivo e non il frutto di un'allucinazione di tipo onirico. Queste evidenze avranno soprattutto un valore personale, di auto-conferma della realtà del fenomeno, e consentiranno al praticante di fugare quei dubbi ragionevoli circa la realtà del vissuto proiettivo che, col tempo, potrebbero compromettere il suo progresso.

Una delle maggiori difficoltà nell'ottenere evidenze chiare circa la realtà del fenomeno proiettivo è il fatto che l'ambiente extrafisico in cui si manifesta la coscienza proiettata non possiede le stesse caratteristiche dell'ambiente fisico ordinario. Infatti, sebbene il proiettore sia in grado di muoversi anche nella dimensione fisica, percependo quindi anche i fenomeni fisici ordinari (sebbene non sempre in modo dettagliato), questi si muove anche, contemporaneamente, in una dimensione puramente "energetica",

di frontiera, che s'intreccia a quella fisica, e le cui caratteristiche potranno differire sensibilmente.

In particolare, è importante osservare che la dimensione extrafisica è molto più adattiva, responsiva e reattiva nei confronti dei nostri flussi energetici, emozionali e di pensiero (in altre parole: dei nostri flussi *pensenici*⁵²). Ne consegue che l'aspetto esteriore della realtà extrafisica (soprattutto le dimensioni più dilatate) risulterà molto meno stabile rispetto alla realtà fisica ordinaria, tanto che alcuni ambienti extrafisici potranno a volte essere il frutto della creazione (spesso inconsapevole) da parte della coscienza che li visita.

Questa estrema malleabilità della dimensione extrafisica è ovviamente fonte di numerose difficoltà interpretative, soprattutto quando la coscienza proiettata non è sufficientemente lucida e/o non è in grado di differenziare in modo chiaro le diverse dimensioni con cui ha a che fare (ad esempio la dimensione fisica dalla dimensione extrafisica, quella extrapsichica da quella intrapsichica).

Tecniche proiettive

Una tecnica proiettiva consiste in una serie di operazioni specifiche che il praticante è in grado di eseguire volontariamente per creare le condizioni ottimali che favoriscono l'esperienza della proiezione lucida della coscienza.

Descriveremo qui di seguito delle *tecniche proiettive di base*. Alcune di queste lavorano soprattutto sulla sfera fisico-fisiologica, altre sull'interfaccia energetica, altre ancora al livello puramente mentale. Come vedremo, molte di queste tecniche proiettive possono facilmente combinarsi tra loro, dando vita a delle *tecniche derivate* più articolate e potenzialmente più efficaci nel promuovere

⁵² Il neologismo "pensene" nasce dalla combinazione di 3 termini: *pensieri*, *sentimenti* ed *energia*. Un *pensene* è dunque un'unità ipotetica di manifestazione pratica della coscienza, dove il pensiero, o l'idea (concezione), il sentimento, o l'emozione, e l'energia coscienziale in quanto tale (intesa anche nel senso di materia, sostanza, res extensa) vengono considerati congiuntamente, in modo indissociabile.

il fenomeno della *proiezione lucida volontaria*.

In generale, è bene considerare che non tutte le tecniche si dimostreranno efficaci per tutti. Pertanto, col tempo, ogni praticante dovrà identificare la propria tecnica ideale (talvolta, questa potrà anche essere suggerita da una guida extrafisica). Per fare questo, è necessario esplorare ogni tecnica con diligenza per un periodo di tempo sufficiente (almeno due settimane⁵³) per valutarne appieno il potenziale. È importante inoltre tenere a mente che nel tempo anche la propria tecnica ideale potrebbe cambiare.

Tecnica di saturazione mentale

Come già ricordato, la tecnica di saturazione mentale consiste nel *saturare* la propria mente con l'idea della proiezione lucida, per creare indirettamente una condizione di maggiore proiettabilità.

In concreto, si tratta di creare, in modo non patologico, un monopeniero relativo all'esperienza proiettiva. Ad esempio, in un determinato periodo di tempo, si cercherà di leggere esclusivamente dei testi e di guardare dei video riguardanti le proiezioni extracorporee e i fenomeni parapsichici associati. Questo lo faremo in particolar modo durante le ore che precedono il momento in cui andremo, non a dormire, bensì a proiettarci!

Tecnica del mantra proiettivo

Spesso andiamo a letto la sera con l'intenzione di *dormire*. In altre parole, dopo una giornata di attività, a volte logorante, sia dal punto di vista fisico che psichico, quando ci corichiamo nel nostro letto, e ci mettiamo sotto le coperte, tutto ciò che desideriamo è “staccare la spina” e semplicemente risvegliarci la mattina

⁵³ L'ansia da prestazione ci porta tendenzialmente a scartare una tecnica anzitempo, senza averne esplorato tutto il potenziale. Cambiare tecnica troppo di frequente è solo un modo per boicottare la propria pratica: una tecnica specifica può rivelare la sua piena efficacia solo se viene praticata per un periodo di tempo sufficientemente lungo, con diligenza e motivazione.

seguito riposati e ricaricati. In altre parole, sebbene non sempre ne siamo consapevoli, ci siamo programmati da tempo per abbassare il nostro livello di coscienza ogni volta che andiamo a letto. Emblematico è il nostro augurarsi a vicenda “sogni d’oro”: un’ingiunzione che per l’appunto richiama un’attività – quella onirica – che solitamente si svolge a un livello di lucidità di molto inferiore a quello dello stato di veglia.

La prima tecnica, quindi, consiste nel modificare tale programmazione di base e coltivare un’intenzionalità differente quando andiamo a letto. Si tratta di modificare l’idea stessa di “andare a dormire”. Infatti, non è necessario che ciò avvenga.

Si tratta di un problema di falsa identificazione: ci identifichiamo con il nostro corpo fisico, che indubbiamente ha bisogno di dormire e sognare per ricaricarsi e rigenerarsi, ma questo non significa che noi, in quanto coscienze, abbiamo bisogno di fare altrettanto. L’essere-coscienza, fino a prova del contrario, non necessita di dormire; pertanto, possiamo cambiare la nostra programmazione di base e il nostro linguaggio in relazione al fenomeno di stanchezza del corpo fisico.

Invece di dire “vado a dormire”, possiamo affermare: “faccio riposare il mio corpo fisico”; invece di augurare a qualcuno “sogni d’oro”, possiamo augurare: “buone proiezioni”; e via dicendo.

Insomma, con un po’ di attenzione e motivazione, possiamo cambiare la nostra programmazione di base e reinterpretare il momento in cui ci corichiamo quando percepiamo che il nostro corpo è stanco. Questo processo può essere reso particolarmente efficace pronunciando una *risoluzione* specifica ogni volta che ci corichiamo; una risoluzione che possiamo ripetere numerose volte, come un *mantra*⁵⁴, preferibilmente all’insorgere della fase *ipnagogica*. Qui di seguito proponiamo alcune affermazioni che è

⁵⁴ Il termine deriva dalle radici *man* = pensare, comprendere, immaginare (*manas* = mente) e *tra* = strumento, tramite, mezzo. Pertanto, letteralmente, un *mantra* è uno *strumento per pensare*, o meglio, un mezzo per ottenere il controllo sulla mente.

possibile recitare consapevolmente prima di permettere al corpo fisico di addormentarsi completamente:

- Lascerò il mio corpo fisico dormire e rimarrò sempre cosciente e consapevole.
- Rimarrò lucida/o e vigile anche quando il mio corpo fisico si addormenterà.
- Il mio corpo si rilasserà completamente e la mia mente rimarrà calma e sveglia.
- Mi proietterò lucidamente e ricorderò ogni cosa al mio ritorno nel corpo fisico.
- Rimarrò sveglia/o anche quando il mio corpo fisico si addormenterà.

La modifica della programmazione di base relativa al sonno, e la sua sostituzione con una programmazione relativa alle proiezioni lucide, può essere facilitata da dei processi regolari di esteriorizzazione di energia nell'ambiente in questione, effettuati con la corretta intenzionalità (vedi Appendice 2).

Naturalmente, la tecnica di ripetizione di alcune affermazioni specifiche all'insorgere dello stato ipnagogico o comunque durante la fase di pre-proiezione è anche un ottimo modo per imprimere nella propria mente l'obiettivo che si desidera raggiungere durante la proiezione, come ad esempio incontrare una determinata persona o visitare un determinato luogo (fisico o extrafisico).

Tecnica del risveglio progressivo

La tecnica del risveglio progressivo (*punctuated progressive procedure*, in inglese), ha come scopo primario quello di accrescere il tasso di successi nei primi tentativi di proiezione lucida compiuti dai praticanti principianti⁵⁵.

⁵⁵ La tecnica è stata ideata dai ricercatori della IAC – *International Academy of Consciousness* ed è stata presentata per la prima volta nel 2006, nel corso di una conferenza tenutasi nello Utah (USA).

La tecnica è stata appositamente studiata per superare il tipico limite dei proiettori alle prime armi: quando cercano di non addormentarsi, non riescono a rilassare a sufficienza il corpo e la mente; se invece si rilassano completamente, sia fisicamente che mentalmente, piombano facilmente in uno stato di sonno inconsapevole.

L'idea alla base di questa tecnica, peraltro estremamente semplice, è quella di sfruttare tale limitazione a proprio vantaggio, sulla base dell'osservazione che quando ci addormentiamo raggiungiamo subito un profondo rilassamento somatico, e che quando ci risvegliamo, magari a causa di un rumore, quel profondo rilassamento non viene subito totalmente perso, soprattutto se il corpo rimane pressoché immobile.

L'idea è pertanto quella di svegliare il praticante a intervalli di tempo specifici (decrementi), permettendogli in questo modo, se nel frattempo si fosse addormentato, di recuperare maggiore lucidità e di sfruttare allo stesso tempo il rilassamento somatico già raggiunto, spostando un po' più in là, ad ogni successivo risveglio, la frontiera della condizione "mente sveglia-soma addormentato", necessaria per promuovere una proiezione lucida e rimembrata.

Il risveglio del praticante viene determinato da un suono, sia prodotto da un istruttore, nel caso la tecnica venga praticata nell'ambito di una pratica guidata, sia da una o più sveglie appositamente programmate. Per evitare che il suono produca una ripercussione troppo brusca nel praticante, che in quel momento potrebbe essere in fase di esteriorizzazione o addirittura già proiettato, è necessario calibrarne l'intensità in modo ottimale. Questa dovrà essere tale da riuscire a risvegliarlo, nel caso in cui si fosse addormentato, ma idealmente insufficiente a interrompere completamente una proiezione in corso. Ovviamente, questo è il limite intrinseco della tecnica stessa, il cui rovescio della medaglia è appunto il rischio di interrompere una proiezione in corso.

In pratica, la tecnica prevede la seguente successione di risvegli: la prima volta dopo *30 minuti*, la seconda volta dopo ulteriori *15 minuti*, poi dopo altri *10 minuti*, quindi dopo ancora *5 minuti*, e così via, con

ogni ulteriore risveglio che avverrà a intervalli regolari di soli *5 minuti*. Il tempo di applicazione della tecnica sarà di almeno *60 minuti*, cioè dovrà consentire il raggiungimento dell'ultimo risveglio, dopo un intervallo di 5 minuti, a cui bisognerà poi aggiungere un tempo sufficiente (senza più rumori) durante il quale il praticante potrà esplorare indisturbato l'eventuale stato proiettivo raggiunto.

In sintesi, la tecnica è concepita per sfruttare il rilassamento fisiologico e para-fisiologico (e la conseguente scioltezza veicolare) che si verifica naturalmente durante il sonno, evitando la perdita di lucidità grazie a risvegli progressivi a intervalli prestabiliti. Naturalmente, il motivo per cui gli intervalli tra un risveglio e l'altro si riducono è che solitamente impiegheremo sempre meno tempo per riaddormentarci, dato che ogni volta partiremo da una condizione di rilassamento psicofisiologico più profondo.

Tecnica di auto-rilassamento psicofisiologico progressivo

È stato osservato e riconosciuto da pressoché tutti i proiettori lucidi, in grado di promuovere l'esperienza proiettiva volontariamente, l'importanza di raggiungere un rilassamento somatico profondo, cioè di accedere al cosiddetto *metabolismo basale*, che è quello tipico del corpo fisico quando si trova in uno stato di riposo completo.

La cosiddetta tecnica di *autorilassamento psicofisiologico progressivo* ha precisamente lo scopo di ottenere tale stato di profondo rilassamento senza che questo avvenga a scapito della lucidità mentale. In altre parole, si tratta di riuscire ad addormentare il corpo (spegnere ogni percezione corporea) senza addormentare la mente, portando il praticante in una condizione ottimale per produrre una disincidenza dei veicoli.

Possiamo menzionare due alternative di base nell'esecuzione di questa tecnica: (1) con contrazione-distensione muscolare, oppure (2) senza contrazione-distensione muscolare; la seconda è propria alla pratica del cosiddetto *yoga nidra*. Naturalmente, è possibile considerare anche una terza alternativa, combinando le due precedenti esecuzioni.

Tecnica con contrazione-decontrazione

Durante l'esecuzione della tecnica, il praticante porterà la propria attenzione, in successione, a ogni parte del corpo. Ogni volta, contrarrà e distenderà le diverse fasce muscolari per rilasciare tutte le tensioni. Per esempio, quando porterà la propria attenzione all'avambraccio sinistro, lo contrarrà per circa *5 secondi* (non troppo intensamente) trattenendo il respiro a polmoni pieni; quindi, espirando molto lentamente, rilascerà completamente la contrazione muscolare, rilassando l'intera parte, per almeno *10 secondi*.

Procederà allo stesso modo con ogni parte del corpo, sempre alternando la contrazione di 5 secondi in fase di trattenimento con la distensione in fase espiratoria, più prolungata. Una volta percorso tutto il corpo, il praticante ripeterà una seconda volta il percorso, e possibilmente una terza volta, fino a raggiungere una condizione di rilassamento profondo.

Tecnica senza contrazione-decontrazione

In questo caso, la tecnica consiste nel muovere semplicemente la mente lungo le diverse parti del corpo, in sequenza, spostando di volta in volta la propria *attenzione consapevole* su di esse, senza produrre contrazioni e decontrazioni, ma lasciando che il processo di osservazione produca, automaticamente, la loro distensione. Il processo di movimento lungo le varie parti del corpo potrà avvenire più velocemente rispetto al caso precedente e sarà quindi possibile effettuare il percorso corporeo un numero maggiore di volte.

Tecnica mista

In questa variante di tipo misto, si contraggono e si distendono alcune parti del corpo, mentre altre vengono solo osservate in modo consapevole, in particolar modo quelle che non è facile contrarre e decontrarre.

Esempio di percorso corporeo

Qui di seguito descriviamo un esempio di sequenza che potrà essere

utilizzata per percorrere con la mente l'intero corpo e rilassarlo. La sequenza proposta è particolarmente adatta alla tecnica senza contrazione-decontrazione. Se invece si vuole applicare la procedura di contrazione, si consiglia di semplificare il percorso, raggruppando alcune parti e tralasciandone altre.

Cominciando da uno dei due lati, ad esempio il destro: mano, dita della mano, palmo, dorso, polso, avambraccio, gomito, parte superiore del braccio, spalla, ascella, (parte destra della) vita, anca, coscia, ginocchio, muscolo del polpaccio, caviglia, tallone, pianta del piede, collo del piede, alluce, secondo dito del piede, terzo dito, quarto dito, quinto dito.

Si passa quindi all'altro lato, nella fattispecie il sinistro, procedendo con la stessa sequenza.

Si continua quindi con il retro del corpo: scapola destra, scapola sinistra, zona renale destra, zona renale sinistra, natica destra, natica sinistra, colonna vertebrale, e infine tutto il retro del corpo, simultaneamente.

Si procede poi con la parte frontale del corpo: testa, fronte, entrambi i lati della fronte, sopracciglio destro, sopracciglio sinistro, spazio tra le sopracciglia, palpebra destra, palpebra sinistra, occhio destro, occhio sinistro, orecchio destro, orecchio sinistro, guancia destra, guancia sinistra, naso, punta del naso, labbro superiore, labbro inferiore, mento, gola, parte destra del torace, parte sinistra del torace, centro del torace, ombelico, addome, genitali.

Si può quindi continuare con le parti principali del corpo: gamba destra, gamba sinistra, le due gambe insieme, braccio destro, braccio sinistro, le due braccia insieme, il retro del corpo, il davanti del corpo, tutta la testa, e infine tutto il corpo insieme.

Osservazioni

L'applicazione della tecnica promuove, oltre a un rilassamento somatico profondo, anche una riduzione dell'attività mentale ordinaria, quindi una condizione mentale più quieta e stabile, in grado di promuovere uno stato ipnagogico (onde cerebrali alfa) o

addirittura stati meditativi più profondi.

Infatti, immaginare le diverse parti del corpo (con o senza contrazione-decontrazione) in successione costituisce una sorta di “mantra somatico”: la mente si focalizza automaticamente sul corpo e, di conseguenza, fatica a produrre il suo chiacchierio abituale.

Nell'applicazione della tecnica è importante mantenere sempre *lucidità e consapevolezza*, senza addormentarsi o farsi sopraffare dalla sonnolenza mentale. È inoltre importante mantenere il corpo il più possibile immobile.

Tecnica della respirazione triangolare (o del CO₂)

Questa tecnica sfrutta il controllo della respirazione per ridurre la quantità di ossigeno normalmente trasportata nel sangue e aumentare quella di anidride carbonica. Tali variazioni avvengono in modo graduale e non comportano rischi per la fisiologia e la neurofisiologia dell'organismo umano.

L'aumento della quantità di diossido di carbonio nel sangue riduce notevolmente l'efficienza del cervello fisico, le cui funzioni si trovano di conseguenza, sebbene solo temporaneamente, parzialmente inibite. Il praticante potrà quindi avere più facilmente accesso alle funzioni paracerebrali, relative allo psicosoma, favorendo percezioni extrasensoriali e la possibilità di sperimentare proiezioni lucide al di fuori del veicolo corporeo.

L'esecuzione della tecnica avviene nel modo seguente. Una volta assunta la postura proiettiva, bisogna cominciare a portare attenzione al respiro naturale, unicamente attraverso le narici, osservando l'espansione del ventre nella fase di inspirazione e la sua contrazione in quella di espirazione. Bisogna quindi cercare di allungare gradualmente la fase espiratoria, fino a renderla doppia rispetto alla fase inspiratoria. Se, per esempio, l'inspiro naturale dura *4 secondi*, l'espriro durerà *8 secondi*.

Procedere in questo modo per circa *5-10 minuti*, cercando un buon allungamento delle due fasi respiratorie, senza però creare

tensioni o sensazioni sgradevoli. A questo punto, bisogna aggiungere nel ciclo respiratorio la fase di ritenzione a polmoni pieni, così da ottenere una respirazione di tipo *triangolare* (cioè a tre fasi).

In altre parole, una volta terminata la fase inspiratoria, trattenere il fiato a polmoni pieni per alcuni secondi, quindi espirare come in precedenza. Gradualmente, cercare di allungare, per quanto possibile, la fase di ritenzione. Idealmente, il praticante cercherà di raggiungere un rapporto tra le diverse durate di 1:4:2 (vedi la Figura 15).

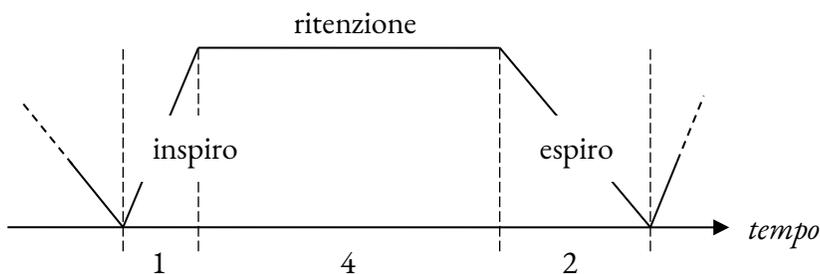


Figura 15 Le durate relative (ideali) delle tre diverse fasi del ciclo respiratorio, nella tecnica del monossido di carbonio: inspirazione, ritenzione (a polmoni pieni) ed espirazione. La fase di sospensione a polmoni vuoti non viene eseguita.

Nel passaggio dalla respirazione a due fasi alla respirazione a tre fasi è importante allungare la durata della ritenzione in modo molto graduale, senza forzare. Più esattamente, supponendo che dopo la prima fase il praticante abbia raggiunto una durata inspiratoria di *8 secondi*, ed espiratoria di *16 secondi*, questi comincerà a trattenere il respiro ad esempio per *4 secondi*, e per alcuni cicli respiratori procederà con la sequenza (in secondi) 8:4:16.

Quindi, nella misura in cui la sequenza diverrà sufficientemente confortevole, proverà ad allungare ulteriormente la durata della ritenzione, ad esempio di ulteriori 4 secondi, e così via, fino a raggiungere la sequenza ideale di 8:32:16 (questa sarà ovviamente possibile solo per le persone molto allenate).

Procedure alternative

È naturalmente possibile adottare delle procedure alternative. Ad

esempio, per alcuni praticanti può essere più vantaggioso partire sin dal principio con una respirazione a tre fasi (con i rapporti indicati nella Figura 15) e, successivamente, aumentare proporzionalmente la durata di tutte e tre le fasi. Ad esempio, si potrebbe passare da tempi di esecuzione (in secondi) di 3:12:6 a 4:16:8. Se la condizione risulta ancora confortevole, si può procedere con i tempi 5:20:10, quindi 6:24:12, 7:28:14, 8:32:16, e così via.

È ovviamente importante che, nelle fasi di apnea, non si creino tensioni o ansie: il respiro non va bloccato, ma semplicemente fermato. È altresì importante che i polmoni vengano riempiti completamente, senza però sforzare. Per i praticanti di yoga che conoscono la tecnica dell'*ujjayi pranayama*, è sicuramente vantaggioso usarla in modo molto leggero per controllare meglio il flusso d'aria in entrata e in uscita [SAS, 2010, 2011].

Nella pratica dello Yoga, esistono numerose procedure respiratorie che si adattano anch'esse perfettamente allo scopo di promuovere una discoincidenza veicolare. Possiamo citare il *samavritti pranayama*, detto anche *respirazione quadrata*, che prevede, oltre alla fase di ritenzione a polmoni pieni, anche una fase di sospensione a polmoni vuoti [SAS, 2010]. In questo caso, si regolano le fasi del respiro rendendole tutte di pari durata, per poi cercare progressivamente di allungarle⁵⁶.

Vi sono inoltre, sempre nell'ambito dello yoga, delle procedure respiratorie in grado di facilitare una sconnessione veicolare, ma per ragioni differenti, ad esempio perché in grado di attivare uno stato vibrazionale. Un esempio è *kapalabhati* o la cosiddetta *respirazione circolare* [SAS, 2010, 2011]. In queste procedure il flusso respiratorio viene aumentato anziché diminuito (iperventilazione), promuovendo anche in questo caso una diminuzione dell'apporto di

⁵⁶ Un'ulteriore tecnica respiratoria che fa uso della fase di apnea a polmoni vuoti è descritta in [VIE, 1997], [MIN, 2012] e denominata *respirazione ritmica*. Osserviamo che la fase di sospensione a polmoni vuoti, detta anche *bahya kumbhaka*, è spesso in grado di promuovere una sensazione di galleggiamento fuori del corpo, precorritrice dell'esperienza extracorporea in quanto tale.

ossigeno (effetto Bohr) e un processo complessivo di dinamizzazione delle sostanze energosomatiche⁵⁷.

Tecnica dello stato vibrazionale

Come già ricordato più volte in questo scritto, la condizione del nostro energosoma (veicolo energetico che collega il soma allo psicosoma) nota come *stato vibrazionale* (SV) è determinante per la promozione di esperienze fuori dal corpo lucide e rimembrate. Pertanto, le tecniche in grado di promuoverlo costituiranno di per sé delle valide tecniche proiettive.

Tra queste spicca l'OLVE (Oscillazione Longitudinale Volontaria dell'Energia), che ora andremo a descrivere. Per una trattazione più completa dell'OLVE, si rimanda il lettore al primo numero di AutoRicerca, in particolare all'articolo [NAN, 2011]. Naturalmente, quando si cercherà di promuovere uno SV per svincolare lo psicosoma, si applicherà la tecnica avendo cura di assumere una corretta postura proiettiva (il soma sarà sdraiato sul dorso o reclinato su una poltrona).

La tecnica in breve

L'OLVE va eseguita percependo l'energia direttamente: non si tratta solamente di visualizzarla o immaginarla, ma di percepirla concretamente la presenza.

Di solito, si comincia concentrando l'energia nella parte superiore del corpo, per poi muoverla lentamente lungo e attraverso il corpo, in direzione longitudinale, fino ai piedi; quindi, si inverte la direzione di movimento e si torna alla parte superiore del corpo, e così via.

⁵⁷ Anche in un processo di iperventilazione si verifica una riduzione dell'apporto di ossigeno al cervello. Infatti, essendo il biossido di carbonio un potente vasodilatatore, la sua diminuzione provoca la costrizione dei vasi sanguigni, quindi una minore circolazione sanguigna e un apporto più ridotto di ossigeno al cervello e agli altri organi del corpo. A questo si aggiunge un rilascio meno efficace di molecole di ossigeno da parte dell'emoglobina (effetto Bohr). Si veda ad esempio l'articolo: "Sul paradosso dell'iperventilazione", *AutoRicerca* 23 (2021).

Se siamo seduti su una poltrona, possiamo muovere l'energia prima lungo i diversi segmenti del corpo (quando il movimento è ancora lento) e in seguito lungo una diagonale (quando il moto è più veloce).

Quando l'energia incontra dei blocchi, cerchiamo semplicemente di accrescerne la quantità e di muoverla con più forza e profondità attraverso le aree che percepiamo come più bloccate.

Gradualmente, muoviamo l'energia sempre più velocemente su e giù, fino a raggiungere la nostra velocità limite, continuando il più a lungo possibile. Tutto questo senza contrarre il corpo o bloccare il respiro. Nessuna manifestazione fisica dell'energia è infatti necessaria.

Tecnica ed effetto della tecnica

È importante non confondere lo SV con la tecnica dell'OLVE che abbiamo appena descritto [NAN, 2011]. L'OLVE è una tecnica specifica che, se eseguita correttamente, consente di ottenere uno specifico effetto, ovvero lo SV. Esistono però altre tecniche, diverse dall'OLVE, che permettono di raggiungere lo stesso risultato, o risultati simili, percorrendo altre strade, come ad esempio alcune particolari tecniche respiratorie [SAS, 2011].

Inoltre, in determinate circostanze, lo SV può attivarsi spontaneamente, senza che sia necessaria l'applicazione di alcuna metodologia.

Le 3 fasi della tecnica dell'OLVE

La tecnica dell'OLVE comprende tre fasi distinte che ne costituiscono il fondamento.

Prima fase: localizzazione dell'energia. Usare la propria volontà e focus mentale per localizzare e concentrare la maggiore quantità possibile di energia nella regione della testa.

Seconda fase: movimento oscillatorio. Sempre facendo uso della propria volontà, si deve direzionare l'energia localizzata nella regione della testa in senso longitudinale, verso il basso, attraversando tutto il soma, fino a raggiungere la regione dei piedi. Poi, si deve direzionare

il flusso energetico in senso inverso, dai piedi verso la testa, sempre attraversando l'intero soma, quindi nuovamente dalla testa verso i piedi, e così via, "spazzolando" su e giù, senza pause, l'intero energosoma (vedi la Figura 16).

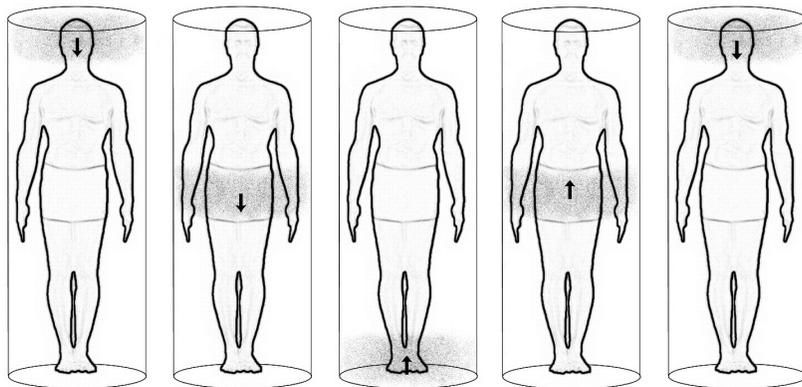


Figura 16 Spazzolamento energetico longitudinale dell'intero energosoma.

Terza fase: accrescimento della potenza del flusso energetico. Con le energie extrafisiche che si muovono alternativamente dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto, entro il volume di spazio delimitato (approssimativamente) dal corpo fisico, si deve aumentare la *potenza* del flusso energetico accrescendo sia la *quantità di energia* mobilizzata, sia la *frequenza* dell'oscillazione longitudinale (e dunque la velocità della scansione del soma).

Raggiungimento dello stato vibrazionale

Se le tre fasi summenzionate vengono eseguite correttamente, il praticante riuscirà idealmente (col tempo) a produrre il cosiddetto stato vibrazionale (SV), una condizione in cui le energie energosomatiche raggiungono un livello di dinamizzazione massimo, percepito come vibrazione intensa ad alta frequenza (eventualmente pulsata) diffusa per l'intero energosoma.

*Punti critici della tecnica*⁵⁸

Nella sua applicazione pratica, la tecnica dell'OLVE è meno semplice di quanto potrebbe sembrare. Per padroneggiarla è necessario praticarla con costanza, eseguendola numerose volte nell'arco della giornata, per un periodo di tempo sufficientemente prolungato.

Una volta padroneggiata la tecnica, e raggiunto un sufficiente allenamento energetico, l'attivazione dello SV diventerà per il praticante esperto quasi un riflesso condizionato, pressoché istantaneo. Ma prima di raggiungere questo ambito traguardo, è bene tenere in dovuta considerazione i seguenti aspetti critici.

Immaginare di muovere l'energia non significa muovere l'energia

Inizialmente, il praticante potrebbe non avere una percezione chiara dell'energia in movimento. La tentazione potrebbe essere allora quella di cominciare a lavorare di immaginazione. Tuttavia, è importante comprendere che immaginare di muovere l'energia non significa muoverla realmente, così come immaginare di muovere una mano non significa muoverla realmente.

Questa è ovviamente una delle principali difficoltà nell'esecuzione della tecnica dell'OLVE, in quanto il principiante fatica a valutare l'efficacia del suo sforzo nell'applicazione della tecnica. Col tempo, tuttavia, la pratica gli rivelerà pienamente la realtà dell'energia energosomatica messa in moto dalla sua volontà. È quindi importante non scoraggiarsi e perseverare.

La tecnica si applica all'energoma, non al soma

L'energia messa in movimento durante l'applicazione della tecnica è di natura extrafisica, non fisica. Sebbene il nostro punto di riferimento spaziale sia determinato dal soma (l'energia oscilla approssimativamente al suo interno, dalla testa ai piedi), nulla (o quasi nulla) si muove a livello del corpo fisico.

È importante che il nostro intento di muovere l'energia non si

⁵⁸ Seguiamo qui essenzialmente la logica espositiva presentata in [NAN, 2011].

applichi al corpo fisico, bensì all'energosoma. Altrimenti, si finirà solo con il promuovere una tensione muscolare che, pur dando l'impressione di un'intensità energetica accresciuta, produrrà l'effetto contrario. Come ricorda spesso Wagner Allegretti nei suoi corsi, lo stato vibrazionale non ha nulla a che fare con uno stato tensionale!

Quando si rilascia la tensione muscolare, diminuiscono anche le percezioni fisiche, tanto che si potrebbe avere l'impressione di non riuscire più a muovere nulla, quando invece, grazie al maggiore rilassamento del corpo, le energie energosomatiche si muovono di fatto più liberamente e dunque più intensamente. È importante ricordare che l'energia viene mossa direttamente dalla volontà della coscienza, non dai muscoli del corpo!

Non perdere il focus sull'energia

È importante mantenere la concentrazione e seguire l'energia lungo tutta l'ampiezza del suo movimento oscillatorio per tutto il tempo di applicazione della tecnica. L'energia energosomatica, nel suo stato ordinario, possiede infatti una certa viscosità e, se il movimento oscillatorio non viene intrattenuto attivamente dal praticante, questo si arresterà molto velocemente.

Solo quando un profondo e intenso SV viene raggiunto dal praticante, tale condizione è in grado di autosostenersi e perdurare per un certo tempo, indipendentemente dal suo focus mentale.

Binomio quantità-frequenza

Per una corretta applicazione della tecnica è necessario poter aumentare gradualmente la potenza del flusso energetico che attraversa l'energosoma. Per riuscirci, è necessario poter controllare e accrescere le seguenti due variabili: (1) la *quantità di energia* messa in movimento; (2) la *frequenza* del movimento oscillatorio longitudinale. Il prodotto di queste due variabili determina la *potenza del flusso energetico*, ovvero ciò che si desidera incrementare.

Spesso, quando si cerca di aumentare la frequenza, si finisce per ridurre la quantità di energia mobilizzata. È essenziale evitarlo,

altrimenti non si ottiene alcun miglioramento in termini di potenza. Quando aumentiamo la frequenza dell'oscillazione, infatti, tendiamo a muovere l'energia più superficialmente, quindi meno in profondità, riducendo la quantità complessiva di energia mobilizzata. Pertanto, il suggerimento è quello di cercare sempre di aumentare la frequenza in modo molto graduale, senza mai ridurre l'intensità e la profondità dello spazzolamento energetico.

Binomio ampiezza-frequenza

È importante che la potenza dell'oscillazione energetica coinvolga l'intera estensione dell'energosoma. In altre parole, l'ampiezza dell'oscillazione energetica deve sempre poter raggiungere gli estremi del suo movimento, attraversando completamente sia la regione della testa che quella dei piedi.

Spesso, quando cerchiamo di aumentare la *frequenza*, diminuiamo l'*ampiezza spaziale* dell'oscillazione. Questo può dar luogo a stati vibrazionali parziali dell'energosoma, localizzati in alcune regioni dello stesso, anziché a stati vibrazionali globali, e va pertanto evitato il più possibile. In altre parole, il suggerimento è quello di cercare di aumentare la frequenza in modo sempre molto graduale, senza mai ridurre l'ampiezza dello spazzolamento energetico.

Accrescere gradatamente la frequenza

Quando si tenta di aumentare la frequenza oscillatoria, è importante farlo sempre in modo molto *graduale* e *regolare*, senza scatti improvvisi, in un crescendo armonico e uniforme, cercando di non ridurre mai la quantità di energia in movimento (ad esempio, producendo un movimento energetico più superficiale) o l'ampiezza dello spazzolamento.

Binomio attivo-passivo

Nell'applicazione della tecnica è necessario trovare un equilibrio armonico tra gli aspetti attivi (*animistici*) e gli aspetti passivi (*mediumistici*) della coscienza. Da una parte, è necessario

autocontrollo, concentrazione, perseveranza, forza di volontà, focus, ecc., al fine di muovere correttamente l'energia (aspetto attivo, maschile); dall'altra, è necessaria molta arrendevolezza, acquiescenza, remissività, ricettività e abbandono, al fine di consentire alle energie di scorrere attraverso l'energoma senza interferenze e bloccaggi e di percepirle il più chiaramente possibile (aspetto passivo, femminile).

Sforzo e coordinazione

Se le energie energosomatiche sono particolarmente dense e visose (come spesso accade), lo sforzo richiesto al praticante aumenterà sensibilmente con l'aumentare della potenza del flusso energetico. Con l'aumentare della frequenza, aumenterà anche la difficoltà di coordinazione del movimento oscillatorio, che richiederà tempo per poter essere pienamente padroneggiato.

Disagi

Più il movimento energetico è potente, più il suo effetto sbloccante e decongestionante sarà marcato. Questo può inizialmente produrre una serie di percezioni sgradevoli (a volte indotte dai nostri stessi assediatori extrafisici, che non vogliono perdere la loro influenza su di noi e tentano spesso di ostacolare la corretta esecuzione della tecnica). È importante quindi non perdersi d'animo, disidentificarsi da queste percezioni, mantenere lucidità e perseverare⁵⁹.

Sapere – potere – volere⁶⁰

Per ottenere e sviluppare lo SV, sono necessari i seguenti tre “modi di fare”: (1) *saper fare* – cioè conoscere le proprie abilità e attitudini personali in relazione alle energie coscienziali; (2) *poter fare* – cioè possedere e utilizzare i mezzi necessari, in particolar modo l'autodisciplina, per definire i momenti e i luoghi adeguati per esercitarsi con le energie coscienziali; (3) *volere fare* – cioè la condizione

⁵⁹ Naturalmente, in caso di disagi rilevanti, è consigliabile mettere in pausa la pratica e rivolgersi a un esperto per valutare correttamente la situazione.

⁶⁰ Vedi ad esempio [VIE, 2003], pagina 800.

che dipende dalla nostra volontà, stato d'animo, capacità di auto-motivarci, auto-organizzarci, e trovare soddisfazione nel realizzare e mantenere una frequenza periodica sufficiente nella nostra pratica energetica evolutiva, così da creare un'abitudine salutare che diventi una vera e propria seconda natura della nostra individualità.

Tecnica immaginativa

La tecnica immaginativa consiste nell'utilizzare la capacità della mente (quando libera e concentrata) di creare immagini *ad hoc*, sufficientemente vivide e intense, tanto da essere ritenute reali dalla mente stessa che le crea.

Se le immagini suggeriscono (anche solo indirettamente) l'abbandono del veicolo corporeo, queste avranno la capacità di promuovere quei meccanismi fisiologici e para-fisiologici che sono alla base della disincidenza veicolare.

Per fare un esempio, se pensiamo intensamente di mordere un limone, le nostre ghiandole salivari si attiveranno come se stessimo mordendo un limone vero. Allo stesso modo, se pensiamo intensamente a qualcosa che presuppone l'abbandono del corpo fisico, la para-fisiologia del nostro olosoma potrà attivarsi in tal senso.

Per rendere questo concetto più chiaro, immaginiamo di pensare intensamente di aprire una porta e attraversarla mentre il nostro corpo è perfettamente rilassato. Il nostro sistema olosomatico cercherà un modo di compiere l'azione espressa da quell'immagine mediante il veicolo psicosomatico.

La tecnica immaginativa può ovviamente fare uso di un gran numero di immagini e visualizzazioni diverse. La procedura, indipendentemente dallo scenario immaginativo scelto, comporterà in ogni caso i seguenti passi.

Procedura di base

- Rilassamento del corpo fisico (è lo psicosoma che dovrà seguire l'immagine, non il soma), che ovviamente si troverà nella giusta postura proiettiva (sdraiato sul dorso o reclinato su una poltrona).

- Creazione di uno spazio mentale sufficientemente sgombro (non è possibile visualizzare alcunché se la mente non è sufficientemente libera, o comunque sufficientemente quieta).
- Sufficiente concentrazione (è importante mantenere a lungo l'attenzione sull'immagine scelta, in modo che questa possa consolidarsi, senza che vi siano troppe distrazioni o interferenze).
- Una volta raggiunto un rilassamento corporeo e mentale sufficienti, nonché una giusta motivazione, bisogna concentrarsi sullo scenario prescelto. Bisogna visualizzare la scena e l'azione che si intende compiere con la massima attenzione possibile (ad esempio, nel caso dell'apertura di una porta, si può visualizzare prima la porta, poi sé stessi che lentamente ci si avvicina, ci si ferma di fronte ad essa e infine la si apre e l'attraversa).
- Una volta completata la prima visualizzazione della scena, ricominciare da capo, ripetendo l'intera sequenza dall'inizio alla fine, intensificando, se possibile, il suo grado di realismo, ad esempio aggiungendo dettagli, sensazioni, ecc. (nel caso della porta, ad esempio, oltre a porre attenzione alla porta, si può considerare anche la natura del suolo su cui camminiamo, i nostri vestiti, il pomello della porta, il colore della porta stessa, ecc.).
- Continuare in questo modo, ripetendo ogni volta la scena e, per quanto possibile, accrescendo il grado di realismo dell'intera visualizzazione, fino a quando questa non sarà in grado di indurre la liberazione dello psicosoma (nel caso dell'apertura della porta, questo potrebbe avvenire nel momento in cui la attraversiamo).

Scenari immaginativi puri

Attraversare una porta. Come precedentemente indicato, lo scenario consiste nell'immaginare che ci avviciniamo a una porta che potrebbe riportare, ad esempio, un simbolo in grado di evocare il fatto che si tratta di un portale interdimensionale. Una volta aperta, la attraversiamo per abbandonare il nostro soma.

Attraversare un tunnel. Invece di aprire una porta e attraversarla,

entriamo in un tunnel e lo percorriamo, ad esempio immaginando di scivolare al suo interno fino a raggiungere la sua apertura luminosa e attraversarla, lasciando così il corpo.

Arrampicarsi su una corda. Immaginiamo una corda spessa e resistente che scende dall'alto, proprio davanti a noi, a portata di mano e saldamente ancorata al cielo. Immaginiamo di afferrare saldamente la corda con le mani e di esercitare su di essa una trazione con le braccia per arrampicarci verso l'alto. In questa visualizzazione, possiamo arrampicarci verso l'alto per un po', poi ripartire ancora una volta dal basso e così via, intensificando l'intensità percettiva dell'esperienza fino a quando non riusciamo a lasciare il corpo.

Salire le scale. Invece di arrampicarsi su una corda, possiamo immaginare di salire una scala lunghissima, che sale fino al cielo.

Salire dal fondo di un pozzo. Immaginiamo di trovarci (ad esempio distesi) sul fondo di un pozzo profondo, mentre in lontananza scorgiamo la sua apertura circolare e luminosa verso l'alto. Il pozzo si riempie gradualmente d'acqua e noi, galleggiando, ci innalziamo verso l'alto: il cerchio di luce dell'apertura del pozzo diventa sempre più ampio fino a quando, raggiungendo la superficie, lasciamo il corpo.

Salire con un ascensore. Si tratta di un'alternativa al pozzo: ci troviamo sdraiati sul pavimento di un ascensore con il tetto aperto, che sale lungo un altissimo grattacielo, fino a raggiungere il tetto (anch'esso aperto).

Scenari immaginativi realistici

Gli scenari immaginativi puri, qui sopra descritti, corrispondono a visualizzazioni di ambientazioni non reali che stimolano indirettamente la liberazione dello psicosoma. È possibile però utilizzare la forza evocativa della nostra immaginazione anche per favorire un'azione del tutto reale, che si desidera promuovere o facilitare. In altre parole, è possibile usare l'immaginazione per visualizzare il risultato desiderato, facilitandone l'esecuzione; come

quando, ad esempio, un golfista immagina il colpo da eseguire e il risultato che vuole ottenere, prima di eseguirlo, cercando di evocare tutte le sensazioni ad esso associate.

Immaginare di proiettarsi. Lo scenario consiste nell'immaginare di uscire lentamente dal corpo e di fluttuare al di sopra di esso, concentrandosi interamente sulla sensazione di leggerezza generata da questa condizione extracorporea. A questo punto, si può continuare la visualizzazione immaginando di raggiungere il luogo che costituisce il nostro obiettivo extrafisico (che avremo preventivamente definito).

La scena, come per gli scenari immaginativi puri, verrà visualizzata numerose volte, con un grado di realismo sempre maggiore, fino a quando il processo immaginativo non sarà in grado di promuovere una proiezione del tutto reale.

Rotazione dello psicosoma. Nella descrizione precedente, abbiamo suggerito di immaginare il processo di esteriorizzazione dello psicosoma come un processo di graduale "galleggiamento" sopra il corpo fisico. È possibile però immaginare di disincidersi dal soma semplicemente rotolando al suo interno. In altre parole, senza muovere il corpo fisico, si cercherà di immaginare un movimento rotatorio, come quando ci si muove dalla posizione prona per assumere la tipica posizione su un fianco, evocando tutte le sensazioni di una rotazione reale.

Anche in questo caso si ripeterà la rotazione numerose volte, cercando di accrescere gradualmente l'intensità della percezione e l'ampiezza del rotolamento, in modo da favorire una sconnessione parziale e infine totale dello psicosoma.

Per alcune persone potrebbe essere più vantaggioso immaginare di ruotare il corpo, anziché attorno all'asse longitudinale, attorno a un asse perpendicolare al letto, in modo che, compiendo una rotazione di 180°, la paratesta si troverà nella posizione dei piedi e i parapiedi in quella della testa.

Elongazione dello psicosoma. Invece di ruotare lo psicosoma, si potrebbe cercare di modificarne le proporzioni. Ad esempio, si potrebbe cercare di accrescere la lunghezza dei parapiedi e delle paragambe, immaginando che si allunghino oltre i confini dei piedi e delle gambe fisiche.

La stessa procedura potrà poi essere promossa con le mani e le braccia, quindi con la testa, le spalle, e infine con l'intero psicosoma, la cui taglia potrà crescere molto oltre quella del corpo fisico (non ci sono limiti in termini di espansione).

Come sempre, si effettueranno queste visualizzazioni cercando di percepire le sensazioni associate, senza muovere il corpo fisico, procedendo lentamente, e ripetendo molte volte la procedura di elongazione sequenziale delle diverse parti, fino a quando non si sarà in grado di liberare completamente lo psicosoma.

Tecnica dell'immobilità vigile

La tecnica dell'immobilità vigile consiste nel raggiungere e padroneggiare un livello di immobilità completa del corpo fisico.

A tal fine, si cercherà di evitare anche i movimenti più piccoli, come quelli quasi impercettibili della lingua, dei bulbi oculari, delle palpebre, il deglutire, ecc. L'unico movimento ammesso è quello a mantice dei polmoni, dovuto al respiro spontaneo.

Questo pieno controllo del corpo richiede, ovviamente, molta concentrazione, motivazione e forza di volontà. Nella pratica, però, è importante mantenere il più possibile la calma, senza entrare in uno stato di tensione neuromuscolare, accettando pienamente la condizione di totale immobilità e le sensazioni, a volte fastidiose, che inizialmente la accompagnano (come prurito, intorpidimento, ecc.). Ovviamente, è fondamentale evitare di addormentarsi o di cominciare a fantasticare (per questa ragione, è preferibile praticare questa tecnica in posizione reclinata anziché sdraiata).

Il pieno potenziale della tecnica si rivela quando viene praticata

per un tempo sufficiente⁶¹. Infatti, è necessario un intervallo di tempo sufficientemente lungo per permettere al soggetto di raggiungere una piena disidentificazione corporea grazie all'assenza totale di movimenti. Tale disidentificazione promuoverà a sua volta processi di espansione energetica e percezioni non ordinarie, favorendo l'esteriorizzazione completa della coscienza.

Tecnica di proiezione assistita

La tecnica di proiezione assistita è concettualmente molto semplice: consiste nel lasciare fare alle nostre guide extrafisiche. In altre parole, si tratta di sintonizzarci con i nostri aiutanti extrafisici, rilassarci, e permettere loro di estrarci dal nostro corpo fisico, senza opporre resistenza.

Il problema con questa tecnica è che non sempre avremo a disposizione delle guide extrafisiche che ci aiutino in questo senso. D'altra parte, possiamo osservare che probabilmente molte delle proiezioni dei praticanti alle prime armi sono di fatto delle proiezioni di tipo assistito, sebbene il soggetto non sempre realizzi di essere stato aiutato nel suo sforzo di scorporazione.

È possibile aumentare notevolmente la probabilità di una collaborazione extrafisica con una guida programmando con sufficiente tempo di anticipo (ad esempio una settimana) il proprio tentativo di proiezione assistita.

Tecniche miste

Le tecniche che abbiamo sin qui illustrato sono come dei mattoncini di base che, idealmente, andrebbero combinati tra loro in diversi modi possibili, al fine di formare la struttura di una *tecnica mista*, più articolata e possibilmente più efficace.

Infatti, in linea generale, un tentativo di proiezione comporterà

⁶¹ Ad esempio, nell'ambito dei laboratori di autoricerca proposti dalla IAC (www.iacworld.org), quello dell'immobilità fisica vigile (*immobilitarium*) prevede il mantenimento della piena fissità del corpo per esattamente *tre ore*.

sempre un elemento iniziale di (sufficiente) saturazione mentale, in quanto è difficile riuscire a proiettarsi se non si è prima creato spazio nella propria mente e se non si è riempito quello spazio con sufficienti elementi in grado di attivare e predisporre il nostro sistema olosomatico all'evento proiettivo.

Inoltre, non è possibile pensare di abbandonare il proprio corpo se questo prima non si trova in una condizione di rilassamento sufficientemente profondo, che sarà quindi necessario promuovere sempre e comunque.

Inoltre, più il rilassamento sarà profondo e più il corpo dovrà gradualmente acquietarsi, ovvero immobilizzarsi. Questo per favorire una discoincidenza sufficientemente stabile dei diversi veicoli, e ridurre gli eventi ripercussivi.

Naturalmente, dal momento che una proiezione lucida richiede, per l'appunto, il mantenimento della lucidità del proiettore (preferibilmente in tutte le fasi del processo di proiezione), la condizione energetica in cui questi si troverà sarà del tutto determinante. Ecco perché non sarà possibile trascurare completamente un certo lavoro preliminare con l'energia, tramite l'applicazione della tecnica VELO e/o di esteriorizzazione (vedere l'Appendice 1).

Quando poi il soggetto comincerà a percepirsi nella condizione psicoenergetica adeguata, con i veicoli in uno stato di discoincidenza parziale, possibilmente attivati da un principio di stato vibrazionale, la mente concentrata sul processo in atto e il corpo rilassato, immobile e abbandonato, allora sarà molto utile pronunciare (mentalmente) qualche mantra proiettivo, in grado di focalizzare ulteriormente la propria volontà e di imprimere più efficacemente nella mente (conscia e inconscia) l'obiettivo che si vuole raggiungere, prima che sopraggiunga un possibile blackout durante la fase di decollo.

Inoltre, per facilitare il processo di esteriorizzazione, in quel momento si potrà ricorrere con vantaggio a una tecnica immaginativa o, se del caso, sintonizzarsi e collaborare con eventuali aiutanti extrafisici, che potrebbero essere presenti e desiderosi di dare una paramano.

Tutto questo per dire che le diverse tecniche che abbiamo precedentemente descritto sono solo dei tasselli di una struttura più complessa. Per quanto ognuno di questi tasselli sia indubbiamente in grado, di per sé, di facilitare e/o promuovere una proiezione, è la loro combinazione che permetterà di rivelare tutta la loro efficacia.

Dal punto di vista didattico, è comunque sempre meglio concentrarsi, di volta in volta, su un particolare elemento tecnico, a cui riserveremo la maggior parte del tempo dedicato all'applicazione della tecnica mista. Ecco alcuni esempi (l'elemento principale è in maiuscolo):

- Autorilassamento ⇒ Stato Vibrazionale ⇒ Mantra proiettivo ⇒ SCENARIO IMMAGINATIVO
- Autorilassamento ⇒ Stato Vibrazionale ⇒ Mantra proiettivo ⇒ CONTROLLO DEL RESPIRO ⇒ Scenario immaginativo
- Stato Vibrazionale ⇒ AUTORILASSAMENTO ⇒ Mantra proiettivo ⇒ Scenario immaginativo
- Autorilassamento ⇒ Mantra proiettivo ⇒ STATO VIBRAZIONALE ⇒ Scenario immaginativo

Osservazioni generali

Quando si sceglie una tecnica specifica, è bene esplorarla per un periodo di tempo sufficiente (almeno due settimane) prima di valutarla. Infatti, numerosi fattori contingenti possono facilitare o rendere difficoltosa l'applicazione di una tecnica specifica, e solo col tempo essa potrà rivelare il suo pieno potenziale.

Ovviamente, per alcuni individui alcune tecniche si riveleranno più efficaci di altre, principalmente a causa delle differenze in termini di scioltezza energetica, capacità di concentrazione, rilassamento, ecc. Per identificare la propria tecnica ideale, è necessario esplorare seriamente e sistematicamente le diverse tecniche di base per un periodo di tempo sufficiente.

Le tecniche di base presentate in questo capitolo rappresentano però soltanto la punta dell'iceberg: vi sono infatti centinaia di

tecniche disponibili per produrre un'esperienza extracorporea. Per un panorama più completo, si rimanda il lettore interessato al trattato di Vieira [VIE, 2002] e alle fonti ivi citate.

Appendice 1: esteriorizzazione e interiorizzazione

La tecnica dell'OLVE corrisponde a una delle tre modalità di base di movimentazione dell'energia da parte di una coscienza, e più esattamente quella della *circolazione interna*, senza scambio con l'ambiente esterno.

Le altre due modalità sono quelle dell'*interiorizzazione*, o assorbimento, e dell'*esteriorizzazione*, o emissione. Queste due modalità si presentano solitamente in alternanza, ad esempio nel ciclo respiratorio, dove l'inspirazione corrisponde a un assorbimento di aria (oltre che di sostanze praniche più sottili) e l'espirazione a un'esteriorizzazione della stessa.

Come già osservato nel caso della respirazione fisica, ciò che assorbiamo è solitamente diverso da ciò che esteriorizziamo. Ad esempio, la temperatura e la composizione chimica dell'aria espirata sono solitamente diverse da quelle dell'aria inalata (maggiore quantità di biossido di carbonio e minore quantità di ossigeno). Questa differenza è causata dal fatto che ciò che interiorizziamo viene trasformato prima di essere esteriorizzato, a causa dell'interazione con le sostanze interne al nostro organismo (e più in generale con il nostro olosoma).

Allo stesso modo, noi respiriamo in termini più sottili tramite i nostri chakra, che sono come dei piccoli polmoni che ci permettono di scambiare e processare energia e informazione con l'ambiente esterno, sui diversi piani dimensionali.

Ora, per quanto interiorizzazione ed esteriorizzazione siano solitamente in equilibrio, più una coscienza avanza nel suo percorso evolutivo e più prevarrà l'aspetto esteriorizzazione. Questo perché la coscienza, progredendo, disperderà sempre meno la propria energia

tramite processi perlopiù inconsci, dovuti a tensioni e conflitti di vario genere, e quindi avrà meno bisogno di assorbirla (ad esempio “rubandola” ad altre coscienze) e più possibilità di donarla. Questo anche perché sarà sempre più in grado di attingere, da un lato, a forme più neutre di energia immanente, che pervadono uniformemente l’universo intero, per il proprio sostentamento di base e, dall’altro, a forme di energia coscienziale più avanzate, maggiormente sintropiche, esteriorizzate dalle guide extrasfiche (coscienze più avanzate), con cui sarà maggiormente in sintonia.

Naturalmente, come nel caso dell’applicazione dell’OLVE, anche nei processi di interiorizzazione ed esteriorizzazione promossi consapevolmente dalla coscienza mediante l’applicazione della propria volontà, una delle principali difficoltà consiste nel riuscire a mettere realmente in moto l’energia, e non solamente nell’immaginare di farlo.

Un altro aspetto importante è la *sintonizzazione*: per emettere energia è infatti necessaria la presenza di un “altrove” disposto a riceverla (o comunque in grado di riceverla). Pertanto, affinché il movimento di esteriorizzazione (o di interiorizzazione) possa avvenire in modo efficace è importante riuscire prima a sintonizzarsi con l’entità verso la quale ci apprestiamo a scambiare energia, che si tratti di un oggetto, di una coscienza o di un intero ambiente.

A volte la sintonizzazione potrà essere duplice: da un lato ci sintonizzeremo con le nostre guide per ricevere energia coscienziale di alta *ortopenicità* (cioè espressione di una visione profondamente etica), dall’altro con un’entità terza (beneficiaria finale del processo di donazione), verso la quale ci si appresta a esteriorizzare parte dell’energia ricevuta.

Oltre a fornire assistenza ad altre coscienze, tra le numerose ragioni che possono motivare un processo di esteriorizzazione consapevole, possiamo indicare quella di poter scaricare, in talune circostanze, un eccesso di energia accumulata. Spesso, infatti, i blocchi che percepiamo sono il risultato non di una carenza di energia, ma di un eccesso di energia che tende ad accumularsi,

congestionarsi e infine a densificarsi, come accade, ad esempio, con l'acqua stagnante, a differenza dell'acqua corrente.

Il processo di esteriorizzazione, così come di circolazione interna (VELO), mettendo nuovamente in moto le sostanze energetiche accumulate e congeste, promuovono un lavoro di pulizia, dinamizzazione e quindi di alleggerimento della sfera energetica personale, creando così una condizione maggiormente favorevole per conseguire dei processi extracorporei lucidi.

Inoltre, l'esteriorizzazione verso oggetti e ambienti, sempre grazie alla "messa in moto delle materie-energie congeste", promuove una maggiore "trasparenza energetica" degli ambienti. A questo si aggiunge il fatto che l'informazione veicolata dall'energia esteriorizzata (tramite l'espressione di un intento preciso) andrà col tempo a sovrascrivere, e in seguito rimpiazzare completamente, le informazioni (memorie) precedentemente presenti nell'ambiente interno e/o esterno.



Figura 17 L'esteriorizzazione di energia può avvenire in modo omnidirezionale, da ogni chakra dell'energoma.

Naturalmente, non è possibile esplorare in questa breve appendice un tema tanto vasto quanto quello dei procedimenti di scambio di energia. Per concludere questo breve excursus, osserviamo

semplicemente che è possibile utilizzare ogni parte del nostro energosoma nel processo (vedi la Figura 17), sebbene, ovviamente, vi siano taluni chakra con cui possiamo avere più facilità a farlo, come ad esempio i *palmochakra*.

Inoltre, è certamente possibile eseguire l'esteriorizzazione in diverse modalità, in sincronia o non in sincronia con il respiro, in un flusso continuo oppure pulsato, variando o non variando numerosi parametri quali, ad esempio, intensità, direzione, portata, frequenza, densità, durata e intenzionalità.

Appendice 2: Blindaggio energetico di un ambiente⁶²

Con il termine “blindaggio energetico” s'intende qui la creazione di un campo sottile, debitamente informato, in grado di proteggere un ambiente (uno spazio) al fine di consentire a determinate energie (sane) di entrare liberamente e ad altre (patologiche) di rimanere fuori (da cui il termine “blindaggio”).

Il blindaggio funziona essenzialmente sul principio di *risonanza* (materie-energie simili risuonano e quindi interagiscono efficacemente tra loro, mentre materie-energie dissimili non risuonano facilmente, e quindi non interagiscono efficacemente) e di *compatibilità* (a seconda del livello di vibrazione di una coscienza, alcune energie verranno percepite come piacevoli e altre come fastidiose).

Naturalmente, la qualità del blindaggio energetico dipenderà dalla qualità dell'energia emessa dall'individuo intrafisico e dalle eventuali guide extrafisiche che lo assistono nel processo. Una forte volontà, in grado di produrre *concentrazione*, *intensità* e *qualità* nei flussi emanati, con cui si “impregnerà” l'ambiente, sono fattori essenziali per poter escludere l'intrusione e la permanenza di energie e coscienze assediati. Viceversa, se la qualità e l'intensità dei flussi

⁶² Il contenuto di questa appendice segue quasi passo a passo quanto esposto in un articolo di *Alexander Steiner* e *Cecilia Oderich* [STE, 2009].

emanati risulteranno basse, questi non saranno in grado di tenere alla larga le energie patologiche e l'ambiente resterà potenzialmente vulnerabile⁶³. Possiamo inoltre osservare che:

- Meno persone frequentano un ambiente e più facile sarà mantenerlo energeticamente (oltre che fisicamente) pulito.
- Migliorando la qualità energetica di un ambiente in cui abitualmente risiediamo, miglioreremo anche, indirettamente, la qualità della nostra sfera energetica personale.
- Dopo la nostra sfera energetica personale, il primo luogo di cui abbiamo interesse a prenderci cura è la nostra camera da letto, una vera e propria base di recupero in cui trascorriamo buona parte del nostro tempo, spesso in condizioni di incoscienza. In seguito, sono particolarmente importanti gli spazi dedicati alla pratica (i laboratori coscienziali, come ad esempio il proprio *projectarium*, che spesso coincide con la camera da letto) e, ovviamente, la nostra abitazione in generale e il luogo di lavoro.
- Prima di procedere con la tecnica di pulizia, è bene eliminare le possibili cianfrusaglie dal locale in questione, soprattutto quelle che, secondo una lettura psicometrica⁶⁴, non risulteranno neutre. Inizialmente, possiamo provare a pulirle (esteriorizzando su di esse energia), ma se il procedimento non dovesse funzionare sarebbe preferibile distruggerle⁶⁵.

⁶³ Questa è purtroppo la condizione abituale dei nostri ambienti più intimi e familiari, come la nostra camera da letto, che solitamente abbiamo cura di proteggere solo intrafisicamente (chiudendo ad esempio le porte).

⁶⁴ Pratica che consiste nel cogliere e interpretare le energie e le informazioni associate a oggetti, ambienti o persone, con l'obiettivo di individuare la presenza di energie neutre, positive o negative.

⁶⁵ Quanto siamo legati a determinati oggetti? Cosa accadrebbe se ce ne liberassimo? Ne sentiremmo forse la mancanza? Per quale motivo? *Osservazione*: più il valore venale di un oggetto è alto e più sarà difficile distruggerlo, anche se la forma pensiero (morfopensene) ad esso associata sia estremamente negativa.

- La porta di ingresso di un ambiente debitamente blindato energeticamente non è solo protettiva (prima linea di difesa), ma solitamente anche pulente. Infatti, così come di solito equipaggiamo le porte di entrata con uno zerbino, in grado di trattenere buona parte dello sporco delle scarpe all'esterno, allo stesso modo, sul piano sottile, una porta debitamente attivata sul piano energetico potrà trattenere numerose scorie extrafisiche all'esterno della casa, o della stanza in questione.

Descriviamo ora una possibile procedura di pulizia e blindaggio energetico di un ambiente, come ad esempio la camera da letto, così come descritta in [STE, 2009]. Idealmente, si procederà con una duplice pulizia della camera, mattina e sera.

Si potrà inoltre tenere un diario in cui annotare tutte le osservazioni degne di rilievo, sia durante l'applicazione della tecnica, sia per quel che riguarda i fenomeni nuovi che potrebbero manifestarsi in quell'ambiente a seguito della maggiore qualità energetica, come ad esempio: sogni ricordati più spesso, sogni lucidi, proiezioni, maggiore energia durante la giornata, sonno più profondo e ristoratore, ecc.

Tecnica

- Assumere una postura fisica che consenta un buon rilassamento, sia fisico che mentale.
- Osservazione e lettura della propria sfera psicoenergetica.
- Osservazione e lettura energetica dell'ambiente.
- Rimuovere dalla stanza eventuali oggetti sospetti, per ulteriore analisi.
- Applicazione della tecnica dell'OLVE.
- Cercare possibilmente una sintonizzazione con le proprie guide extrafisiche e allinearsi con la loro *ortopenosità*.
- Procedere esteriorizzando energia ed espandendo la propria sfera energetica fino a inglobare l'intero volume della stanza.

- Esteriorizzare (in modo continuo e/o pulsato) verso tutte le porte (una alla volta) con l'intenzione di creare un vero e proprio muro energetico.
- Stessa operazione con le finestre.
- Stessa operazione con le pareti, portando particolare attenzione agli angoli delle stesse.
- Stessa operazione con il pavimento e i suoi angoli.
- Stessa operazione con il soffitto e i suoi angoli.
- Applicare nuovamente la tecnica VELO per promuovere una dissimilazione delle energie eventualmente assimilate.
- Osservazione e lettura energetica dell'ambiente (confrontare con la lettura iniziale).
- Osservazione e lettura della propria sfera psicoenergetica (confrontare con la lettura iniziale).
- Tornare al proprio stato di coscienza ordinario, annotando mentalmente (o sul diario) le percezioni e le idee più importanti sopraggiunte durante l'applicazione della tecnica.

Routine. È consigliabile inizialmente procedere con la seguente routine: al mattino, prima di uscire dalla stanza da letto, e alla sera, prima di entrarvi, applicare la tecnica summenzionata. Il tempo minimo per l'esecuzione complessiva dei passi summenzionati è idealmente di circa *10 minuti*. In seguito, è consigliabile applicare la tecnica in modo estemporaneo, ad orari casuali, in modo da "sorprendere" eventuali energie che hanno la tendenza a manifestarsi solo in certi orari della giornata.

Mnemotecnica. Appendere ai due lati della porta di entrata un remainder (ad esempio un post-it) con scritto: "Ti sei ricordato/a di blindare energeticamente la stanza?".

Durata complessiva. Il tempo necessario per produrre un blindaggio ottimale dell'ambiente dipende ovviamente da molti fattori, tra cui: lo specifico olopensene (egregora) dell'ambiente, lo specifico

AutoRicerca 5, 2013, pp. 61-194

olopensene e la specifica ortopensenità (pensene cosmoetico, tipico dell'olomaturità coscienziale) dell'individuo che effettua la schermatura, il suo livello di padronanza (potenza) energetica, ecc.

Bibliografia

[ALE, 2004] Wagner Alegretti, *Retrocognitions – An investigation into the memory of past lives and the period between lives*, Miami, USA: International Academy of Consciousness (2004).

[ALE, 2012] Eben Alexander, *Proof of Heaven: A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife*, Simon & Schuster (2012).

[ALV, 1989] Carlos S. Alvarado, "Trends in the Study of Out-of-Body Experiences: An Overview of Developments Since the Nineteenth Century", *Journal of Scientific Exploration*, Volume 3, No. 1, pp. 27-42 (1989).

[BLA, 1982] Susan J. Blackmore, *Beyond the Body. An Investigation of Out-of-the-Body Experiences*, London: Heinemann (1982).

[BLA *et al.*, 2008] Olaf Blanke and Thomas Metzinger, "Full-body illusions and minimal phenomenal selfhood", *Trends in Cognitive Sciences*, Vol.13, No.1, pp. 7-13 (2008).

[BRU, 1999] Robert Bruce, *Astral dynamics*, Hampton Roads, 1999.

[CLA *et al.*, 1957] Brant Clark and Ashton Graybiel, "The Break-Off Phenomenon: A Feeling of Separation from the Earth Experienced by Pilots at High Altitude", *The Journal of Aviation Medicine*, Volume 28, No. 2, pp. 121-126 (1957).

[GUS, 2011] Sandie Gustus, *Less incomplete. A guide to experiencing the human condition beyond the physical body*, O-books (2011).

[LOM *et al.*, 2001] Pim van Lommel *et al.*, "Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands", *Lancet*, 358, pp. 2039-2045 (2010).

[MIN, 2002] Luis Minero, Letter to the Editor, *Journal of Conscientiology*, Vol. 5, No. 17, pp. 63-71 (2002).

[MIN, 2012] Luis Minero, *Demystifying the out-of-body Experience. A Practical Manual for Exploration and Personal Evolution*, 403 pages, Llewellyn Publications (2012).

[MON, 1977] Robert A Monroe, *Journeys out of the body*, Broadway Books; New York (1977).

- [MOO, 1997] Raymond A. Jr. Moody, *La vita oltre la vita*, Mondadori (1997).
- [NAN, 2011] Nanci Trivellato, “Attributi misurabili della tecnica dello stato vibrazionale”, *AutoRicerca* 1 (2011). Vedi anche: *Journal of Conscientiology*, Vol. 11, No. 42, pp. 165-203 (2008).
- [OSK, 1996] Om Oskraham (Andrea Di Terlizzi) e Halladhah Hanahit (Walter Ferrero), *Gerarchia Occulta*, Adea Edizioni (1996).
- [RUS, 1976] W. A. H. Rushton, “Letter to the editor”, *Journal of the Society of Psychical Research*, 48, pp. 412-3 (1976).
- [SAB, 1998] Dr. Michael Sabom, *Light and Death*, Zondervan (1998).
- [SAS, 2009] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “Interdimensional Energy Transfer: a Simple Mass Model”, *Journal of Conscientiology*, Vol. 11, No. 43, pp. 297-315 (2009). Vedi anche, in italiano: *AutoRicerca* 6 (2013).
- [SAS, 2010] Massimiliano Sassoli de Bianchi, *Elementi di Sādhāna dello Yoga*, Lulu.com (2010). Ripubblicato in: *AutoRicerca* 15 (2018).
- [SAS, 2011] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “Dal pranayama dello Yoga all’OLVE della Coscienzologia: proposta per una tecnica integrativa”, *AutoRicerca* 1 (2011).
- [SAS, 2012a] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “L’arte dell’osservazione nella ricerca interiore” *AutoRicerca* 3 (2012).
- [SAS, 2013] Massimiliano Sassoli de Bianchi, “Subtle energies or subtle matters? A conceptual clarification” (2012). *Journal of Conscientiology* 16, pp. 9-40. Vedi anche, in italiano: *AutoRicerca* 6 (2013).
- [SHA, 2011] Sharpless, B. and Barber, J., “Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: a systematic review”, *Sleep Medicine Reviews*, vol. 15, no. 5, pp. 311-5 (2011).
- [STE, 2009] Alexander Steiner e Cecília Oderich, “Environmental Energetic Shielding”, *Journal of Conscientiology*, Volume 11, No. 44, (2009).
- [VAR, 2000] *Il sonno, il sogno, la morte. Un’ esplorazione della consapevolezza con il Dalai Lama*, a cura di Francisco J. Varela, Neri Pozza (2000).
- [VIE, 1994] Waldo Vieira, *700 Experimentos da Conscientiologia*, Rio de Janeiro, RJ – Brasil, Instituto Internacional de Projeciologia”, (1994).
- [VIE, 1997] Waldo Vieira, *Projections of the consciousness. A diary of out-of-body experiences*, Rio de Janeiro, RJ – Brazil, International Institute of Projectiology and Conscientiology (1997).
- [VIE, 2002] Waldo Vieira, *Projectiology, A Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*, Rio de Janeiro, RJ – Brazil, International Institute of Projectiology and Conscientiology (2002).
- [VIE, 2003] Waldo Vieira, *Homo sapiens reurbanisatus*, CEAEC Editore (2003).
- [VIE, 2008] Waldo Vieira, *Nostra Evoluzione*, IAC, Lisbona (2008).