

# ELEMENTI TEORICO-PRATICI DI ESPLORAZIONE EXTRACORPOREA

*Massimiliano Sassoli de Bianchi*

---

**RIASSUNTO.** La proiezione della coscienza è un fenomeno naturale, conseguenza della para-anatomia e parafisiologia del nostro olosoma. 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 consente di scorgere la natura propriamente multidimensionale e multiesistenziale della nostra esistenza, ma altresì possiamo accedere a informazioni di prima mano circa la nostra storia personale, gli obiettivi che ci siamo prefissati quando abbiamo deciso di assumere questo corpo fisico, su questo specifico pianeta, e la natura della realtà entro la quale, da tempi immemori, ci evolviamo. In questo lavoro presenteremo in modo sintetico, ma nondimeno completo, le principali informazioni disponibili sull'argomento della proiezione della coscienza, così da offrire al lettore uno strumento teorico-pratico che gli consenta di avvicinarsi con conoscenza di causa e discernimento all'esplorazione di questo importante tema dell'autoricerca, al di fuori dei dogmatismi religiosi e dei riduzionismi della visione monomaterialista della scienza contemporanea.

---



**autoricerca.com**

## SOMMARIO

1. INTRODUZIONE.....	69
2. BENEFICI E RESPONSABILITÀ.....	79
3. SOGNI E PROIEZIONI.....	83
4. LA STRUTTURA OLOSOMATICA.....	91
5. IL CICLO PROIETTIVO.....	101
6. FASE 1: PRE-PROIEZIONE.....	103
<i>Base fisica</i> .....	103
<i>Dove</i> .....	104
<i>Quando</i> .....	105
<i>Parametri esterni</i> .....	107
<i>Strumentazione</i> .....	109
<i>Preparazione fisiologica</i> .....	109
<i>Preparazione bioenergetica</i> .....	110
<i>Doccia idromagnetica</i> .....	111
<i>Postura proiettiva (fisica)</i> .....	112
<i>Postura proiettiva (emotiva e mentale)</i> .....	115
7. FASE 2: ESTERIORIZZAZIONE (DECOLLO).....	117
<i>Aura proiettiva</i> .....	118
<i>Pre-esteriorizzazione</i> .....	119
<i>Bradicinesi extrafisica</i> .....	122
<i>Ipnagogia e Ipnopompia</i> .....	122
<i>Posture in uscita</i> .....	124
<i>Viaggio esteriore o interiore?</i> .....	125

<i>Le percezioni più comuni</i> .....	127
<i>Intorpidimento e insensibilità</i> .....	127
<i>Iperacuità uditiva e olfattiva</i> .....	128
<i>Sensazioni di assenza di peso, di pesantezza e di ondeggiamento</i> .....	128
<i>Dilatazione, espansione, ampliamento</i> .....	128
<i>Stato vibrazionale</i> .....	129
<i>Sconnessione e riconnessione</i> .....	129
<i>Suoni intracranici</i> .....	129
<i>Pressione cranica</i> .....	130
<i>Catalessi proiettiva</i> .....	130
<i>Sensazione di caduta</i> .....	131
<i>Effetto tunnel</i> .....	131
<i>Stato transizionale e doppie percezioni</i> .....	132
<i>Doppia consapevolezza</i> .....	133
<i>Doppia visione</i> .....	133
<i>Doppio udito, gusto, tatto, olfatto, motricità, propriocezione</i> .....	133
<i>Parapsicolessia</i> .....	134
<i>Respiro durante il decollo</i> .....	134
<i>Instabilità dello psicosoma</i> .....	135
<i>Risveglio extrafisico</i> .....	136
8. FASE 3: PERIODO EXTRAFISICO .....	137
<i>Dimensione fisica</i> .....	137
<i>Dimensione paratroposferica</i> .....	139

<i>Dimensione psicosomatica</i> .....	141
<i>Caratteristiche dello psicosoma</i> .....	144
<i>Dimensione mentalsomatica</i> .....	146
<i>Coscienze extrafisiche</i> .....	150
<i>Assediatori</i> .....	150
<i>False guide</i> .....	151
<i>Tendenti all'evoluzione</i> .....	152
<i>Disassediate permanenti totali</i> .....	152
<i>Guide</i> .....	153
<i>Orientatori evolutivi</i> .....	154
<i>Serenissimi</i> .....	155
<i>Coscienze libere</i> .....	155
9. FASE 4: INTERIORIZZAZIONE .....	157
<i>Ritorno alla base fisica</i> .....	157
<i>Interiorizzazione</i> .....	157
<i>Post interiorizzazione</i> .....	158
<i>Risveglio fisico</i> .....	159
<i>Tecnica di risveglio fisico</i> .....	159
<i>Ripercussioni</i> .....	160
10. FASE 5: POST PROIEZIONE .....	163
<i>Stato di discoincidenza vigile</i> .....	163
<i>Rievocazione proiettiva</i> .....	164
<i>Modalità di rievocazione</i> .....	166
<i>Fattori favorevoli/sfavorevoli alla rievocazione</i> .....	167
<i>Tecnica di rievocazione extrafisica</i> .....	168

<i>Tecnica di rievocazione frammentaria</i> .....	169
<i>Binomio lucidità extrafisica – rievocazione proiettiva</i> .....	170
<i>Doccia energetica post-proiettiva</i> .....	170
<i>Stato post proiettivo</i> .....	171
<i>Registrazione della proiezione lucida</i> .....	172
<i>Conferme</i> .....	173
11. TECNICHE PROIETTIVE.....	175
<i>Tecnica di saturazione mentale</i> .....	175
<i>Tecnica del mantra proiettivo</i> .....	176
<i>Tecnica del risveglio progressivo</i> .....	178
<i>Tecnica di autorilassamento psicofisiologico progressivo</i>	180
<i>Tecnica con contrazione-decontrazione</i> .....	180
<i>Tecnica senza contrazione-decontrazione</i> .....	181
<i>Tecnica mista</i> .....	181
<i>Esempio di percorso corporeo</i> .....	181
<i>Osservazioni</i> .....	182
<i>Tecnica della respirazione triangolare (o del CO<sub>2</sub>)</i> .....	183
<i>Procedure alternative</i> .....	185
<i>Tecnica dello stato vibrazionale</i> .....	186
<i>La tecnica in breve</i> .....	187
<i>Tecnica ed effetto della tecnica</i> .....	187
<i>Le 3 fasi della tecnica dell'OLVE</i> .....	188
<i>Punti critici della tecnica</i> .....	189
<i>Sapere – potere – volere</i> .....	193
<i>Tecnica immaginativa</i> .....	193

<i>Procedura di base</i> .....	194
<i>Scenari immaginativi puri</i> .....	195
<i>Scenari immaginativi realistici</i> .....	196
<i>Tecnica dell'immobilità vigile</i> .....	198
<i>Tecniche miste</i> .....	199
<i>Osservazioni generali</i> .....	201
APPENDICE 1: ESTERIORIZZAZIONE E INTERIORIZZAZIONE .....	203
APPENDICE 2: BLINDAGGIO ENERGETICO DI UN AMBIENTE .....	207
<i>Tecnica</i> .....	209
BIBLIOGRAFIA.....	211



**autoricerca.com**

## 1. 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 pianeta,<sup>1</sup> 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 sostegno.<sup>2</sup>

Oggi giorno, tutti noi abbiamo avuto occasione di visionare dei modellini in scala del sistema solare, oppure delle foto o dei video del nostro pianeta presi da satelliti o missioni spaziali. Pertanto, ancorché quando ci riflettiamo attentamente continuiamo forse a ritenere un po' strano il fatto che gli astri siano 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

---

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

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

osservazione diretta si rendesse disponibile, personaggi come *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, in particolar modo il proprio corpo fisico, per non cadere verso il basso devono necessariamente essere sostenuti da qualcosa, questo di certo 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 orbitale (ad esempio nella stazione spaziale internazionale), o nei cosiddetti *voli parabolici*.

Naturalmente, se gli esseri umani del passato avessero avuto modo di sperimentare personalmente tale condizione di assenza di peso, automaticamente l'idea di un oggetto in grado di fluttuare libero nello spazio, senza cadere, non sarebbe più risultata contraria al senso comune, quanto invece 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 del nostro pregiudizio terreno, lo stesso varrebbe per la possibilità per un essere umano di vivere un'*esperienza extracorporea*, cioè un'esperienza nel corso della quale un individuo sarebbe in grado di volteggiare libero nell'atmosfera terrestre, o addirittura nello spazio extraterrestre, percorrendo anche notevoli distanze a grandi velocità, per mezzo di un veicolo di trasporto straordinario, che pur somigliando esteriormente al corpo fisico, funzionalmente parlando differirebbe 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 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 difficilmente ricordiamo, o elaboriamo correttamente, le nostre esperienze extracorporee: essendo queste poco plausibili dal punto di vista della nostra esperienza intrafisica ordinaria, le filtriamo, le rileghiamo nel nostro inconscio, o le consideriamo dei semplici fenomeni allucinatori.<sup>3</sup>

Questa è oggi la posizione dominante in ambito accademico, circa l’interpretazione delle esperienze fuori del corpo fisico, dette anche *OBE* (dall’inglese: *out of body experiences*). Infatti, considerando lo studio concettuale e sperimentale di questo fenomeno, nel corso dell’ultimo secolo, possiamo osservare che si è passati da un’interpretazione inizialmente realista e oggettivistica, a un’interpretazione di tipo immaginale e soggettivistico.

Nel diciannovesimo secolo ad esempio, la più parte dei ricercatori accademici considerava plausibile l’ipotesi di un’esistenza oggettiva di un *corpo sottile*, sede della coscienza, che poteva esteriorizzarsi dal corpo fisico e muoversi al di là dei suoi ristretti confini. In seguito, sempre di più si è cercata una spiegazione anche 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 è quella di sostanzialmente ipotizzare che le esperienze extracorporee siano soltanto il prodotto della nostra vivida immaginazione, cioè siano un modo con cui il nostro cervello ricostruisce un “modello di realtà,” quando i nostri input sensoriali ordinari vengono, per una qualche ragione, perturbati o inibiti [ALV, 1989], [BLA, 1982].

In questo prontuario, contrariamente all’attuale trend della

---

<sup>3</sup> È interessante osservare che molti piloti di aereo, soprattutto nei voli ad alta quota, hanno riportato di avere avuto strane “esperienze di distacco,” associate a stati di coscienza espansi, che per certi versi possono ricordare le esperienze extracorporee [CLA *et al*, 1957].

scienza convenzionale, adotteremo l'ipotesi che le esperienze extracorporee non siano riducibili a dei meri fenomeni allucinatori. Con questo non si vuole 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 al fine di risolvere le possibili ambiguità dei dati in entrata e conferire loro un significato specifico.

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

Se ad esempio leggiamo i diari con le descrizioni delle esperienze vissute da proiettori esperti, come ad esempio *Waldo Vieira* [VIE, 1997], è difficile credere (sempre se riteniamo questi personaggi dei testimoni attendibili, e non dei mitomani) che tali resoconti siano unicamente il frutto di allucinazioni, o di un'attività onirica particolarmente intensa. Dalla prospettiva di chi scrive, l'inadeguatezza della spiegazione riduzionistica convenzionale del fenomeno delle OBE (unicamente in termini psicologici, tipica nell'approccio al fenomeno delle moderne neuroscienze, che aderiscono a uno stretto fisicalismo e materialismo) sta proprio nella sua incapacità di *spiegare* la ricchezza e coerenza delle esperienze vissute e testimoniate dagli innumerevoli proiettori lucidi.

Questo *gap cognitivo*, insito nelle spiegazioni di stampo solo psicologico, è particolarmente serio se si considera che il criterio forse più importante nel valutare una teoria scientifica è proprio quello del suo *potere esplicativo*. Ovviamente, se ci limitiamo unicamente a voler spiegare alcuni aspetti molto limitati delle esperienze extracorporee, come ad esempio la possibilità di percepire il proprio corpo fisico da un punto di

vista esterno, anche una spiegazione unicamente in termini di illusioni percettive potrebbe risultare, in molti casi, soddisfacente.

Questo è il punto di vista solitamente caldeggiato dai neuroscienziati che studiano, ad esempio, i diversi modi con cui possiamo ingannare il nostro cervello per mezzo di percezioni multisensoriali conflittuali, create *ad hoc*, in grado di generare la percezione illusoria di arti fantasma (ad esempio nella famosa *rubber hand illusion*), o addirittura dell'intero corpo fisico (nelle cosiddette *full body illusions*) [BLA *et al*, 2008].

Ora, a parte il fatto che la capacità di simulare un fenomeno (quello della doppia percezione, tipica degli stati transazionali, di cui avremo modo di parlare in seguito) non significa, ovviamente, che il fenomeno sia in quanto tale illusorio, ma più semplicemente che in determinate circostanze sia simulabile,<sup>4</sup> è importante osservare che la spiegazione delle esperienze extracorporee in termini unicamente di autolocalizzazioni immaginarie risulta del tutto insufficiente se si considera, come già ribadito, la grande ricchezza e complessità delle esperienze proiettive dei proiettori lucidi veterani, in cui l'aspetto "scorporazione" non è certamente l'elemento più rilevante.

Inoltre, la scorporazione non-illusoria è accompagnata da tutta una serie di fenomeni energetici, di percezioni e parapercezioni specifiche, che solitamente non vengono riscontrate nei fenomeni indotti tramite conflitti multisensoriali, sebbene sia certamente a volte possibile, tramite l'induzione di tali conflitti, promuovere una scorporazione reale.

La differenza sostanziale tra esteriorizzazione reale e esteriorizzazione illusoria della coscienza può essere evidenziata anche da elementi che prescindono dal meccanismo stesso di uscita dal corpo, come il fatto che tali esperienze possano avere luogo a prescindere dal tipo di attività del cervello fisico, e anche quando quest'ultimo si trova in una condizione in cui non è in grado di funzionare del tutto (onde

---

<sup>4</sup> L'esistenza dei simulatori di volo, ad esempio, non significa che tutti i voli in aeroplano siano dei fenomeni illusori.

cerebrali piatte). Infatti, la possibilità per un soggetto di rimanere cosciente anche quando il suo cervello non presenta più alcuna attività neurologica non può essere spiegato (o spiegato in modo convincente) sulla base del pregiudizio che la coscienza sia unicamente un prodotto dell'attività cerebrale.

Sono numerosi i casi di esperienze significative di *pre-morte* che sarebbe possibile citare. Particolarmente interessante, oltre che celebre, è quello di *Pam Reynolds*, che nel 1991, in seguito a un aneurisma celebrale, subì un'operazione chirurgica molto particolare, che richiede un arresto circolatorio ipotermico profondo (*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 assenza totale di respirazione e di battito cardiaco, con ulteriore drenaggio del sangue dal cervello. Insomma, in questa operazione, molto delicata e pericolosa, il paziente viene posto, letteralmente, in una condizione di *morte clinica*.

Malgrado questa condizione estrema, che tra l'altro comprendeva anche gli occhi perfettamente chiusi da del nastro adesivo e le orecchie completamente tappate, Pam ha potuto vivere un'esperienza extracorporea lucida, osservando la sua operazione "dal di fuori," e riportando in seguito accuratamente numerosi dettagli della stessa (tra cui anche dialoghi), che hanno poi ricevuto piena conferma. 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 nel corso del processo, donandole energia e aiutandola in ultimo a reintegrare il suo corpo fisico.

Esperienze di *pre-morte* 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], o il cardiologo *Pim van Lommel*, celebre per uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista medica "The Lancet" [LOM et al., 2001], in

cui gli autori concludono, sulla base di un'indagine condotta in dieci anni su 344 pazienti, che i fenomeni riscontrati potevano essere spiegabili solo considerando che l'attività mentale cosciente sia qualcosa di più di un semplice epifenomeno dell'attività del cervello fisico.

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 opinione in seguito a un'esperienza personale di pre-morte particolarmente significativa, 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 il mio racconto suoni straordinario, e francamente incredibile; se qualcuno, persino un medico, avesse raccontato questa storia al vecchio me stesso, sarei stato sicuro che fosse preda di illusioni. Ma quanto mi è capitato è reale quanto e più dei fatti più importanti della mia vita, come il mio matrimonio o la nascita dei miei due figli.”*

Il cambiamento 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 quanto possiamo sperimentare nella condizione intrafisica ordinaria, sono facilmente fraintendibili da coloro che non hanno avuto esperienze di questo genere, e possono essere pienamente comprese solo da coloro che le hanno vissute a loro volta in prima persona.<sup>5</sup>

Beninteso, non è necessario giungere alla soglia della morte fisica, in un'esperienza estrema di pre-morte, per sperimentare

---

<sup>5</sup> Questo non significa però che una singola esperienza extracorporea, per quanto significativa, sia necessariamente sufficiente a modificare il paradigma di riferimento di un ultra scettico, come dimostra il noto caso della parapsicologa *Susan Blackmore* [BLA, 1982].

stati espansi di coscienza e i possibili fenomeni extracorporei ad essi associati. Scopo di questo prontuario è proprio quello di fornire delle informazioni chiare, di natura teorico-pratica, 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 psicofisica.

È importante infatti, 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. Per dirla con *Francisco Varela* [VAR, 2000]:

*“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’esplorazione del fenomeno della proiezione della coscienza, non è quello piuttosto riduttivo della visione scientifica convenzionale, che considera che in tali esperienze i soggetti abbiano unicamente l’impressione – totalmente 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.”*

Terminiamo questa introduzione osservando che una parte rilevante dei contenuti di questo lavoro si rifà agli scritti di *Waldo Vieira*, in particolar modo il suo monumentale trattato di *proieziologia* [VIE, 2002], di cui non possiamo che consigliare la lettura, o meglio, lo studio. L’autore ha inoltre tratto ispirazione dall’esposizione didattica di queste materie così come promossa dall’*International Academy of Consciousness*, nel loro celebre *Corso di Sviluppo della Coscienza* (CSC), che è possibile seguire in numerosi paesi del mondo, tra cui anche l’Italia ([www.iacworld.org](http://www.iacworld.org)).<sup>6</sup>

Naturalmente, vi sono numerose altre fonti, citate di volta in volta nel testo, che hanno formato la base del presente “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 *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 il primo numero della rivista

---

<sup>6</sup> Gli eventuali errori espositivi e/o interpretativi saranno da imputare unicamente al presente autore, e non alle summenzionate fonti.

*AutoRicerca*, che contiene delle informazioni rilevanti (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 rimembrate.

## **2. BENEFICI E RESPONSABILITÀ**

È importante affermare in modo chiaro, sin dal principio, che le esperienze extracorporee sono unicamente uno strumento di conoscenza. In quanto strumento, la loro valenza è neutra e il fatto di essere in grado di proiettarsi al di fuori del proprio corpo fisico, anche volontariamente, non è necessariamente sinonimo di evoluzione coscienziale.

È indubbiamente vero che, proporzionalmente alla propria progressione interiore, e salvo situazioni particolari, una coscienza *intrafisica* avrà tendenza a sviluppare una sempre maggiore consapevolezza delle dimensioni più sottili dell'esistenza, propriamente *extrafisiche*. Ma tale consapevolezza non sempre è garanzia di comportamento etico, o di un utilizzo corretto di tali capacità e conoscenze.

Infatti, nulla ci impedisce a priori d'imparare l'arte e la scienza del "volo extrafisico" sulla base di motivazioni anche poco edificanti, come ad esempio quelle di spiare altre coscienze, assediarle e/o influenzarle negativamente, o di allargare alla dimensione extrafisica la cerchia delle proprie frequentazioni distruttive.

Per questo è particolarmente importante che lo studio teorico-pratico del fenomeno della *proiezione della coscienza* sia sempre abbinato a un percorso serio e autentico di autoricerca e autosviluppo che comprenda, tra le altre cose, una riflessione approfondita sui fondamenti dell'etica, sia da una prospettiva fisica ordinaria che da una prospettiva multidimensionale (cosmoetica).

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

In altre parole, il fulcro delle nostre azioni e interazioni avrà luogo soprattutto nella dimensione fisico-densa ordinaria, e non nelle dimensioni extrafisiche. Infatti, se tale fulcro si trovasse

nelle dimensioni extrasfiche, molto semplicemente non avremmo assunto, in questo preciso momento della nostra evoluzione, un abito somatico, ma ci troveremmo ancora in una condizione intermissiva, tra le vite fisiche.<sup>7</sup>

Questo per sottolineare che il tempo che dedicheremo allo sviluppo della nostra capacità di proiettarci extrasficamente dovrà sempre essere funzionale alla nostra manifestazione primaria, nella dimensione fisico-densa, e non un modo per alienarci da quest'ultima.

Naturalmente, quando parliamo di capacità di proiettarci, facciamo riferimento a quel tipo di processo proiettivo che è promosso *volontariamente* dalla coscienza. Infatti, non tutte le proiezioni sono di questo tipo. In generale, possiamo distinguere le tre seguenti categorie:

*Proiezioni spontanee*

*Proiezioni forzate*

*Proiezioni volontarie*

Quelle di natura *spontanea*, come indica il nome, avvengono in modo del tutto imprevisto, senza una ragione particolare. Spesso durano pochi secondi: giusto il tempo per la coscienza di stupirsi della propria condizione extrasfica e, quale conseguenza dell'emozione indotta dallo stupore, ritornare velocemente (spesso di soprassalto) nel corpo fisico.

Quelle *forzate* corrispondono alle già evocate esperienze di pre-morte (NDE), indotte da eventi traumatici, quali ad esempio affogamenti, attacchi di cuore, malattie fortemente debilitanti, ecc., ma anche semplici operazioni chirurgiche, soprattutto a causa degli effetti delle anestesie. Insomma, tutto quanto è in grado di compromettere temporaneamente il corretto funzionamento del corpo, e più particolarmente del suo organo

---

<sup>7</sup> È certamente possibile immaginare delle eccezioni. Non possiamo infatti escludere che alcune coscienze avanzate abbiano assunto il compito di manifestarsi prevalentemente nella dimensione extrasfica pur mantenendo un'ancora somatica nella dimensione fisica. Questo alfine di disporre, ad esempio, di uno spettro energetico di manifestazione più completo.

cerebrale, è in grado di provocare una proiezione forzata della coscienza.

Tra le proiezioni forzate possiamo includere anche quelle provocate dall'assunzione di sostanze psicoattive (droghe). Queste, oltre a essere solitamente proibite sotto il profilo legale, sono fortemente sconsigliate, in quanto in grado di promuovere danni cerebrali permanenti, anche in seguito a una singola assunzione. Inoltre, non permettono di promuovere esperienze pienamente lucide e autogestite. Infine, chi assume stupefacenti si trova solitamente in una condizione di (tossico) dipendenza, quindi di bassissima autonomia personale, e senza una sufficiente padronanza di sé non è pensabile poter esplorare in modo costruttivo e proficuo la nostra realtà multidimensionale.

Le proiezioni *volontarie*, come già accennato, sono invece quelle che impariamo a controllare tramite l'applicazione di tecniche specifiche, in grado di promuovere col tempo esperienze sufficientemente lucide, controllate e rimembrate.

Detto questo, vediamo ora di enumerare alcuni tra i possibili benefici delle esperienze lucide fuori del corpo:

- Superare la paura della (prima) morte.
- Riconnettersi con 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 assistenza e/o dare assistenza ad altre coscienze bisognose, lavorando in squadra con le nostre guide extrafisiche, in modo cosmoetico.
- 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 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 corsi mirati, in aule di apprendimento extrasfiche.
- Entrare in contatto con coscienze più avanzate (guide, maestri, orientatori evolutivi, ecc.) e ricevere informazioni di valore evolutivo.
- Acquisire maggiore maturità coscienziale.
- Accrescere le nostre capacità psichiche.
- Godere semplicemente del piacere di poter fare turismo extrasfico (scoprire posti e coscienze nuove).

### **3. SOGNI E PROIEZIONI**

Numerosi autori considerano le esperienze extracorporee unicamente dei sogni. Ad esempio, in una lettera all'editore della rivista della *Society for Psychical Research*, il fisiologo Rushton scriveva nel 1976 [RUS, 1976] (traduzione dell'autore):

*“Abbiamo semplicemente a che fare con la memoria non comprovata di una ‘esperienza’ di un tipo un po’ strano. Questa sembra porsi esattamente sullo stesso piano di un sogno ricordato. [...] Quello che non so è per quale motivo tale tipologia di sogno dovrebbe essere ritenuta più interessante di qualsiasi altra.”*

Rushton, in altre parole, poneva la seguente importante domanda:

*Le esperienze extracorporee non sono forse nient'altro che sogni ordinari, con un contenuto specifico?*

A questa domanda è possibile rispondere oggi negativamente, indipendentemente dalla propria posizione circa la realtà delle dimensioni extrafisiche che vengono esplorate dalla coscienza proiettata. In altre parole, che si ritenga l'esperienza proiettiva un'esperienza reale, cioè non illusoria, che testimonia dell'esistenza di strutture veicolari che trascendono il corpo fisico, o che si ritenga invece che tale esperienza sia solo il prodotto di un'attività cerebrale non ordinaria, una cosa almeno è certa: *non è possibile equiparare una proiezione a un sogno.*

Una delle ragioni principali per cui un'esperienza extracorporea non è riconducibile a un sogno (ad esempio un sogno lucido) è il fatto che, contrariamente ai sogni, *essa non corrisponde a stati fisiologici discreti facilmente identificabili.*

Ad esempio: durante il processo extracorporeo non si osservano al livello del corpo fisico i tipici parametri fisiologici della fase onirica, in particolare la fase REM (dall'inglese: *rapid eye movements*), di sonno paradossale, con movimenti oculari rapidi, alterazioni del ritmo cardiaco, respiratorio e della pressione arteriosa. In altre parole, qualunque sia

l'interpretazione che si vorrà dare a questo particolare fenomeno, sicuramente non è possibile sostenere che si tratti di un semplice sogno, o di un sogno lucido.

Ma per completezza della nostra discussione, vediamo di analizzare 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 si divide in diversi cicli distinti, che possono variare mediamente dai 3 ai 5 per notte, a seconda delle persone (nella Figura 1 è rappresentato una notte di sonno con 5 cicli). Nel corso di un ciclo, partendo dalla condizione di *veglia*, il soggetto passa per 4 diversi stadi non-REM, prima di raggiungere lo stadio REM, di sonno paradossale,<sup>8</sup> corrispondente all'attività onirica.

Più esattamente, partendo dallo stato di veglia normale, caratterizzato (in termini di elettroencefalogramma) dalle cosiddette onde *beta*, di alta frequenza<sup>9</sup> (14-30 Hz), il soggetto, una volta chiusi gli occhi, comincia 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 conduce al sonno (vedi Tabella 1).

Si passa quindi agli stadi 1 e 2,<sup>10</sup> detti di *sonno leggero*, 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).

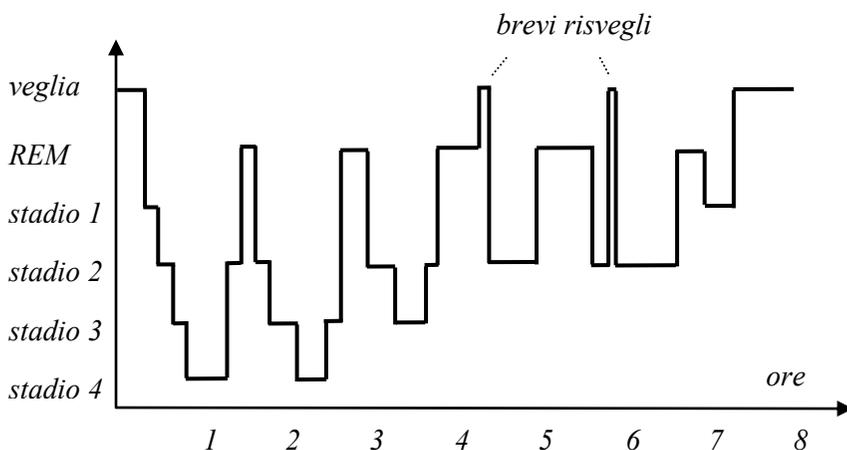
---

<sup>8</sup> 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 nondimeno a dormire profondamente, tanto che risulta difficile svegliarlo.

<sup>9</sup> Gli stadi di tensioni sono invece caratterizzati da onde *gamma* (30-42 Hz), di frequenza ancora più elevata.

<sup>10</sup> 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 essere solo indicativa delle diverse fasi e cicli del sonno.

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."



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

Onde	Frequenze (Hz)	Stato
gamma ( $\gamma$ )	30 – 42	tensione
beta ( $\beta$ )	14 – 30	normale
alfa ( $\alpha$ )	8 – 13,9	rilassamento
teta ( $\theta$ )	4 – 7,9	sonno leggero
delta ( $\delta$ )	0,1 – 3,9	sonno profondo

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

Al termine della fase REM subentra poi una nuova fase di sonno, quindi un'ulteriore fase REM, e così via. Le fasi di sonno successive diventano sempre più brevi e meno profonde col passare della notte, mentre le fasi REM si allungano. Al termine della notte, le fasi REM rappresentano all'incirca il 25% della durata totale del sonno.

Ora, come dicevamo, lo stato proiettato (come anche gli stati meditativi in generale) differiscono dallo stato di veglia, sonno e, soprattutto, di 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:

<b>Proiezione</b>	<b>Sogno</b>
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.
Come nello stato di veglia ordinario, la coscienza ha il controllo dell'ambiente in cui si trova e può prendere decisioni autonome.	L'ambiente onirico viene subito dalla coscienza, che rimane perlopiù passiva, spettatrice: non sogna, ma "viene sognata."
La ricchezza dell'attività mentale è uguale o superiore rispetto allo stato di veglia intrafisico.	La ricchezza dell'attività mentale è uguale o inferiore rispetto allo stato di veglia intrafisico.
La capacità di ragionare è preservata, o accresciuta.	La capacità di ragionare è fortemente diminuita, o del tutto annullata.

La capacità di giudizio critico è preservata, o accresciuta: il proiettore è consapevole del proprio stato e dell'ambiente extrafisico.	La capacità di giudizio critico è fortemente diminuita, o assente: anche le situazioni più assurde sono ritenute normali.
L'intenzione e la volontà si traducono immediatamente in azioni concrete.	L'esercizio della volontà, comunque diminuito, non influenza significativamente le immagini oniriche.
Il ricordo delle memorie di veglia è preservato.	Il sognatore non è né consapevole, né ricorda, la sua precedente condizione intrafisica.
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 extrafisica, ecc.	Lo stato sognante comporta percezioni e sensazioni tipicamente ordinarie.
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, e 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).

<p>È possibile adottare risoluzioni specifiche e poi attenerci, come ad esempio raggiungere un luogo specifico e compiere una determinata azione.</p>	<p>Estrema difficoltà, se non impossibilità, nel pianificare ed eseguire azioni specifiche.</p>
<p>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.</p>	<p>L'esteriorizzazione della coscienza viene simulata nel vissuto onirico, ma rimane un'attività puramente immaginativa, interiore, illusoria, non ripetibile.</p>
<p>Essendo la proiezione un'attività extrapsichica (promossa dallo psicosoma e dal suo paracervello), la visione-percezione (anche paratattile) oggettiva del proprio soma è possibile.</p>	<p>Essendo il sogno un'attività intrapsichica, la visione oggettiva del proprio corpo fisico è impossibile.</p>
<p>Uno stimolo del soma provoca solitamente una ripercussione extrafisica che produce il ritorno della coscienza nel soma (sensazione di trazione da parte del filo d'argento).</p>	<p>Uno stimolo del soma viene solitamente elaborato e integrato nella fantasia del vissuto onirico.</p>
<p>Esperienza del processo di interiorizzazione ed esteriorizzazione nelle proiezioni lucide.</p>	<p>Nessuna esperienza di interiorizzazione ed esteriorizzazione.</p>
<p>Il proiettore (soprattutto se esperto) è in grado di prolungare o accorciare volontariamente la durata di una proiezione.</p>	<p>Difficilmente la durata di un sogno ordinario (non lucido) può essere regolata.</p>
<p>Gli eventi extrafisici sono spesso coerenti e ricordati in sequenza logica. Nelle proiezioni con piena continuità di coscienza la rievocazione non è necessaria.</p>	<p>I ricordi degli eventi onirici sono spesso incoerenti e fortemente frammentati.</p>

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 dopo la proiezione, come ad esempio esteriorizzazioni e docce energetiche.	Assenza di fenomeni energetici.
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).
--	---

#### 4. 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 (interfacce) di collegamento.

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 allungamento. In tal caso, l'attaccatura del filo d'argento viene solitamente percepita dietro la nuca, conformemente all'ipotesi che il numero maggiore di interconnessioni energetiche tra il soma e lo psicosoma si troverebbe nella regione della nuca.<sup>11</sup> Nonostante il nome, l'*energosoma* non è da considerarsi un veicolo intelligente, cioè utilizzabile dall'essere-coscienza per manifestarsi per suo tramite in modo autocosciente.

Tra lo psicosoma e il mentalsoma s'ipotizza la presenza di un'ulteriore struttura di collegamento, molto più sottile e difficile da rilevare, a volte indicata con il termine di *filo*

---

<sup>11</sup> 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. Ma queste ubicazioni alternative potrebbero essere dovute a una distorsione della percezione causata dalla direzione specifica di esteriorizzazione dello psicosoma (vedi Sezione 7) e non corrispondere, necessariamente, a una localizzazione oggettiva di tale collegamento energetico.

*d'oro*.<sup>12</sup>

A tutto questo, bisogna aggiungere l'*essere in evoluzione* in quanto tale, o *coscienza in evoluzione*, cioè quel principio primario, *intelligente ed agente*, che utilizzerebbe in modo attivo l'intera triade veicolare dell'olosoma (ed eventuali ulteriori veicoli a tutt'oggi ignoti.<sup>13</sup>) per manifestarsi nelle diverse dimensioni esistenziali (vedi la Figura 2).

Le modalità attraverso le quali l'essere-coscienza si relazionerebbe al mentalsoma (e il mentalsoma al restante della struttura olosomatica) restano però al momento sconosciute. Non è chiaro inoltre fino a che punto sia possibile distinguere il mentalsoma dal principio intelligente che lo animerebbe (questo spiega l'uso del condizionale nei precedenti due paragrafi). Osserviamo che allo stato attuale delle nostre conoscenze possiamo sia comprendere il mentalsoma come il nostro veicolo più avanzato (tra quelli a noi noti), sia come un concetto del tutto indistinguibile da quello dell'essere-coscienza. (Nel seguito di questo scritto ipotizzeremo che sia possibile distinguere, se non altro 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.

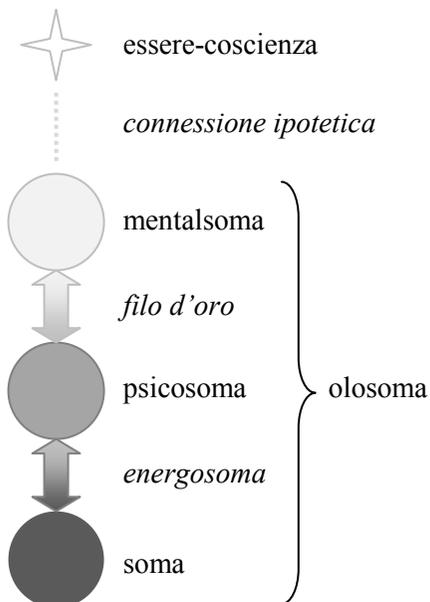
La condizione che conosciamo meglio (e che secondo i paradigmi del *materialismo metafisico* e/o del *fisicalismo*, ancora oggi dominanti in ambito scientifico, sarebbe l'unica

---

<sup>12</sup> Questo termine viene impiegato per semplice analogia con il termine "filo d'argento," e non perché tale struttura verrebbe percepita come filiforme e dorata.

<sup>13</sup> Alcune tradizioni, e alcuni autori, fanno menzione di un numero maggiore di veicoli di manifestazione della coscienza. È possibile che alcuni di questi veicoli aggiuntivi corrispondano di fatto alla medesima struttura veicolare, che semplicemente viene percepita in modo differente dalla coscienza, quando si trova in stati di coscienza differenti.

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.”



**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, a pagina 43).

Secondo invece l'ipotesi multiveicolare, quando utilizziamo il soma stiamo di fatto utilizzando, congiuntamente, anche il restante dei nostri veicoli di manifestazione, che si trovano tra loro intimamente connessi, andando a formare una struttura

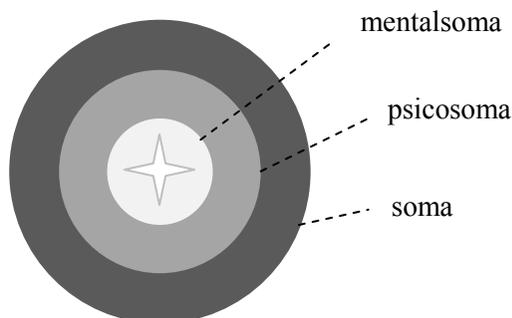
intricata, molto compatta.

In altre parole, le funzioni abituali del nostro soma, come ad esempio l'attività del nostro cervello, sarebbero il risultato di un'azione congiunta di tutti i veicoli olosomatici. È pertanto ipotizzabile che la nostra attività pensante intrafisica ordinaria non risulti unicamente dal funzionamento del nostro *cervello fisico*, ma anche dal funzionamento del nostro *paracervello psicosomatico*, e del nostro *metacervello mentalsomatico* (oltre che, beninteso, dall'azione direttiva dell'essere-coscienza in quanto tale). Senza la compartecipazione di queste parastrutture aggiuntive, il cervello fisico non sarebbe in grado di operare in modo corretto.

D'altra parte, è anche vero che quando ci troviamo nella condizione intrafisica ordinaria, il nostro soma (e in particolar modo il nostro cervello) agisce da potente filtro selettivo, limitando drasticamente le potenzialità espressive degli altri veicoli, producendo un vero e proprio effetto di *restringimento coscienziale* (detto anche *effetto a imbuto*).

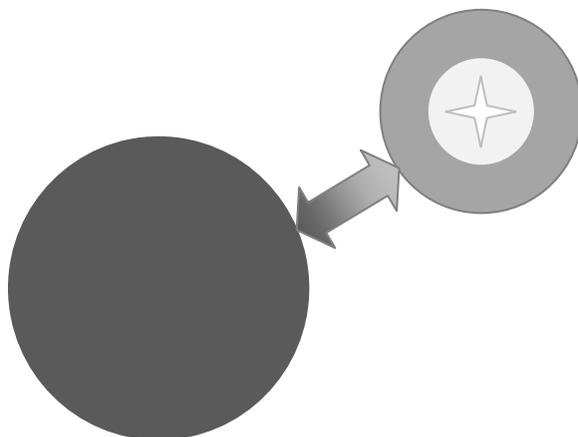
Questo aspetto viene illustrato nella Figura 3, dove il soma viene raffigurato simbolicamente come il corpo più ampio, in grado di contenere al suo interno lo psicosoma, che a sua volta contiene al suo interno il mentalsoma, che a sua volta conterrebbe il principio intelligente dell'essere-coscienza in evoluzione, che agirebbe sull'intera struttura.

Con questa raffigurazione non s'intende però suggerire che il volume spaziale del soma sarebbe superiore a quello dello psicosoma, il quale a sua volta sarebbe superiore a quello del mentalsoma (la taglia effettiva di questi veicoli non è direttamente paragonabile, o facilmente paragonabile, 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 psicosoma e il mentalsoma, le cui realtà rimangono pertanto non direttamente rilevabili quando la coscienza si trova nel suo stato intrafisico abituale.



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

D'altra parte, la struttura intrafisica ordinaria può evidentemente scompattarsi in diversi modi (disallinearsi, sconnettersi, parzialmente o totalmente). Ad esempio, il soma è in grado di separarsi dallo psicosoma e dal mentalsoma, i quali invece potranno rimanere uniti (vedi la Figura 4).



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

Questa condizione, dove la coscienza non ha più sede nel soma (cioè nella triade soma-psicosoma-mentalsoma), ma unicamente nello psicosoma (cioè nella coppia psicosoma-mentalsoma), corrisponde a uno stato extrafisico, detto *extracorporeo* (OBE).

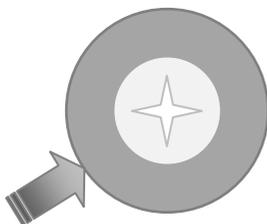
Dal momento che la coscienza si manifesta in questo caso direttamente tramite il suo veicolo psicosomatico, senza più il filtro percettivo-cognitivo dei sensori somatici e del cervello fisico, tale stato è altresì detto di *proiezione psicosomatica*.

La condizione extrafisica della coscienza che si manifesta unicamente tramite lo psicosoma (cioè tramite la coppia psicosoma-mentalsoma) si produce anche, beninteso, nel corso dell'ultima proiezione, ossia durante il processo della morte biologica, o *prima morte* (vedi la Figura 5).

In tale circostanza, la coscienza si libera definitivamente del corpo fisico, pur mantenendo la sua “zavorra energosomatica” per un tempo che dipenderà principalmente dal suo livello evolutivo e dall'eventuale presenza di guide extrafisiche nel momento del passaggio, in grado di assisterla nell'eliminazione di tali sostanze residue.

In altre parole, il processo della prima morte consiste nello scollegamento completo e definitivo del soma (che di conseguenza comincerà a decomporsi) senza che vi sia però uno scollegamento altrettanto definitivo della totalità delle sostanze energosomatiche, che essendo piuttosto dense manterranno la coscienza in contatto con la dimensione fisica del pianeta, impedendole di accedere a dimensioni esistenziali più dilatate.

Questa purtroppo sembra essere una condizione comune a numerosissime coscienze desomate della terra (stiamo parlando di miliardi di entità), che si trovano in uno stato di *parapsicosi post-somatica* (o *parapsicosi post-mortem*), in cui la coscienza, pur avendo perduto l'involucro fisico, rimane in uno stato comatoso e confusionale, continuando a credere di manifestarsi per mezzo di un soma, nella dimensione fisica.



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

Il processo attraverso il quale la coscienza si libera anche della zavorra energosomatica, consentendole di ritrovare una piena condizione extrafisica e raggiungere, ad esempio, la sua *comunità extrafisica originaria*, è detto di *seconda morte*, e nelle coscienze sufficientemente lucide avviene normalmente in pochi giorni (vedi la Figura 6).



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

Viene anche descritto un ulteriore processo di “desomatizzazione,” una *terza morte*, che si compierebbe soltanto al termine di una lunghissima serie di *vite intrafisiche*, intervallate da altrettante *vite extrafisiche (periodi intermissivi)*, nel corso del quale la coscienza si libererebbe definitivamente anche dello psicosoma, raggiungendo lo status 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).

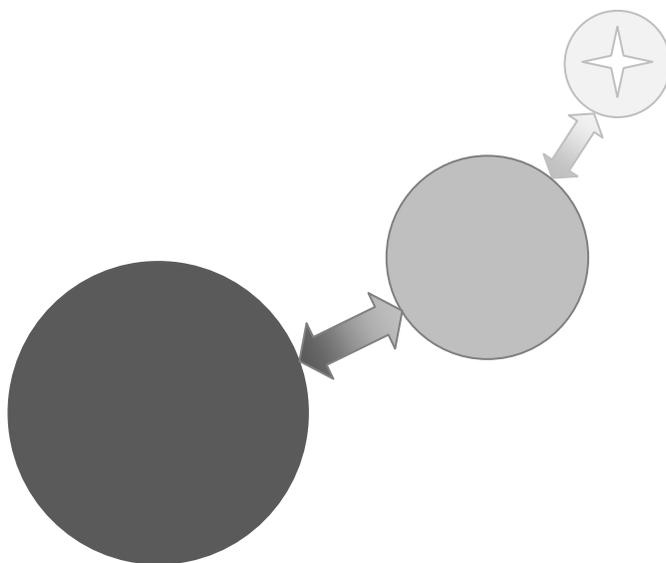


**Figura 7.** Lo stato puramente mentalsomatico di una *coscienza libera*, che avendo ultimato il suo ciclo di esistenze nella dimensione fisico-densa (*terza morte*) si apre a scenari evolutivi di natura superiore, oltre la nostra attuale capacità di comprensione.

Tornando ora al contesto delle coscienze intrafisiche, che come noi dispongono ancora di un corpo fisico, un'altra possibile scompattazione della struttura olosomatica consiste nella separazione del mentalsoma dallo psicosoma, producendo in questo modo la piena apertura della "matrioska olosomatica." In questa condizione, la coscienza avrà sede unicamente nel mentalsoma, senza più subire il filtro percettivo-cognitivo del soma e dello psicosoma: uno stato piuttosto raro, detto di *proiezione mentalsomatica* (vedi la Figura 8).

Naturalmente, la proiezione mentalsomatica può avere luogo sia in seguito a una proiezione psicosomatica, cioè dopo che lo psicosoma si è separato dal soma, sia direttamente a partire dalla condizione intrafisica. In tale circostanza, solo il mentalsoma si separa completamente (o si espande), mentre il soma e lo psicosoma rimangono uniti (vedi la Figura 9).

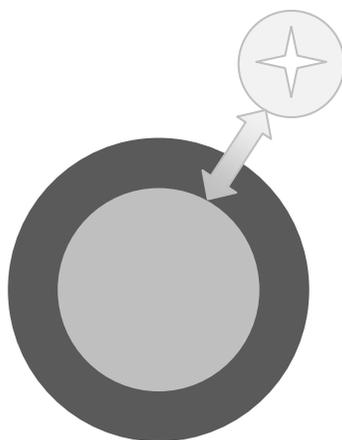
Come è facile immaginare, il passaggio dalla configurazione intrafisica abituale, con tutti i veicoli in uno stato di pieno allineamento e sovrapposizione, a una delle possibili configurazioni extrafisiche, dove la coscienza manifesta i suoi processi cognitivi non più mediante il cervello somatico, ma mediante il paracervello psicosomatico, o addirittura il metacervello mentalsomatico, è un fenomeno assai complesso, che comporta tutta una serie di fasi transitorie, di non sempre facile gestione da parte della coscienza.



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

In queste fasi transitorie la coscienza non si trova già più nel suo veicolo di partenza (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 dei momenti di *psicolessia* (caduta della tensione mentale) più o meno intensa, se non dei veri e propri *blackout*.

In questo scritto ci occuperemo quasi esclusivamente della proiezione di tipo *psicosomatico*. Questo non solo perché si tratta di un fenomeno meglio conosciuto e studiato rispetto alla proiezione mental somatica, che è assai rara da sperimentare consapevolmente e/o ricordare, ma anche perché la proiezione psicosomatica lucida è comunque da considerarsi un passaggio quasi obbligato al fine di sperimentare la ben più sottile e complessa proiezione nel mental soma.

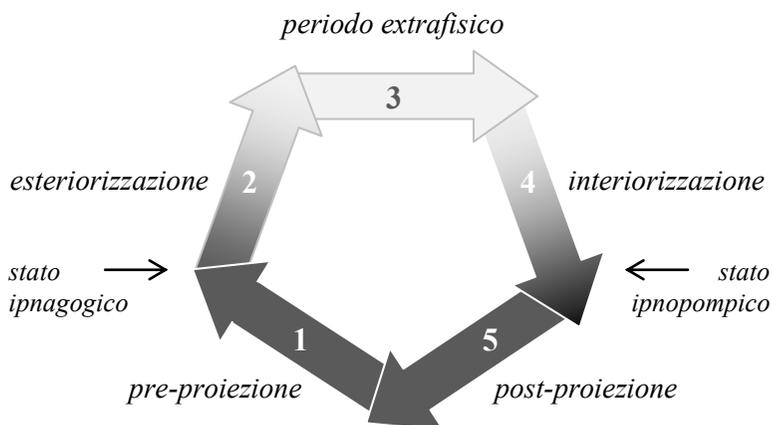


**Figura 9.** Lo stato extrafisico di una coscienza proiettata, che si manifesta attraverso il mentalsoma, con il soma e lo psicosoma che rimangono invece uniti (*proiezione mentalsomatica*).

## 5. IL CICLO PROIETTIVO

Cominceremo ora con il descrivere brevemente il ciclo proiettivo nel suo complesso, quindi analizzeremo ognuna delle sue fasi abbastanza nel dettaglio, cercando di evidenziare le diverse manifestazioni ad esse comunemente associate. Questo aiuterà il praticante non solo a riconoscere con maggiore oggettività le diverse percezioni e parapercezioni che avrà occasione di sperimentare nel corso delle diverse fasi de ciclo proiettivo, ma anche a rendersi conto che, probabilmente, ha già sperimentato molte di queste, anche se forse non le aveva prima d'ora interpretate nel modo corretto.

Si parla di *ciclo proiettivo* poiché il processo inizia e termina nel medesimo stato, che è quello intrafisico ordinario, esemplificato nella Figura 3. Considerando il ciclo nel suo dispiegarsi cronologico, possiamo distinguere 5 *fasi* principali (vedi la Figura 10), che la coscienza dovrà riuscire a padroneggiare alfine di produrre il fenomeno di una proiezione psicosomatica pienamente lucida e rimembrata:



**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, ecc.) 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.

## **6. FASE 1: PRE-PROIEZIONE**

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

### ***Base fisica***

La cura e il controllo dell'ambiente in cui ha luogo la proiezione (*base fisica*) è molto importante. Questo principalmente perché nel corso del ciclo proiettivo l'energosoma e lo psicosoma non si troveranno più nella loro condizione abituale, di schermatura all'interno del soma.

Ad esempio, nella fase di esteriorizzazione si verificherà un'espansione e parziale sconnessione del campo di energia energosomatico, che entrerà in contatto diretto con l'ambiente, senza più l'intermediazione del filtro somatico. E dal momento che l'energosoma è molto più sensibile del soma, le diverse percezioni verranno di conseguenza acuite.

Inoltre, essendo lo psicosoma sempre connesso al soma tramite l'energosoma, anche quando, nel corso del periodo extrafisico propriamente detto, si trova da esso separato da notevoli distanze (filo d'argento), tutto ciò che verrà percepito dal soma si ripercuoterà immediatamente anche al livello dello psicosoma, ma con maggiore intensità.

Per queste ragioni, è importante fare in modo che la base fisica sia, energeticamente e sensorialmente parlando, la più neutra possibile. In altre parole, proprio come se si trattasse di un laboratorio, è necessario far sì che un certo numero di parametri siano mantenuti stabili durante l'intera esperienza proiettiva, dal momento che un'alterazione degli stessi potrebbe ocasionare sia la mancata esteriorizzazione della coscienza, sia il suo ritorno improvviso e prematuro all'interno del soma.

Qui di seguito elencheremo alcuni tra i principali fattori in grado di condizionare l'esito di un'esperienza proiettiva, sia in senso positivo che negativo. Indicheremo altresì quei fattori che invece, fino a prova del contrario, potranno essere ritenuti neutri.

### ***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, vi sono spazi più idonei di altri. Uno spazio ideale in cui tentare una proiezione lucida è un *projectarium*, come ad esempio quello costruito dalla IAC – *International Academy of Consciousness*, nel suo campus di ricerca in Portogallo.<sup>14</sup>

Oltre alle eventuali specifiche fisiche, un aspetto fondamentale di un *projectarium* è che si tratta di un luogo espressamente dedicato a tali esperienze. Questo significa che verrà equipaggiato (soprattutto col passare del tempo e con l'accrescersi delle esperienze proiettive) con un campo energetico debitamente informato, che agevolerà di molto il fenomeno della proiezione.

In altre parole, un *projectarium* è un vero e proprio *laboratorio coscienziale*, con una sua impronta energetica specifica, in grado di aumentare l'efficienza e l'efficacia dei risultati ottenuti dagli autosperimentatori che praticano al suo interno.

---

<sup>14</sup> 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](http://www.iacworld.org)).

Naturalmente, non è necessario possedere un projectarium sofisticato come quello della IAC per promuovere delle esperienze extracorporee. Se si possiede una casa sufficientemente spaziosa, è possibile trasformare una qualsiasi stanza in un proprio personale projectarium, dedicando quel luogo solo alle pratiche proiettive, ed eventualmente ad altre pratiche affini (energetiche, di parapsichismo, meditative, ecc).

Altrimenti, anche la propria camera da letto, o qualsiasi altro luogo dotato di un letto o di una poltrona reclinabile, sufficientemente ampia e comoda, saranno adeguati allo scopo. L'importante è che qualunque sia il luogo scelto, questo sia pulito, sicuro, protetto e silenzioso, di modo che l'autosperimentatore possa abbandonare il proprio soma senza subire interferenze.

Quando si parla di pulizia, questa dovrà essere tale non solo sul piano fisico, ma anche, nella misura del possibile, su quello extrafisico. Idealmente, si procederà a un *blindaggio energetico* dell'ambiente adibito alla pratica, secondo la procedura indicata nell'Appendice 2 (p. 207).

### ***Quando***

Va da sé che è più raccomandabile tentare di proiettarsi quando ci sentiamo predisposti all'esperienza, cioè quando siamo emotivamente tranquilli e non abbiamo affari urgenti o importanti da sbrigare (altrimenti questi rischiano di deviare la nostra attenzione e distrarci dall'obiettivo).

Inoltre, meglio tentare l'esperienza quando le condizioni meteorologiche sono tranquille. Infatti, quando c'è ad esempio un temporale (o altre condizioni di maltempo), così come la coscienza non è particolarmente invogliata a uscire intrafisicamente di casa, allo stesso modo, consciamente o inconsciamente, non lo sarà nemmeno extrafisicamente.

Per quanto attiene invece all'orario, indubbiamente tutte le ore sono a priori valide. Nondimeno, un orario può essere raccomandato in modo particolare: quello corrispondente alla metà del periodo abituale durante il quale una persona dorme.

Quindi, se ci si corica alle 23:00 e ci si sveglia alle 8:00, l'orario sarà le 3:00 *del mattino* circa. Non vi sono ragioni occulte, o magiche, per questa scelta: semplicemente si tratta di un momento in cui si assiste solitamente a un picco nella produzione di melatonina, il che significa che il corpo fisico si troverà in una condizione di particolare rilassamento.

Inoltre, avendo già riposato per alcune ore, la mente della persona sarà riposata, quindi più lucida e meno difficilmente si addormenterà, nonostante il rilassamento corporeo (ricordiamo che affinché una proiezione avvenga lucidamente è necessario che il corpo dorma, ma che la mente rimanga perfettamente sveglia).

A questo possiamo aggiungere il fatto che la maggior parte delle persone dormono a quell'ora, quindi la loro attività pensante consapevole non sarà diretta verso la persona del proiettore,<sup>15</sup> che di conseguenza sperimenterà una condizione energetica di maggiore libertà.

Infine, nel mezzo della notte c'è normalmente più silenzio, fatto non irrilevante a seconda delle abitazioni, considerando che i disturbi sonori sono tra le prime cause di ritorno prematuro della coscienza nel soma.

Quindi, se si decide di tentare la proiezione alle 3:00, ci si alzerà con una sveglia dal suono armonico, si andrà in bagno, si leggerà qualcosa di inerente al tema della proiezione, si faranno gli esercizi bioenergetici (vedi la sezione relativa alla bioenergetica, a pagina 110), quindi si procederà con la tecnica proiettiva di propria scelta.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Per comodità di linguaggio, useremo in questo scritto il termine "proiettore." Per le coscienze intrafisiche di genere femminile un termine più appropriato sarebbe "proiettrice." D'altra parte, ricordiamo che il genere sessuale è una caratteristica unicamente dell'abito somatico, non dello psicosoma.

<sup>16</sup> Naturalmente, se la persona si proietta con uno scopo specifico, certi orari saranno preferibili rispetto ad altri. Nel caso ad esempio di proiezioni di natura assistenziale, un ottimo orario è tra le 18:00 e le 21:00, cioè all'imbrunire, tipico periodo in cui le coscienze umane sperimentano condizioni di possibile angoscia (forse legata anche alla

Possiamo comunque aggiungere che delle ottime occasioni per tentare una proiezione sono quando, per ragioni diverse, ci svegliamo spontaneamente la mattina molto presto, senza aver completato il nostro ciclo di sonno abituale. In tali circostanze, possiamo approfittare di alzarci, avere un'attività molto tranquilla per circa un'ora, quindi 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***

Prendiamo ora in rassegna i valori auspicabili dei diversi parametri esterni al proiettore, relativi alla base fisica in cui avverrà la proiezione. In generale, gli stessi valori che sono in grado di favorire un buon sonno ristoratore sono anche quelli più adatti a favorire un processo proiettivo ottimale.

Una *temperatura* adeguata è attorno ai *20 gradi centigradi* circa. Si deve avere cura anche della qualità dell'aria che viene respirata (arieggiare sempre bene il locale). Tendenzialmente, è da preferire una leggera sensazione di freddo piuttosto che di caldo (il corpo ha difficoltà a rilassarsi quando le temperature salgono troppo), e d'estate l'utilizzo di un condizionatore d'aria potrebbe rivelarsi vantaggioso, a seconda delle latitudini.

Per quanto attiene all'*illuminazione*, la condizione di *penombra* è quella ideale. Infatti, una luce eccessiva impedisce alla *ghiandola pineale* di secernere l'ormone *melatonina*, mentre un'oscurità eccessiva potrebbe creare qualche problema di orientamento iniziale al proiettore, che potrebbe non riuscire a trovare un punto di riferimento visivo durante la fase di esteriorizzazione.<sup>17</sup>

---

paura ancestrale dei predatori notturni, che uscivano dai loro nascondigli al calar del sole).

<sup>17</sup> Le capacità visive peculiari dello psicosoma gli 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 soprattutto dei nostri condizionamenti intrafisici.

Naturalmente, dal punto di vista *sonoro*, l'ambiente dovrà essere il più possibile isolato acusticamente, sebbene sia chiaro che l'entità del disturbo provocato dai diversi rumori varierà da persona a persona, a seconda delle sensibilità soggettive. Nel caso non fosse possibile ridurre la rumorosità dell'ambiente, si consiglia l'utilizzo di *tappi per le orecchie*, oppure di sorgenti di *rumore bianco*, in grado in parte di coprire 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 delle pareti di un colore neutro e rilassante (come il bianco o il blu), e si cercherà di evitare diffusori di profumo, anche perché questi potrebbero falsare le parapercezioni olfattive della coscienza proiettata.

Anche i *vestiti* dovranno essere adeguati: idealmente ampi e leggeri. Ancora meglio non indossarne affatto. Si eviteranno inoltre, per quanto possibile, cinture, orologi, bracciali, anelli, orecchini e altri oggetti che potrebbero produrre indebite pressioni sul soma, e di conseguenza indurre ripercussioni sullo psicosoma, tramite il filo d'argento.

Per quanto attiene alle caratteristiche del letto, il *materasso* dovrà sostenere in modo corretto il corpo e, soprattutto, essere silenzioso; meglio se senza molle (per evitare anche eventuali interferenze di natura elettromagnetica) e se sufficientemente ampio da permettere una buona libertà di movimento.

Le *lenzuola* dovranno essere pulite, fresche e morbide, possibilmente in cotone, così da evitare fenomeni di elettricità statica. Si consiglia inoltre di usare delle *coperte* leggere, per evitare che la troppa pressione sul corpo produca sensazioni di oppressione quando la coscienza è proiettata, con conseguenti ripercussioni sullo psicosoma.

I *cuscini* dovranno essere di sufficiente spessore da permettere una corretta postura del capo. Bisognerà prevedere anche dei cuscini supplementari, più piccoli, da usare eventualmente sotto le ginocchia e sotto le braccia (vedi descrizione della postura proiettiva, a pagina 112).

### ***Strumentazione***

La dotazione tipica comprende: orologio digitale (per conoscere l'inizio e la fine dell'esperienza), termometro, quaderno e penna, eventualmente un registratore. È importante che il materiale sia a portata di mano, così da ridurre al minimo i movimenti del corpo nella fase finale della proiezione e favorire il trasferimento di informazioni dal paracervello extrafisico al cervello fisico.

### ***Preparazione fisiologica***

Quando ci si prepara per una proiezione, idealmente è preferibile non avere assunto cibo nelle *2 ore* che precedono la pratica ed evitare le bevande dalle proprietà diuretiche, questo al fine di ridurre le possibili interferenze dovute a problemi digestivi e di diuresi.

Si eviteranno inoltre, almeno nelle *4 ore* che precedono la pratica, bevande e sostanze psicoattive, come the, caffè, cioccolato, gazzose a base di caffeina, ecc., che rischiano di compromettere la capacità di rilassamento (nella pratica dobbiamo rimanere svegli, ma non troppo svegli!).

Ovviamente, seguendo la stessa logica, si avrà cura di svuotare completamente l'intestino e la vescica, possibilmente anche dopo gli esercizi bioenergetici preparatori (che solitamente hanno un effetto diuretico).

Particolare cura si presterà anche alla pulizia dei setti nasali, affinché la respirazione avvenga senza difficoltà.

È altresì importante praticare quando si è sufficientemente riposati, soprattutto quando si tenta una proiezione la sera, all'ora in cui abitualmente ci corichiamo. Infatti, condizioni di stanchezza mentale eccessiva rischiano di diminuire oltremodo il livello di lucidità generale. Una stanchezza invece solo fisica, dovuta ad esempio a un'attività sportiva intensa, non è solitamente controproducente. Anzi, spesso è in grado di favorire il rilassamento profondo del corpo.

### ***Preparazione bioenergetica***

La condizione specifica dell'energosoma è determinante ai fini di una proiezione lucida. Pertanto, lavorare in modo consapevole sul proprio energosoma, prima di tentare una proiezione, è di grande importanza.

Per facilitare il lavoro bioenergetico è consigliabile cominciare con alcuni brevi esercizi di scioglimento e allungamento del corpo (sia a livello muscolare che articolare), accompagnati da una respirazione consapevole (sospiri e sbadigli sono caldamente raccomandati, al fine di rilasciare eventuali tensioni). Chi conosce lo yoga, potrà ad esempio praticare alcune asana di base accompagnate da un leggero ujjayi pranayama.

La tecnica bioenergetica più rilevante da applicare è quella dell'OLVE, cioè dell'*oscillazione longitudinale volontaria dell'energia*,<sup>18</sup> il cui scopo è promuovere uno *stato vibrazionale (SV)* il più intenso ed esteso possibile.

Lo SV è precisamente la condizione parafisiologica da raggiungere al fine di produrre lo "scollamento" dello psicosoma dal soma. Infatti, nello stato intrafisico abituale, soma e psicosoma si trovano in una condizione di *risonanza*, a cui possiamo associare una certa *frequenza* vibratoria dell'energosoma<sup>19</sup> (intermedia rispetto alle frequenze del soma e dello psicosoma). Accrescendo tale frequenza, tramite l'applicazione della tecnica dell'OLVE, si viene allora a creare una condizione di *antirisonanza*, in grado di aprire la "matrioska olosomatica."

---

<sup>18</sup> Questa tecnica è stata analizzata nel dettaglio nel primo numero di *AutoRicerca*, ma per comodità del lettore verrà altresì descritta alla Sezione 11, relativa alle tecniche proiettive (p. 175).

<sup>19</sup> I termini di "frequenza" e "risonanza" sono qui da considerarsi come delle semplici analogie semplificatrici, che descrivono perlopiù la percezione soggettiva di questi processi, senza quindi la pretesa che tali grandezze siano necessariamente oggettivamente misurabili, come è il caso nei sistemi fisici ordinari.

Naturalmente, promuovere stati vibrazionali di qualità non è utile unicamente per promuovere una proiezione psicosomatica, ma altresì per sviluppare, tra le altre cose, il proprio parapsichismo lucido e accrescere le proprie capacità di difesa energetica.

In combinazione con la tecnica dell'OLVE, anche quella di *esteriorizzazione energetica* è perfettamente idonea come preparazione alla proiezione. Tipicamente, si potrà procedere con una prima fase di esteriorizzazione, seguita da un'applicazione dell'OLVE, seguita ancora una volta da una fase di esteriorizzazione.

La prima fase di esteriorizzazione ha come scopo principale quello di alleggerire la nostra sfera energetica personale dalle energie più dense. Questo faciliterà la mobilitazione energetica nell'applicazione dell'esercizio per l'ottenimento dello stato vibrazionale.

Infine, grazie alla maggiore *fluidificazione* dell'energoma ottenuta tramite l'OLVE, sarà possibile decongestionare più in profondità ancora la nostra sfera energetica, con un'ulteriore fase di esteriorizzazione.<sup>20</sup>

### ***Doccia idromagnetica***<sup>21</sup>

Particolarmente efficace è l'applicazione preliminare dell'OLVE e/o dell'esteriorizzazione energetica quando ci troviamo sotto il getto di una doccia, che possiamo prendere prima di prepararci alla proiezione.

La mobilitazione energetica, combinata all'azione dinamizzante del getto d'acqua (che sarà direzionato sul settimo chakra, alla sommità del capo), è in grado infatti di potenziare l'effetto depurativo delle tecniche energetiche. È importante però che la temperatura dell'acqua non sia troppo calda, onde

---

<sup>20</sup> Il processo di *esteriorizzazione energetica* viene brevemente descritto nell'Appendice 1 (p. 203).

<sup>21</sup> Il termine "idromagnetica" è ovviamente qui da intendere solo in senso figurato.

evitare di produrre un rilassamento eccessivo, 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 evitare di sfregare troppo intensamente la pelle).

Naturalmente, quando si applicano tecniche energetiche sotto la doccia, è opportuno appoggiarsi stabilmente al muro con le mani, per evitare di cadere in caso di giramenti di testa indotti da un possibile principio di discoincidenza veicolare.

Un'alternativa alla "doccia idromagnetica" è la *refrigerazione aeromegnatica*, consigliabile unicamente in paesi con climi molto caldi, e a persone non allergiche all'aria condizionata.

Questa consiste nell'effettuare gli esercizi energetici di fronte al getto d'aria fredda di un condizionatore d'aria (a circa 1 metro di distanza, con il flusso regolato a bassa intensità). L'effetto della doccia idromagnetica è però superiore a quello della refrigerazione aeromegnatica.

### ***Postura proiettiva (fisica)***

Quando eseguiamo alcune attività specifiche, determinate posture corporee, appositamente studiate, sono in grado di facilitarle. Un tipico esempio sono gli sport, come il golf, dove si utilizza una particolare impugnatura del bastone, con il mignolo della mano destra che s'inserisce tra l'indice e il medio della mano sinistra, che viene ricoperta in parte dalla destra, a cui va ad aggiungersi uno specifico posizionamento dei piedi, con il piede sinistro leggermente più aperto rispetto al destro, ecc. Tutto questo ha come scopo, ovviamente, quello di consentire la migliore esecuzione possibile del colpo.

Lo stesso vale per quanto attiene all'attività specifica della proiezione lucida della coscienza. Secondo l'esperienza accumulata, la postura più idonea risulta essere quella supina, detta del *cadavere* (nello Yoga, corrisponde all'asana denominata *savasana*).

Più esattamente, ci si disporrà il più comodamente possibile sulla schiena, le gambe allungate, leggermente separate, con le

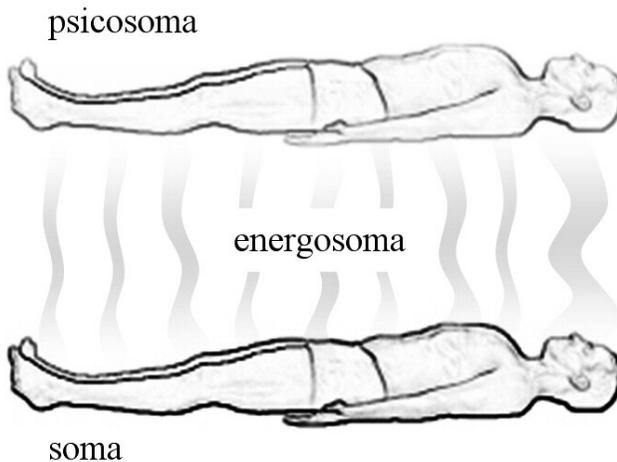
punte dei piedi che cadono in modo naturale all'esterno. Le braccia sono lungo il corpo, ma leggermente discostate, con le palme che potranno essere rivolte sia verso l'alto, sia verso il basso (per alcune persone le palme rivolte verso l'alto riducono le sensazioni tattili disturbanti, mentre per altre, a causa di un'attivazione eccessiva dei *palmochakra*, risulta preferibile rivolgerle verso il basso).

È consigliabile inoltre migliorare il confort della postura posizionando un cuscino sotto il capo. Gli angoli del cuscino dovranno essere appoggiati sotto le spalle in modo da rilassare il collo e le spalle tese. Anche il fondo schiena potrà essere sostenuto, se necessario, da un piccolo cuscino, ed eventuali ulteriori piccoli cuscini potranno essere posizionati anche sotto le ginocchia e sotto le braccia.

Possiamo osservare che se il cuscino posto sotto il capo è piuttosto alto, questo favorirà una leggera ipossia corticale, in grado di favorire l'esteriorizzazione lucida. Allo stesso tempo però, renderà un po' più problematica la fase di recupero delle memorie al rientro. Ma essendo quest'ultima fase solitamente meno problematica rispetto alla possibilità di realizzare un decollo pienamente lucido, tra le due si cercherà di facilitare la prima.

Si avrà anche cura che il corpo sia bene allineato: testa, collo, tronco e gambe su un'unica linea. Si veglierà inoltre a sistemare il corpo con cura, la sua posizione, gli abiti (se del caso), l'eventuale coperta, fino a quando non ci si sentirà completamente comodi, senza alcun disagio fisico. Durante la pratica sarà infatti importante cercare di evitare il più possibile ogni movimento fisico, che rischia di compromettere il processo di discoincidenza veicolare in atto.

Naturalmente, la postura supina non è facile per tutti da assumere e conservare, rilassando allo stesso tempo il corpo, anche perché siamo solitamente abituati a dormire su un fianco, soprattutto nella posizione fetale, oppure sul ventre. D'altra parte, è importante imparare a padroneggiare col tempo e la pratica tale postura, poiché in grado di facilitare grandemente 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 (anch'esso addormentato), che si posiziona (fluttuante) dai 5 ai 50 centimetri al di sopra del soma, solitamente in posizione supina (vedi la Figura 11). Dalla prospettiva dello psicosoma la postura supina appare pertanto come la più naturale.

Inoltre, quando con lo psicosoma “usciamo” consapevolmente dal soma in posizione supina, è facile trovarsi in posizione seduta (vedi la Figura 12, a p. 118, e la Figura 2 nell'articolo di Nelson Abreu, a p. 44), e in seguito in posizione eretta, lo sguardo puntato in avanti, che è una condizione del tutto ottimale dal punto di vista del nostro orientamento nello spazio.

### ***Postura proiettiva (emotiva e mentale)***

La condizione mentale è ovviamente determinante al fine dell'ottenimento di un'esteriorizzazione lucida. Se il mentale è agitato anche il corpo avrà problemi a rilassarsi. Come già accennato, la condizione ideale che si cercherà di raggiungere è quella di un rilassamento profondo del corpo, con la mente perfettamente calma, lucida e stabile.

Particolarmente importante è il non lasciarsi distrarre durante la pratica da sensazioni disagiati, come ad esempio pruriti, pizzicori, solletico, intorpidimenti, rimanendo sempre perfettamente impassibili e senza creare ulteriori fonti di tensione. Dobbiamo entrare in una condizione di totale accettazione dell'esperienza, considerando queste interferenze come semplici sensazioni che fanno parte della stessa, e che ci indicano che stiamo varcando una soglia di maggiore rilassatezza fisico-energetica.

Non dobbiamo combatterle (questo non farebbe altro che accrescerne l'intensità), ma semplicemente ignorarle, spostando il nostro focus sulla condizione extracorporea che desideriamo raggiungere. Infatti, per uscire lucidamente dal corpo, se inizialmente dobbiamo prestare attenzione al corpo, al fine di rilassarlo completamente, in seguito il nostro focus (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 ai fini della concentrazione sono una sufficiente *motivazione* nel promuovere la pratica proiettiva, cui si dovrà aggiungere anche il *piacere* dell'esperienza stessa. Motivazione e piacere potranno a loro volta essere sostenuti da una mente aperta, rilassata, ottimista, bene intenzionata, curiosa, costruttivamente critica, disciplinata, discriminante, ecc.

Particolarmente utile per raggiungere una corretta postura mentale è l'applicazione della tecnica di *saturazione mentale*, che consiste nell'allineare il proprio focus tramite l'utilizzo di letture mirate. Ad esempio, prima di procedere a un tentativo di

proiezione lucida, possiamo leggere per un certo tempo dei resoconti di proiezioni (diari) di proiettori lucidi, come ad esempio quelli di *Waldo Vieira* [VIE, 1997], o di *Robert Monroe* [MON, 1977], solo per citare due autori particolarmente noti, dotati di buon discernimento.

Ovviamente, così come certe letture produrranno effetti benefici, vi saranno attività che si cercherà a ogni costo di evitare prima di una proiezione, come ad esempio la visione di film particolarmente intensi sul piano emotivo. Ricordiamoci che un emotivo stabile e quieto è fondamentale ai fini della buona riuscita di una proiezione. Quindi, 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, poiché in questo caso il rischio è di continuare a pensare ai contenuti di tali spettacoli, o letture, e non riuscire a focalizzarsi sull'esperienza proiettiva (che richiede invece tutta la nostra attenzione).

Sempre per quanto attiene alla sfera mentale ed emotiva, è importante affrontare l'esperienza proiettiva avendo preventivamente acquisito tutte le informazioni del caso (scopo di questo prontuario è per l'appunto quello di fornire al lettore alcune delle informazioni più importanti). Questo al fine di ridurre al minimo eventuali paure 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, serenità, piena accettazione consapevole del processo, sono infatti fondamentali per il successo dell'esperienza. Ogni forma di fluttuazione emotiva, se sufficientemente intensa, è in grado d'interrompere la proiezione (o impedirla sul nascere), riportando prontamente il praticante nel suo stato intrafisico abituale.

PERDERE IL CONTROLLO DEL CORPO NON SIGNIFICA PERDERE IL CONTROLLO DI NOI STESSI: NOI NON SIAMO IL NOSTRO CORPO.

## **7. FASE 2: ESTERIORIZZAZIONE (DECOLLO)**

In questa sezione descriviamo la seconda fase del ciclo proiettivo, corrispondente al passaggio dalla condizione intrafisica a quella pienamente extrafisica, dove la coscienza si manifesta unicamente tramite lo psicosoma, mentre il collegamento al soma viene assicurato dal filo d'argento.<sup>22</sup>

Questa fase di esteriorizzazione può avere una durata variabile, che potrà andare da qualche secondo fino anche a dieci minuti. Altre volte il praticante potrà svegliarsi direttamente nello stato extracorporeo, senza avere alcun ricordo della transizione avvenuta.

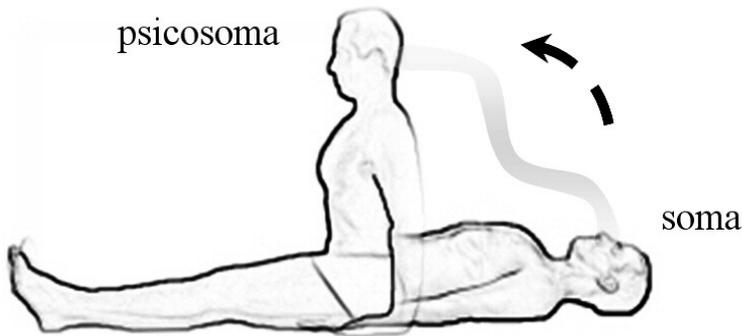
Questo significa che l'esteriorizzazione potrà avvenire in modo totalmente inconsapevole (black-out), in condizioni di parziale lucidità, oppure di piena lucidità. Naturalmente, così come l'esteriorizzazione può avvenire in modo del tutto inconsapevole, lo stesso può accadere per la fase successiva (terza fase), propriamente extrafisica, cosicché non è raro risvegliarsi (cioè riacquisire piena lucidità) unicamente nella (quarta) fase di interiorizzazione.

Come già spiegato, l'esteriorizzazione avviene quale conseguenza di una *discoincidenza* (disallineamento, disaccoppiamento, sconnessione) dei veicoli dell'olosoma, probabilmente dovuta a un fenomeno di antirisonanza. Per questioni didattiche, possiamo distinguere tre tipi di discoincidenza:

---

<sup>22</sup> Come già evidenziato nella Sezione 2, oltre all'esteriorizzazione dello psicosoma, anche l'esteriorizzazione del mentalsoma (cosmocoscienza) è possibile, sebbene questa sia molto più rara e avvenga attraverso processi molto più sottili che non coinvolgono tutto il corpo, ma unicamente, probabilmente, la regione cerebrale (quando il processo si manifesta a partire dalla condizione intrafisica) o paracerebrale (quando il processo si manifesta a partire dalla condizione extrafisica). Nel seguito ci occuperemo unicamente del fenomeno della proiezione psicosomatica.

- (1) *mini-discoincidenza*, dove solo alcune parti dello psicosoma (ad esempio solo le gambe, le mani, le braccia, il tronco, ecc.) si sconnettono dal soma (vedi la Figura 12, e la Figura 2 nell'articolo di Nelson Abreu, a pagina 44);
- (2) *maxi-discoincidenza*, dove avviene una piena esteriorizzazione 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<sup>23</sup> corrisponde a quei sintomi precursori che precedono (a volte di pochi minuti) l'esteriorizzazione della

---

<sup>23</sup> Il termine "aura" va qui inteso nel senso di *insieme di sintomi precursori di un determinato fenomeno* (in neuropsichiatria si parla

coscienza. Questi sono estremamente individuali, e ogni praticante, col tempo, dovrà imparare a identificare correttamente i propri. Tra i 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 in quanto tale, possiamo distinguere un breve stadio, detto di *pre-esteriorizzazione* (o *pre-decollo*), durante il quale non è raro che il praticante sperimenti contatti frequenti e intensi sia con le proprie guide, che in quel momento potrebbero essere presenti

---

ad esempio di aura in relazione ai sintomi premonitori dell'accesso convulsivo epilettico).

per assisterlo, sia con eventuali coscienze extrafisiche squilibrate ed energivore.<sup>24</sup>

### ***Sfera energetica extrafisica***

Per comprendere il modo in cui avviene il processo di esteriorizzazione della coscienza, è importante osservare che ogni individuo è al centro di un campo di emanazione sottile (espressione dell'*aura* umana) abbastanza denso (dalla prospettiva extrafisica), di circa *4 metri* di raggio (vedi la Figura 13).

In quest'area, a causa della sua densità relativa, lo psicosoma viene percepito a volte come piuttosto "pesante" e non in grado di volare; inoltre, è particolarmente difficile rimanere al suo interno pienamente lucidi.

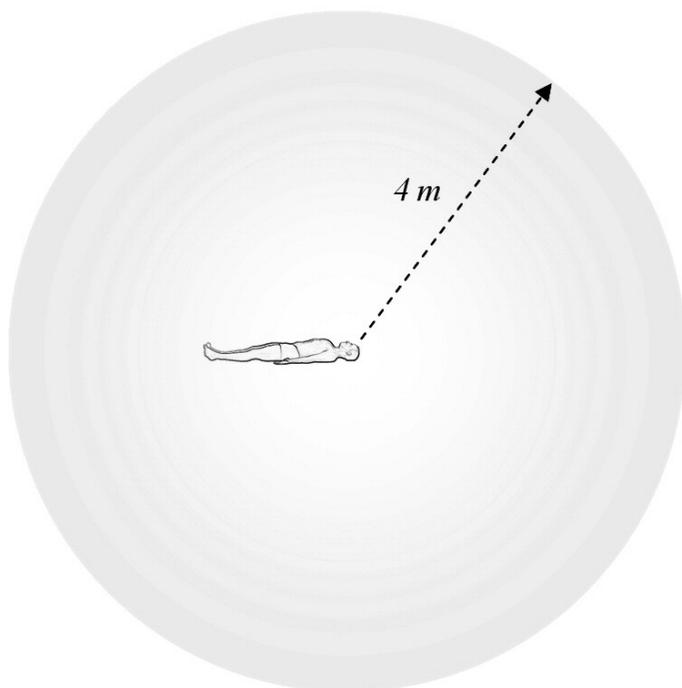
Può essere considerata, metaforicamente parlando, la seconda "prigione" dello psicosoma (dopo il soma), nel senso che se il primo importante ostacolo è poter "evadere" dal soma, un ulteriore importante ostacolo (per proiettarsi completamente) è poter "evadere" dall'influenza di questa particolare regione.

La sfera energetica extrafisica è altresì detta *area di doppia consapevolezza*, o *area ipnagogica*, poiché in essa è facile avere percezioni doppie, ambigue, in provenienza sia dal corpo fisico, sia dal corpo extrafisico (che è in fase di esteriorizzazione). Il disagio di questa ambiguità percettiva può naturalmente

---

<sup>24</sup> La presenza di coscienze extrafisiche patologiche, anche in luoghi apparentemente protetti, come ad esempio la camera da letto, non è purtroppo inusuale. È bene ricordare che le barriere fisiche agiscono unicamente sul piano fisico, e che senza un adeguato blindaggio energetico (vedi Appendice 2) e un'appropriata igiene energetica personale, i fenomeni d'assedio intercoscienziale rimarranno all'ordine del giorno (e della notte). Quello dell'assedio (e auto-assedio) coscienziale è un tema ovviamente delicato, che il praticante proiettore dovrà imparare col tempo ad affrontare, senza inutili apprensioni e con il maggior discernimento possibile, soprattutto nella misura in cui diventerà sempre più consapevole delle influenze (sane o patologiche) in provenienza dai livelli più sottili della realtà.

complicarsi ulteriormente a causa del basso livello di lucidità in cui la coscienza solitamente si trova all'interno di questa sfera energetica.



**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*.

Pertanto, il primo riflesso quando diveniamo coscienti di trovarci al suo interno, dovrebbe essere quello di esteriorizzare energia (per scaricare il più possibile le energie<sup>25</sup> più dense

---

<sup>25</sup> Quando si parla di "energie," si fa qui riferimento alle "sostanze materiali energetiche di tipo non ordinario," associate ai nostri veicoli

dallo psicosoma) e abbandonarla il più velocemente possibile, senza voltarci in direzione del corpo fisico, e possibilmente senza nemmeno pensare a quest'ultimo. Infatti, se non siamo dei proiettori esperti, questo rischierebbe di riportarci immediatamente nella condizione intrafisica ordinaria.<sup>26</sup>

La ghiandola pineale può essere considerata il centro di questa sfera energetica extrafisica, che ha origine nel mentalsoma, ma viene manifestata anche per mezzo di sostanze psicosomatiche ed energosomatiche.

### ***Bradicesi extrafisica***

Una delle conseguenze della presenza della sfera energetica extrafisica, con la sua densità relativa, è la condizione di *bradicesi extrafisica*. Proprio come un bradipo, che si muove estremamente lentamente, la coscienza extrafisica immersa nell'area di doppia consapevolezza avrà tendenza a muoversi al rallentatore, come in un fluido particolarmente viscoso.

Come già detto, per uscire da questa condizione di "slow-motion," è necessario muovere internamente l'energia (OLVE), oppure exteriorizzarla.

### ***Ipnagogia e Ipnopompia***

Sempre in relazione alla fase di exteriorizzazione (ma anche di interiorizzazione), è necessario conoscere l'esistenza degli stati

---

extrafisici (energosoma, psicosoma, mentalsoma). Il termine "energie sottili," o "energie dense," è pertanto solo un'espressione abbreviata che sta per "sostanze materiali energetiche sottili (o dense)," dove gli aggettivi "sottile/denso" si riferiscono alle sostanze, non all'energia; l'energia infatti, in quanto simil-sostanza puramente immateriale, è sempre e solo una [SAS, 2012b].

<sup>26</sup> Sebbene una delle tante paure ingiustificate in relazione alla proiezione sia quella di non riuscire più a reintegrare il soma, in realtà è vero l'esatto contrario: tutto tende a riportarci nel soma, ed è necessario concentrarsi e resistere al fine di superare la sua notevole sfera di influenza.

transitori detti *stato ipnagogico* e *stato ipnopompico* (vedi la Figura 10, a pagina 101).

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 appena prima che sopraggiunga il sonno, 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, ma godiamo solitamente di bassa lucidità (sonnolenza), caratterizzata da un'attività mentale essenzialmente passiva: subiamo flussi di pensieri solitamente in modo confuso e incontrollato, oltre che immagini oniriche, visioni, effetti auditivi, solitamente in relazione alle *onde alfa* prodotte in quel momento dal cervello.

È importante riconoscere la fase ipnagogica, evitando di piombare nel sonno quando sopraggiunge, sfruttandola per produrre un'esteriorizzazione lucida. Si tratta infatti di prolungare il più possibile questa fase, senza perdere coscienza, che 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 dire che quasi tutte le tecniche di proiezione lucida cercano, con modalità differenti, di portare il praticante all'esplorazione del potenziale insito nello stato ipnagogico, senza perdere coscienza e lucidità.

Possiamo osservare che lo stato ipnagogico, in quanto stato di coscienza alterata, è particolarmente idoneo alle auto-suggestioni (auto-ipnosi), tramite le quali possiamo programmare il nostro inconscio a produrre determinate azioni (o promuovere determinate percezioni), come ad esempio quella di avere una proiezione lucida e rimembrata.

Quindi, nella fase ipnagogica, può essere estremamente utile ripetere mentalmente, più volte, un mantra del tipo:

*Mi proietterò in modo lucido e consapevole!*

Oppure

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

Specularmente alla fase ipnagogica, anche la fase ipnopompica andrebbe gestita al meglio. Qui si tratta essenzialmente di sfruttare il momento di ritorno allo stato di veglia, prolungandolo il più possibile, al fine di facilitare il recupero delle memorie del periodo extrafisico (di questo parleremo meglio nelle sezioni successive).

### ***Posture in uscita***

Quando lo psicosoma si separa dal soma (senza perdere la sua coincidenza col mentalsoma), la separazione può avvenire tramite l'assunzione di posture intermedie tra le più diverse.

È possibile che l'esteriorizzazione avvenga "normalmente" in avanti, con l'esteriorizzazione ad esempio prima del tronco, quindi del restante del corpo (vedi la Figura 12, a pagina 118), o di tutto il corpo in un movimento unico, ma posture e movimenti molto più bizzarri sono altresì possibili.



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

Ad esempio a testa in giù, come esemplificato nella Figura 14. Tale postura è causata dal fatto che la regione cerebrale, essendo più difficile a separarsi (è la più ricca di connessioni), rischia anche di essere l'ultima a farlo.

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

### ***Viaggio esteriore o interiore?***

Apriamo qui una parentesi per menzionare che in alcuni testi, propri alla tradizione esoterica, viene fatta una distinzione tra "viaggio spirituale esterno" e "viaggio spirituale interno" [OSK, 1996].

Secondo tale classificazione, le esperienze extracorporee abitualmente discusse nella letteratura, e sperimentate dai numerosi proiettori, pur essendo percepite come un processo di esteriorizzazione della coscienza, in realtà corrisponderebbero a un processo prevalentemente di interiorizzazione della stessa, e più esattamente di interiorizzazione attraverso uno specifico chakra.

Sempre secondo questa interpretazione, il passaggio attraverso uno specifico canale chakrale sarebbe ciò che conferirebbe all'entronauta la possibilità di rimanere totalmente auto-protetto nel corso della sua esperienza, la quale, tra l'altro, essendo essenzialmente un viaggio interiore consentirebbe l'accesso unicamente a quei luoghi e a quelle coscienze con cui saremmo già entrati in contatto nel nostro passato multimillenario.

Altra cosa invece, secondo tale classificazione occulta, sarebbe il "viaggio spirituale esteriore," che corrisponderebbe a un processo molto più complesso, non esente da rischi per l'incolumità del viaggiatore, che richiederebbe, per poter essere compiuto, un livello molto alto di progressione interiore e una specifica iniziazione occulta (questo viaggio esteriore sarebbe a sua volta suddiviso in tre sottocategorie, corrispondenti a

un'uscita dal chakra cardiaco, dal chakra della fronte, o dalla sommità del capo [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 verificare.

In mancanza di maggiori informazioni sulla questione, adotteremo in questo scritto l'ipotesi che le cose siano esattamente come appaiono essere. In altre parole, poiché è esperienza comune, condivisa dalla maggior parte dei proiettori lucidi, che sia possibile uscire dal proprio corpo fisico indipendentemente dalle specifiche della struttura chakrale, e che tale processo di uscita sia descrivibile, in tutto e per tutto, come un viaggio esteriore, e non un viaggio interiore, questo è quanto si riterrà che tal esperienza sia, fino a prova del contrario (così come quando, nella dimensione fisica, andiamo a visitare un amico, che abita in una città diversa dalla nostra, descriviamo il viaggio che ci porta da casa nostra alla casa del nostro amico, come un viaggio esteriore, fino a prova del contrario).

Questo ovviamente non significa escludere l'esistenza di possibilità più avanzate di esteriorizzazione, maggiormente oggettive, che si fonderebbero su conoscenze più profonde e articolate della struttura olosomatica umana, e del vasto universo multidimensionale con cui essa è in relazione, oggi non ancora disponibili.

E non significa nemmeno non essere consapevoli del fatto che le diverse coscienze, nelle dimensioni esistenziali più sottili, siano perfettamente in grado di creare veri e propri “ambienti di sogno,” soprattutto quando la loro azione viene potenziata da specifiche dinamiche di gruppo.

Questi ambienti, interamente creati sulla base di bisogni e credenze soggettive (ad esempio religiose) di determinati gruppi di coscienze, essendo visitabili anche da coscienze esterne a questi gruppi, possono ovviamente essere scambiati per dimensioni oggettive, quando invece si tratta a volte di

costruzioni di natura prevalentemente immaginativa (e in tal senso di realtà interiori).

Naturalmente, qui la frontiera tra “esteriore” e “interiore” viene in un certo senso meno, in quanto questi termini andrebbero qui intesi nel senso più ampio di qualcosa di “appartenente” o di “non appartenente” a una determinata coscienza, o gruppo di coscienze.

### ***Le percezioni più comuni***

Qui di seguito elencheremo alcune tra le percezioni e sensazioni più comuni che il praticante avrà modo di sperimentare nel corso della fase di esteriorizzazione (e della susseguente fase di interiorizzazione), in quanto caratteristiche di una discoincidenza (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 queste le abbiamo già sperimentate (e pertanto ci siamo probabilmente già proiettati, coscientemente o semi-coscientemente, sebbene non ne conserviamo memoria, o comunque ci siamo andati molto vicino) sia perché il riconoscerle, nel momento in cui queste si producono, potrà aiutarci a collaborare con il processo in atto e aumentare le nostre chance di un’uscita lucida dal corpo.

### ***Intorpidimento e insensibilità***

La distinzione tra questi due termini indica soltanto una differenza di intensità: quando l’intorpidimento diventa molto intenso, possiamo parlare di insensibilità. La riduzione temporanea della sensibilità del corpo fisico (spesso accompagnata anche da una riduzione del ritmo cardiaco) è probabilmente sempre riconducibile a un principio di discoincidenza veicolare.

Per esempio, gli anestetici, agendo sul sistema nervoso, cioè inibendone l’azione, agiscono anche, indirettamente, sull’energosoma (cioè sulla struttura olochakrale),

promuovendo 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 attiene alla dimensione fisica, possiamo ad esempio essere in grado di percepire dei rumori e degli odori in lontananza, che in condizioni normali non saremmo in grado di avvertire. Questo diviene possibile dal momento che oltre ai sensi fisici abbiamo accesso anche ai parasensi extrafisici, che sono più sensibili, e il cui raggio d'azione è superiore a quello dei sensi fisici ordinari.

### *Sensazioni di assenza di peso, di pesantezza e di ondeggiamento*

Le sensazioni di assenza di peso e di ondeggiamento sono solitamente associate allo psicosoma, che viene percepito più leggero rispetto al soma, mentre la sensazione di pesantezza è quasi sempre associata al soma, che viene percepito più pesante rispetto allo psicosoma.

Queste percezioni ambigue, che a volte possono alternarsi tra loro, sono la probabile conseguenza del fatto che la coscienza passa velocemente da un veicolo all'altro, durante il processo di esteriorizzazione.

### *Dilatazione, espansione, ampliamento*

Tale sensazione è la conseguenza dell'espansione dell'energoma, e sebbene l'impressione, solitamente, è che sia il soma a dilatarsi, l'origine del fenomeno è esclusivamente extrafisica (il corpo fisico non aumenta di volume).

Ogni parte del corpo, o il corpo nel suo complesso, può essere interessata da questo processo di dilatazione. Più frequente è il caso di sensazione nelle mani, nei piedi, e al livello del plesso solare.

### *Stato vibrazionale*

Si ritiene che lo stato vibrazionale sia all'origine del meccanismo antirisonante che consente la separazione dei veicoli. Pertanto, avrà tendenza a presentarsi spontaneamente nel corso della 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 vibrazione uniformemente diffusa (vedi la descrizione della "tecnica dello stato vibrazionale," nella Sezione 11).

### *Sconnessione e riconnessione*

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

### *Suoni intracranici*

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

La tipologia di suono percepito può variare notevolmente da persona a persona, in quanto dipende da come il processo viene individualmente elaborato. Naturalmente, gli stessi suoni possono essere percepiti anche in fase di atterraggio, quando cervello e paracervello si riconnettono.

Per fare qualche esempio di suoni riportati dai diversi proiettori, possiamo menzionare i seguenti: apertura di un velcro, piccole esplosioni, scampanellii, suoni tintinnanti, ronzii, crepitii, scricchiolii, cinguettii, acufeni di vario genere, ecc. Alcune trascrizioni onomatopoeiche di questi suoni sono: ziing, tamm, sizz, papa, chii, bam, blam, tirro.

### *Pressione cranica*

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

### *Catalessi proiettiva*

Tale condizione, detta anche di *paralisi ipnagogica*, *paralisi nel sonno*, *paralisi notturna*, è caratterizzata da rigidità delle membra (che appaiono come estremamente pesanti), mancanza di sensibilità, respirazione lenta, ma soprattutto dall'impossibilità da parte del praticante di muovere il proprio corpo fisico (a parte in certi casi 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 espressione di una disconnessione del centro motorio dal centro intellettuale. Questa viene solitamente ritenuta un disturbo del sonno, causato da stress e da cicli di sonno irregolari.<sup>27</sup> Infatti, come è noto, tali disturbi sono in grado di alterare il livello abituale di lucidità con il quale viviamo il passaggio dello 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 come funzione anche quella di proteggere l'individuo dai pericoli di eventuali movimenti inconsulti, dovuti a ripercussioni in provenienza sia dall'attività extrafisica della coscienza, quando questa è proiettata, sia dall'attività onirica.

Oltre ai sinonimi già evocati, questo particolare stato di catalessi somatica ha ricevuto, a livello popolare, dei nomi assai

---

<sup>27</sup> Per l'incidenza di questo fenomeno, che interessa circa l'8% della popolazione, vedi [SHA, 2011].

poco rassicuranti, come ad esempio quello di *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 promuovere 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*<sup>28</sup> (paura patologica riguardante il processo di esteriorizzazione della coscienza).

### *Sensazione di caduta*

Quando accade, solitamente ci svegliamo di soprassalto, con la respirazione e il battito cardiaco accelerati. La sensazione è generata dal rientro rapido e improvviso dello psicosoma nel soma.

### *Effetto tunnel*<sup>29</sup>

Detto anche *tunnel cosmico*, o *tubo extrafisico*, consiste nella percezione di percorrere, solitamente ad alta velocità, un

---

<sup>28</sup> Oltre alla catalessi proiettiva, possiamo citare, tra le cause principali di proiettofobia, 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: paura di perdersi, paura di non riuscire più a integrare il proprio corpo, paura che qualcuno o qualcosa possa rompere il filo d'argento, paura che qualcuno possa possedere il nostro soma in nostra assenza, paura di non poter gestire l'incontro con coscienze extrafisiche potenzialmente ostili, paura di perdere la propria energia vitale; ecc. Lo studio attento del fenomeno delle OBE, anche tramite la lettura del presente materiale, permetterà di comprendere che queste e altre paure sono spesso il frutto di pregiudizi infondati.

<sup>29</sup> Da non confondere con l'effetto tunnel della meccanica quantistica.

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 nelle esperienze di pre-morte (*NDE – near death experiences*), ma meno comune nelle proiezioni lucide. Può manifestarsi sia quando passiamo dalla dimensione intrafisica a quella extrafisica, sia quando passiamo 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 ci troviamo nella fase transizionale di esteriorizzazione, cioè quando la coscienza si trova contemporaneamente in due veicoli distinti (soma e psicosoma), o meglio quando passa velocemente da uno all’altro.

Questo processo genera ovviamente doppie percezioni, spesso di natura ambigua, 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 (vedi qui di seguito) 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, e quando questi due ambienti vengono percepiti simultaneamente, ulteriori percezioni contraddittorie possono insorgere.

### *Doppia consapevolezza*

Corrisponde alla sensazione di possedere nello stesso tempo due centri distinti e relativamente lucidi di consapevolezza, 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 dagli occhi fisici del soma, e l'altro percepito dai para-occhi dello psicosoma.

Si tratta, come per la doppia consapevolezza, 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 va a sovrapporsi la visione chiaroveggente.

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

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

Osserviamo che il fenomeno delle doppie percezioni ha dato vita 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 questo 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.

È possibile però dimostrare, sulla base dei dati a nostra disposizione, come questa e altre interpretazioni simili siano di fatto infondate, e manchino oltretutto di coerenza interna. 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 *black-out 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 black-out coscienziale come un fenomeno relativo, nel senso che in realtà la coscienza non cadrebbe mai realmente nel sonno, anche quando si trova in stati di apparente incoscienza. Quello che probabilmente accade, in tali circostanze, è che la coscienza semplicemente non ricorda che cosa sia accaduto durante il black-out.

Ad esempio, in una tipica esteriorizzazione, si può ipotizzare che durante la fase di black-out la coscienza rimanga lucida al livello del mentalsoma, ma che le impressioni relative al periodo transizionale non vengano registrate dal cervello e/o paracervello (oppure vengano registrate ma rimanghino inaccessibili). Questo 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 sparire 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 lo psicosoma, pur assumendo di solito le stesse sembianze esteriori del soma, o sembianze comunque simili, 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 respira.<sup>30</sup>

Le coscienze 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, e interessare ad esempio solo le para-gambe e/o le para-braccia, o totale, cioè coinvolgere l'intero veicolo psicosomatico. Questo può essere soggetto a movimenti oscillatori abbastanza rapidi, sia lungo la direzione longitudinale che trasversale (*dondolio extrafisico*). Meno frequenti sono i movimenti vorticosi, serpeggianti, a zigzag, 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 cause importanti di *proiettofobia*. Per eliminare quest'instabilità, è necessario uscire dalla sfera energetica extrafisica, esteriorizzare energia,

---

<sup>30</sup> 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.

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 rivelare la presenza della realtà extrafisica.<sup>31</sup>

È naturalmente possibile, oltre che auspicabile, programmarci al fine di promuovere il risveglio extrafisico. Tale programmazione può essere indotta quando ci troviamo in stati meditativi, o quando ci troviamo nello stato ipnagogico.

Una possibile ingiunzione è ad esempio la seguente:

*Mi risveglierò mentre fluttuo al di sopra del mio corpo fisico.*

Spesso ce ne andiamo in giro in stati di semisonnambulismo extrafisico. Possiamo allora usare alcuni stratagemmi per indurre un risveglio da tale condizione di bassissima lucidità. Ad esempio, applicando dei *post-it* bene in vista, con scritto “sei sveglia/o?”, o semplicemente sfruttando il fatto inusuale che il nostro psicosoma non si comporta esattamente come il soma (osservando che non respira, non produce ombra, che la sua immagine non viene riflessa dagli specchi, le altre coscienze intrafisiche non lo vedono, ecc.).

---

<sup>31</sup> 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!”.

## **8. FASE 3: PERIODO EXTRAFISICO<sup>32</sup>**

Una volta raggiunta la condizione extrafisica, cioè di esteriorizzazione completa dello psicosoma, numerose possibilità si presentano al proiettore. La capacità o meno di attuare tali possibilità dipende ovviamente dall'esperienza dello stesso, dal suo grado di controllo del veicolo psicosomatico, dagli obiettivi che si è prefissato, dal livello di lucidità extrafisica raggiunta, 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 delle dimensioni extrafisiche, e del perché e per come della loro esplorazione, ci limiteremo qui a offrire, in modo del tutto telegrafico, alcune informazioni di base, incoraggiando il praticante ad approfondire il soggetto 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, salvo circostanze molto particolari, può interagire con essa solo molto debolmente.<sup>33</sup> D'altra parte, non sembra essere generalmente possibile percepire le dimensioni

---

<sup>32</sup> È possibile saltare inizialmente la lettura di questa sezione, e passare direttamente alle Sezioni 9 e 10 (pagina 157) dove vengono descritte le fasi 4 e 5, di *interiorizzazione* e di *post proiezione*, rispettivamente, e tornare in seguito a questa sezione, in cui vengono brevemente descritti gli ambienti che è possibile visitare, e le coscienze che è possibile incontrare, nelle dimensioni extrafisiche.

<sup>33</sup> 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].

extrafisiche utilizzando esclusivamente le facoltà sensoriali del soma.<sup>34</sup>

Per quanto attiene alle possibilità per una coscienza fisica proiettata di esplorare la dimensione fisica, ovviamente c'è solo l'imbarazzo della scelta. È importante però rispettare sempre la privacy delle persone e non approfittare della capacità del

---

<sup>34</sup> Questa asimmetria percettiva, tra il soma e lo psicosoma, pone un serio problema di fisica (sarebbe più opportuno dire di parafisica). Alcuni autori, come ad esempio Susanne Blackmore [BLA, 1982], considerano questa asimmetria una delle ragioni principali per cui bisognerebbe considerare le OBE come dei semplici fenomeni allucinatori. Il ragionamento è all'incirca il seguente: se lo psicosoma è in grado di vedere gli oggetti del mondo fisico, ciò significa che deve essere in grado di assorbire la luce fisica. D'altra parte, se così fosse, proprio per questa stessa ragione, un veicolo extrafisico dovrebbe essere normalmente rilevabile anche dagli strumenti fisici. Ma poiché non sembra esserlo, ciò significa che non si tratterebbe di un veicolo reale. Naturalmente, la natura specifica dell'interazione tra "strato fisico" e "strato extrafisico" del reale è ancora tutta da elucidare, ma ritenere che la percezione delle entità fisiche ordinarie da parte dello psicosoma debba necessariamente avvenire tramite un assorbimento di onde elettromagnetiche è quantomeno riduttivo. Non è lo scopo di questo scritto entrare nel merito di queste delicate questioni, circa le possibili e complesse dinamiche tra campi materiali e paramateriali, alla frontiera tra il fisico e l'extrafisico. Osserviamo comunque che non è per nulla chiaro quale sia la portata reale 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 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.

nostro psicosoma di recarsi, in incognito, praticamente in ogni luogo, superando ogni possibile barriera fisica, per fare quello che con il corpo fisico non ci sentiremmo autorizzati a fare.

In altre parole, è importante comportarsi sempre in modo etico e possibilmente assistenziale, e non trasformarsi in voyeur ed eventuali assediatori.

Altresì, è particolarmente importante rimanere alla larga dalle persone che stanno facendo operazioni critiche, come ad esempio guidare veicoli, macchinari, o che stanno utilizzando attrezzi pericolosi, che richiedono molta concentrazione. Infatti, la nostra presenza extrafisica potrebbe produrre in loro una ripercussione, e far perdere il controllo di quello che stavano facendo.

Tra i diversi luoghi da visitare, si preferirà inizialmente quelli che ci permetteranno di ottenere il più facilmente possibile una verifica circa l'oggettività della proiezione avvenuta. In altre parole, luoghi dove sarà poi possibile recarsi, intrafisicamente, onde verificare che ciò che abbiamo osservato dalla prospettiva extrafisica non è stato semplicemente immaginato.

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

Una volta ottenute sufficienti verifiche, circa l'oggettività delle nostre esperienze extracorporee, possiamo naturalmente dedicarci all'esplorazione di ogni possibile luogo del pianeta, se non addirittura 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 chiamano questo

strato la *dimensione extrafisica troposferica*, o 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 passato unicamente 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 veicolo corporeo, non comprendono ancora 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* (ne abbiamo già accennato nella Sezione 3), sono numericamente molto più numerose della popolazione terrestre intrafisica, e sono alla costante ricerca di quelle emozioni, sensazioni e impressioni in provenienza dal mondo fisico, cui non sono più in grado di attingere direttamente, a causa dell'assenza dell'abito somatico.

Questa 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 divenire col tempo sempre più consapevoli.<sup>35</sup> Per citare Sandie Gustus [GUS, 2011]:

---

<sup>35</sup> Per *assedio* s'intende qui l'influenza negativa (intenzionale o meno) di una coscienza su un'altra coscienza, mediante transfert di pensieri, emozioni e altre impressioni, attraverso un meccanismo di accoppiamento aurico, di interpenetrazione delle sfere di energia, e conseguente assimilazione delle energie coscienziali. Naturalmente, l'assedio può essere agito da una coscienza intrafisica verso un'altra coscienza intrafisica, da una coscienza extrafisica verso una coscienza intrafisica, e anche, sebbene più raramente, da una coscienza intrafisica verso una coscienza extrafisica. Per un approfondimento di questo importante e delicato tema, rimandiamo il lettore ai testi [GUS, 2011], [MIN, 2012], [VIE, 2002].

*“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 più parte degli ambienti extrafisici di questa dimensione paratroposferica si trovano in corrispondenza delle grandi città del pianeta, e naturalmente più un luogo è antico e più densamente abitata sarà tendenzialmente la sua controparte extrafisica.

Quando un proiettore esplora la dimensione fisica del pianeta, deve sempre tenere presente che questa è intimamente intrecciata con la dimensione paratroposferica. Questo gli permetterà di comprendere per quale ragione sia possibile, in determinate circostanze, vedere e interagire con costruzioni che non sono presenti nell’ambiente fisico, così come sia 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 sono espressione del “peggio” della natura umana. Naturalmente, si consiglia 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 dello psicosoma, quando questo è libero dalla “zavorra energosomatica,” dopo il passaggio della seconda morte.

Tale dimensione non è solitamente raggiungibile dalla più 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 importante 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 (sia in termini di realizzazione interiore che esteriore) rispetto ai nostri punti di riferimento (fissi) intrafisici terrestri.

È bene comunque tenere sempre presente che non è perché ci si trova in dimensioni più sottili rispetto a quella fisica che necessariamente le coscienze che le abitano saranno 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 noi lo 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.”*

Non è comunque lo scopo di questo scritto delineare, anche solo grossolanamente, la parageografia e paraetnologia dei diversi luoghi extrafisici, e relativi abitanti, di cui hanno testimoniato i numerosi proiettori lucidi, nel corso dei secoli. A tal proposito, rimandiamo il lettore alla lettura dei numerosi *diari proiettivi* disponibili, suggerendo naturalmente di consultare quelli relativi ad esploratori veterani sufficientemente esperti, come ad esempio [VIE, 1997].

Detto questo, è importante sottolineare che tra i luoghi extrafisici che possiamo vantaggiosamente visitare, al di là dello strato paratroposferico, il più importante, ai fini della nostra evoluzione, è probabilmente quello della nostra *origine extrafisica*. Più esattamente, citando 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 del breve articolo di *Kevin de La Tour*, in questo stesso volume (p. 19), nel quale l’autore ci ricorda l’importanza di poter identificare la nostra *programmazione esistenziale*, al fine di completarla, e come il ricordo di tale programmazione possa essere grandemente

favorito da un'esperienza di uscita fuori del corpo, in grado di riportarci precisamente in quei luoghi extrafisici dove abbiamo preparato l'attuale nostra vita fisica.

### ***Caratteristiche dello psicosoma***

Vale qui la pena ricordare brevemente le caratteristiche più rilevanti del veicolo psicosomatico, così come 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), sempreché questi non siano troppo vasti.
- *Auto-permeabilità.* Lo psicosoma è in grado di passare attraverso 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, attraversare la propria paragamba.
- *Capacità di volare.* Lo psicosoma è in grado di spostarsi volando. Non si tratta però di un processo che necessita di una sustentazione aerodinamica, come per gli aeroplani, o di una reazione diretta, come per i missili. Il volo extrafisico segue apparentemente leggi molto differenti, e la postura specifica del paracampo durante il volo non sembra avere alcuna influenza sullo stesso. 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 essere impossibilitata a farlo volare.

- *Invisibilità e inudibilità.* La coscienza proiettata nello psicosoma è solitamente non 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, mutaforma. Sebbene al momento della scorporazione il suo aspetto esteriore sia solitamente identico al 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 estendersi, apparentemente senza limiti, e assumere le forme e dimensioni più disparate.
- *Invulnerabilità.* Fino a prova del contrario, lo psicosoma non può essere ferito da oggetti fisici, e a quanto pare nemmeno da oggetti extrafisici. Questo però non significa che quando siamo proiettati non possiamo sperimentare sensazioni disagiati, o addirittura dolorose, sebbene lo psicosoma non sembri essere dotato di nocicettori. Ricordiamoci che le sensazioni di dolore sono fortemente modulate dal nostro 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 trasportare, 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 raggiungere quest'ultimo (sempreché, ovviamente, la sua zavorra energosomatica non sia eccessiva, e il focus e la lucidità mentale siano mantenuti sufficientemente stabili nel corso

del processo). La cosa interessante è che non è necessario conoscere l'ubicazione di un luogo per riuscire a raggiungerlo. Ad esempio, se il nostro target è una determinata persona, che si trova in un luogo a noi sconosciuto, semplicemente focalizzandoci su di essa saremo in grado, in linea di principio, di raggiungere il luogo in cui si trova (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]. Ma nelle dimensioni extrafisiche più sottili, la differenza tra tempo extrafisico e tempo intrafisico può essere assai rilevante, e in alcuni rari casi vi sono state testimonianze di differenze davvero considerevoli (ad esempio:  $T_E = 1$  anno, e  $T_I = 1$  ora).

### ***Dimensione mentalsomatica***

La dimensione mentalsomatica, sperimentabile 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 una tale esperienza, così come questa fu vissuta in modo pienamente consapevole da Waldo Vieira, nell'ambito di un incontro con una cosiddetta *coscienza libera* [VIE, 1977]:

*“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, 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, solo centri di energia radiante che costituivano 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 mentalisma 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 extrasfiche***

Così come non può essere lo scopo di questo breve prontuario descrivere le diverse possibili caratteristiche (reali o presunte) delle dimensioni extrasfiche, 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 extrasficamente (ma anche, ovviamente, intrasficamente).

Ai fini didattici, proponiamo di distinguere 8 importanti categorie (che non costituiscono in alcun modo una classificazione completa), che descriviamo qui di seguito schematicamente.

#### *Assediatori*

Si tratta di quelle coscienze che si trovano al momento in una condizione di notevole confusione mentale, con spesso forti atteggiamenti *energivori* nei confronti delle altre coscienze (fisiche e/o extrasfiche). Tra queste vi sono le coscienze parapsicotiche post-mortem, di cui abbiamo già accennato, che popolano in massima parte la paratroposfera terrestre.

In generale, le coscienze assediatrici (che sono poi, necessariamente, anche delle 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 quella di 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 ad esempio a installare uno stato vibrazionale di sufficiente intensità, e ad exteriorizzare energia con sufficiente efficacia e con la giusta intenzionalità) e, naturalmente, adottare una visione massimamente cosmoetica della vita (riducendo il proprio livello di autocorruzione (auto assedio) 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,” se così si può dire. Si tratta di coscienze che hanno una limitata comprensione del meccanismo evolutivo e della cosmoetica, che possiedono solitamente una lucidità limitata e che coltivano relazioni esclusive nei confronti di coloro su cui esercitano la loro influenza negativa.

Tipicamente, si tratta di vecchie conoscenze, cioè di coscienze con cui abbiamo interagito nel corso di vite passate, o di vite appena concluse, e che mantengono un'idea molto precisa su cosa sia meglio per noi. Pensiamo all'esempio di una madre (o un padre) che persiste nel voler guidare le decisioni del proprio figlio (o figlia), impedendogli in questo modo 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 dal legame patologico comporta quindi l'accettazione di un vuoto, cioè di un manco temporaneo

di energia, 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, in un modo o nell'altro, tendono 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 cominciato a promuovere attivamente la propria progressione, nei limiti delle risorse a disposizione. Ad esempio, tramite un percorso di autostudio, auto-osservazione e autosviluppo 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 (giusta nel senso di utile a massimizzare la propria progressione), adottando quei comportamenti, e attingendo a quelle risorse, in grado di promuovere maggiore lucidità, integrazione, consapevolezza, conoscenza di sé e della realtà multidimensionale, nel rispetto dell'evoluzione di ogni altra coscienza.

### *Disassediare permanenti totali*

Tra le coscienze tendenti all'evoluzione, un'importante sottocategoria è quella delle coscienze totalmente e permanentemente disassediare. Si tratta di coscienze, piuttosto rare, che hanno sviluppato una condizione di difesa psicoenergetica naturale, che le consente di evitare sistematicamente di subire influenze negative, che le

porterebbero ad agire in modo non voluto e controproducente, sia nei confronti di loro stesse che di 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 seguenti:<sup>36</sup> cura di sé, forte 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, disassiediate 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 dal punto di vista intrafisico che extrafisico, tanto da poter offrire assistenza e guida illuminata a quelle coscienze che necessitano di aiuto,

---

<sup>36</sup> Chi è interessato ad approfondire la condizione di *disassediata permanente totale*, e i meccanismi dell'assedio intercoscienziale, può seguire vantaggiosamente il corso intensivo *Intrusionlessness*, offerto dalla IAC (e più esattamente 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](http://www.iacworld.org)).

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 (trasformandosi così in una guida cieca), è avere sufficiente conoscenza delle specifiche programmazioni esistenziale delle coscienze che si propone di 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 in tutto e per 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*, di cui parleremo nella Sezione 11, sarà precisamente una guida extrafisica ad adoperarsi nel facilitare il nostro processo di abbandono cosciente (e temporaneo) 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 specialiste in materia 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 attiene alla successiva *programmazione esistenziale*.

Tipicamente, si tratta di guide che anziché occuparsi di una (o poco più di una) coscienza, assistono simultaneamente centinaia, migliaia, se non a volte addirittura milioni di coscienze in evoluzione, conoscendo in modo accurato la complessità della traiettoria evolutiva di ognuna di esse.

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

### *Serenissimi*

La condizione di *serenissimo* è quella di una coscienza che si situa oltre il livello, già avanzatissimo, dell'orientatore evolutivo, e che tecnicamente parlando è prossima al passaggio della terza morte. Il serenissimo è in grado di manifestarsi nelle diverse dimensioni (tra cui anche quella fisica) con il più alto livello di lucidità, efficienza evolutiva, e conoscenza relativa, che la sua condizione gli consente.

Si tratta di coscienze che quando sono presenti fisicamente sul pianeta operano di solito in incognito, occupandosi di guidare "dall'interno" 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 sul piano mentale, sotto forma ad esempio di una particolare quiete e cristallinità, caratteristica della vastità della dimensione 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 evoluziologi e dei serenissimi, propriamente cosmica.

## **9. FASE 4: INTERIORIZZAZIONE**

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, lentamente o di colpo.

Il ritorno può inoltre 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 interni, come 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 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 extrafisicamente lucida favorirà grandemente la possibilità di una rammemorazione post-proiettiva efficace.

È altresì importante evidenziare che rientrando dal periodo extrafisico, la coscienza tendenzialmente proseguirà 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 elencate in relazione al

processo di esteriorizzazione potranno ripresentarsi tal quali 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 volutamente la durata del periodo extrafisico, così da facilitare il recupero delle memorie extrafisiche.

In particolar modo, se ancora alle prime armi, il praticante cercherà di promuovere delle proiezioni molto corte, che avranno maggiore possibilità di essere pienamente rimembrate al ritorno nella condizione intrafisica.

### ***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 abbastanza facile produrre un'ulteriore esteriorizzazione della coscienza, quindi un nuovo periodo extrafisico.

### ***Risveglio fisico***

Il *risveglio fisico* è quel processo che riporta la coscienza nella sua condizione di veglia intrafisica abituale, dopo una proiezione, o più semplicemente dopo una fase di sonno, o 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), piacevole o spiacevole (incubi), 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 soma (tra cui anche la semplice apertura degli occhi), le pressioni fisiche esercitate da determinati oggetti (coperte, cuscini, ecc.) o persone (partner), 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 in nessun momento si presenteranno vuoti di coscienza, il processo del risveglio fisico (o extrafisico) verrà meno.

### ***Tecnica di risveglio fisico***

Ovviamente, è possibile svegliarsi anche in stato di *catalessi proiettiva* (risveglio unicamente nel cervello fisico). 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, dell'estremità delle dita, ecc. Si cercherà inoltre di rendere la respirazione progressivamente più intensa, e in ultimo 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 producono a causa del collegamento soma-psicosoma, tramite l'energosoma (olochakra, filo d'argento), che fa sì che tutto ciò che accade al livello del soma si ripercuota al livello dello psicosoma, e viceversa.

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

In tali circostanze, il 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 così di razionalizzare (in termini onirici) quanto percepito.<sup>37</sup>

In generale, ogni evento molto intenso (ad esempio in termini emotivi, come sorpresa, euforia, paura, ecc.) che sopravviene sul piano extrafisico (ad esempio quale conseguenza di incontri con coscienze extrafisiche ostili, o verso le quali proviamo

---

<sup>37</sup> Infatti, se abbiamo la sensazione vivida di precipitare e atterrare bruscamente, dal momento che il nostro corpo, nel frattempo, è sempre rimasto sdraiato sul letto, l'unica logica conclusione è che "ciò che precipitava" non era il nostro corpo fisico, ma un altro corpo, di natura psichica. L'elaborazione onirica dell'accaduto maschera però 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 (errata) interpretazione soggettiva di un fenomeno oggettivo presenta il vantaggio di ridurre il possibile disagio che nascerebbe da una chiara presa di coscienza dell'esistenza di dimensioni extrafisiche.

sentimenti profondi), quando la coscienza è in fase di esteriorizzazione, o già proiettata, è in grado di produrre ripercussioni sul corpo fisico (piccoli shock, spasmi, battito cardiaco accelerato, tachicardia, ecc.), e tali ripercussioni, a loro volta, produrranno un'ulteriore ripercussione extrafisica (sullo psicosoma), e via di seguito, con conseguente ritorno repentino alla condizione intrafisica.

Un esempio tipico di *ripercussioni extrafisiche*, in grado di promuovere l'interruzione del periodo extrafisico con conseguente risveglio fisico, sono quelle indotte da problematiche fisiche del tipo: una ridotta circolazione sanguigna in determinate 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.

Extrafisicamente parlando (cioè dal punto di vista della coscienza proiettata nello psicosoma) tali problematiche possono indurre movimenti involontari al livello dello psicosoma (duplicazioni dei movimenti somatici) e sensazioni fastidiose di vario genere, che il più delle volte 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 incubi<sup>38</sup>).

A volte le ripercussioni fisiche sono autoindotte dalla coscienza stessa, quando con lo psicosoma tocca il proprio

---

<sup>38</sup> Il termine “incubo” ha origine dal latino *incubare*, che significa “giacere sopra,” e descrive (secondo le leggende della Roma antica e medievali) 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 fa leva sull'energia sessuale.

soma, provocando (a livello somatico) sensazioni simili a piccoli shock elettrici, nella regione organica interessata.

## **10. FASE 5: POST PROIEZIONE**

La fase di post proiezione corrisponde allo stato di veglia intrafisico, nel corso del quale la coscienza elabora, nella misura del possibile, le informazioni ottenute nel corso delle 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, quale conseguenza del fatto che la riconnessione (ri-allineamento) veicolare non avviene sempre subito in modo completo.

Possiamo ovviamente approfittare di questa condizione per continuare a sperimentare alcune percezioni non ordinarie (parapercezioni), oppure promuovere uno stato vibrazionale<sup>39</sup> (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 d'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; di essere più alti del normale (dovuta a una possibile elongazione dello psicosoma ed espansione dell'energosoma); di camminare sui trampoli; di camminare tra

---

<sup>39</sup> 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 (scioltrezza) inter-veicolare può essere sfruttata per riportare i veicoli in pieno allineamento.

le nuvole; di espansione dello spazio; di arretramento rispetto alle persone e agli oggetti. Ma anche: visione microscopica; perdita della percezione di solidità degli oggetti; tentennamenti nei gesti e nelle decisioni (come se il corpo fosse teleguidato); movimenti rallentati; predisposizione verso gli 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 questo fenomeno possiamo menzionare: eccesso di energie coscienziali accumulate nel psicosoma; fluidità dell'energoma (olochakra); alterazione non meglio specificata del meccanismo di interiorizzazione; intensa euforia intrafisica; processo di esteriorizzazione energetica.

È importante menzionare 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 utilizzo di sostanze psicoattive (droghe psichedeliche, alcool, 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 quale conseguenza di forti episodi di cefalea, come l'emigrania (per quanto rara, è nota ad esempio l'esperienza di "dualità fisica," ritenuta di tipo allucinatorio, durante la quale, per alcuni secondi, la persona che soffre di emigrania si percepisce come se avesse due corpi).

### ***Rievocazione proiettiva***

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

Ovviamente, nei rari casi in cui il praticante riesce a sperimentare una proiezione completamente lucida, senza interruzione di coscienza, il problema di riuscire a ricordare il

proprio vissuto extrafisico non si pone. Quando invece vi sono interruzioni nel flusso di coscienza, dovuti a black-out o diminuzioni parziali di lucidità, la coscienza, di ritorno nel corpo fisico, potrà avere serie difficoltà nel recuperare le memorie della proiezione.

È comunque importante considerare che i problemi di memoria si pongono 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, lucidità.

Quindi, se viene a mancare un'osservazione di qualità, verrà meno anche la possibilità di registrazione dei dati in entrata. In altre parole, la qualità dell'osservazione andrà necessariamente a determinare la qualità della memorizzazione, indipendentemente dalle abilità specifiche dell'individuo che osserva e indipendentemente 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 susseguente rievocazione si complica ulteriormente. Di solito non ricordiamo la più parte dei nostri sogni (lucidi o meno), così come non ricordiamo la più parte delle nostre proiezioni (lucide o meno).

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

Rispetto al problema di riuscire a ricordare i sogni,<sup>40</sup> la rievocazione delle proiezioni presenta un problema

---

<sup>40</sup> Intendiamo qui i *sogni ordinari*, prodotti dal cervello fisico, e non un'eventuale attività onirica prodotta dal paracervello.

supplementare. Infatti, affinché il vissuto extrafisico possa essere ricordato, questo dovrà prima di tutto essere registrato nel paracervello, quindi tale informazione dovrà essere trasferita dal paracervello al cervello fisico. Se tale trasferimento avrà successo, il contenuto di tali memorie potrà essere rievocato anche quando ci troviamo 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 soggetti dotati di buona memoria sono anche predisposti a ricordare con maggiore facilità gli eventi extrafisici. Comunque, in generale, ci vorrà tempo e pratica per migliorare la qualità delle nostre rievocazioni proiettive, in particolar modo la chiarezza, logica, coerenza e 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 riuscire a preservarne un ricordo coerente in fase di ritorno. Per questo, come già accennato in precedenza, è importante inizialmente favorire delle proiezioni di corta durata, ritornando volontariamente nel corpo fisico.

### ***Modalità di rievocazione***

Solitamente, i ricordi sono *frammentati*, con i diversi frammenti (il cui grado relativo di lucidità può differire) che 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, 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, 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 com'è possibile che alcuni frammenti siano ricordati con notevole *tempo di ritardo*: da qualche ora ad addirittura diversi giorni.

### ***Fattori favorevoli/sfavorevoli alla rievocazione***

Tra i fattori (fisici, fisiologici, psicologici, extrafisici) in grado di 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 extrafisiche; eventi extrafisici particolarmente intensi, in grado di produrre forti emozioni extrafisiche; ecc.

La rievocazione proiettiva verrà invece ostacolata dall'assenza dei succitati fattori favorevoli, come ad esempio: posizione del soma inadeguata, disinteresse circa il tema della proiezione lucida; paura della dimensione extrafisica; sonno prolungato

dopo la fase proiettiva; ritardo nella registrazione; proiezioni molto lunghe e lontane dalla base fisica; ecc.

### ***Tecnica di rievocazione extrafisica***

La proiezione della coscienza è un fenomeno naturale, che avviene in modo spontaneo, indipendentemente dalla nostra volontà, praticamente tutte le notti, quale 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, il primo passo per accedere a un'esperienza proiettiva lucida non è tanto quello di acquisire una tecnica proiettiva efficace, quanto quello di cominciare con l'applicare una tecnica in grado di promuovere il ricordo di quelle mini-proiezioni che già avvengono spontaneamente, e in cui la coscienza è in possesso di un minimo grado di lucidità extrafisica.

Tale tecnica consiste nel pre-programmare il proprio inconscio con un'auto-suggestione specifica, al fine di favorire il processo rievocativo. Più esattamente, durante la fase ipnagogica (o nel corso di una specifica pratica meditativa, prima di andare a letto), il praticante reciterà, per un sufficiente numero di volte (minimo tre), 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 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 (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 summenzionata tecnica con una *tecnica di risveglio extrafisico*, tramite la quale possiamo programmare il nostro inconscio al fine di produrre un pieno risveglio 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 andare a "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 distinti fenomeni.

### ***Binomio lucidità extrafisica – rievocazione proiettiva***

Come già evidenziato più volte, la condizione *sine qua non* per produrre un'esperienza proiettiva completa e pienamente soddisfacente è che la coscienza possa sperimentare una condizione di *lucidità extrafisica* sufficiente, e che di ritorno 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 avere luogo, dal momento che se manca la lucidità (cioè la presenza lucida a sé stessi e alla realtà) verrà meno anche la possibilità di registrazione dei dati in entrata.<sup>41</sup>

### ***Doccia energetica post-proiettiva***

Come già ricordato, di ritorno nella condizione intrafisica, dopo una proiezione, è possibile sperimentare tutta una serie di parapercezioni non ordinarie, così come alcuni fenomeni energetici. Tra questi, abbastanza frequente è il fenomeno della *doccia energetica*, percepita solitamente 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

---

<sup>41</sup> In tal caso si può supporre che i dati vengano nondimeno registrati in termini subconsci, ad esempio al livello della struttura mentalsomatica (metacervello).

dello psicosoma proiettato di un notevole quantitativo di energie extrasfiche, che vengono in seguito liberate.

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

### ***Stato post proiettivo***

Da un punto di vista somatico, dopo la proiezione il corpo si troverà essenzialmente nella stessa posizione che nella fase pre-proiettiva. Infatti, contrariamente al processo di sonno ordinario, il periodo proiettivo è solitamente caratterizzato da una completa immobilità del corpo fisico.<sup>42</sup>

Altrimenti, come già ricordato, si potrà riscontrare a livello somatico una condizione di torpidità, oltre che diverse condizioni fisiologiche, come un'alterazione del ritmo cardiaco, della temperatura corporea, una leggera disidratazione, anche a livello articolare, ecc.

Lo stato fisiologico del praticante varierà a seconda della natura della proiezione, potendo essere rilassato, all'erta, neutro, oppure stanco (fisicamente e/o mentalmente), irritabile, disturbato, ecc.

Allo stesso modo, lo stato psicologico potrà essere sereno, armonico, ottimistico, euforico, neutro (uguale allo stato pre-proiettivo), oppure, in caso di proiezioni con risvolti negativi (come avviene in seguito a un incubo) potrà essere depressivo, o di shock emotivo.

---

<sup>42</sup> Anche nel sonno profondo il corpo rimane completamente immobile. Nella fase REM, durante il quale il soggetto sogna, vi è invece una ridotta attività motoria, fatta di movimenti oculari, distali (delle parti periferiche del corpo) e di eventuali *mioclonie* (rapide contrazioni muscolari, dette anche *spasmi mioclonici*, mioclonie notturne, o d'addormentamento, oppure "hypnic jerk" in inglese). Si riscontrano invece movimenti più pronunciati nelle transizioni tra la fase REM e non-REM.

### ***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 potrebbero catalizzare ulteriori frammenti mnemonici. Inoltre, la rilevanza o irrilevanza di un dettaglio può essere valutata solo quando si dispone del quadro completo.

Idealmente, sarebbe importante 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 extrafisiche, tipo di rievocazione post proiettiva (frammentata, in blocco, ritardata, mista, ecc.), ecc.

La pratica della *proiettografia*, cioè l'abitudine nel prendere sistematicamente nota delle proprie proiezioni (inclusi i sogni), descrivendole con la maggiore dovizia di particolari possibile, quindi organizzandole e classificandole 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 un'efficace tecnica evocativa 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, non interpretativi (eventuali congetture dovranno essere sempre chiaramente identificate e

separate dalla parte descrittiva), cioè interessarsi soprattutto al come, al dove e al quando, anziché al perché.

In altre parole, il diario dovrà essere uno strumento tecnico, di indagine rigorosa, scritto con discernimento, senza colorazioni emotive, distorsioni infantili, affabulazioni, facili misticismi, ecc.

### ***Conferme***

Particolare attenzione nella descrizione dell'esperienza proiettiva verrà data alle possibili *conferme*, cioè 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 dipanare quei ragionevoli dubbi 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, per quanto il proiettore sia in grado di muoversi anche nella dimensione fisica, quindi percepire 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: i nostri flussi *pensenergi*<sup>43</sup>). Ne consegue che

---

<sup>43</sup> Il neologismo "pensenergi" nasce dalla combinazione di 3 termini: *pensieri*, *sentimenti* ed *energia*. Un *pensenergi* è dunque un'unità di manifestazione pratica della coscienza, dove il pensiero, o l'idea (concezione), il sentimento, o l'emozione, e l'energia coscienziale in

l'aspetto esteriore della realtà extrafisica (soprattutto le dimensioni più dilatate) risulterà essere molto meno stabile rispetto alla realtà fisica ordinaria, tanto che alcuni ambienti extrafisici potranno a volte essere il frutto della creazione (spesso inconsapevole) dalla 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 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 extrasichica da quella intrapsichica).

---

quanto tale (intesa anche nel senso di materia, sostanza, res extensa), vengono considerati congiuntamente, in modo indissociabile.

## **11. TECNICHE PROIETTIVE**

Una tecnica proiettiva corrisponde a una serie di operazioni specifiche che il praticante è in grado di eseguire, volontariamente, per creare una condizione ottimale volta a facilitare 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 all'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 possibilmente più efficaci nel promuovere il fenomeno della *proiezione lucida volontaria*.

In generale, è bene considerare che non tutte le tecniche si dimostreranno efficaci per tutte le persone. Pertanto, ogni praticante dovrà col tempo identificare la propria tecnica ideale (questa, alcune volte, potrà essergli suggerita anche da una guida). Per fare questo, è necessario esplorare ogni tecnica diligentemente, per un periodo di tempo sufficiente (ad esempio due settimane<sup>44</sup>), onde valutarne pienamente il potenziale. È bene inoltre tenere presente che col tempo anche la propria tecnica ideale potrebbe cambiare.

### ***Tecnica di saturazione mentale***

Come già ricordato nella Sezione 6, la tecnica di saturazione mentale consiste nel saturare la propria mente con l'idea della proiezione lucida, al fine di creare, indirettamente, una condizione di maggiore proiettabilità.

---

<sup>44</sup> L'ansia da prestazione ci porterà tendenzialmente a scartare una tecnica anzitempo, prima di averne esplorato tutto il potenziale. Cambiare tecnica troppo di frequente è solo un modo per autoboicottare la propria pratica: una tecnica specifica è in grado di rivelare la sua piena efficacia solo se praticata per un periodo di tempo sufficientemente lungo, con diligenza e motivazione.

In concreto, si tratta di creare, in modo non patologico, un monopensiero relativo all'esperienza proiettiva. Ad esempio, in un determinato periodo di tempo, si cercherà di leggere unicamente dei testi, e visionare dei video, inerenti alle proiezioni extracorporee, e ai fenomeni parapsichici associati. Questo lo si farà in particolar modo durante le ore che precedono il momento in cui la sera 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 sul piano 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 seguente riposati e ricaricati.

In altre parole, sebbene non sempre esprimiamo questo progetto consapevolmente, ci siamo da tempo auto-programmati ad abbassare il nostro livello di coscienza, ogni volta che andiamo a letto. Emblematico è il nostro augurarci a vicenda "sogni d'oro": un'ingiunzione che per l'appunto richiama a un'attività – quella onirica – che solitamente si svolge a un livello di lucidità di molto inferiore al livello di lucidità dello stato di veglia.

La prima tecnica, quindi, è quella di semplicemente modificare tale programmazione di base, e coltivare un'intenzionalità differente quando andiamo a letto. Si tratta di modificare l'idea stessa che "andiamo a dormire." Infatti, non è necessario che questo avvenga.

Si tratta di un problema di falsa identificazione: ci identifichiamo con il nostro corpo fisico, il quale 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, e perciò possiamo cambiare la nostra programmazione

di base, così come il nostro linguaggio, in relazione al fenomeno di stanchezza del nostro 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 discorrendo.

Insomma, con un po’ di attenzione, e motivazione, possiamo cambiare la nostra programmazione di base, e reinterpretare l’atto di coricarci quando percepiamo che il nostro corpo è stanco. Possiamo rendere questo processo particolarmente efficace pronunciando una *risoluzione* specifica, ogni volta che corichiamo il nostro corpo; una risoluzione che possiamo ripetere numerose volte, come un *mantra*,<sup>45</sup> preferibilmente all’insorgere della fase *ipnagogica*.

Qui di seguito proponiamo alcune affermazioni che è 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.
- Io 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

---

<sup>45</sup> Il termine deriva dalle radici *man* = pensare, comprendere, immaginare (come in *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.

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 ci prefiggiamo di raggiungere durante la proiezione, come ad esempio incontrare una tal persona, visitare un tal 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 principianti.<sup>46</sup>

La tecnica è stata appositamente studiata per fare fronte al tipico limite di un proiettore alle prime armi, che è il seguente: quando cerca di non addormentarsi, non riesce a rilassare a sufficienza il corpo fisico e la mente; se invece si rilassa completamente, sia fisicamente che mentalmente, piomba 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 perduto, 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,

---

<sup>46</sup> 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). Vedi in particolare l'articolo: "Achieve More Frequent Out-Of-Body Experiences With New IAC Method," di Nelson Abreu, apparso sul blog inglese della IAC ([iacblog-english.blogspot.com](http://iacblog-english.blogspot.com)), in data 25 agosto 2012.

se nel frattempo si fosse addormentato, di recuperare maggiore lucidità e 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 al fine di 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 exteriorizzazione, o addirittura già proiettato, è necessario calibrarne l'intensità in modo ottimale. Questa dovrà essere tale da riuscire a svegliarlo, nel caso 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 per l'appunto quello di rischiare di interrompere una possibile 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 via di seguito, 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 l'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.

Riassumendo, la tecnica è concepita al fine di sfruttare il rilassamento fisiologico e para-fisiologico (e la conseguente scioltezza veicolare) che subentra in modo del tutto naturale con il sonno, ovviando al problema della perdita di lucidità, grazie ai risvegli progressivi a intervalli prestabiliti.

Naturalmente, la ragione per cui gli intervalli tra un risveglio e

l'altro si riducono è che solitamente necessiteremo di sempre meno tempo per riaddormentarci, dato che ogni volta partiremo da una condizione di rilassamento psicofisiologico più profondo.

### ***Tecnica di autorilassamento psicofisiologico progressivo***

È stato osservato e riconosciuto da pressoché tutti i proiettori lucidi, in grado di promuovere l'esperienza proiettiva volontariamente, l'importanza di produrre 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 come scopo l'ottenimento di tale stato di profondo rilassamento, senza però che questo avvenga a scapito della lucidità mentale. In altre parole, si tratta di riuscire ad addormentare il corpo (cioè spegnere ogni percezione corporea) senza addormentare la mente, portando il praticante in una condizione ottimale per produrre una scorporazione.

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

#### *Tecnica con contrazione-decontrazione*

Nell'esecuzione della tecnica il praticante porterà la propria attenzione, in successione, ad ogni parte del proprio corpo. Ogni volta, contrarrà e distenderà le diverse fasce muscolari, al fine di rilasciare tutte le tensioni.

Ad esempio, quando porterà la propria attenzione all'avambraccio sinistro, per circa *5 secondi* lo contrarrà (non troppo intensamente), trattenendo il respiro a polmoni pieni, quindi espirando molto lentamente, per una durata di *almeno 10*

*secondi*, rilascerà completamente la contrazione muscolare, rilassando l'intera parte.

Quindi, 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, una distensione delle stesse.

In questo caso, il processo di movimento lungo le parti del corpo potrà avvenire più velocemente che nel caso precedente, e sarà quindi anche possibile effettuare il percorso corporeo un maggiore numero di volte.

### *Tecnica mista*

In questa variante di tipo misto, si procederà con la contrazione-distensione di alcune parti del corpo, mentre ci si limiterà a una semplice osservazione consapevole di altre, 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 usata per percorrere con la mente l'intero corpo e rilassarlo. La sequenza proposta è particolarmente adatta per la tecnica senza contrazione-decontrazione. Se si vuole invece applicare la procedura di contrazione, si consiglia di

semplificare il percorso, raggruppando tra loro 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, al di là di un rilassamento somatico profondo, anche una riduzione dell'attività pensante 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, il percorrere con la mente le diverse parti del corpo

(con o senza contrazione-decontrazione), in successione, costituisce una sorta di “mantra somatico”: la mente automaticamente si focalizza sul corpo e conseguentemente avrà maggiore difficoltà nel produrre il suo chiacchierio ordinario.

Nell'applicazione della tecnica è importante *rimanere sempre lucidi e consapevoli*, senza addormentarsi o farsi cogliere dal torpore mentale. È inoltre importante mantenere il più possibile il corpo immobile.

### ***Tecnica della respirazione triangolare (o del CO<sub>2</sub>)***

Questa tecnica utilizza il controllo respiratorio per promuovere una riduzione della quantità di ossigeno che abitualmente circola nel sangue e un conseguente aumento della quantità di anidride carbonica. Queste variazioni avvengono in modo graduale, senza pericoli per la fisiologia del corpo umano e la neurofisiologia del cervello.

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 allora avere più facilmente accesso alle funzioni paracerebrali, relative allo psicosoma, favorendo così le 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, cominciare a portare attenzione al respiro naturale, unicamente attraverso le narici, osservando l'espansione del ventre nella fase di inspirazione e la sua contrazione nella fase di espirazione.

Cercare quindi di allungare gradatamente la fase espiratoria, fino a renderla doppia rispetto alla fase inspiratoria. Ad esempio, se l'inspiro naturale dura 4 secondi, l'espriro durerà 8 secondi.

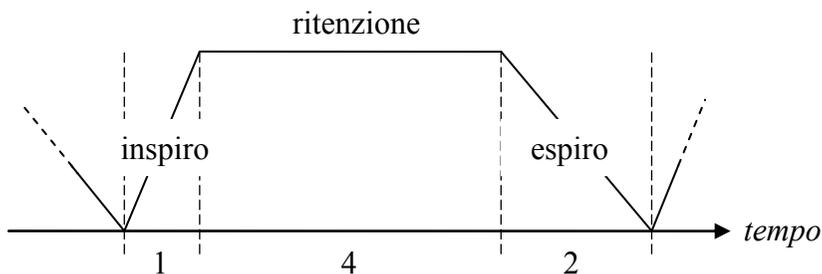
Procedere in questo modo per circa *5-10 minuti*, cercando un buon allungamento delle due fasi respiratorie, senza però creare

tensioni o sensazioni disagiati.

A questo punto, aggiungere nel ciclo respiratorio la fase di ritenzione a polmoni pieni, realizzando in questo modo una respirazione di tipo *triangolare* (cioè a tre fasi).

In altre parole, al termine della fase inspiratoria, trattenere il fiato a polmoni pieni, per alcuni secondi, quindi espirare come prima. Gradatamente, cercare quindi di allungare, nella misura del 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: inspiro, ritenzione (a polmoni pieni) ed espiro. 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 una 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.

### *Procedure alternative*

È naturalmente possibile adottare delle procedure alternative. Ad esempio, può essere più vantaggioso per alcuni praticanti partire sin dal principio con una respirazione direttamente a tre fasi (con i rapporti indicati nella Figura 15), quindi, gradatamente, accrescere proporzionalmente la durata di tutte e tre le fasi. Ad esempio passando da dei tempi di esecuzione (in secondi) di 3:12:6 a 4:16:8. Se poi la condizione risulta ancora confortevole, procedere ulteriormente con i tempi 5:20:10, quindi 6:24:12, 7:28:14, 8:32:16, ecc.

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, ma senza mai sforzare.

Per i praticanti di Yoga che conoscono la tecnica dell'*Ujjayi pranayama*, è sicuramente vantaggioso usarla (ma in modo molto leggero), per meglio controllare il flusso di 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*, dove in aggiunta alla fase di ritenzione a polmoni pieni si esegue anche una fase di sospensione a polmoni vuoti [SAS, 2010]. In questo caso, si regolerà il respiro rendendo tutte e quattro le fasi (inspirazione, ritenzione, espirazione, sospensione) di pari durata, cercando poi, progressivamente, di allungarle.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> 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.

Vi sono inoltre, sempre nello 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. Questo è il caso ad esempio di *Kapalabhati*, o della cosiddetta *Respirazione Circolare* [SAS, 2010, 2011]. In queste procedure il flusso respiratorio viene aumentato anziché diminuito (iperventilazione), promuovendo un processo complessivo di dinamizzazione delle sostanze energosomatiche.<sup>48</sup>

### ***Tecnica dello stato vibrazionale***

Come già ricordato più volte in questo scritto, la condizione del nostro energosoma (veicolo energetico di collegamento tra il soma e lo psicosoma) nota come *stato vibrazionale* (SV) è determinante nella promozione delle esperienze fuori del corpo lucide e rimembrate.

Pertanto, le tecniche in grado di promuoverlo costituiranno di per sé delle valide tecniche proiettive. Tra queste spicca quella dell'OLVE, cioè dell'*oscillazione longitudinale volontaria dell'energia*, che ci apprestiamo ora a descrivere (per una più completa esposizione dell'OLVE, rimandiamo il lettore al primo numero di *AutoRicerca*, e più particolarmente all'articolo [NAN, 2011]).

Naturalmente, quando si cercherà di promuovere uno SV al fine di liberare lo psicosoma, si applicherà la tecnica avendo cura di assumere una corretta postura proiettiva (soma sdraiato sul dorso, o reclinato su una poltrona).

---

<sup>48</sup> È importante comunque osservare che in un processo di iperventilazione si sperimenta inizialmente un effetto di riduzione dell'apporto di ossigeno al cervello. Infatti, essendo il biossido di carbonio un potente vasodilatatore, la sua diminuzione produrrà, come effetto immediato, 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.

### *La tecnica in breve*

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

Solitamente, si comincia concentrando l'energia nella testa, per poi muoverla lentamente lungo e attraverso il corpo, longitudinalmente, fino ai piedi, per poi invertire la direzione di movimento, e tornare alla testa, e via di seguito.

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).

Nella misura in cui muovendo l'energia incontriamo dei blocchi, semplicemente cerchiamo di accrescerne la quantità, e muoverla con più forza e profondità attraverso quelle aree che percepiamo come più bloccate.

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

### *Tecnica ed effetto della tecnica*

È bene non confondere lo stato vibrazionale (SV) con la tecnica dell'oscillazione longitudinale volontaria dell'energia (OLVE), che abbiamo appena descritto [NAN, 2011].

L'OLVE è una tecnica specifica che se eseguita correttamente consente di produrre uno specifico effetto, che è quello dello SV. Esistono però altre tecniche, diverse dall'OLVE, che permettono di raggiungere lo stesso risultato, o risultati equivalenti, percorrendo altre strade, come ad esempio alcune particolari tecniche respiratorie [SAS, 2011].

Inoltre, in determinate circostanze, lo SV può attivarsi spontaneamente, senza che si renda necessaria l'applicazione di qualsivoglia metodologia.

### *Le 3 fasi della tecnica dell'OLVE*

La tecnica dell'OLVE che abbiamo qui sopra brevemente descritto comprende tre fasi distinte, che ne costituiscono il fondamento.

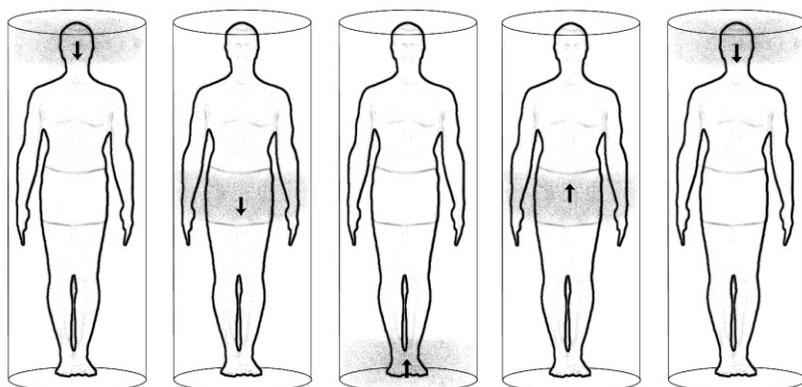
*Prima fase: localizzazione dell'energia.* Usare la propria volontà e focus mentale al fine di localizzare e concentrare la maggiore quantità possibile di energia nella regione della testa.

*Seconda fase: movimento oscillatorio.* Sempre facendo uso della propria volontà, 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, 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).

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

### *Raggiungimento dello stato vibrazionale*

Se le 3 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 una dinamizzazione massima, percepita come vibrazione intensa ad alta frequenza (eventualmente pulsata), diffusa per l'intero energosoma.



**Figura 16.** Spazzolamento energetico longitudinale dell'intero energosoma.

#### *Punti critici della tecnica*<sup>49</sup>

Nella sua applicazione pratica, la tecnica dell'OLVE si rivela essere 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. Bisogna però comprendere che immaginare di muovere

---

<sup>49</sup> Seguiamo qui essenzialmente la logica espositiva presentata in [NAN, 2011].

l'energia non significa muovere l'energia, così come immaginare di muovere una mano non significa muovere una mano.

Questa, ovviamente, è 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. Ciò nondimeno, col tempo la pratica gli rivelerà pienamente la realtà dell'energia energosomatica messa in moto dalla sua volontà. È importante quindi non scoraggiarsi e perseverare.

*La tecnica si applica all'energosa, 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 al livello del corpo fisico.

È importante che il nostro intento di muovere l'energia non si applichi al corpo fisico, bensì all'energosa. Altrimenti si finirà unicamente col promuovere una tensione muscolare, che pur dando l'impressione di un'accresciuta intensità energetica, produrrà di fatto solo 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 rilasciamo la tensione muscolare diminuiscono anche le percezioni fisiche, tanto che potremmo avere l'impressione di non più muovere nulla, quando invece, grazie al maggiore rilassamento del soma, 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 soma!

*Non perdere il focus sull'energia*

È importante non perdere il focus, 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 focus mentale della coscienza.

#### *Binomio quantità-frequenza*

Per una corretta applicazione della tecnica è necessario poter aumentare gradatamente la potenza del flusso energetico che percorre l'energosoma. Per farlo bisogna poter controllare ed accrescere le seguenti 2 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*, che è ciò che si desidera incrementare.

Spesso, quando cerchiamo di aumentare la frequenza, diminuiamo la quantità di energia mobilizzata. È essenziale evitarlo, altrimenti non si guadagna nulla in termini di potenza. Quando aumentiamo la frequenza dell'oscillazione, la tendenza è infatti quella di muovere l'energia più superficialmente, quindi meno in profondità, riducendo così, per l'appunto, la quantità complessiva di energia mobilizzata.

Il suggerimento è pertanto quello di cercare sempre di aumentare la frequenza in modo molto graduale, e mai a scapito dell'intensità e profondità dello spazzolamento energetico.

#### *Binomio ampiezza-frequenza*

È importante che la potenza dell'oscillazione energetica interessi 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

produrre degli stati vibrazionali parziali dell'energosome, localizzati in talune regioni dello stesso, anziché degli stati vibrazionali globali, e va pertanto il più possibile evitato.

In altre parole, il suggerimento è quello di cercare di aumentare la frequenza in modo sempre molto graduale, e mai a scapito dell'ampiezza dello spazzolamento energetico.

#### *Accrescere gradatamente la frequenza*

Quando si tenta di accrescere 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 (producendo ad esempio 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 richiesto autocontrollo, concentrazione, perseveranza nello sforzo, forza di volontà, focus, ecc, al fine di muovere correttamente l'energia (aspetto attivo, maschile); dall'altra è necessaria molta arrendevolezza, acquiescenza, remissività, ricettività, abbandono, al fine di consentire alle energie di scorrere attraverso l'energosome senza interferenze e bloccaggi, cercando di percepirle il più chiaramente possibile (aspetto passivo, femminile).

#### *Sforzo e coordinazione*

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

### *Disagi*

Maggiore è la potenza del movimento energetico e maggiore sarà il suo effetto sbloccante e decongestionante. Questo potrà produrre inizialmente tutta una serie di percezioni disagievoli (a volte indotte dai nostri stessi assediatori extrafisici, che non vogliono perdere la loro influenza su di noi e tentano – spesso riuscendoci – di ostacolare la corretta esecuzione della tecnica).

È importante quindi non perdersi d'animo, disidentificarsi da queste percezioni, rimanere lucidi e perseverare.

*Sapere – potere – volere*<sup>50</sup>

Per ottenere e sviluppare lo SV, sono necessari i seguenti 3 “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, tramite la quale definire i momenti e i luoghi adeguati per esercitarsi con le energie coscienziali; (3) *voler fare* – cioè la condizione 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 semplicemente nell'utilizzare la capacità della mente (quando sgombra 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) un abbandono del veicolo corporeo, queste avranno la capacità di promuovere quei meccanismi fisiologici e parafisiologici che sono alla base della discoincidenza veicolare.

---

<sup>50</sup> Vedi ad esempio [VIE, 2003], pagina 800.

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

Per esempio, se pensiamo intensamente di aprire una porta e attraversarla, mentre il nostro corpo si trova 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 differenti. La procedura però, 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 sgombra, o comunque sufficientemente quieta).
- Sufficiente concentrazione (è importante mantenere a lungo l'attenzione sull'immagine scelta, affinché questa possa consolidarsi, senza che vi siano troppe distrazioni o interferenze).
- Una volta raggiunto un sufficiente rilassamento corporeo, silenzio mentale, e in possesso della giusta motivazione, concentrarsi sullo scenario prescelto. Visualizzare la scena in questione e l'azione che ci immaginiamo di compiere con la maggiore attenzione possibile (ad esempio, nel caso dell'apertura di una porta, possiamo visualizzare prima la porta, poi noi che lentamente ci avviciniamo, ci fermiamo di

- fronte ad essa, e infine l'apriamo e l'attraversiamo).
- Una volta completata una 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, possiamo ad esempio portare attenzione non solo alla porta, ma anche alla natura del suolo su cui camminiamo, ai nostri vestiti, al pomello della porta, al colore della stessa, ecc.).
  - Continuare in questo modo, ripetendo ogni volta la scena e accrescendo di volta in volta, nella misura del possibile, il grado di realismo dell'intera visualizzazione, fino a quando questa non sarà in grado d'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,<sup>51</sup> quindi che l'apriamo e infine l'attraversiamo, abbandonando in questo modo il nostro soma.

*Attraversare un tunnel.* Invece di aprire e attraversare una porta, 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.

*Salire una corda.* Si tratta di immaginare una corda spessa e resistente che scende dall'alto, proprio davanti a noi, a portata di mano, saldamente ancorata al cielo. Lo scenario consiste nel

---

<sup>51</sup> Ognuno potrà scegliere il simbolo che ritiene più opportuno (purché ovviamente di valenza positiva). Potrebbe trattarsi di una scritta (ad esempio: "extrafisico," "mondi sottili," "oltre," "astrale"), o di un simbolo (ad esempio un sole, una stella, il simbolo dell'infinito, ecc).

visualizzare che afferriamo la corda saldamente con le mani, e che cominciamo a esercitare su di essa una trazione con le braccia, al fine di arrampicarci verso l'alto. In questa visualizzazione possiamo arrampicarci per un certo tempo verso l'alto, 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 salire una corda, possiamo immaginare di salire una lunghissima rampa di scale, che sale fino al cielo.

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

*Salire con un ascensore.* È un'alternativa al pozzo: ci troviamo sdraiati sul pavimento di un ascensore, col 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, in grado di stimolare, indirettamente, una 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 semplicemente immaginare di fare quello che si desidera eseguire, facilitandone in questo modo l'esecuzione; come quando, ad esempio, un golfista immagina l'esecuzione del colpo, e il suo risultato, prima di eseguirlo, cercando di evocare tutte le sensazioni ad esso associate.

*Immaginare di proiettarsi.* Lo scenario immaginativo consiste semplicemente nell'immaginarsi di uscire lentamente dal corpo, e di fluttuare al di sopra di esso, portando tutta l'attenzione sulla sensazione di leggerezza generata da questa condizione extracorporea. A questo punto, è possibile 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 sarà in grado di promuovere una proiezione del tutto reale.

*Rotazione dello psicosoma.* Nella precedente descrizione, 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 discoincidersi 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 muoviamo 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 di volta in volta l'intensità della percezione e l'ampiezza del rotolamento, di modo da favorire, gradatamente, una sconnessione parziale e infine totale dello psicosoma.

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

*Elongazione dello psicosoma.* Invece di ruotare lo psicosoma, è possibile cercare di variarne la taglia. Ad esempio, cercando

di accrescere la lunghezza dei parapiedi e delle paragambe, che immagineremo allungarsi 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 semplicemente nel padroneggiare l'immobilità completa del corpo fisico.

A tal fine, si cercherà di evitare anche i più piccoli movimenti, come quelli quasi impercettibili della lingua e 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 soma richiede, ovviamente, molta concentrazione, motivazione e forza di volontà. Nella pratica è però importante rimanere il più possibile rilassati, senza entrare in stati di tensione neuromuscolare, accettando pienamente la condizione di piena immobilità e le sensazioni, a volte fastidiose, che inizialmente la accompagnano (come ad esempio i pruriti, l'intorpidimento, ecc).

Ovviamente, è fondamentale evitare di addormentarsi, o di cominciare a fantasticare (anche per questa ragione, è preferibile praticare questa tecnica in posizione reclinata, anziché sdraiata).

Il pieno potenziale della tecnica si rivela quando questa viene

praticata per una durata di tempo sufficiente.<sup>52</sup> Infatti, è necessario un intervallo di tempo sufficientemente lungo per permettere al soggetto di raggiungere una piena disidentificazione corporea grazie all'assenza totale di movimento. Tale disidentificazione promuoverà a sua volta processi di espansione energetica, percezioni non ordinarie, e conseguentemente faciliterà l'esteriorizzazione completa della coscienza.

### ***Tecnica di proiezione assistita***

La tecnica di proiezione assistita è concettualmente molto semplice: consiste nel lasciar 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.

Naturalmente, il problema con questa tecnica è che non sempre delle guide extrafisiche saranno disponibili nell'aiutarci in questo senso. D'altra parte, possiamo osservare che probabilmente molte delle proiezioni dei proiettori alle prime armi sono di fatto delle proiezioni di tipo assistito, sebbene non sempre il soggetto 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

---

<sup>52</sup> Ad esempio, nell'ambito dei laboratori di autoricerca proposti dalla IAC ([www.iacworld.org](http://www.iacworld.org)), quello relativo all'immobilità fisica vigile, detto anche *immobiliarium*, prevede il mantenimento della piena fissità del corpo per esattamente 3 ore.

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 sempre un elemento iniziale di (sufficiente) saturazione mentale, essendo difficile riuscire a proiettarsi se non si è prima creato spazio nella propria mente, e se non si è riusciti a riempire quello spazio con sufficienti puntatori 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, sempre e comunque, promuovere.

Altresì, più il rilassamento diverrà profondo e più sarà anche necessario che il corpo, gradatamente, s'acquieti, cioè s'immobilizzi. 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 proiettivo), 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 (vedi 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 nel processo in atto e il corpo rilassato, immobile, abbandonato, ecco che diverrà assai utile pronunciare (mentalmente) qualche mantra proiettivo, in grado di focalizzare ulteriormente la propria volontà e meglio imprimere nella propria mente (conscia e inconscia) l'obiettivo che si vuole raggiungere, prima che sopraggiunga un possibile blackout in fase di decollo.

Inoltre, per facilitare il processo di esteriorizzazione, si potrà

in quel momento ricorrere con vantaggio a una tecnica immaginativa, o se del caso sintonizzarsi e collaborare con eventuali aiutanti extrasensitivi, che potrebbero essere presenti e desiderosi di dare una paramano.

Tutto questo per dire che le diverse tecniche che abbiamo precedentemente descritto sono unicamente 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 sarà in grado di rivelare tutta la loro efficacia.

Didatticamente parlando, è sempre bene però concentrarsi, di volta in volta, su un particolare elemento tecnico, che sarà quello a cui riserveremo il maggior tempo di 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 particolare tecnica è bene esplorarla per un periodo di tempo sufficiente (minimo due settimane) prima di valutarla. Infatti, numerosi fattori contingenti sono in grado sia di facilitare, sia di rendere difficoltosa, l'applicazione di una tecnica specifica, ed è solo col tempo che questa potrà rivelare il suo pieno potenziale.

Ovviamente, per alcuni individui alcune tecniche si riveleranno più efficaci di altre, questo principalmente a causa

delle differenze in termini di scioltezza energetica, capacità a concentrarsi, rilassarsi, ecc. Per identificare la propria tecnica ideale, oltre a una buona conoscenza di sé, è necessario esplorare le diverse tecniche di base seriamente e sistematicamente, per un periodo di tempo sufficiente.

Le tecniche di base presentate in questo capitolo rappresentano però soltanto la punta di un iceberg: vi sono infatti centinaia di tecniche disponibili per produrre un'esperienza extracorporea. Per un panorama più completo, rimandiamo il lettore interessato al trattato di Vieira [VIE, 2002] e alle referenze 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'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 possiamo già osservare nel caso della respirazione fisica, ciò che assorbiamo differisce solitamente da ciò che esteriorizziamo. Ad esempio, l'aria espirata avrà solitamente una temperatura differente rispetto all'aria inalata, così come differente sarà la sua composizione chimica (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 generalmente al 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 esteriore, 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 extrafisiche (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 difficoltà principali consiste nel riuscire a mettere realmente in moto l'energia, e non solamente immaginare di farlo.

Un altro aspetto importante è quello della *sintonizzazione*: per emettere energia è infatti necessaria la presenza di un "altrove" disposto a riceverla (o comunque in grado di riceverla). Quindi, 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 sia un oggetto, una coscienza, o un intero ambiente.

A volte la sintonizzazione potrà essere duplice, come quando ci sintonizziamo da un lato con le nostre guide, al fine di ricevere energia coscienziale di alta ortopenità (cioè espressione di una visione profondamente etica), e dall'altro con un'entità terza (beneficiaria finale del processo di donazione), verso la quale ci si appresta ad esteriorizzare parte dell'energia ricevuta.

Oltre al portare assistenza ad altre coscienze, tra le numerose ragioni che possono motivare un processo di esteriorizzazione consapevole possiamo indicare quella di potere, in talune circostanze, scaricare un eccesso di energia accumulata.

Infatti, spesso i blocchi che percepiamo sono il risultato non di una carenza di energia, ma di un eccesso di energia, che tende ad accumularsi, quindi a 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 congeste, promuove un lavoro di pulizia,

dinamizzazione, e quindi di alleggerimento della sfera energetica personale, creando 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 va ad aggiungere 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).

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



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

Altrimenti, è certamente possibile esteriorizzare in diverse modalità, in sincronia o non in sincronia col 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 AMBIENTE<sup>53</sup>

Con il termine di “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 ad alcune energie (sane) di entrare liberamente, e ad altre (patologiche) di rimanere fuori (da cui il termine di “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 intensità dei flussi emanati risulterà bassa, questi non saranno in grado di tenere alla larga le energie patologiche, e l’ambiente resterà potenzialmente vulnerabile.<sup>54</sup>

Possiamo inoltre osservare che:

- Meno persone frequentano un ambiente e più facile sarà mantenerlo energeticamente (oltre che fisicamente) pulito.

---

<sup>53</sup> Il contenuto di questa appendice segue, quasi passo a passo, quanto esposto in un recente articolo di Alexander Steiner e Cecilia Oderich [STE, 2009].

<sup>54</sup> Ricordiamoci comunque, onde evitare di sviluppare inutili preoccupazioni, che questa è 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).

- 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, vera e propria base di recupero in cui soggiorniamo buona parte del nostro tempo, spesso in condizioni di incoscienza. In seguito, particolarmente importanti sono gli spazi dedicati alla pratica (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 alla tecnica di pulizia in quanto tale, è bene eliminare le possibili cianfrusaglie dal locale in questione, soprattutto quelle che a una lettura psicomtrica non risulteranno neutre. Possiamo provare inizialmente a pulirle (esteriorizzando su di esse energia), ma se il procedimento non dovesse funzionare è preferibile distruggerle.<sup>55</sup>
- La porta d'entrata di un ambiente debitamente blindato sul piano energetico non è solo protettiva (prima linea di difesa), ma solitamente anche pulente. Infatti, così come equipaggiamo solitamente le porte di entrata con uno zerbino, in grado di trattenere buona parte dello sporco delle soles 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.

---

<sup>55</sup> Quanto siamo legati a certi oggetti? Che cosa succede se ce ne liberiamo? Ne sentiamo forse la mancanza? Per quale ragione? *Osservazione:* più il valore venale di un oggetto è alto e più sarà difficile distruggerlo, quant'anche la forma pensiero (morfopensene) ad esso associata sia estremamente negativa.

Descriviamo ora una possibile procedura di pulizia-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 dove annotare tutte le osservazioni degne di rilievo, sia durante l'applicazione della tecnica, sia per quel che riguarda i fenomeni nuovi che potrebbero accadere 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 ulteriori analisi.
- Applicazione della tecnica dell'OLVE.
- Cercare possibilmente una sintonizzazione con le proprie guide extrafisiche e allinearsi con la loro *ortopenenità*.
- Procedere esteriorizzando energia ed espandendo la propria sfera energetica, fino a inglobare l'intero volume della stanza.
- Esteriorizzare quindi (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 quindi nuovamente la tecnica VELO, per promuovere una disassimilazione 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 abbandonare la stanza da letto, e alla sera, entrando nella stanza da letto, applicare la tecnica summenzionata. Tempo minimo per l'esecuzione complessiva dei passi summenzionati: *10 minuti circa*. In seguito, procedere applicando la tecnica in modo estemporaneo, ad orari casuali, di modo da “sorprendere” eventuali energie che hanno 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 di blindare energeticamente la stanza?”

*Durata complessiva.* Il tempo necessario per produrre un blindaggio ottimale dell'ambiente dipende ovviamente da molteplici fattori, tra cui: lo specifico olopensene (egregora) dell'ambiente, lo specifico olopensene e la specifica ortopensenità (pensene cosmoetico, tipico dell'olomaturità coscienziale) dell'individuo che effettua la schermatura, la sua 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. 2039-45 (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*, No. 1 (2011). Vedi anche: *Journal of Conscientiology*, Vol. 11, No. 42, pp. 165-203 (2008).

[OSK, 1996] Om Oskraham e Halladhah Hanahit, *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). L'articolo sarà fra breve pubblicato in italiano in: *AutoRicerca*, No. 6 (2013).

[SAS, 2010] Massimiliano Sassoli de Bianchi, *Elementi di Sàdhàna dello Yoga*, Lulu.com (2010).

[SAS, 2011] Massimiliano Sassoli de Bianchi, "Dal pranayama dello Yoga all'OLVE della Coscienziologia: proposta per una tecnica integrativa," *AutoRicerca*, No. 1 (2011).

[SAS, 2012a] Massimiliano Sassoli de Bianchi, "L'arte dell'osservazione nella ricerca interiore," *AutoRicerca*, No. 3 (2012).

[SAS, 2012b] Massimiliano Sassoli de Bianchi, "Subtle energies or subtle matters? A conceptual clarification" (2012). L'articolo sarà fra breve pubblicato nel *Journal of Conscientiology*, e in italiano in: *AutoRicerca*, No. 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 Editora (2003).

[VIE, 2008] Waldo Vieira, *Nostra Evoluzione*, International Academy of Consciousness, Lisbona (2008).



**autoricerca.com**