

# WILLIAM BUHLMAN

## AVVENTURE FUORI DEL CORPO

### COME REALIZZARE VIAGGI EXTRACORPORALI

A mia moglie, Susan,  
ed i nostri figli, Alex ed Eric,  
con tutto il mio amore.

#### Prefazione

Cinquecento anni fa, un pugno di valorosi esploratori attraversò l'oceano alla ricerca di un nuovo continente, una terra misteriosa, nascosta per un mare senza esplorare di quello che non esisteva mappa alcuno. Molti considerarono questi viaggi come una perdita di tempo e di risorse. In realtà, la civiltà moderna si era sviluppata per secoli senza questo tipo di esplorazione.

Contro ogni prognosi, questo gruppo di esploratori si arrischiò a proseguire, spinti verso la cosa ignorata per un ardente desiderio di scoperta. Abbandonarono la comodità delle sue case per imbarcarsi in un viaggio al di là gli orizzonti conosciuti. Affrontando le sue paure ed i suoi dubbi, come quelli della società, si mantennero fermi nel suo proposito, fino a che finalmente riuscirono la sua meta, la sua scoperta.

Attualmente siamo davanti allo stesso tipo di esplorazione: abbiamo un oceano di energia senza esplorare in attesa di essere conquistato per chi possiedano la visione ed il valore sufficienti per andare oltre i limiti dei suoi orizzonti fisici. Come nel passato, la visione dell'esploratore deve oltrepassare la frontiera fisica. Come nel passato, l'esploratore deve possedere l'impulso e la decisione di viaggiare al di là i limiti conosciuti per la società e per la scienza. Deve viaggiare solo, lontano dalle masse che si afferrano alla ferma sicurezza della terra ferma.

Come nel passato, una sola ragione spinge gli esploratori: la necessità di scoprire per se stessi, perché accettare qualcosa che non sia una conoscenza di prima mano sarebbe arrendersi alle idee e le supposizioni di chi conoscono solo la terra solida.

In questo momento, ognuno di noi ha l'opportunità di andare oltre le frontiere della cosa fisica e di trasformarsi in esploratore.

Tutti possiamo condividere questa fantastica avventura.

Prima parte

## L'ESPLORAZIONE DELLA COSA MISTERIOSA

### Capitolo 1

#### I primi viaggi

L'esperienza più bella che possiamo avere è la cosa misteriosa. È l'emozione fondamentale della quale nasce ogni arte e scienza veri. Chi non la conosca e non possa sorprendersi oramai né meravigliarsi, è come se fosse morto ed i suoi occhi fossero chiusi.

Queste parole, scritte per Albert Einstein fa già molto tempo, si fissarono per sempre nella mia mente.

Venti anni fa credeva fermamente che il mondo fisico che vediamo e sperimentiamo era l'unica realtà esistente. Credeva quello che mi contavano i miei occhi: che la vita non aveva misteri nascosti, solo innumerevoli forme di materia che viveva e moriva. I fatti erano chiari, non esistevano evidenze né prove di mondi non fisici né che la nostra esistenza continuasse dopo la morte. Mettevo in dubbio l'intelligenza dei deboli mentali che accettavano concetti illogici come il Cielo, Dio e l'immortalità. Li considerava racconti di fate creati per consolare ai deboli e manipolare alle masse. Secondo me, la vita era facile da comprendere: il mondo consisteva in forme e materia solide, e la vita dopo la morte ed il Cielo non erano altro che poveri tentativi umani per creare una speranza dove realmente non esisteva niente.

Possedevo la conoscenza arrogante di chi giudica al mondo solo coi suoi sensi fisici ed appoggiava le mie conclusioni sulle opprimenti osservazioni apportate per la scienza e la tecnologia. Dopo tutto, se esisteva qualcosa di misterioso, con ogni sicurezza la scienza lo terrebbe in conto.

Le mie ferme convinzioni sulla realtà e la vita continuarono fino a giugno di 1972. Per una conversazione con un vicino, menzioniamo le possibilità che esistesse vita dopo la morte. Procedei a presentare con vigore i miei agnostici punti di vista. Per la mia sorpresa, il mio vicino non ribatté le mie conclusioni; invece di ciò, mi contò un'esperienza che aveva avuto prima varie settimane. Una notte, giostro prima addormentarsi, l'impressionò scoprirsi galleggiando sopra al suo corpo. Completamente sveglio e cosciente, si spaventò molto e subito ritornò al suo corpo fisico. Inquieto, mi disse che non fu sonno né immaginazione, bensì un'esperienza completamente cosciente.

La sua esperienza svegliò la mia curiosità e decisi di investigare per me stesso questo estraneo magnifico. Dopo vari giorni di ricerca, scoprii numerosi riferimenti storici sulle vissute extracorporales. Con un certo sforzo, scoprii un libro sul tema che descriveva come si inducono le esperienze fosse del corpo. Tutto il tema mi somigliava molto strano e considerai che quello libro era prodotto di un'immaginazione sboccata.

Per curiosità, decisi di provare una di quelle tecniche prima di dormirmi. Dopo ripetuti tentativi durante vari giorni, cominciai a sentirmi un po' ridicolo. In tre settimane, la cosa unica singolare che aveva sperimentato era che ricordava meglio i miei sonni. Ogni giorno mi convincevo più di che tutto quello tema era semplicemente un sonno intenso o vivido, stimolato per quelle tecniche che suppostamente aiutavano ad uscire dal corpo.

Una notte, approssimativamente alle undici, mi addormentai mentre stava realizzando una di dette tecniche ed incominciai a sognare che era seduto di fronte ad un tavolo rotondo con varie persone. Tutti sembravano formularmi domande relazionate col mio sviluppo ed il mio stato di consapevolezza. In quello momento del sonno, cominciai a sentirmi molto nauseato ed una strana sonnolenza, come quella che produce la novocaina, cominciò ad estendersi per tutto il mio corpo. Incapace di mantenere la testa eretta, persi la conoscenza, battendo il tavolo con la testa. Svegliai subito, completamente cosciente, disteso nel letto di fronte alla parete. Ascoltava un strano ronzio ed in qualche modo mi sentivo differente. Col braccio esteso, cercai di toccare la parete che stava di fronte a me. Allora osservai sorpreso che la mia mano penetrava nel muro; poteva sentire la sua energia vibratoria come se toccasse la sua struttura molecolare intima. In quello momento compresi l'opprimente realtà, il mio Dio, non sto nel mio corpo!

Impressionato, la mia unica idea fu è reale, il mio Dio, è reale! Disteso nel letto, osservai la mia mano con incredulità. Quando cercai di stringere il pugno, sentii la pressione delle mie dita; sentiva la mia mano completamente solida, ma la parete fisica di fronte a me sembrava e si sentiva come un materiale denso e nebbioso.

Deciso a mettermi in piede, cominciai a muovermi senza sforzo verso i piedi del letto, con la mia mente sboccata per la realtà che percepiva. In piedi, palpai velocemente le mie braccia e le mie gambe, per comprovare se erano solidi e, per la mia sorpresa, mi sentii completamente solido, completamente reale. Ma ad intorno mio, gli oggetti fisici della stanza non sembravano oramai tanto reali né solidi; invece di ciò, ora sembravano miraggi tridimensionali. Guardando verso il basso, percepii un gonfiore grande sul mio letto. Sorpreso, vidi che era di fronte la forma addormentata del mio corpo fisico al muro ed in silenzio.

Quando concentravi la mia attenzione sul lato opposto della stanza, la parete sembrò sparire dalla mia vista. Di fronte a me, potei vedere un campo ampio e verde che si estendeva molto oltre la mia stanza. Allora vidi una figura che mi osservava in silenzio ad una distanza di approssimativamente dieci metri. Era un uomo alto, di capello oscuro, con barba ed una tunica violetta. Allarmato per la sua presenza, mi spaventai e subito "ritornai" al mio corpo fisico. Con una scossa penetrai nel mio corpo e sentii una strana sensazione di assopimento e formicolio che svanì quando aprii gli occhi. Molto eccitato, mi sedetti, con la mente sul punto di esplodere comprendendo quello che era successo. Sapeva che quell'era assolutamente reale, non un sonno né neanche cosa della mia immaginazione. La totalità della mia consapevolezza personale era stata presente in ciò. Improvvisamente, tutto quello che sapeva della mia esistenza e del mondo che mi circondavo doveva essere rivalutato. Aveva espresso sempre seri dubbi che esistesse qualcosa oltre il mondo fisico. In quello momento il mio punto di vista cambiò totalmente. Seppi con certezza che esistono altri mondi e che le persone come io viviamo anche in essi. E la cosa più importante, seppi che il mio corpo fisico era solo un veicolo temporaneo per l'io vero che sta nel suo interno e che con la pratica potrebbe separarmi dal corpo a volontà. Emozionato con la mia scoperta, presi una penna e carta ed annotai esattamente quello che era successo. Numerose domande riempivano la mia mente. Perché l'immensa maggioranza della razza umana ignora benissimo questo? Perché le differenti scienze e religioni non l'investigano? È possibile che questo mondo invisibile sia il "Cielo" menzionato nei testi religiosi? Perché i governi non esplorano questo mondo di energia parallelo? È possibile che la nostra opprimente dipendenza delle percezioni fisiche c'abbia condotti a passare per alto un'incredibile via di esplorazione e scoperta?

Man mano che spariva la commozione iniziale dalla mia prima esperienza, compresi che la mia vita non sarebbe mai già uguale. Quanto più analizzavo il significato della mia esperienza, più profonda la sentiva. Tutte le mie idee agnostiche erano sparite in una sola notte. Seppi che doveva rivalutare tutto quello che aveva imparato dall'infanzia, tutto quello che aveva considerato vero. Era ovvio che le mie comode conclusioni circa la scienza, la psicologia, la religione e la mia esistenza erano state basate in un'informazione incompleta. Mi sentivo emozionato, ma inquieto, perché i miei anteriori concetti circa la realtà non sembravano già validi. Sentii un vuoto ciascuna volta maggiore. In varie occasioni, commentando con amici quello che aveva sperimentato, lo trovarono troppo strano per prenderlo sul serio. In 1972 il termine esperienza extracorporea non si era coniato ancora; in allora quello la descrizione più comune era proiezione astrale e se uno contava agli altri che aveva abbandonato il suo corpo, pensavano immediatamente che sarebbe basso l'influsso delle droghe o che era impazzito. Rapidamente scoprii che doveva conservarmi le mie esperienze per me o affrontare un certo grado di incredulità e perfino scherzi.

Dopo la mia prima esperienza fosse del corpo, la mia mente traboccava con innumerevoli possibilità e domande. Disperato per ottenere informazione e guida, passai varie settimane in biblioteche e librerie alla ricerca di conoscenze sul tema. Pronto scoprii che aveva molto poco; si erano iscritti solo alcuni libri su questo tema, ed alcuni di essi erano molto vecchi ed avevano smesso già di pubblicarsi. Alla fine di Luglio di 1972 mi sentii solo. Decisi di concentrarmi sulla tecnica che mi aveva funzionato. Consisteva in visualizzare, mentre mi addormentavo, un posto fisico che conoscesse bene. Come aveva fatto prima, immaginai il salone della casa di mia madre col massimo dettaglio possibile. Al principio sembrò difficile, ma dopo alcuni settimane, poteva disegnare i dettagli della stanza ciascuna volta con maggiore chiarezza; cominciarono a definirsi nella mia mente i mobili, i design dei tessuti, le tessiture e perfino le piccole imperfezioni del legno e la pittura. Mi resi conto che quanto più mi immaginavo a me stesso interagendo con gli oggetti fisici, più dettagliate diventavano le mie visualizzazioni. Con la pratica imparai a camminare fisicamente per la stanza ed a memorizzare gli elementi che conteneva. Imparai anche l'importanza di "sentire" l'ambiente con la mia mente: la sensazione del tappeto abbasso i miei piedi; la sensazione sedendomi su una sedia, camminare, infiammare un'animo o perfino aprire la porta. Quanti più dettagli includeva nella mia visualizzazione, più efficaci erano i risultati. Benché all'inizio fosse una sfida, dopo un tempo fu divertente che le mie visualizzazioni riscuotessero vita nella mia mente. In quello momento decisi di portare un diario per registrare il mio esperienze extracorporee.

Annotazione del 6 di agosto di 1972

Mi svegliai alle 4 della mattina, dopo tre ore e mezza di sonno e cominciai a leggere un libro di esperienze fosse del corpo. Dopo quindici minuti di lettura, sentii sonno e decisi di visualizzare il salone di mia madre. Lo scelsi perché lo conosceva molto bene. Conteneva vari articoli che io avevo fatto nella scuola: una portacenere di metallo, una cima di legno per la porta ed un acquarello marino. Mentre immaginava la stanza, lentamente spostai la mia attenzione verso gli articoli che io avevo elaborato. Egli più vivacemente che potei, mi immaginai camminando per la sala, osservando i mobili e le cose fatte per me. Man mano che mi concentravo su questi oggetti cominciai a vedere la stanza con gran chiarezza. Trasportai la mia attenzione di un oggetto ad altro e mi immaginai toccando ognuno di essi. Mentre mi immergevo nelle sensazioni e le viste del salone, rimasi

addormentato. In alcuni secondi, mi svegliarono intense vibrazioni ed un suono strepitoso in tutto il mio corpo. Mi sentivo come se stesse dentro il reattore di un aeroplano ed il mio corpo e la mia mente stavano per separarsi per le vibrazioni. Mi impressionò e mi spaventò l'intensità delle vibrazioni ed i suoni, per quello che girai al mio corpo. Quando aprii gli occhi era completamente stordito ed una strana sensazione brulicante si estendeva per tutto il corpo. Durante i minuti seguenti, girarono lentamente le mie sensazioni fisiche normali. Appena poteva credere l'intensità di quelle vibrazioni. Rimasi disteso e mi domandai che cosa erano quelle vibrazioni e quelli suoni e che cosa li provocava. Sapeva che non erano sensazioni fisiche. Potei sopporre solo che in qualche modo, avevano a che vedere con la mia forma non fisica, forse erano il riconoscimento del bonifico della mia consapevolezza dal mio corpo fisico al no fisico. O semplicemente fui forse cosciente di una transizione o di un cambiamento vibratorio, necessario per avere l'esperienza extracorporea. Fosse quello che fosse, il fatto è che mi spaventai moltissimo. Tuttavia, era deciso a trovare quello che c'erano dietro quelle estranee vibrazioni. Dovevano avere una spiegazione logica.

La settimana seguente non succedè niente. Cominciai a dubitare di me stesso e della mia capacità per riuscire l'esperienza. Ma una notte, approssimativamente alle undici, sonnecchiavo mentre visualizzavo il salone di mia madre. In pochi minuti mi svegliai, sorpreso per un ronzio penetrante e sentendo vibrazioni per tutto il mio corpo. Aprendo gli occhi compresi che la metà di me stava fuori del corpo. La mia prima reazione fu di paura. Un panico opprimente inondò la mia mente e subito ritornai al mio corpo. Aprendo gli occhi fisici, scoprii che il mio corpo fisico era insonnolito e formicolava; come prima, la sensazione sparì lentamente e girarono le mie sensazioni fisiche normali. Mi sedetti sul letto, impressionato per l'intensità delle vibrazioni ed i suoni. Ricordo chiaramente che dissi a voce alta, "che diavoli è stato quello?"

Ripassando l'esperienza compresi che non aveva totalmente preparazione. Davanti ai primi indizi di separazione, una paura istintiva sembrava inondarmi.

Per due notti non succedè niente singolare. La terza notte mi svegliò una vibrazione ed un assopimento strano che si estendevano dalla nuca fino al resto del mio corpo. Feci il mio meglio sforzo per mantenere la calma e controllare la mia paura, ma non potei. Risentivo completamente fuori di controllo e molto vulnerabile.

Spontaneamente pensai al mio corpo fisico e vidi con sorpresa che le vibrazioni sparirono lentamente. Quando girarono le mie sensazioni fisiche, mi sentii deluso per avere perso una gran opportunità di esplorazione. In un sforzo per approfittare del momento, mi calmai, diressi le mie idee lontano dal corpo fisico e cominciai a stimolare il giro delle vibrazioni. , L'ottenni concentrandomi sulle sensazioni vibratorie che aveva sperimentato nella nuca.)

Quindici minuti dopo, già tranquillizzato ed un'altra volta tra il sonno e la veglia, le vibrazioni girarono.

Cominciarono nella nuca e si estesero lentamente per il corpo, diventando vibrare in quello che sembrava un livello superiore di frequenza o di energia. In questa occasione conservai la calma ed il mio livello di ansietà diminuì dandomi conta che poteva godere quelle sensazioni vibratorie se era preparato per esse. Un ronzio di tono alto sembrava risuonare nel mio corpo e risentivo pieno di energia e leggero come una piuma. Quando pensai di galleggiare percepii che mi muovevo verso l'alto. Sentii che non pesava niente e per la prima volta le sensazioni erano assolutamente meravigliose.

Galleggiai fino al soffitto e lo toccai con la mia mano. Sorpreso, compresi che toccava la sostanza energetica del soffitto. Pressando la mia mano nella nebbiosa struttura molecolare, sentii la brulicante energia vibratoria del soffitto. Quando ritirai la mia mano del soffitto, osservai che il mio braccio brillava con migliaia di luminose scintille, bianche ed azzurri. Per curiosità, allungai la mia altra mano e toccai il mio braccio e, per la mia sorpresa, sembrava solido. Fissando lo sguardo sul mio braccio, mi ipnotizzò la profondità e la bellezza di quelli punti luminosi. Compresi che il mio braccio era come un universo di stelle. È difficile da descrivere, ma mi sentivo attratto verso l'universo che io ero. In quell'istante ritornai al mio corpo e le sensazioni di assopimento e formicolio si ritirarono rapidamente quando aprii gli occhi, ancora con qualcosa di paura.

4 ottobre di 1972

Stavo ripetendo in silenzio l'affermazione "sto fuori del corpo", durante dieci o quindici minuti mentre mi vinceva il sonno. Intensificai la mia affermazione tutta la cosa possibile al tempo che rimanevo addormentato. Quasi subito mi svegliarono intense vibrazioni ed un ronzio elettrico che mi percorreva tutto il corpo. Mi allarmai e mi inondò un'intensa onda di paura. Allora mi calmai ripetendo "la" luce mi protegge. Lentamente si dissolse la paura iniziale mentre mi vedevo circondato per una sfera di luce protettiva. Pensai di galleggiare e sentii che mi alzavo dal mio corpo fisico. Mi sentivo leggero come una piuma, galleggiando lentamente verso l'alto. Mentre mi allontanavo dal mio corpo mi resi conto che le vibrazioni ed il ronzio avevano diminuito ad una tenue sensazione arrulladora. Sentendomi più sicuro, aprii gli occhi e vidi il soffitto di fronte a me ad una distanza di mezzo metro.

Mi sorprese che avesse galleggiato tanto alto ed istintivamente pensai al mio corpo sul letto. All'istante ritornai al mio corpo fisico e percepii una strana vibrazione quando girarono rapidamente le mie sensazioni fisiche. Disteso nel letto e ripassando l'esperienza, compresi che le idee dirette al mio corpo fisico mi girarono egli. Seppi che era possibile osservare il mio corpo fisico, perché durante il mio primo esperienza extracorporal, l'aveva percepito con chiarezza. Sospettai che la chiave per osservare il corpo fisico era mantenere la mente separata della cosa emozionale ma, la cosa più importante, dovevamo mantenere le nostre idee lontano dai nostri corpi fisici; il più leggero pensiero diretto al corpo ci girava immediatamente a lui. Avevo dovuto pensare di fare il giro mentre galleggiava; e dopo avevo dovuto osservare il mio corpo fisico senza pensare a lui.

2 ottobre di 1972

Svegliai alle 3:15 dopo dormire tre ore e mezza, due periodi REM, ed andai al sofà dal salone. Dopo avere letto circa quaranta minuti, mi diede sonno e cominciai ad applicare una visualizzazione differente. Mi immaginai come un brillante globo arancione pieno di elio. Man mano che si espandeva il globo mi sentivo sempre di più leggero. Intensificai la mia visualizzazione e la mantenni tutto quello che potei. Mentre rimanevo addormentato mi svegliai all'opinione intense vibrazioni ed un ronzio per tutto il corpo. Riconobbi che era preparato per separarmi e pensai di galleggiare. Le vibrazioni ed i suoni diminuirono rapidamente mentre mi separavo e galleggiava verso il soffitto. Istintivamente, allungai le braccia per toccarlo ma, invece di ciò, le mie mani penetrarono lentamente nella brulicante sostanza vibratoria del soffitto. Sentii una leggera resistenza mentre le mani e le braccia attraversavano il soffitto. Muovendomi lentamente verso l'alto, il mio corpo penetrò ed attraversò l'isolamento, le travi e l'attico. Mi invase un'intensa emozione quando attraversai il tetto e galleggiai sulla casa. Pensai di mettermi in piede e subito era eretto, fermo nella parte più alta della casa. Guardando intorno, distinsi chiaramente l'antenna della televisione ed il camino. Benché fosse mezzanotte, il cielo e tutto quello che mi circondavo era parzialmente illuminato per una lucentezza argentata. In piedi sopra alla casa, sentii una subitanea necessità di volare. Estesi le braccia, scivolai verso il basso per il tetto e volai sul patio. Lentamente discesi fino ad arrivare ad un metro del suolo. Per alcuno ragione mi sentivo sempre di più pesante e continuai a discendere fino a che stetti solo ad alcuni centimetri del prato. Pensai di "mantenere il controllo" ma era troppo tardi. Caddi bocconi sull'erba. In quello preciso istante ritornai al mio corpo fisico. Girarono le mie sensazioni fisiche e mi domandai perché aveva perso il controllo. Perché diventai tanto pesante?

2 novembre di 1972

Mi svegliò il suono e la sensazione di un ronzio intenso. Sentiva come se il mio corpo e la mia mente si separassero con le vibrazioni. Al principio mi sorprese l'intensità delle vibrazioni, ma lentamente mi calmai e concentrarai tutta la mia attenzione su galleggiare lontano dal mio corpo fisico. In secondi lo feci e mi allontanai alcuni metri di lui. Notai che il suono e le vibrazioni si ritiravano dopo la separazione completa. Nel suo posto rimase una serena sensazione di calma. Sentiva che non pesava niente e galleggiava come una nuvola. Pensai di avvicinarmi alla porta e sembrò che automaticamente galleggiasse in quella direzione. Aveva un'opprimente sensazione di libertà che fino ad allora non aveva sentito. Spontaneamente decisi di volare e pensai di volare dal tetto. All'istante mi avvicinai al soffitto, l'attraversai ed arrivai al tetto come un razzo. Mi emozionò vedere la rapidità della risposta e cominciai a capire che le mie idee sono l'energia della mia propulsione personale. Estesi le braccia e mi alzai cientos di metri nell'aria. Sotto a me vidi gli edifici e le strade del mio vicinato. Percepii una lieve sensazione tesa mentre mi alzavo sempre di più sulla città di Baltimora. La sensazione tesa aumentò ed allora pensai al mio corpo. All'istante lui ritornai. Il mio corpo fisico era assopito e brulicante quando aprii gli occhi.

Man mano che continuarono le mie esperienze fosse del corpo, mi affascinarono le strutture di energia non fisica che osservava. Con ogni esperienza mi sorgevano più domande, fino a che fu per me un'ossessione comprendere la natura delle forme non fisiche che trovava. In un tentativo per comprendere la relazione tra l'ambienti fisico e non fisico, sviluppai una serie di esperimenti basilari. Per esempio, tutti i giorni equilibrava di notte una matita nel bordo del mio tavolo. Voleva vedere se, in qualche modo, poteva muovere l'oggetto fisico col mio corpo non fisico. Rapidamente scoprii che questo semplice esperimento era più difficile di quello che sembrava. Il mio maggiore ostacolo era cercare di concentrarmi sull'esperimento. Nel momento della separazione la mia mente volava con possibilità illimitate, ed il mio esperimento sembrava insignificante in paragone con le molte meraviglie che esistevano a mia disposizione. Con ogni sperimento comprendeva meglio che il mio stato di consapevolezza non fisica era molto sensibile e rispondeva al più leggero pensiero. Le idee coscienti ed inconscie mi spingevano subito in una direzione specifica. Imparai rapidamente che la mia mente inconscia esercitava molto più controllo ed influenza sulle mie azioni di quello che non aveva immaginato mai. Spesso, un'idea completamente spontanea creava una reazione

immediata. Per esempio, se pensava di volare, egli quale succedeva spesso, volava immediatamente sul mio vicinato, attraversando il soffitto o i muri.

In forma graduale, compresi che era assolutamente essenziale ottenere un controllo cosciente ed assoluto durante i primi secondi della separazione. Per riuscirlo, provai differenti forme. Al principio cercai di concentrare tutta la mia attenzione sulla mia mano o nel mio braccio immediatamente dopo la separazione. Con questo speravo di concentrarmi su una sola idea e riuscire il controllo che cercavo. Questo provocò una strana sensazione di sommergermi in me stesso. Benché fosse stimolante, il risultato finale non fu di controllo altro che una sensazione di essere ipnotizzato e dopo attratto ad un universo risplendente con brillanti stelle azzurre.

Insoddisfatto coi risultati, decisi di prendere il mio braccio non fisico e concentrarmi sulle sensazioni del contatto. Mi sorprendevo scoprire una sensazione di solidità nel mio braccio non fisico. Il mio corpo non fisico possedeva una qualità vibratoria inerente; si sentiva completamente solido, ma percepiva l'energia vibratoria della sostanza del mio braccio. Rapidamente scoprii che il mio corpo di energia era "reale" in tutti i sensi, e sembrava essere un duplicato esatto del mio corpo fisico. Trovai anche che, quando le mie idee si concentravano sul mio corpo non fisico, sentiva un'attrazione verso dentro, come se un profondo vuoto nel mio interno tirasse di me.

Durante vari mesi ripetei questo procedimento di autoexamen e, così, provando e sbagliandomi, imparai circa il mio corpo non fisico. Dopo numerose osservazioni, compresi che la mia forma fisica era come un stampo di energia, in realtà, di energia cosciente che assumeva una forma temporanea. Il corpo che sperimentava quando stava fuori del mio corpo fisico sembrava il risultato delle aspettative della mia mente e dei miei propri concetti. Inoltre, riconobbi che concentrarmi sul mio corpo non fisico creava una forte tendenza di attrazione interna verso aree che ancora non cominciava a capire. Giunsi alla conclusione che aveva bisogno di un altro metodo per ottenere il controllo cosciente.

Dopo quasi un anno, frustrato per i numerosi tentativi falliti di ottenere un controllo completo, compresi che stava facendo il processo più complicato di quello che doveva essere. Per un'esperienza extracorporeale, spontaneamente gridai: "Voglio controllo!" Immediatamente sentii che la mia mente analitica migliorava. Stava in piede, ai piedi del letto e la mia visione funzionava, ma rimaneva leggermente sfocata, per quello che gridai "chiarezza!" Automaticamente la mia visione si mise a fuoco e sentii che portava su un torrente di energia e di consapevolezza per il mio corpo e la mia mente. Rimasi affascinato. Per la prima volta sentii un controllo completo: era presente tutta la mia consapevolezza interna e mi sentivo meglio che nel mio stato di consapevolezza fisico normale. I miei pensieri erano chiari e molto vivi.

Improvvisamente compresi che la chiave per riuscire il controllo era semplicemente chiedere un controllo di consapevolezza completo giusto dopo la separazione. Incominciai anche a capire l'importanza di concentrare i miei pensieri e la necessità di essere molto concreto quando chiedeva qualcosa. In un'occasione, immediatamente dopo la separazione, dissi a voce alta amo consapevolezza completa il "risveglio" e subito ritornai al mio corpo fisico. Scoprii che quella parte della mia mente prendeva alla lettera i miei pensieri.

Scegliendo goffamente la parola svegliare, l'interpretò come il risveglio fisico. Dopo vari mesi di sperimentare con distinte frasi, mi resi conto che inavvertitamente mi ero programmato per pensare "controllo" durante ogni esperienza extracorporeale. Pronto scoprii che lo faceva automaticamente nel momento in cui galleggiava e mi allontanavo dal mio corpo. Dopo un anno di prove ed equivoci, seppi che finalmente era durante il tragitto corretto.

In questo periodo proseguii coi miei esperimenti della matita. Durante vario esperienze extracorporeali, cercai di muovere la matita che rimaneva di notte in equilibrio sul tavolo e mi sorprese scoprire che la frequenza, la densità, vibratoria del mio corpo non fisico sembrava determinare se la matita, o perfino la stanza, erano visibili per me o no. Lentamente compresi che l'ambiente che osservavo non era il mondo fisico, come aveva supposto. Compresi che le strutture che normalmente osservavo quando stava fuori del corpo erano strutture non fisiche.

In forma graduale, tutto incominciò ad integrarsi in un concetto totale. Compresi perché c'erano leggere differenze tra i mobili fisici e non i fisici, come tra gli altri oggetti. Per esempio, spesso i muri non fisici avevano un colore differente, ed erano anche distinte le forme e gli stili dei mobili e dei tappeti. Queste differenze normalmente erano minime, ma percettibili.

Affinché io potessi vedere il mio ambiente fisico normale, la mia frequenza vibratoria interna doveva essere relativamente densa o lenta. Osservai anche che il semplice atto di chiedere consapevolezza e chiarezza sembrava aumentare automaticamente la frequenza del mio corpo non fisico.

In un sforzo per fare più realistici i miei esperimenti, misi matite in tre zone distinte che normalmente attraversava lasciando il mio corpo. Speravo di vedere le matite ad un lato o il piede del letto quando passasse attraverso essi. Ricordo che in un'occasione mia madre mi domandò "perché lasciasti lì quelle matite?" Immagini la cosa difficile che è spiegare questo a qualcuno senza sembrare pazzo.

Dopo varie settimane, dopo la separazione mi concentrarai finalmente su una delle matite. Andando verso il lato del letto, mi concentrarai sulla matita che stava nel bordo della cassettera. Al principio, la mia visione sembrava

torbida, come desincronizzata, per quello che esclamai a voce alta "chiarezza!" All'istante la mia visione si mise a fuoco. Potei vedere chiaramente la matita di fronte a me; tuttavia, sembrava una forma tridimensionale nebbiosa con sostanza. Mi avvicinai, lo toccai con la mano e captai una leggera sensazione vibratoria mentre le mie dita attraversavano la sostanza della matita. Frustrato, lo tentai di nuovo ma con gli stessi risultati. Concentrando la mia attenzione, compresi che il mio corpo non fisico era ovviamente meno denso che la matita e spontaneamente dissi "ho bisogno di più densità." Con un soprassalto, ritornai al mio corpo fisico. Quando recuperai le mie sensazioni fisiche, non potei evitare di ridere: si era realizzato la mia petizione. Ricordai che le petizioni che io facevo stando fuori del corpo erano prese letteralmente. Sembrava che ci fosse poco spazio per interpretazioni o sfumature. Doveva ricordare che doveva essere molto specifico in ogni petizione. Forse qualcosa come "voglio" muovere questa matita sarebbe stato più efficace.

Alcuni anni dopo, praticando l'autoipnosi con una candela accesa, ebbi un'esperienza che ha a che vedere con questo. Dopo la separazione mi misi in piedi vicino alla candela e decisi di spegnerla di un soffio. Per la mia sorpresa, si spense immediatamente. Ritornando al mio corpo fisico, aprii gli occhi e scoprii che ancora la candela fisica stava ardendo. Dopo avere analizzato quello successo compresi che avevo dovuto spegnere una candela in una dimensione parallela molto vicina alla fisica. Questa dimensione è un duplicato del mondo fisico, formato con energia relativamente densa.

Questo esperimento è importante perché ci dà l'evidenza che gli ambienti e gli oggetti che si trovano durante i viaggi fossero del corpo esistono di un modo indipendente dell'universo fisico. All'opinione non stiamo osservando il mondo fisico da una prospettiva differente, come molti credono, bensì interagendo in una dimensione parallela, ma separata.

21 giugno di 1973

Mi svegliai alle 5:00 della mattina e passai al sofà. Dopo avere letto circa quindici minuti, mi diede sonno e decisi di provare qualcosa di nuovo. Presi un foglio di carta e cominciai a scrivere affermazioni extracorporales. Ora sto fuori del mio "corpo." Mentre li scriveva, li ripeteva verbalmente. Dopo avere scritto approssimativamente cinquanta, appena poteva mantenere gli occhi aperti. Mentre rimanevo addormentato, ripetei mentalmente le affermazioni.

Mi svegliò un strano assopimento e vibrazioni in tutto il corpo. Rimasi la cosa più tranquilla possibile e mi concentrai sulla sensazione di galleggiare verso l'alto. Dopo vari secondi, sentii che mi alzavo ed usciva dal corpo. Rimasi in piedi vicino al mio corpo e camminai verso la finestra. La mia visione era sfocata e chiesi chiarezza. Migliorò solo un po', per quello che ripetei la petizione, questa volta in forma più risoluta: "ho bisogno già di chiarezza!" All'istante, la mia consapevolezza si rischiarò. Sentii il mio corpo più leggero e con più energia. Era vibrantemente sveglio e cosciente e decisi di volare. Allungai le braccia, diedi un piccolo salto ed attraversai volando il soffitto, fino ad arrivare a cientos di metri sul mio vicinato. Girai leggermente le mie braccia e mi equilibrai. Era molto stimolante. Mi sentivo completamente libero e volai sulla città di Catonsville. Benché fosse di notte, il paesaggio era illuminato con una lucentezza argentata. Sotto a me, le case e le strade sembravano un giardino di Natale. Improvvisamente, percepii una sensazione tesa nella schiena e spontaneamente pensai al mio corpo. Questo mi fece ritornare, con un soprassalto. Svegliai con un leggero assopimento ed un formicolio in tutto il corpo.

3 Luglio di 1973

Svegliai col suono e la sensazione di un ronzio intenso. Sentiva come se il mio corpo e la mia mente stessero dentro un motore. Al principio, mi sorprese l'intensità delle vibrazioni, ma lentamente mi calmai e diressi tutta la mia attenzione all'idea di galleggiare lontano dal mio corpo. Mi separai e galleggiai verso il soffitto. Dopo la separazione osservai che era sparito l'assordante suono. Mentre galleggiava ad un metro e mezzo al di sopra del mio corpo, le vibrazioni furono sostituite per una sensazione di calma. Sembrava che non pesasse niente e galleggiava come una nuvola. Davanti alla semplice idea di avanzare verso la porta, mi vidi spinto automaticamente in quella direzione. Concentrando le mie idee, pensai al salone e galleggiai direttamente lì. Non poteva credere che fosse tanto facile e naturale. Pensai di mettermi in piedi e stava già in piedi nel salone esaminando quello che mi circondavo. Tutto mi somigliavo familiare eccetto che i muri avevano un colore giallo chiaro invece di bianco ed alcuni dei mobili erano leggermente distinti delle sue controparti fisiche. Per esempio, un'antica sedia a dondolo con una testa di leone si vedeva ugualmente, ma il tavolo del caffè era differente. Il tavolo fisico era di stile moderno, mentre la sua controparte non fisica sembrava del secolo XVIII.

Mentre guardava in contorno compresi che vedeva attraverso il contorno nebbioso dei muri fisici. Quando mi concentrai sul muro del salone, sembrarono svanire la sua forma e la sua sostanza fino ad arrivare a sparire. Aveva davanti a me un ambiente completamente nuovo, una prateria irregolare che si estendeva fino a dove mi capivo la vista. Avanzai vari passi ed entrai al nuovo terreno. Mentre osservava la prateria, mi resi conto che

c'era un uomo a circa venti metri di distanza. Mi osservava distintamente ma non si avvicinava. Durante vari minuti, guardai in direzione a lui. Aveva il capello oscuro, una barba ben sbarbata ed una tunica violetta che gli arrivava fino alle ginocchia. Riconobbe il mio sguardo assentendo con la testa ed abbozzando un breve sorriso. La situazione era opprimente. Mi sentivo inquieto e non sapeva che cosa fare. Doveva avvicinarmi e parlare con questo estraneo o evitarlo? Il mio dilemma si risolse rapidamente perché prima di darmi conta stava di giro nel mio corpo fisico. Disteso nel mio letto mi assaltò l'idea che questo uomo poteva essere la stessa persona che vidi durante la mia prima esperienza fosse del corpo. Quanto più rivedeva il suo aspetto, più mi convincevo che questo uomo non era non un residente fisico "occasionale"; piuttosto sembrava osservare tutti i miei movimenti. Era anche evidente che non aveva intenzione di avvicinarsi o comunicarsi con me. Supposi che sapeva che probabilmente un movimento della sua parte verso me si fosse spaventato; il semplice fatto di vedere qualcuno fu già abbastanza inquietante. Durante vari giorni, la curiosità in relazione con questo uomo occupò la mia mente. Che cosa tentava e che cosa si proporsi? Mi domandavo se sarebbe qualche tipo di guida che osservava il mio progresso. Inoltre, mi domandavo se tutti quelli che si avventurano fuori del corpo hanno qualcuno che li osservi. Era evidente che egli non desiderava interferire; in realtà, quando lo vidi sembrò quasi sorpreso. Potei osservare solo che probabilmente osservava il mio esperienze extracorporales da un livello vibratorio leggermente differente affinché io non lo vedessi. Quando concentrai la mia attenzione, dovetti elevare la mia frequenza vibratoria ed allora potei vedere oltre il mio ambiente normale. Paragonando questa esperienza con la prima, compresi che furono simili in molti aspetti. La principale differenza poggì in che sta volta il mio controllo e la mia visione erano stati migliori.

Quanto più analizzava le mie esperienze, più comprendeva che doveva tornare a stimare tutto quello che credeva certo o considerava vero. Per esempio, il "fatto" lungo tempo accettato che la nostra consapevolezza è il risultato di un'attività elettrochimica dentro il cervello risultava una conclusione risibile ottenuta partendo di informazione ovviamente incompleta. Ora sapeva che il cervello aveva altre funzioni, possibilmente come un elemento di bonifico biologico tra la mente non fisica ed il corpo fisico. Mi rimase chiaro che il cervello fisico è simile al hard disk di un computer che immagazzina l'informazione ed i ricordi necessari per appoggiare e fare funzionare il nostro veicolo biologico temporale.

Come continuarono il mio esperienze extracorporales, questa osservazione si confermò un ed un'altra volta. Una cosa era certo, io potevo pensare senza il mio cervello fisico; poteva creare, analizzare e ricordare idee. Riconosceva anche che esistevano differenze definite. Per esempio, quando stava fuori del corpo, era più spontaneo e sincero che nel mio corpo fisico. Mi sentivo animato a fare cose che neanche mi sarebbero stato successo mentre stava nel mio corpo. Per esempio, spesso pensava di volare ed istantaneamente usciva dalla stanza e pianificava sul vicinato o mi trovavo volando su strani paesaggi che neanche identificava. A volte sospettava che stava essendo diretto da un lato mio sconosciuta e più espansiva. Frequentemente le mie idee spontanee mi conducevano a situazioni ed esperienze che mi permettevano di discernere aree o eventi relazionati col mio passato o il mio presente. In numerose occasioni, non compresi la ragione di queste esperienze fino a settimane o perfino anni dopo.

L'esperienza seguente mi produsse un effetto profondo. Per la prima volta, compresi in realtà il potenziale illimitato delle esplorazioni non fisiche.

9 Luglio di 1973

Attorno a mezzogiorno decisi di dormire un pisolino. Visualizzai il salone di mia madre mentre rimanevo addormentato. Una sensazione di assopimento e formicolio si estese per il mio corpo. Godeva detta sensazione ed uscii con facilità dal mio corpo. L'emozione mi sequestrava mentre mi dirigevo verso i piedi del letto. Guardando intorno a mio, sentii la subitanea necessità di vedere una giovane che viveva nell'appartamento che stava sopra del mio. All'istante, saliva galleggiando e sentii che la mia testa attraversava il soffitto. Per un momento mi intasai nel soffitto e mi incominciò a fare paura. Dissi a voce alta "sotto" e subito mi trovai nel suolo. Con una sensazione di sollievo mi calmai e mi concentrai. Mi diressi alla porta della mia stanza ed entrai. Mentre attraversava la porta sentii una lieve sensazione brulicante, ma non ebbi nessun problema; da vicino, la porta aveva un aspetto nebbioso. Entrai nel salone camminando normalmente, mi diressi verso la porta principale quando improvvisamente, alla mia destra, ascoltai chiaramente una voce di uomo chiamandomi per il mio nome.

- Willie!

Allarmato, cercai intorno a mio e vidi che c'era un uomo seduto nel sofà. Sembrava avere quasi trenta anni e, in qualche modo, sentiva che lo conosceva.

- Willie, mi rallegra di vederti.

Riconobbi la sua voce e seppi immediatamente che era mio zio Hilton. Impressionato per la sua presenza, lo guardai solo mentre egli mi parlava.

- Scommetto a che si sorprende vedermi.

Rise e continuò.

- Ebbi alcuni problemi col soffitto.

Mi avvicinai e gli dissi:

- Zio Hilton, sei tu in realtà?

Tornò a sorridere.

- Sì, io sono.

L'osservai distintamente. Sembrava venti anni più giovane e molto più magro che quando morì.

Sembrava che lo divertisse il mio sguardo e disse:

- Vada, sono tanto sorpreso come te che sia venuto a vedermi.

Il suo tono diventò più serio.

- Willie, come hai imparato a fare questo?

La sua domanda mi sorprese e risposi.

- Semplicemente lo tentai e funzionò.

- Poche persone possono fare quello che facesti. Tutti stiamo molto sorpresi.

Mi osservava, aspettando la mia risposta.

Mentre lo guardava, la realtà della situazione risultava opprimente. Per alcuno ragione, sentii una subitanea necessità interna di volare.

- Zio Hilton, devo andare via.

Sorrisi ed assentii mentre io camminavo verso la porta.

Uscii per la porta principale e vidi un esteso campo verde. , Il mio ambiente fisico era un complesso di appartamenti.) Uscii ed estesi le braccia. La mia voglia di volare sembrava spingermi nell'aria come un razzo.

Estesi le braccia, mi equilibrai e cercai di controllare il volo. Quando guardai verso il basso, distinsi con chiarezza la strada 40. Decisi di seguirla e volare verso l'ovest a cientos di metri sul suolo. Un'emozione ed una libertà intense sorgevano da tutte le parti del mio essere. Dirigendo la mia vista verso il basso, vidi con chiarezza la strada, le case ed urbanizzazioni intere. Mentre passava per Ellicot City, sentii una sensazione tesa nel centro della mia schiena e pensai al mio corpo. In un secondo ritornai al mio corpo fisico e sentii un formicolio ed un assopimento leggeri che si dissolsero velocemente.

Non appena girarono i miei sensi fisici, cercai i vecchi album fotografici di mia madre ed in essi una fotografia di mio zio deceduto. Passando in fretta le pagine, finalmente trovai un sua foto nella quale era un giovane di venti anni. Senza dubbio la fotografia è l'immagine esatta dell'uomo che vidi.

Mentre ripassava questa esperienza, rimasero chiare due cose. In primo luogo, era evidente che continuavamo dopo la morte. Benché sapessi questo dal mio primo esperienza extracorporal, diventava più evidente quando uno vedeva e parlava con una persona deceduta a chi si era conosciuto. In questo non sembrava c'essere errore; l'uomo con chi aveva conversato era definitivamente mio zio. Secondo, mi stupii che mio zio sembrava stare nell'apogeo della vita - lo calcolai circa trenta anni. In realtà, era tanto giovane che non lo riconobbi nell'atto, almeno visivamente. La sua voce inconfondibile e quello che mi chiamassi "Willie" mi chiarirono la sua identità. Mio zio era l'unica persona che qualche volta di chiamò Willie; gli altri mi dicevano William o Bill.

Morendo mio zio, aveva quaranta quattro anni ed eccesso di peso; tuttavia, quando lo vidi, sembrava giovane, magro e con buona salute. Mi sembra probabile che dopo che abbandoniamo il nostro corpo fisico morendo, assumiamo la forma di energia plasmata o influenzata per il nostro concetto di noi stessi. Da quando imparai che le energie non fisiche rispondono naturalmente alle idee, mi sembra ragionevole che le nostre idee e l'immagine di noi stessi abbiano influenza sulla nostra energia personale. Mi sembra probabile che assumiamo la forma non fisica che si adatti meglio al concetto che abbiamo di noi stessi. In questo caso, non posso evitare di domandarmi che aspetto avrò quando lasci il mio corpo. Come il mio corpo fisico? Mi domando anche se la mia forma cambierà se altero intenzionalmente l'immagine che ho di me stesso. Suona un po' strano, ma mi sembra possibile che la nostra forma non fisica anche sia un veicolo temporaneo, come il corpo fisico. Mi domando che cosa succederebbe se, quando sto fuori del mio corpo, mi concentrassi su cambiare la forma il mio corpo non fisico.

Durante varie settimane, l'incontro con mio zio occupò la mia mente. Era sicuro che sentii sorpresa e curiosità circa la mia capacità per abbandonare il corpo, tuttavia, sembrava anche aspettarmi, sembrava sapere che io entrerei nel salone. Forse quello fu la ragione che non potesse attraversare il soffitto quando lo tentai. È possibile che, in qualche modo, fosse diretto verso il salone. Inoltre, ebbi l'estranea sensazione che c'era qualcuno seduto vicino a lui. È difficile da spiegare, ma sentii più lì qualcuno ed era sicuro che per un momento percepì il sottile contorno di una donna.

Seguii il modello che prima mi aveva funzionato. Mi svegliai alle sette in punto e mi preparavo per una classe che aveva nell'università alle nove. Dopo la mia classe ritornava all'appartamento di mia madre e leggeva fino a che mi entrava il sonno. Generalmente a mezzogiorno cominciava ad applicare la mia tecnica per uscire dal

corpo. Continuai a sperimentare con diversi metodi ma trovai che il più semplice funzionava meglio. Andava alla mia stanza, mi coricavo e mi vedevo camminando per il salone, esaminando tutti i suoi piccoli dettagli. Spesso prendeva tre o quattro oggetti della stanza e mi sforzavo per immaginarli con chiarezza nella mia mente. Non comprendeva e neanche pensava alla meccanica di quello che faceva; sapeva solo che funzionava. Approssimativamente un 30 per cento delle volte, dopo mi avere addormentato mi trovavo seduto, galleggiando o rodando fuori del mio corpo. Normalmente le sensazioni durante la separazione erano simili: un ronzio accompagnato per una sensazione vibratoria interna o di intensa energia che si estendeva per il mio corpo. Nell'apogeo delle vibrazioni, mentalmente mi indicava a me stesso che uscisse dal corpo alzandomi o girando. Preferiva alzarmi perché quando girava mi sentivo disorientato. Scoprii che la forma più facile era semplicemente alzarmi ed allontanarmi camminando del mio corpo. Sembrava che di questa maniera mantenesse un controllo più cosciente sul mio corpo di energia. È possibile che i movimenti che sembravano fisici e che si associavano con camminare avessero un effetto stabilizzatore.

14 settembre di 1973

Mentre mi davo sonno, ripetei mentalmente la mia affermazione normale "sto fuori del mio corpo." Allo stesso tempo, visualizzava oggetti del salone di mia madre. Alcuni quindici minuti dopo uscii. Improvvisamente, mi svegliai il suono di un sparo vicino alla mia testa. Il mio corpo era completamente assopito ed un opprimente flusso di energia mi percorreva. Sentii paura ed istintivamente pensai al mio corpo fisico. Con un soprassalto, ritornai al mio corpo e cercai per la stanza l'origine del suono. Dopo che recuperai le mie sensazioni fisiche, compresi che non aveva saputo maneggiare l'esperienza. Supposi che lo sparo fu un suono interno, provocato forse per il fatto di separarmi dal mio corpo fisico e per avere interrotto un punto di connessione in qualche posto della mia testa. C'è la teoria che tutti noi siamo connessi ai nostri corpi fisici in sette punti di energia e che un suono di esplosione forte può indicare che succede una separazione nella ghiandola pineale o vicino a lei. Fino a questo momento, non ho nessuna evidenza che appoggi questa teoria, ma devo ammettere che la mia esperienza è molto simile ai suoni descritti per Sylvan Muldoon e Paul Twitchell. Sono scarse le investigazioni circa le sensazioni e suoni associati con le esperienze extracorporali. Spero che in un futuro vicino questo cambi. Se consideriamo il suo enorme potenziale, posto vacante logico che debbano realizzarsi più investigazioni. Credo fermamente che le investigazioni future riveleranno nuovi dati sulla natura e nell'origine della consapevolezza.

25 ottobre di 1973

Si stava addormentando sempre di più, mentre ripeteva l'affermazione: ora sto fuori del mio "corpo." Di seguito percepii che era seduto nel letto completamente cosciente ed osservando la stanza. Le vibrazioni fluivano mentre mi alzavo e mi separavo dal mio corpo, attraversai il muro della stanza ed entrai ad un nuovo ambiente. Percorsi una strada o sentiero, attorno al quale c'era un ampio spazio piano. Nella distanza c'è una torre trasmisora di radio. Sentii un forte impulso di arrivarle e mi dissi devo arrivare alla torre." All'istante stetti più vicino a lei. Di fronte a me c'erano direttamente dozzine di vecchi cubi metallici di spazzatura che mi bloccavano il passo. Cominciai a farli ad un lato e domandai a voce alta "che cosa rappresentano queste cose?" In quell'istante, una serie di immagini vivide apparve nella mia mente; non potei identificare se nascevano dentro o fosse di me. "Molto bene, cominci a comprendere. Stai in una regione vibratoria superiore, in un ambiente che risponde alle idee. La tua mente creda quello che percepisci intorno a tuo. La tua mente interpreta l'ambiente di accordo con le forme ed i punti di riferimento coi quali può riferirlo."

La mia mente era colma di emozione. Per la prima volta, comprendeva la cosa evidente. Il sentiero era la mia strada, la direzione della mia vita. Le scialuppe di spazzatura erano desperdicios che frenavano il mio avanzamento: le mie paure, le mie limitazioni ed i miei vincoli. Doveva ritirare del mio sentiero tutte quelle cose per avanzare e raggiungere le mie mete spirituali.

Per un momento, osservai i bidoni di spazzatura; sembravano vecchi e picchiati. Con una sensazione di intensa allegria e soddisfazione, li tolsi della mia strada. Un scarico di energia mi percorse mentre puliva mio verso ostacoli. Risentii pieno di energia mentre mi dirigevo alla torre di radio e scopriva che stava direttamente vicino a lei. Mentre la circondava, percepii una subitanea e tenta sensazione di tensione. Seppi che doveva ritornare al mio corpo.

Davanti all'idea del mio corpo fisico stetti subito dentro lui. Aprii gli occhi e compresi che la mia vescica era piena. Mi disturbai con me stesso per non pianificare meglio. Sentiva molta curiosità per la torre di radio e per quello che rappresentava esattamente. Perché non poteva trovare la porta? Aveva un'idea, ma doveva confermarla. Mi domandavo anche circa la comunicazione che ricevevi. Era difficile da spiegare, ma fu molto

chiara nella mia mente; sembravano più immagini che parole. E qualcosa di molto importante, compresi che quell'esperienza era differente degli anteriori. Era entrato in un ambiente completamente distinto, in un mondo non fisico che sembrava separato dall'ambiente tipo fisico che normalmente sperimentava. Inoltre, quello che mi circondava sembrava rispondere con facilità ai miei pensieri. In qualche modo mi sentii differente, più leggero, con più energia. Non lo compresi realmente, ma supposi che quell'era importante.

12 novembre di 1973

Sentii una leggera liberazione e la sensazione di movimento rapido. Improvvisamente stavo in una cattedrale, in piedi davanti ad un pulpito elevato. Mi sentivo molto comodo e salii verso il pulpito. Era preparato per dirigermi alla moltitudine, ma quando guardai compresi che non c'era nessuno. Confuso ed insicuro di quello che dovevo fare, ritornai al mio corpo e mi sentii seduto nel letto completamente sveglio e cosciente. Sorpreso, pensai: "È strano; non aveva avuto mai un'esperienza fosse del corpo mentre era seduto." In quello momento mi resi conto: non stavo nel mio corpo fisico. Guardai intorno a mio e vidi al mio corpo nel letto, profondamente addormentato. Un'onda di emozione mi inondò quando compresi che l'esperienza della cattedrale mi succedè in un corpo di energia completamente differente. Per la prima volta lo compresi: la "sensazione" dei due corpi non fisici era notevolmente distinta. Ora il corpo di energia nel quale stavo era molto più denso, quasi fisico, in paragone con la leggerezza del secondo corpo di energia.

Con quell'esperienza, compresi che il primo corpo non fisico, denso, è in realtà un duplicato del fisico, mentre il secondo possiede una frequenza vibratoria più fine, come l'energia pura, disposto per rispondere al più leggero dei miei pensieri. Quanto più pensava a quello che aveva appena compreso, più emozionato mi sentivo. Sapeva che aveva fatto una scoperta importante perché allora capii quanto limitato sta in realtà il primo corpo di energia. Anche questo spiegava perché variano tanto la mia capacità e le mie percezioni quando sto fuori del corpo. In teoria, doveva essere capace di muovermi in forma cosciente di una forma di energia ad un'altra. In un certo senso, doveva essere capace di rifiutare il primo corpo e cambiare al secondo a volontà. Era ansioso per la mia seguente esperienza per provare la mia teoria.

Per una settimana lo tentai senza successo; finalmente succedè. Dopo avere dormito cinque ore, mi svegliai alle 6:00 della mattina e passai al sofà. Dopo leggere per 15 minuti, mi diede sonno e ripetei la mia affermazione favorita "sto fuori del mio corpo" circa quaranta o cinquanta volte, mentre rimanevo addormentato.

Riconobbi immediatamente lo stato vibratorio, mi alzai dal mio corpo fisico e cedei vari passi verso la porta. Invece di attraversarla come lo faceva normalmente, sollecitai chiarezza e chiesi con fermezza sperimentare la mia seconda forma di energia: ora passo al mio corpo "superiore." Sentii un scarico di energia e subito stavo in un ambiente completamente nuovo. Mi piacque; aveva funzionato.

Risentivo pieno di energia e leggero come una piuma; la mia mente riscosse vita davanti a quelle possibilità. Per abitudine, sollecitai chiarezza e la mia mente si rasserenò. Per la prima volta compresi in realtà quello che significava essere cosciente. Le mie idee si fecero più rapide, più vibranti e più vive che mai prima. È difficile da descrivere, ma mi sentivo incredibilmente effusivo, senza paure né limiti. Compresi che il nostro stato fisico di consapevolezza è una percezione debole, come un sonno nebbioso. Inoltre, mi resi conto che il primo corpo non fisico è molto simile al fisico.

Analizzando questa esperienza, ricordo che si diede un cambiamento graduale nel mio corpo non fisico. Diventò evidente che conformi aumentava la mia frequenza energetica personale, automaticamente mi interiorizzava verso regioni non fisiche dell'universo. Questa scoperta è importante. Man mano che esploriamo verso dentro, non cambia solo la nostra frequenza e la nostra densità, ma anche la nostra forma non fisica. Dopo avere sperimentato questo cambiamento in varie occasioni, non potei ignorare già l'importanza della scoperta. La frequenza energetica dei nostri corpi si riferisce direttamente con la frequenza del nostro ambiente immediato. Come risultato, quando alteriamo la nostra frequenza personale, automaticamente andiamo verso il livello di energia non fisica dell'universo che corrisponde alla nostra propria frequenza interna. Una volta che ottenni un certo grado di autocontrollo sulle mie esplorazioni non fisiche, cominciai a sperimentare coscientemente l'alterazione della mia frequenza.

Scoprii che, quando si sta fuori del corpo, questo si ottiene semplicemente chiedendo un cambiamento di energia.

Per due anni aveva creduto che mi muovessi in forma laterale di un'area ad un'altra dentro la stessa dimensione, ma ora la sorprendente verità diventò evidente. Non mi ero mosso in forma laterale, bensì in dentro dell'universo, passando di un ambiente energetico ad un altro. Il movimento laterale era differente; generalmente le sue sensazioni erano più fisiche. Dopo avere sperimentato molte volte, arrivai ad una serie di osservazioni. In primo luogo, quando chiediamo un cambiamento, il nostro corpo di energia non fisico risponde immediatamente alla nostra petizione. Secondo, quando facciamo la petizione di elevare la nostra frequenza vibratoria o

interiorizzarci, automaticamente la nostra consapevolezza ci spinge ad un'area dell'universo con una frequenza più alta. E terzo, la nostra frequenza interna concorda sempre con quella della nuova dimensione o ambiente che sperimentiamo.

Con la pratica è possibile alterare e controllare in forma cosciente la frequenza vibratoria dei nostri corpi non fisici. Questo processo è la chiave per riuscire un vero controllo ed una libertà illimitata mentre stiamo fuori del corpo. Con questa conoscenza, è possibile muoversi di una dimensione energetica ad un'altra con un assoluto controllo cosciente e, la cosa più importante, c'è offerto la possibilità di esplorare tutto l'universo multidimensionale. Questo movimento interno, quando è controllato, ci permette di trasformarci in esseri interdimensionali completamente coscienti. Il seguente è un esempio.

12 marzo di 1974

A mezzogiorno ripetei le mie affermazioni usuali: "sto fuori del mio corpo" e lentamente mi addormentai. In secondi sentii lo stato vibratorio, mi staccai dal mio corpo fisico addormentato e mi avvicinai ai piedi del letto. Immediatamente chiesi "chiarezza!" e la mia visione migliorò. Sentendomi equilibrato, dissi a voce alta "ora passo al mio interno." Percepì allora una sensazione di movimento interno rapido, come se fosse attratto verso un profondo vuoto dentro me. La sensazione di vuoto era tanto intensa che gridai "privo!" All'istante quello movimento cessò e compresi che stava in un nuovo ambiente. Stava nell'esterno in un bel posto simile ad un parco. La mia visione era nebbiosa, per quello che ripetei la mia petizione "chiarezza!" La mia visione e le mie idee sembrarono cadere nel suo posto. Il mio corpo si sentiva più leggero ed energetico. Cercai di rimanere tranquillo mentre le idee mi erano sbocciate. Guardai verso il basso e sentii il mio corpo. Aveva una forma riconoscibile, molto simile al mio corpo non fisico normale; tuttavia, questa forma si sentiva più leggera ed energetica che il mio primo corpo di energia. Emozionato col mio successo, dissi a voce alta ora passo al seguente "livello." All'istante fui attratto verso dentro ad una velocità incredibile. Appena potei sopportarlo ed incominciarono a crescere le mie paure. In pochi secondi, il movimento interno si trattenne bruscamente e mi trovai galleggiando in un altro estraneo ambiente. Questa volta si vedevano pochi oggetti, ma sentiva un'intensa energia ad intorno mio. Osservando il posto, compresi che non doveva girare la testa; sembrava che vedesse il posto dove dirigesse i miei pensieri e poteva vedere contemporaneamente in tutte le direzioni. Guardai il mio corpo ma non apprezzai niente che potesse descrivere; era come un punto di vista di 360 gradi senza forma né solidità. Una stimolante sensazione di energia e conoscenza mi percorse. Tutto il mio essere si immerse in un mare di energia pura e di amore incondizionato. Durante quello che mi sembrarono ore, godei le sensazioni di galleggiare in questo oceano di pura luce viva. Senza desideri di ritornare al mio corpo fisico, concentrarai la mia attenzione tutto quello che potei. Finalmente, ritornai al mio corpo e guardai l'orologio. Mi sorpresi, era stato fuori meno di quaranta minuti.

Ripassando le mie esperienze cercai di riuscire una comprensione più chiara della mia esistenza non fisica. Ora erano evidenti certe similitudini e differenze tra i miei corpi fisico e non fisico.

Per esempio, compresi che la mia visione quando stava fuori del corpo era molto simile alla fisica. L'unico differenza notevole era la sua chiarezza. Dopo la separazione, spesso la mia visione era torbida e desincronizzata. Tuttavia, poteva migliorarla rapidamente esigendo "chiarezza." Compresi che era essenziale fare questo durante ogni esperienza extracorporea e frequentemente ripeteva varie volte la mia petizione di chiarezza per una stessa esperienza fosse del corpo.

Osservai che mi basavo principalmente sul senso della vista. In paragone, gli altri sensi sembravano quasi senza importanza. Guardando dietro, comprendo che questo potè doversi alla mia dipendenza della visione. Ognuno di noi è differente; alcuni ci concentriamo più nell'udito o nel tatto che nella vista. Sospetto che è probabile che ognuno di noi si appoggi più in un senso che negli altri. Per esempio, un musicista professionale si concentra sull'udito ed una ballerina tende a concentrarsi sul tatto.

Riconobbi anche che non era oramai necessario respirare e che le sensazioni di temperatura sembravano non esistere. Benché non sperimentassi sensazione alcuna di temperatura, il mio tatto funzionava e poteva sentire gli oggetti e perfino il contatto tra le mie mani. Inoltre, mentre il mio senso dell'udito sembrava uguale, il senso del gusto sembrava assente. Più avanti scoprirebbe che i cinque sensi seguono a nostra disposizione, se ci concentriamo su essi.

Con l'esperienza arrivai a comprendere che la nostra mente creda e controlla tutti i nostri sensi non fisici. Mi domando se i nostri corpi non fisici hanno la capacità naturale o inerente di percepire. I nostri pensieri modellano il corpo non fisico di accordo con la nostra propria immagine. Arrivai a comprendere che il mio corpo fisico era solo un veicolo temporaneo. Col tempo, capii che anche questo si applicava ai nostri corpi non fisici.

Riconosco che la mia forma non fisica era in molti aspetti un duplicato energetico del mio corpo fisico. Il mio volume e forma generali non variavano; tuttavia, le sostanze energetiche che mi formavano erano molto differenti. Invece di molecole, il mio corpo non fisico sembrava fatto di innumerevoli minuti punti di luce connessi tra sé. In due occasioni, cercai di vedermi in un specchio, un specchio fisico, quando stava fuori del corpo, ma non vidi niente.

La mia curiosità circa l'aspetto, la costruzione e la solidità del mio corpo non fisico aumentava con ogni rischia extracorporal. Benché quando stava fuori del corpo potesse osservare facilmente le mie mani e le mie braccia, risultò tutta una sfida apprezzare il mio corpo completo. Finalmente, dopo dieci anni di esperienze fosse del corpo, succedè la cosa seguente.

2 ottobre di 1982

Ascoltai il ronzio, i suoni come di motore e mi concentrai su uscire dal mio corpo. Mi misi in piede nella porta della stanza ed automaticamente chiesi "chiarezza!" La mia visione migliorò e passai per la porta verso il salone. Sentendomi ancora un po' desincronizado, espressi verbalmente la mia petizione con più enfasi: "più chiarezza!" Sentii che la mia consapevolezza e la mia visione cadevano nel suo posto. Le mie idee erano chiare ed esclamai "devo vedere la forma che ho ora!" All'istante, sentii intensamente che era attratto in dentro di me stesso. Improvvisamente, mi sentii differente, imponderabile come se galleggiasse nello spazio. Mentre avanzava, osservai una forma risplendente di colore bianco azzurrato. Per alcuno ragione, sembrava sapere che guardasse il mio corpo non fisico da una prospettiva differente. Vedeva sorpreso la forma che brillava di fronte a me, per la quale fluiva energia e luce. Sembrava un stampo di energia creato a partire da un milione di minuti punti di luce; spediva una lucentezza azzurrata, ma sembrava avere una struttura esterna definita. Il corpo di luce che aveva di fronte a me era nudo ed era identico alla mia forma fisica. Benché sembrasse fermo, c'erano un notorio spostamento e radiazione di energia. Poteva vedere quello che sembrava un oceano di stelle azzurre per tutto il mio corpo. È difficile da descrivere perché le stelle erano stabili e nonostante si muovevano contemporaneamente; la luce e l'energia del mio corpo sembravano cambiare e fluire quasi come le onde di un oceano.

Mentre guardava il corpo di luce, compresi che io dovevo stare in un altro corpo. Tuttavia, non poteva percepire nessuna forma o solidità; era come un punto di vista nello spazio senza forma di qualche tipo. Mentre mi riflettevo nel mio nuovo stato dell'essere, captai una sensazione di movimento rapido e ritornai immediatamente al mio corpo fisico. Tranquillizzandomi e ripassare l'esperienza, giunsi ad una conclusione inevitabile: doveva possedere multipla corpi energia. La forma che aveva appena sperimentato era perfino notoriamente più leggera, o meno densa che il mio secondo corpo non fisico. Compresi che la visione tradizionale che possediamo due corpi - un corpo fisico ed un corpo spirituale - è troppo semplicista; siamo molto più complessi di quello. Come ci sono multiple dimensioni non fisiche di energia nell'universo, ognuno di noi deve essere formato per multipli corpi di energia o veicoli di espressione. Ora mi domando quanti corpi o forme non fisiche devono essere. Sospetto che deve avere uno in ogni dimensione dell'universo e che tutti essi sono relazionati e connessi tra sé, come il corpo fisico è connesso col suo primo corpo non fisico.

17 ottobre di 1983

Sentii una vibrazione ed un formicolio in tutto il corpo. Pensando che doveva stare nello stato vibratorio, concentrai la mia attenzione sulla sensazione di galleggiare fuori del corpo fisico. In secondi stava galleggiando e mi allontanavo dal mio corpo. Lentamente scivolai coi piedi davanti verso la porta della stanza. Con una sensazione di sorpresa assoluta attraversai senza sforzo e con gli occhi aperti la struttura della porta e sentii la sua energia vibratoria. La porta sembrava una nuvola di energia dentro un stampo etereo.

Dopo avere galleggiato attraverso la porta, pensai di alzarmi e subito stava nel salone, in piede vicino al sofà e guardando la stanza. Allora osservai che sembrava seguirmi un'estranea forma piccola. Fissando la vista riconobbi al nostro cane segugio McGregor. Mi sorpresi perché non aveva visto mai un animale stando fuori del corpo. Sembrava sorprendentemente naturale e solido, muoveva la coda e mi guardavo. I suoi occhi erano brillanti, allora osservai qualcosa più: c'era un filamento magro come una ragnatela che sorgeva dal suo corpo e si estendeva verso la stanza. Per curiosità, mi inclinaì e toccai il magro filo argentato. All'istante, il cane spari. Rapidamente ritornai al mio corpo fisico.

Man mano che spariva l'assopimento, sentii fisicamente che il cane saltava al letto. Rimasi quieto e ripassai l'esperienza, cercando di metterla in prospettiva. Più che non compresi mai poco la cosa che sappiamo di noi

stessi e del nostro mondo. Mi sentivo come un bambino innocente che vedeva per la prima volta il mondo reale. Caddi nel conto dall'arrogante che siamo supponendo che lo sappiamo tutto. Noi che non sappiamo quello che siamo, perché siamo qui e neanche a dove andiamo, ci consideriamo gli esseri dominanti ed intelligenti del mondo. È davvero ironico che viviamo tanto ingannati.

Ancora è più risibile il fatto che manteniamo tante ferme convinzioni e conclusioni in relazione con cose che non vediamo mio comprendiamo. Più che mai, sono convinto che l'esplorazione extracorporal può offrirci una risposta a numerosi misteri della nostra esistenza.

## Capitolo 2

### Incontri fossero del corpo

Qualunque tecnologia sufficientemente avanzata non si distinguerà della magia.

ARTHUR C. CLARKE

Annotazione nel mio diario del 21 di febbraio di 1985

Entrai nello stato vibratorio e sentii che ondeggiate di energia fluivano per il mio corpo. Era una sensazione tranquillante che irradiava della cosa più profonda del mio essere. Mentre mi concentravo sui cambiamenti vibratorii, sentii che mi percorrevano impulsi di energia ed una singolare sensazione, come se alcune mani stessero accarezzando il mio corpo. Al principio mi sorpresi, ma la sensazione era gradevole, una volta che a lei mi ero abituato. Le ondate di energia sembravano aumentare e diminuire in una sequenza ritmica, e sentii come diventavo sempre di più leggero fino a che mi separai completamente dal mio corpo. Sentii la sottile sfregatura delle mani che mi percorrevano dalle piante dei piedi ed ascendevano per tutto il mio corpo. Ogni contatto creava ondate di energia che risuonavano in me.

Sentiva che la mia frequenza vibratoria interna si adattava ad un livello nuovo e captai che la(s, persona(s, che estaba(n, vicino a me efectuaba(n, una specie di "lavoro energetico" su me. Durante più di venti minuti le correnti di energia si mossero e fluirono in forma sistematica per il mio corpo non fisico. Il mio corpo e la mia mente sembravano risuonare con quelle ondate di energia ed un'opprimente sensazione di pace ed unità inondava tutto il mio essere. Dopo, le ondate di energia si dissolsero lentamente e girarono le mie sensazioni fisiche.

Le domande aumentavano nella mia mente: che cosa era quello? Che finalità aveva? Che entità o entità mi avevano toccato? Una cosa era certo, dopo mi sentii notevolmente leggero ed etereo durante varie ore. Sentiva che il mio corpo vibrava ad una frequenza più elevata o più delicata. Aveva il forte sospetto che il mio essere non fisico aveva appena sperimentato un accomodamento vibratorio o di frequenza. Riuscii solo ad immaginare che forse aveva bisogno di quell'accomodamento per ampliare o migliorare le mie esplorazioni non fisiche. Benché nessuno si comunicasse con me, seppi che il processo era un accomodamento energetico importante, necessario per il mio sviluppo personale. Compresi anche che le sensazioni energetiche erano completamente differenti di quello che sperimentai durante la fase vibratoria prima della separazione. Man mano che le mani mi toccavano, percepii un'intensa sensazione di direzione e proposito. Sospettai che un'entità, o forse due, lavoravano su me. Come chiropratici invisibili, sembravano sapere esattamente quello che facevano; ogni contatto alterava la mia frequenza vibratoria interna in un punto specifico dentro il mio corpo non fisico e creava ondate di energia che risuonavano nella cosa più profonda del mio essere. Benché all'inizio mi sorprendesse, fu assolutamente un'esperienza disfrutabile che fui sicuro che succedrebbe di nuovo.

5 dicembre di 1986

Mi coricai nel mio letto visualizzando il salone e ripetendo in silenzio sto ora fuori del mio "corpo" durante circa quindici minuti. Dopo che mi vinse il sonno, sentii le vibrazioni e spontaneamente girai fuori del mio corpo. Arrivai al suolo ed aprii gli occhi. Lo vedeva tutto torbido e mi sentivo molto pesante e desincronizzato. Strisciai alcuni metri e dissi a voce alta: "Sono leggero come una piuma." Ricevei un subitaneo scarico di energia e subito mi sentii più leggero e potei mettermi in piede. Mentre mi allontanavo dal letto la mia visione continuava ad essere debole, per quello che chiesi "chiarezza." La mia visione si mise a fuoco ed immediatamente attraversai camminando la parete della stanza ed arrivai ad un brillante ambiente verde. Guardando in contorni, compresi che stava in una prateria. Mi intrigò il subitaneo cambiamento di ambiente e spontaneamente dissi a voce alta: "perché sto qui?" All'improvviso, sentii la presenza di qualcuno a poca distanza ed una serie di vivide immagini colmarono la mia mente. Hai aumentato la tua frequenza vibratoria chiedendo leggerezza e di nuovo quando sollecitasti chiarezza. Sei entrato ad un ambiente di frequenza più alta che sta molto vicino al fisico." Mi

stupì la chiarezza delle immagini che si plasmarono nella mia mente. È difficile da descrivere, ma erano rappresentazioni visuali di idee, non parole. La comunicazione era molto più diretta e precisa che le parole. Compresi il suo significato e cercai la sua origine. Sentiva la radiazione energetica di qualcuno che stava direttamente di fronte a me, ma non vedeva niente. Un altro flusso di immagini arrivò alla mia mente. "Sono un vecchio amico che osserva il tuo progresso." Le immagini diffondevano sentimenti di calore ed amicizia. Mi sentivo tranquillo e chiesi con fermezza: "Voglio vederti." Osservai assorto mentre appariva il nebbioso contorno di un'immagine. Il trasparente ologramma di un uomo si solidificava di fronte a me. Aveva capello oscuro, una barba spuntata ed usava una lunga tunica violetta. Misurava approssimativamente un metro ottanta e del suo viso irradiava un ampio sorriso. Al principio, mi stupì la realtà della sua rapida materializzazione, ma sembrò captare la mia scomodità ed una serie di immagini tranquillante apparvero nella mia mente: non devi temere. Tu ed io siamo vecchi amici." Percepì la sua amicizia e mi calmai. Mentre l'osservavo, sembrava che si rallegrasse di vedermi. Conosceva i miei pensieri e rispondeva alle domande che riempivano la mia mente. "Sono come tu; l'unica differenza è che non ho un veicolo fisico." "Siamo amici da molto tempo ed abbiamo lavorato insieme in numerosi progetti interni... Tu ed io abbiamo esplorato molto oltre la seconda membrana. Ora stai esplorando la regione densa di nuova... Hai un strano fascino per la cosa fisica, cuchia che "non condivido." Fece una breve pausa mentre si ordinavano le mie domande.

"Agisco come una delle tue guide. Vari esseri distinti ti appoggiano su differenti aspetti della tua vita. In una certa forma, ognuno di essi è un specialista in un'area specifica dell'esistenza. A te e me ci piace l'esplorazione interna e sto qui per aiutarti in quella parte della tua vita... La tua conclusione è corretta: un guida non deve interferire mai nello sviluppo personale dell'individuo. Sappiamo che non dobbiamo lasciarci vedere, a meno che ci sollecitino appoggio. Perfino allora, dobbiamo stimare la situazione e le sue conseguenze prima di agire." La mia mente traboccava con domande. L'essere che stava di fronte a me sembrava comprendere e prevedere i miei pensieri. Le sue tranquillante idea-immagini spiegavano domande concrete mentre continuava: "Ogni persona che affronta un'esperienza extracorporeale o vicina alla morte ha una guida presente durante lei. L'aiuto sempre è disponibile, ma deve sollecitarsi... Non c'è niente da temere, ma ancora molti non sanno che le sue idee formano la sua realtà. Come sai già, questo succede subito. Il risultato può essere sorprendente per l'esploratore novizio. Quasi tutti hanno poco controllo sui suoi pensieri." Dopo una breve pausa, continuò. "Come stai imparando, il controllo e la concentrazione nelle idee sono assolutamente essenziali. Soprattutto quando esplori più profondamente l'interno dell'universo. Il tuo controllo ha migliorato, ma ancora devi paure superare... Sentisti paura quando diventai visibile; seppi che il tuo campo di energia tremò e stesti per ritornare al tuo corpo... Ricorda sempre questo: quando conquistiamo le nostre paure, otteniamo la nostra liberazione... Molto presto, confronterai le tue paure in altre maniere, tanto nel corpo denso come nei tuoi corpi di frequenza più alta. Ogni esperienza servirà per un proposito; ogni ostacolo è una benedizione nascosta." In quell'istante ritornai al mio corpo fisico ed aprii gli occhi. Sentiva che mi preparavo per qualcosa, ma non aveva né idea di che cosa potesse essere. Sentii una curiosa amicizia con questo uomo. Captai le sue intenzioni positive e, in qualche modo, mi sentii meglio preparato per affrontare la cosa ignorata. Le sue ultime immagini riapparivano nella mia mente: Ogni ostacolo è una benedizione "nascosta." Non potei evitare di domandarmi se si riferiva al mio passato o mi preparavo per il futuro.

Mentre ripassava questa esperienza, non potei meno che osservare certe somiglianze tra il mio amico non fisico ed il guida descritto nei libri di Paul Twitchell. Benché somiglianze, non mi sembra probabile che fossero la stessa persona. Col tempo, ho conosciuto vario esploratori extracorporeali che mi hanno descritto un guida non fisico di aspetto simile. Ignoro la ragione di questo, ma mi domando se il concetto che abbiamo di un guida o essere non fisico può avere influenza su quello che sperimentiamo quando usciamo dal corpo.

3 gennaio di 1987

Sentii le vibrazioni e mi alzai. Stava in piedi nella mia stanza. Guardando quello che mi circondavo, vidi che gli oggetti erano simili, ma non identici. I pannelli di legno e le pareti erano differenti a quelli della mia casa fisica. Mi avvicinai alla porta e l'attraversai. All'istante stetti in un ambiente nuovo. Una donna che mi sembrò conosciuta a me si avvicinò. Era alta, aveva lunghi capelli castani ed un sguardo scintillante.

Si avvicinò sorridente e mi disse: ti rimpiansi "."

In forma spontanea gli risposi: "Io" anche.

Mi baciò e prese affettuosamente le mie mani. Improvvisamente, stavamo in un altro posto. La splendente scena di un parco diventò nitida. Stavamo in piede sul bordo di un stagno cristallino di colore azzurro verdognolo. Tutto quello che ci circondava - gli alberi, il prato, lo stagno - stava vibrantemente vivo. Quando guardai la donna, un'intensa sensazione di amore si infiammò in me.

Fissò il suo sguardo su me e prese le mie mani. "Viaggi molto. Ho bisogno qui" di te. L'avvicini a me. "Ora sto qui."

Il suo viso ed il suo corpo sembravano brillare come diecimila punti di luce. Ci baciavamo ed un scarico di energia inondò la mia mente. I nostri corpi e le nostre menti si avvicinarono in un'intensa esplosione di energia pura e di allegria. Le nostre idee si fusero e si toccarono in mille maniere sottili. Affondai nella sua mente e diventammo un solo essere. L'estasi che sperimentai sta oltre le parole. Per la prima volta, mi sentii completo e pieno. Pensai, il mio Dio, non voglio che questo finisca.

Con un soprassalto, ritornai al mio corpo. Tutto il mio essere sembrava vibrare in un livello più leggero e muoio che non aveva conosciuto mai. Perfino il mio corpo fisico si sentiva distinto, più brillante, più leggero e con più energia del che me riusciva a concepire. Mi coricai nel letto e godei le ondate di energia che fluivano per la mia mente e per il mio corpo. Quelle sensazioni durarono vari minuti. Rimasi quieto e godei ogni momento.

Per molte settimane stavo analizzando il significato di questa esperienza. Così era il sesso nel mondo interno o era quell'una unificazione della mia mente cosciente con un aspetto più elevato di me stesso? Sentiva che doveva conoscere la risposta, ma non potei riuscirci.

15 ottobre di 1988

Ripetei le affermazioni usuali, "sto fuori del mio corpo", mentre rimanevo addormentato. Ai pochi secondi stava galleggiando sopra al mio corpo e mi diressi al piede del letto. Per abitudine dissi a voce alta: "chiarezza." All'istante la mia consapevolezza si rischiarò e spontaneamente pensai di esplorare. Percepiva movimenti rapidi mentre stava in piedi in un patio magnifico che praticamente era un parco. Quando misi a fuoco la vista, osservai una dozzina di persone passeggiando in bicicletta e pattinando. Il patio aveva il volume di un campo sportivi, vari alberi grandi ed un muro di pietra di due metri e mezzo di altezza. Osservai che una donna spingeva un carrello di bebè e due bambini si lanciavano una palla. Tutto l'ambiente era spunto e rilassato. Mi interessò specialmente il carrello - non aveva visto mai un infante stando fuori del corpo. Per la mia sorpresa, una sorridente bambina fulva di circa dodici anni si avvicinò pattinando e mi domandò: "Sei nuovo qui, verità?" Gli risposi: mi sembra "" che sì.

Improvvisamente cominciò a piovere e tutti nel patio cercarono cappotto alla corsa. Mi stupì. In quindici anni, non aveva presenziato mai a cambiamenti climatologici stando fuori del corpo.

La bambina mi fu rimasto guardando e mi segnalò un rifugio basso un albero. "Vedono. Andiamo lì."

Non poteva credere la cosa reale che sembrava la pioggia. Benché godesse sentirla sgocciolando per il mio viso, mi domandai se tutti avevano scelto questo ambiente. Per curiosità, concentrar la mia attenzione su fermare la pioggia. La bambina mi guardò come se fosse pazzo.

"Che cosa fai?"

"Fermo la pioggia."

All'istante la pioggia cessò. La bambina continuava a guardarmi e mi domandò: "Sei viaggiante?"

Sentii una leggera tirata nel centro della mia schiena e seppi che doveva ritornare.

Devo andare via.

La bambina sembrava molto delusa e mi disse "Ritonerai?"

Mentre la guardava, ritornai al mio corpo fisico. La sensazione brulicante svanì mentre giravano i miei sensi fisici.

Aprondo gli occhi, apparve nella mia mente il viso della bambina con gran chiarezza. Per alcuna ragione sconosciuta, la rimpiangeva. Sentiva che la conosceva, ma non ricordava come né di dove. Fu molto inutile perché io sapevo che c'era una connessione tra noi. Per qualche tempo, compresi che le coincidenze non esistono. Mi intrigava anche la sua domanda: "Sei viaggiante?"

16 settembre di 1989

Mentre rimanevo addormentato, ripetei la mia abituata affermazione "sto fuori del mio corpo" trenta o quaranta volte. Con tutta la mia volontà, mi concentrar e sostenni l'affermazione come il mio ultimo pensiero cosciente prima di dormirmi. Mi svegliai con una leggera vibrazione ed una sensazione di rapido movimento. In pochi secondi, stava in piedi in un parcheggio di vari livelli. Nella distanza, riusciva a vedere rampe che salivano e scendevano. Guardando intorno, una visione singolare attrasse la mia attenzione: una risplendente automobile nuova, mezzo sepolto in un mucchio di spazzatura. Quell'era tanto strano che mi intrigò. Mi domandai: Chi

farebbe questo con questa preziosa automobile? Per alcuno ragione, sentii l'opprimente necessità di guardare nel suo interno e cominciai a ritirare spazzatura delle finestre e le porte. Mentre lavorava, compresi che affrontavo un lavoro titanico. Nonostante, continuai ritirando pugni di spazzatura delle finestre. Finalmente, una finestra rimase al verde ed io osservai verso l'interno dell'automobile. Invece di un interno normale, vedo una radiante luce bianca. Una luce che sembrava piena di energia e di vita. Sentii un'intensa connessione con quella luce ed un'irresistibile necessità di aprire la porta dell'automobile. Con gran determinazione, le mie mani continuavano a separare spazzatura e lentamente un'altra finestra rimase al verde. Senza darmi conta, un'automobile condotta da un giovane si trattenne vicino a me. Immediatamente percepì che ci conoscevamo abbastanza bene, ma non ricordava di dove né di quando. Mi sorrise e mi parlò.

"Hai" molto lavoro davanti.

Sorpreso per la sua presenza, assentii e mi avvicinai al suo veicolo.

Potresti aiutarmi?"

Sembrò che lo divertisse la mia petizione e rispose: "ognuno di noi deve liberarsi a sé stesso."

Le sue parole risuonarono nella mia mente e, subito, ritornai al mio corpo fisico. I miei sensi fisici ritornarono mentre stimava l'esperienza.

Più che mai, compresi che la mia mente interpretava le mie esperienze fosse del corpo in base ai miei concetti, simboli ed immagini fisiche attuali. Era evidente che una parte superiore di me stesso organizzava le mie esperienze in una maniera adeguata per la mia comprensione attuale. Riconobbi e compresi l'immagine di questa esperienza, ma mi domandavo se era necessaria. Nella mia mente, l'esperienza era chiara. Io lottavo per liberare il mio io-energia interno, alla mia anima. La spazzatura rappresentava tutta la cosa negativa che aveva fatto ed accettato per anni: fissaggi, paure, limiti, tutti gli attributi e sentimenti negativi che pretendeva di eliminare. La mia spazzatura personale limitava, bloccava e restringeva alla mia anima e non le lasciava brillare. Non potei evitare di domandarmi che cosa sarebbe successo se io avessi chiesto vedere l'origine dell'energia rappresentata per la forma. Per la prima volta, compresi che molte delle forme che aveva osservato fuori del corpo furono create per il mio beneficio. Si manifestarono per la mia comprensione. Era ovvio che le nostre menti sono condizionate per reagire davanti alle forme, non davanti all'energia pura. Ogni volta diventava più evidente della mia mente o la mia anima creava le forme esterne che io percepivo per insegnarmi quello che doveva sapere.

Allora mi sentii preparato per vedere la realtà esistente dietro le forme. La seguente occasione, andava a chiedere vedere l'energia pura e reale, esistente dietro tutte le forme che percepiva.

24 gennaio di 1990

Sentii le vibrazioni e mi allontanai dal mio corpo fisico. In pochi secondi stava in piede nella porta della mia stanza. La forza dell'abitudine mi fece chiedere chiarezza e guida. Improvvisamente, sentii un intenso movimento interno ed in secondi mi trovai all'entrata di un enorme edificio di pietra. Il volume e la forma dell'edificio non somigliavano a niente di quello che io conoscevo; la struttura si estendeva fino all'orizzonte e sembrava molto antica. Di fronte a me c'erano un insieme di porte di legno ed ottone di circa quattro metri di altezza. Entrando, osservai una sala aperta che conduceva ad un'interminabile serie di corridoi. Attraversai l'area aperta e misi al corridore più vicino. Mi circondavano enormi saloni strapieni con forme che sembravano tutti uguali. Benché esaminandoli con cura, mi resi conto che gli oggetti erano leggermente differenti; sembravano una progressione, o un'evoluzione, dello stesso oggetto. In un'altra sala c'era cientos di giocattoli, ognuno con una forma ed una struttura leggermente differente.

Non mi interessavano gli oggetti ed avanzai per un esteso corridoio. Compresi che stava in un'area vuota ed in disuso. Di fronte a me c'erano tronchi che bloccavano una porta doppia. Usando tutta la mia forza, feci ad un lato i tronchi ed aprii la porta. Dietro la porta c'era una specie di sala di motori o con macchine elettriche di qualche tipo. C'era direttamente di fronte un motore immenso, con un'altezza come di tre piani ed il volume di un campo di calcio. Un tanto confuso, dissi a voce alta: "Che cosa rappresenta questo?" Una corrente di vive immagini apparve nella mia mente. "Questa è la fonte di energia delle forme che vedi. La tua mente cerca di riferirsi coi concetti che può comprendere. L'energia vera non ha forma." Il motore sparì dalla mia vista ed una rinvigorente sensazione di energia pura irradiò di fronte a me. Mettendo a fuoco la vista, osservai onde di luce che derivavano da una sola origine.

Mentre la guardava, la luce diventò accecante. Una parte di me voleva allontanarsi, ma non lo feci. Sentii come se un incendio stesse consumando le cappe esterne del mio essere - i miei vecchi concetti, credenze, supposizioni e conclusioni erano cremate per l'intensità della luce. Non sopportai più e gridai "Che cosa è questo?" All'istante, mi sentii attratto verso la luce. La mia mente traboccava comprendendo che mi fondevo con

una parte più grande di me stesso. Improvvisamente compresi che io ero il motore della mia vita che era la forza creativa esistente nel mio interno. Mi resi conto che mi ero separato da me stesso. Durante vari minuti, la luce e me fummo uno. Sentii un'immensa pace ed una connessione che prima non aveva conosciuto mai. Per la prima volta compresi che poteva creare tutto quanto volesse: il mio potere creativo stava oltre la mia comprensione. Allora seppi che io stesso mi limitavo con le idee e nozioni che aveva accettato, e riconobbi che doveva liberare tutti i miei limiti, paure ed aspettative. Un profondo forza interno mi percorse mentre gridava dentro me: Ricorderò questo.

Al momento, ritornai al mio corpo fisico. Menti recuperava i miei sensi fisici, ripassai l'esperienza e compresi che poteva ricordare tutto con dettaglio, ma sentiva un'intensa separazione. Rimpiangeva la sensazione di unità, di unione. Disteso nel mio letto seppi che aveva sperimentato una parte più estesa di me stesso. Non importa che lo chiamiamo nostro io superiore, la nostra mente creativa o la nostra anima. Ma ebbi l'assoluta sicurezza che quella parte di me aveva un totale accesso a tutte le risposte. Per alcuna ragione sapeva che l'enorme edificio era come un museo, forse era un registro vivente di tutte le forme, o perfino di tutte le cose che arriverebbero a farsi. Compresi che la mia mente interpretava le forme che presenziavo in relazione col mio ambiente fisico attuale. Tardai abbastanza a comprenderlo, ma finalmente imparai che la cosa importante non è le forme che vediamo, altro che quello che rappresentano. Questo mi sembrò un avanzamento importante. Per estraneo che sembri, ebbi il forte sospetto che la stessa cosa succedeva col mondo fisico che ci circonda.

6 febbraio di 1990

Rimasi addormentato da applicare le mie tecniche, ma svegliai all'una della mattina nella tappa vibratoria. Mi sedetti rapidamente nel mio corpo fisico e guardai intorno a mio. Mi sorprese vedere un uomo vicino al mio letto esaminando il mio diario. Vedendomi seduto, fece indietro un passo. Mi irritò la sua presenza e gli gridai: "Chi sei?"

Si allontanò dal mio letto, confuso e spaventato per la mia presenza. Era un uomo obeso, di mezza età, col capello breve e senza radere, come di un metro settanta di statura. Continuò ad allontanarsi da me mentre aumentava la mia furia, "chi diavoli sei?" Una combinazione di furia e paura sfruttò in me, mentre gridavo: "Allontanati di qui, fosse di qui!" Si fece il giro ed uscì correndo dalla mia stanza e subito ritornai al mio corpo. Continuai a gridare nel mio corpo fisico mentre ritornava e le mie grida svegliarono mia moglie. Impressionato, mi sedetti e guardai intorno a mio. Mi calmai a poco a poco e ripassai l'esperienza.

Compresi che la mia reazione fu esagerata, ma la visione di questo estraneo nella mia stanza provocò una risposta autodefensiva. Non può dormire il resto della notte, domandandomi chi quell'uomo era. Per quanto lo tentavo, non poteva identificare il suo viso. Sembrava avere molto interesse in quello che aveva scritto; sospettai che mi spiava. È probabile che l'abbia spaventato più che egli a me. Dopo l'aver pensato un po', conclusi che molto probabilmente era uno dei milioni di abitanti della prima dimensione di energia. Era possibile che sentisse curiosità sul mio esperienze extracorporales e semplicemente stava rivedendo.

Non potei evitare di domandarmi con quanta frequenza ci visitano abitanti di altre dimensioni. Inoltre, mi misi ad analizzare seriamente i nostri concetti di intimità. Sospettavo che questa esperienza conteneva qualcosa più di quello che io riuscivo a comprendere.

14 marzo di 1991

Sentii le vibrazioni e mi diressi alla porta. Chiesi "chiarezza!" La mia consapevolezza era molto buona ed istintivamente espressi a voce alta: "Avanzo" verso l'interno. Durante vari secondi, sentii un intenso movimento interno che dopo cessò bruscamente.

Tutto il mio essere era immerso in una meravigliosa luce liquida. Mi sentivo completamente tranquillo ed a gusto. Mi circondavo una calda sensazione di amore totale.

Quando mi concentravo, tutte le mie domande si rischiararono subito. Una semplice petizione colmava la mia consapevolezza, "devo" vedere la mia vita. Immediatamente apparvero davanti a me immagini molto nitide. Una serie di immagini tridimensionali si piegava e si spiegava; cientos, migliaia e dopo cientos di migliaia di immagini entrò nella mia visione. Seppi istintivamente che tutte le immagini erano mie. Mi concentravo su un e l'immagine riscosse vita. Io ero un bambino che usava una tunica e sandali; i suoli ed i muri erano di pietra e marmo. Io ero due mille anni fa. Non era sorpreso né impressionato, semplicemente sembrava saperlo. Come un ricordo dimenticato per molto tempo, questo momento nel tempo passò brevemente davanti a me. Diressi la mia

attenzione alle altre innumerevoli immagini che riscuotevano vita. Tutte erano la mia vita: alcune nella terra, altre succedevano in aree non fisiche dell'universo.

Mentre osservavo questi eventi, sembravano riscuotere senso: ogni evento, ogni vita, fu un passo necessario; ognuno ottenne un proposito specifico. Come i pezzi di un puzzle, ogni immagine cadde nel suo posto, ognuna contribuì al totale. Ogni immagine, ogni esperienza, era necessaria per raggiungere la somma di quello che sono attualmente.

Improvvisamente, mi oppresse la magnificenza e la saggezza di tutto quello che osservavo. La cosa buona e la cosa brutta, i trionfi e le sconfitte. Le numerose debolezze e sentenze, come le occasionali virtù. Fui cosciente che presenziavo alla mia evoluzione attraverso migliaia di anni di vita. Ogni vita individuale era un passo, un'esperienza di crescita; ogni vita si appoggiava sull'antecedente.

Una sensazione di allegria mi inondò quando compresi che le difficoltà e l'avversità erano necessarie. Ogni sfida era un'importante situazione di apprendimento, un ambiente creato specialmente per il mio sviluppo. Captai la saggezza di tutto quello. Io ero l'allievo ed il maestro; lo scrittore, il produttore e l'attore della mia vita. Una comprensione interna mi inondò: l'unica forma di conoscere e comprendere qualcosa era sperimentarlo uno stesso. Il resto è solo teoria e speculazione. La sorprendente verità diventò evidente, la vita fisica era una scuola interattiva, un territorio implacabile per imparare a sviluppare le nostre anime.

Affascinato, avevo la mia vita davanti a me. Innumerevoli anni ed esperienze contribuirono a quello che ora sono. Il tempo necessario per crescere non è la cosa importante. Mi resi conto che sono immortale e che il tempo non conta. Come anima, come consapevolezza pura, ho bisogno di un elemento artificiale come il tempo per registrare il cambiamento. Come anima, non invecchio né mi deterioro; aumentano solo le mie conoscenze e la mia esperienza. Ogni esplorazione nella materia aumenta la mia conoscenza. Ogni viaggio fisico fa che veda ed apprezzi meglio la vita. Ogni esperienza fisica è un'opportunità per svilupparmi e crescere, l'opportunità di esprimere le mie qualità interne di amore, umiltà, pazienza e forza.

Mi tranquillizza la semplicità di tutto. È perfettamente comprensibile: l'esperienza genera saggezza. Il tempo non conta. Nella cosa più profonda conserviamo un registro permanente di ogni esperienza. Ogni evento, ogni momento, si registra nella nostra mente inconscia.

Mentre vedeva le immagini della mia vita, compresi che gli eventi fisici erano solo una piccola parte del totale. Vivo in innumerevoli forme distinte, in mondi infiniti. Una sensazione di compassione mi percorse mentre riconobbi il proposito di tutto. Tutto l'universo, fisico e non fisico, era una scuola affinché si sviluppassero le anime. Vidi chiaramente scuole dentro scuole, dimensioni dentro dimensioni, tutte funzionando come un ambiente adeguato per l'apprendimento interattivo. Ogni livello di energia dell'universo ha un proposito specifico. Ognuno rappresenta differenti sfide ed opportunità per la crescita, per l'evoluzione.

La sensazione di proposito ed ordine si rischiarò: presenziavo all'evoluzione della consapevolezza, di me stesso, durante eoni di tempo. La mia consapevolezza superava amore e gratitudine. Per la prima volta nella mia vita, tutto quello che mi circondava aveva senso. In quell'istante ritornai al mio corpo con una calda sensazione di amore e conoscenza proveniente da tutte le cellule del mio essere. Per la prima volta, compresi il mio proposito e la mia ragione di essere.

In ogni esperienza extracorporea, continuai esaminando le forme non fisiche che trovavo. Al principio, sembravano immagini olografiche con sostanza. Rivedendoli con attenzione, scoprii che erano tanto reali e solide come la materia fisica. Questi oggetti non fisici sembravano fatti di una matrice di energia luminosa invece di energia molecolare.

Per anni, non captai le implicazioni, ma man mano che continuarono le mie esperienze, cominciai a comprendere che tutta la vita, fisica e non fisica, era interconnessa. Inoltre, scoprii che tutti gli oggetti fisici che ci circondano esistono in multiple frequenze. Tutto quello che ci circonda esiste inoltre in una dimensione parallela, non fisica, dell'universo. Benché i nostri occhi percepiscano solo il risultato molecolare denso dell'energia, la materia prosegue in una continuità di energia non fisica oltre la nostra vista. Ogni forma è indipendente della cosa fisica, benché sia connessa con la cosa fisica per la sua frequenza interna, come le particelle e le onde di luce si interconnettono come una sola unità di energia.

La materia esiste come una continuità di energia che si estende molto oltre i poveri limiti della nostra visione fisica. È importante comprendere questo perché spiega l'esistenza intima di tutte le forme e sostanze, osservate attraverso l'interno non fisico dell'universo. Spiega anche la natura multidimensionale di tutto quello che osserviamo quando stiamo fuori del corpo. Per esempio, quando osserviamo la luce fisica, percepiamo solo una piccola parte di tutto lo spettro elettromagnetico. Nonostante, ognuno di noi è immerso in un mare di frequenze di radiazione: raggi X, raggi infrarossi, onde di radio e microonde. Come la luce visibile rappresenta solo una piccola frazione dello spettro delle onde elettromagnetiche, la materia visibile è così solo una piccola parte di tutto l'universo di energia che ha multiple dimensioni (frequenze). L'immensa maggioranza dell'universo non è

basata nelle particelle, come suppone attualmente la scienza, bensì nelle frequenze. Le particelle fisiche della materia sono semplicemente il risultato denso di alcune frequenze, onde, di energia non fisica. Come la luce visibile non è solo una particella di energia, bensì un'onda che esibisce temporaneamente un comportamento di particella, dello stesso il nostro modo universo fisico non è semplicemente energia molecolare, bensì una continuità di frequenze energetiche che si estendono fino alla cosa più profonda dell'universo multidimensional. Riassumendo, tutti gli oggetti e tutte le forme di vita hanno una natura multidimensional. Tutto quanto ci circonda è multidimensional ed esiste simultaneamente in differenti frequenze di energia. Tutte queste dimensioni energetiche coesistono nello stesso spazio e tempo, come le onde di radio, le microonde, i raggi X e la luce visibile esistono insieme ad intorno nostro, ognuno dentro la sua propria banda di frequenza.

12 aprile di 1991

Mi introdursi nello stato vibratorio e mi diressi verso la porta della stanza. Come non metteva a fuoco bene dissi "chiarezza!" e la mia visione migliorò immediatamente. Uscendo dalla stanza mi trattenni e decisi di esplorare verso dentro, invece di percorrere la mia casa. Spontaneamente espressi: "Avanzo verso dentro." Al momento, sentii un intenso movimento interno che durò vari secondi, come se mi accattivassi un vuoto nello spazio. La sensazione di movimento si trattenne bruscamente e mi trovai in piede davanti ad una casa di fronte al mare. Questa si alzava a circa tre metri del suolo, sostenuta per pilastri di legno di trenta centimetri di grosso. La mia visione era ancora torbida, cosicché tornai a chiedere chiarezza. Mettendo a fuoco la vista con più chiarezza, pensai di entrare nella casa. Quasi subito stetti dentro. In lei tutto mi somigliavo familiare. Mi sentivo molto a gusto e, per alcuno ragione, era assolutamente sicuro che quell'era la mia casa non fisica. La parete che dava all'oceano era di vetro. Quando mi avvicinai, notai che gli angoli erano ricurve come plastica. Sembrava una casa del futuro, pieno di cose del passato; tutti i mobili, i quadri ed i tappeti sembravano antichi. Quando la cercai, vidi la mia sedia a dondolo con una testa di leone intagliata orientata verso il mare. Mi resi conto che quello poteva essere la mia casa nel futuro. Non seppi se sarebbe il mio futuro fisico o un futuro possibile dopo la mia morte, ma in quello momento fui sicuro della sua realtà. Mi sentivo tanto a gusto che mi avvicinai alla parete di vetro e mi affacciai all'oceano. Il suo suono era magnifico. Invece di frangenti rombanti c'era un'intensa armonia ritmica, come una canzone. Ascoltai con attenzione, cercando di riconoscere la melodia. Istantaneamente, aprii la porta e rimasi in piede in un'enorme terrazza con una vista magnifica verso il mare. La musica delle onde aveva una bellezza quasi ipnotica. Il suono sembrava ostacolare; risuonava nella cosa profonda del mio corpo e della mia mente. Costa descriverlo, ma il mare sembrava irradiare amore. Mentre la musica mi percorreva, sentiva le vibrazioni della canzone come carezze. Guardando l'oceano, mi sorprendevo i cangianti colori delle onde, come mai prima li aveva viste. Sfumature iridescenti si accordavano per formare interminabili onde di vividi colori impossibili da descrivere: milioni di toni cambiando ed accordandosi per formare un'esibizione di luci di indescrivibile bellezza. La mia mente si perse nelle vibrazioni e la canzone dell'oceano. Mi sentii completamente in pace, tutto il mio essere risuonava con la musica della canzone. Doveva fondermi con l'oceano, ma nel mio interno aveva paura di annegare. All'improvviso fu evidente la mia indecisione e mi resi conto della mia paura; pensava che aveva superato le mie paure, ma allora risultò ovvio che aveva abbastanza lavoro davanti. Quando mi misi ad analizzare questo, ritornai al mio corpo. Le sensazioni di assopimento e formicolio svanirono rapidamente mentre ricordava l'esperienza. Compresi che era la seconda volta che stava in quella casa. Nella prima assistei ad una riunione con varie persone. Sentiva che la casa era mio e mi domandai se era lì dove aveva vissuto prima di nascere fisicamente. Mi misi a pensare al mare di colore e musica. Sospettiva che era il modo come la mia mente interpretava qualcosa che stava oltre la mia comprensione. Presentiva solo che era il mare della consapevolezza o una rappresentazione di Dio. Forse le due cose erano la stessa cosa. Ancora non lo sapeva, ma era sicuro che mi avvicinavo alla risposta.

24 ottobre di 1992

Ripetei a voce alta: "sto fuori del mio corpo" durante cinque o dieci minuti. Mentre rimanevo addormentato, intensificai l'affermazione nella mia mente. Svegliai con la sensazione di forti vibrazioni che percorrevano tutto il mio corpo. Immediatamente concentrarai tutta la mia attenzione sull'idea di galleggiare fino alla porta della mia camera da letto. In pochi secondi sentii che mi alzavo e galleggiavo verso la porta. Dopo, con una sensazione di gioia, passai al salone. Mentre lanciava intorno un'occhiata, compresi che stava nel mio primo corpo di energia,

il più denso, e che sentiva un'irresistibile necessità di esplorare. Quasi gridando, espressi una ferma petizione: "Voglio vedere più." Al momento, una sensazione di movimento rapido mi attrasse verso il mio interno. Sentii come se mi accattivassi il vuoto ed in secondi stetti in un nuovo ambiente. Mi abbagliò e mi accecò l'intensità della luce ambientale. Quando istintivamente cercai di proteggermi dalla radiazione, compresi che il mio corpo non aveva forma: niente di braccia né gambe, solo energia. Cercai di comprendere che non aveva in assoluto forma. Sembrava una luce senza una forma esterna identificabile. La mia visione era infinita.

Dappertutto emanava energia pura; non c'erano forme, solo raggi di luce. Mi attrasse quello che sembrava una colonna di luce bianca pura. Quando mi avvicinai, mi colpì l'intensa potenza della sua radiazione. Mi trattenni e cercai di stringermi. L'energia era tanto intensa che sentiva che il mio esterno si scottava. La luce cremava tutta la mia parte esterna, le mie idee, paure e concetti. Al principio, cercai di proteggermi. Mi circondai con idee, solo per comprendere che si scottavano anche per l'intensità della luce. In quello momento, la luce penetrò in me come un liquido caldo che inondasse il mio corpo e la mia mente. Tutto il mio essere era pieno di luce, ed ogni parte di me risuonava in una nuova frequenza. Mi calmai e godei la sensazione di energia pura che ostacolavo. Nella cosa più intima, compresi che stava davanti a qualcosa di estrema importanza. C'era più qualcosa dentro la colonna di luce. Già senza paura, ebbi un opprimente desiderio di conoscere e capire la luce. Mi avvicinai e cercai di osservare nell'interno. L'energia e la forza pure stavano oltre le parole; sentiva che stava vicino ad un sole risplendente che irradiava onde di luce. Sapeva che era sicuro e lentamente avanzai e toccai la luce. Un intenso scarico di energia percorse tutto il mio corpo. Sentii che mi immergevo in un oceano di conoscenza pura. Mi inondavano i ricordi di quello che era stato, di quello che aveva fatto. Tutto succedeva in quello momento. Mi meravigliavo l'assoluta semplicità di tutto. Per la prima volta, tutto era chiaro. Tutto quello che siamo e necessitiamo sta già qui. Per la prima volta, riconobbi che ci siamo separati dalla nostra origine. Che insensati siamo stati. Ci concentriamo su scomporre le forme molecolari quando la realtà è stata sempre lì, sperando pazientemente a che apriamo gli occhi e vediamo. Una rinvigorente sensazione di amore, un profondo sentimento di compassione per tutto quello che esiste, riempì il mio essere. Compresi che tutti sono interconnessi in un oceano di luce di vita. La separazione che sentiamo è semplicemente la densa illusione della forma molecolare. La mia consapevolezza riscosse vita comprendendo che la mia mente e la sua capacità non sono altro che un altro veicolo temporaneo di espressione. Esistiamo oltre le idee, oltre il tempo, oltre le cause ed effetti lineari.

Le interminabili ondate di conoscenza pura mi colmavano. La mia mente straripava e compresi che questo era più di quello che non sperai mai di ricordare. Gridai: "Ricorderò" questo. All'istante ritornai al mio corpo e cercai di aprire gli occhi.

Non potei muovermi e mi riconobbi sotto un stato catalettico. Lentamente, sentii un assopimento ed un formicolio estendendosi per il mio corpo fisico. Dopo un minuto, potei muovere le dita delle mani e dei piedi. Rimasi disteso e ripassai l'esperienza con una sensazione di stupore. Era sicuro che la colonna di luce era realmente io, non solo un'altra parte di me, bensì l'io puro, l'essenza di tutto quello che sono. Era possibile che fossimo tanto incredibili? Mi sentii separato e suolo; nonostante, contemporaneamente mi sentivo connesso a qualcosa di più grande di quello che non immaginai mai. La mia mente si sbrigava captando cose, più di quello che io riuscivo a comprendere. Mi resi conto che come esseri umani abbiamo una tendenza naturale ad etichettare tutto quello che sperimentiamo ed a filtrarlo secondo i nostri concetti e conoscenze fisiche. Mi domandai se tutte le forme servono per rappresentare più nelle nostre menti qualcosa, qualcosa che esiste oltre tutta la forma e sostanza; qualcosa di tanto puro ed etereo che sta oltre la capacità delle nostre menti per classificarlo ed interpretarlo. Possibilmente il fatto di riconoscere questo fosse un passo importante in sé stesso. Forse le costanti dispute tra le differenti religioni, fedi e sette finirebbero se riconoscessimo che tutte le credenze religiose sono interpretazioni fisiche.

Compresi chiaramente che a Dio non gli importa la nostra teologia personale. Le nostre credenze fisiche erano radicate in forme e sostanze temporanee; non sono altro che momenti che trascorrono nel tempo. Quella che realmente importa è l'esperienza, l'esperienza spirituale. Mi sembrò che il proposito di tutto l'universo fosse quell'esperienza: immediata, intensa e personale. Niente può sostituirla. Ora è chiaro che l'esperienza personale è la strada che tutti condividono verso la saggezza.

Mentre ampliava la mia esplorazione oltre la prima dimensione interna, cominciai ad osservare cose inusuali. In alcuni aree, le nuvole di energia dominavano l'ambiente. Risultava molto impressionante vedere alcune di queste nuvole adottando forme specifiche. Vidi quello che sembravano automobile, case, perfino barche parzialmente create. Dopo anni di esperienza, compresi che questi elementi erano il risultato diretto del pensiero umano. Gli ambienti delle dimensioni non fisiche erano fatti di energia che rispondeva alle idee. Le idee avevano la capacità innata di riordinare le energie sottili che formano le dimensioni che non vediamo coi nostri occhi fisici.

Trovai che la sostanza-energia naturale delle dimensioni interne erano forme di energia simili a nuvole. In un certo senso, quell'energia è una radiazione di luce che si manipola facilmente. Sembra che i blocchi di costruzione di quelle dimensioni non siano le particelle, gli atomi ed i quarks, bensì onde o frequenze di energia e di luce. Quando esaminai le nuvole di energia, fu evidente che esistevano come grappoli di energia basilare, senza forma, in modo molto simile agli ologrammi che lentamente crescono e cambiano forma e di densità.

12 aprile di 1991

Sentii le vibrazioni e mi diressi al piede del letto. La mia visione era nebbiosa e sfocata, per quello che chiesi chiarezza completa. All'istante, la mia mente cosciente si sincronizzò; le mie idee si rischiararono. La mia mente riscosse vita e si riempì di emozione mentre mi dicevo "Questo è migliore che il mio cervello fisico."

Improvvisamente, sentii un'intensa necessità interna di scoprire la mia vita passata. Spontaneamente dissi a voce alta: "Voglio conoscere la mia vita passata."

Immediatamente, sentii un movimento interno e mi trovai in un ambiente completamente nuovo. Mi circondavo un'incredibile scena di distruzione. Stava in un'ampia strada di una città, e vedeva solo edifici demoliti. Compresi che la parte superiore del mio corpo si affacciava alla torretta di un carro armato. Poi mi fu successo che vedeva attraverso gli occhi di un altro uomo: un soldato. Io ero quell'uomo; sentiva le sue idee e le sue emozioni.

Mi sentivo molto arrogante, sicuro e singolarmente poderoso mentre guardava gli edifici ardendo ed i rottami.

Era orgoglioso di quello che aveva fatto. Io ero il comandante di un carro armato Panzer tedesco. In qualche modo, seppi che la città era Varsavia, e che i miei soldati ed io l'avevamo conquistata.

Il mio carro armato si trattenne stridendo nel centro del quale fu un'importante intersezione della città. Vari carri armati alla mia periferia sparavano e blocchi di edifici completi precipitavano davanti a me. Mi sentivo soddisfatto con me stesso. Con un apparato, infilzava ordini ad un carro armato che stava alla mia destra. Allungando il mio braccio, osservai che la mia uniforme era nera ed era coperto di polvere grigia.

Improvvisamente, un'intensa sensazione di movimento, come un vuoto, mi restituì al mio corpo fisico. Aprii gli occhi e sentii assopimento e formicolio mentre mi integravo con la cosa fisica.

Mi sorprese l'intensità dell'esperienza. Non fui una semplice testimone, bensì un partecipante attivo. Durante vari minuti sentii la stessa cosa che quell'uomo: io egli era. Mi sentii deluso con me stesso; mi ero immaginato come qualcosa più che un arrogante ufficiale tedesco. Forse questo spiegava i miei sentimenti antibellici ed il mio fascino per i documentari della Seconda Guerra Mondiale. Se questo comandante tedesco fu realmente la mia ultima vita fisica, mi domandavo quanto di lui aveva influenza su me in quello momento. Compresi che potrebbe colpirmi più di quello che mi piacerebbe ammettere. Mentre tentava di analizzarmi nella forma più obiettiva possibile, sorsero nuove visioni. Mi domandai seriamente quanto arrogante, esigente e distante sono ora. Ancora abbaio ordini ed aspetto obbedienza istantanea?

Mi domandai quanto di me era influenzato e determinato per il mio passato. Quanto forte era quell'influenza? Mi sembrò che abbiamo alla nostra portata una quantità illimitata di autoconoscimento, se siamo disposti a cercarlo. Non poteva controllare la mia curiosità. Quante vite anteriori aveva sperimentato? Quanto profondamente avevano influenza su me? Quanto potrebbe imparare se sapesse le risposte?

7 dicembre di 1992

Mi introdursi nello stato vibratorio e galleggiavi mezzo metro sopra al mio corpo. Deciso a sperimentare il mio corpo vibratorio più fine, dissi a voce alta: "Sperimento il mio corpo superiore." Dopo una breve sensazione di movimento, mi trovai galleggiando in una forma differente. Mi sentivo tranquillo ed energizzato e percepiva un'energia interna più uniforme. Nella cosa intima, seppi che aveva cambiato al mio corpo di energia interno. Ma mi sentivo desincronizzato e la mia visione era nebbiosa, per quello che esigei una chiarezza di consapevolezza completa: "Chiarezza!"

Immediatamente, le mie idee si rischiararono. Risentivo molto leggero e straripante di energia. In quello momento, il mio proposito scintillò nella mia mente: "Voglio" visitare un altro sistema. All'istante, stava avanzando per un vuoto oscuro ad una velocità incredibile. Al principio, mi impressionò la velocità, ma mi calmai e mi adattai alle nuove sensazioni. In pochi secondi, galleggiava nello spazio. Diressi il mio sguardo verso me, ma aveva poco che vedere: la mia forma non aveva braccia né gambe; era una forma sferica di energia cosciente. Per alcuno ragione, non mi sorprese, mi somigliavo completamente naturale che non necessitasse braccia e gambe nello stato in cui stava. Girai con lentezza e mi concentravi sugli spettacolari paesaggi che mi

circondavano. Con stupore, osservai cose che prima non aveva immaginato mai. C'erano dappertutto gruppi di luci, migliaia di essi, come luci di Natale appese nel cielo. Sentii che galleggiava in un oceano di luci. Attrasse la mia attenzione qualcosa che prima non aveva visto mai: una forma nebbiosa come nebbia. Si estendeva fino a dove raggiungeva la mia vista. Sembrava un'immensa tenda di nebbia densa, eccetto per la sua stabilità, era fissa, appesa nello spazio. Chiesi chiarezza e mi trovai galleggiando in una posizione vantaggiosa differente, a vari chilometri della forma nebbiosa. Allora la vidi con maggiore chiarezza. Era più grande di quello che poteva abbracciare la mia mente, attraversava il cielo come una frontiera interminabile. Improvvisamente, sentii l'energia vibratoria di qualcuno vicino, una radiazione intensa senza forma né compendia. All'istante fui cosciente di una comunicazione, come una serie di immagini nitide che apparvero nella mia mente. Di seguito quello che appare è un po' sconnesso, ma è tutto quello che posso fare per spiegare con parole il significato delle immagini interne.

- È bello, verità?

Girai per vedere chi era. L'intensità della luce accese la mia consapevolezza. Cominciai a retrocedere ed a proteggermi dalla sua schiacciante energia. L'entità continuò a comunicarsi con la mia mente.

- Stringo.

La radiazione diminuì immediatamente. Non percepiva forma alcuna, solo luce.

- Bene comprendi come, non ho forma. È non necessaria. Pochi di voi osano arrivare qui.

Non potei rispondere, la mia mente era oppressa e non sapeva per dove cominciare. L'essere di energia dovette percepire il mio dilemma ed incominciò a rispondere.

- Hai davanti a te una delle molte meraviglie dell'universo. L'infinità di nebbia che osservi è una delle numerose membrane interne che dividono le distinte frequenze dell'universo. Stai contemplando la struttura interna dell'universo. Le stelle e galassie che vedi a distanza sono solo le coperte esterne. La chiave per la vera esplorazione è il movimento attraverso le membrane di energia. Man mano che avanzi verso dentro, verso l'origine, deve modificarsi la tua frequenza energetica. Puoi attraversare solo le barriere di energia che concordano con la tua luce interna. Hai davanti a te la chiave della stabilità e della struttura di tutto l'universo. Era sorprendente la chiarezza delle immagini che entravano nella mia mente. Sembrava che questo essere conoscesse automaticamente i miei pensieri.

- Ogni energia cosciente, le anime, vive dentro la frequenza energetica che sta in fase con la sua frequenza vibratorio personale. La membrana che hai di fronte a te separa una longitudine di onda di un'altra.

Mentre guardava, non poteva pensare ad una risposta adeguata. Non mi sentivo preparato, come un bambino che prendesse una classe di calcolo avanzato. Di nuovo, l'essere di energia rispose alle mie idee.

- Sei preparato, altrimenti non staresti qui. Tutti stiamo dove dobbiamo stare. Qualche volta fui te e tu sarai come come io; tutti siamo in un viaggio infinito. La tua percezione di me è inesatta. Sono un bambino in paragone con altri che abitano nell'universo. La possibile evoluzione della consapevolezza è illimitata. La mia identità non è importante e non si hanno bisogno delle definizioni. Ricorda bene quello che vedi, perché il riconoscimento e l'esplorazione delle membrane di energia colpirà significativamente l'evoluzione della tua specie.

In qualche modo, mi confondevo la velocità dell'informazione che entrava nella mia mente e chiesi un chiarimento. - Non comprendo. Quale è il proposito delle membrane di energia?

- Semplicemente separano tra sé le differenti frequenze energetiche. Stai osservando il punto di convergenza di due dimensioni differenti. Ogni membrana somministra l'infrastruttura necessaria affinché esista ogni dimensione. Sono le pareti cellulari interne dell'universo vivente.

- Il mio Dio, è incredibile.

- C'è molto da vedere. Appena la tua avventura comincia.

- Che cosa vuoi dire?

- Pronto vedrai quanto basta.

- Ancora non comprendo.

- Lo farai, il mio amico, l'otterrai.

Con un soprassalto, ritornai al mio corpo fisico. Al principio stava desincronizzato e non poteva muovermi. Dopo circa venti secondi, sentii che ritornavano le mie sensazioni fisiche.

Dopo venti anni di esperienze extracorporales, scoprii che la tendenza naturale è che i nostri corpi non fisici diventino sempre meno densi man mano che continua l'esperienza. Sembra che la nostra frequenza personale giri lentamente al suo stato vibratorio "normale" o naturale. Il nostro corpo non fisico si adatta alla frequenza vibratoria (densità interna) che è il nostro stato naturale dell'essere. Vario esploratori extracorporales ha parlato di questo processo di accomodamento interno. Robert Monroe fa menzione a questo cambiamento quando descrive che la sua forma non fisica acquisisce una forma ciascuna volta "meno umanoide" conforme si estende la durata della sua esperienza fosse del corpo.

Questa tendenza a ritornare alla nostra frequenza interna naturale ha un'altra implicazione importante. In innumerevoli occasioni ho osservato che quando sto fuori del corpo durante più di alcuni minuti, l'ambiente osservato svanisce con lentezza ed un altro diventa visibile. Per anni pensai che semplicemente la mia visione stringeva la sua capacità ampliata di percezione. Ma dopo compresi che questa era solo una parte. Quando stiamo fuori del nostro corpo forma fisica non è statica, come sembra all'inizio, ma in realtà è un sistema di energia espansiva che fluttua nella sua frequenza energetica interna. Questo si osserva chiaramente man mano che controlliamo ed ampliamo le nostre esperienze non fisiche. In altre parole, il corpo non fisico non è in assoluto corpo, bensì un sistema energetico molto sofisticato che risponde alle nostre idee. Quando prolunghiamo le nostre esperienze non fisiche, la nostra consapevolezza tende naturalmente a ritornare al suo vero stato non fisico. Benché suoni strano, sono sicuro che tutti i nostri concetti relazionati con la forma e la sostanza sono circostanze temporanee. Mi sembra che, come anime, non abbiamo forma. Nostro vero io non è umanoide come ci consideriamo attualmente. L'anima o consapevolezza pura non ha forma e, in realtà, usa varie forme di energia per il suo proposito.

In novembre di 1993 mi fu sviluppato una polmonite acuta che mi mantenne in letto dieci giorni. Durante la mia malattia diventai molto debole, non mangiava e dormiva dodici ore giornaliere. Al terzo giorno, osservai un significativo aumento nel mio esperienze extracorporales. Ogni volta che rimanevo addormentato, mi trovavo galleggiando sopra o vicino al mio corpo fisico. L'avanzamento della mia malattia coincise con un incremento di esperienze spontanee fosse del corpo. Sembrava come se la connessione tra il mio corpo fisico e non fisico si debilitasse col progresso della malattia. Nei giorni più gravi, sentii una libertà che non aveva conosciuto mai. Spontaneamente usciva dal mio corpo quando sonnecchiava. In occasioni sentii come se non stesse collegato in assoluto col mio corpo fisico. Cominciai ad usarlo come un punto di riferimento o un'area di presentazione per riposare tra esplorazioni non fisiche. Per una settimana mi separai tanto che considerai il mio corpo fisico come un ostacolo necessario che doveva mantenere.

Durante questo periodo sperimentai un spettacolare incremento nelle esperienze extracorporales in serie: generalmente in sequenze di in due e cinque esperienze. Ogni esperienza era abbastanza breve, durava da trenta secondi fino a vari minuti. In poche occasioni osservai che la sequenza di eventi abordasse un tema relazionale. Per esempio, una notte sonnecchiava mentre leggeva un libro su regressioni a vite anteriori. Quasi immediatamente sentii le vibrazioni e mi trovai galleggiando sul mio corpo. Mentre galleggiava comodamente, le mie idee girarono alla possibilità di vite passate ed immediatamente sentii un movimento.

29 novembre di 1993

Stava in piedi davanti alle muraglie di un castello mentre usciva fumo da sotto. Durante vari giorni aveva partecipato ad una battaglia ed era esausto e schifato di litigare. Compresi che era un soldato dell'epoca medievale. Eravamo stati assediati per due mesi e per la prima volta mi domandavo perché litigavamo. Sembrava una pazzia. Aveva litigato ed ucciso per cinque anni ed era stufo. Mi mantenevo solo in piede il mio orgoglio ed il mio senso del dovere. Dopo venti anni di servire con lealtà al mio re, possedeva solo una spada e l'armatura che mi coprivo. Fissando la mia attenzione, mi sorprese la cosa reale che era. Io ero più che un semplice spettatore: in qualche modo sentiva e pensava come questo uomo, captava il suo dolore e la sua delusione. Mi sentivo come egli, benché sapesse che egli non era. Sentii molta tristezza e dispiacere, una vita piena con vittorie vuote. Compresi che il dovere e l'onore non erano sufficienti per se stessi. Sapeva che la vita era più qualcosa, ma conosceva solo le armi e l'arte della guerra. Con una scossa, sentii un intenso dolore ed un colpo nella schiena e cominciai a perdere la conoscenza. In quello momento, percepì la conosciuta sensazione di formicolio e mi resi conto che stava di giro nel mio corpo fisico. Pensai di volare ed immediatamente mi alzai sul mio corpo. La chiarezza delle mie idee era sorprendente ed analizzai il significato dell'esperienza del soldato. Sentii un cambiamento nella mia consapevolezza ed un rapido movimento interno. In secondi, stava in un ambiente completamente nuovo.

Era seduto su un suolo di pietra. C'erano dappertutto dozzine di monaci calvi, seduti in meditazione cerimoniale. Seppi che era un monaco buddista. Annusava l'incenso muschiato che ardeva ed ascoltava campane e canti ritmici. Tre dozzine di noi stavamo seduti in circolo, attorno ad un altare. Una magra colonna di fumo bianco si alzava del centro dell'altare mentre un bambino calvo, di circa dodici anni, girava, canticchiava ed oscillava un incensiere ornamentale di gran volume. Sembrava stare in trance. Io sbattevo verso davanti ed all'indietro e canticchiava soavemente una frase che sembrava fare parte di me. Tutti usavamo tuniche arancioni e guardando le mie mani compresi che era molto vecchio, le mie mani ed i miei polsi erano magri e fragili. Era contento con la mia vita, completamente libero di necessità e di desideri. La mia mente stava in pace. Pronto morrebbe. Con una leggera sensazione di movimento, ritornai al mio letto. Benché stesse nel mio corpo, mi

sentivo completamente sfasato in lui, come se galleggiasse nel suo interno. Ancora la mia mente analizzava il significato dell'esperienza del monaco quando sentii un movimento verso dentro.

All'improvviso sentii un freddo enorme. Il mio corpo e la mia mente erano assopiti. Stava oltre la mia capacità di resistenza. Mi circondavano i cadaveri congelati dei miei amici e compagni saldati, il terreno era troppo congelato per seppellirli, per quel motivo stavano dove caddero. Il mio carro armato si era trasformato in una tomba gelata.

La mia mente ed il mio corpo erano come una conchiglia vuota e rotta di mio io anteriore. Era sparita la mia volontà da vivere. A circa trenta metri osservai due soldati straccione che strappavano gli stivali da un uomo morto. Vicino a me, una caricatura di uomo che era un mio amico, quasi senza vita, mormorava qualcosa. Non lo capii, per quello che mi avvicinai.

"Per Dio, ammazzami."

Non poteva farlo. Mi mancava il valore e la forza per muovermi. Tornava a nevicare ed io sapevo che pronto morrebbe. Si ascoltò un suono assordante nella distanza; i russi pronto starebbero lì. Non sentiva paura, né odio, non sentiva in assoluto niente. Chiusi gli occhi ed affondai nell'incoscienza.

Non poteva comprovare che queste tre esperienze fossero vite anteriori o che non lo fossero. Tuttavia, furono tanto reali e vivide come qualunque esperienza fisica che abbia avuto.

Credo che quando esploriamo nuove dimensioni di energia sia una decisione intelligente non emettere giudizi. Il nostro preconcezione della realtà fisica tende naturalmente ad avere influenza sulle nostre menti. La chiave della comprensione è tentare di mantenere una mentalità la cosa più aperta possibile.

Per il tempo che fui malato, cominciai anche a capire con che facilità possono controllarsi le esperienze extracorporales purché ricordiamo chiedere ogni tanto chiarezza. Nel nostro stato di consapevolezza fosse del corpo, una semplice e ferma petizione di chiarezza di idee e di visione ha un effetto tremendo. Ripetendo la tecnica della chiarezza, trovai che è possibile prolungare le esperienze extracorporales durante varie ore. Mentre fui malato, in occasioni mi divertivo andando e venendo non tra il mio corpo fisico ed il mio corpo fisico galleggiante. Scoprii un singolare stato di consapevolezza al quale denominai consapevolezza doppia. Trovai che in occasioni poteva portare una percentuale di consapevolezza tra i miei corpi fisico e non fisico. Era possibile percepire simultaneamente entrambe le forme e stringere la percentuale di consapevolezza in entrambi i corpi. In altre parole, durante brevi periodi possiamo sperimentare il mondo fisico e l'ambiente non fisico, con diversi gradi di efficacia. Vidi anche che era possibile controllare il movimento della consapevolezza tra il primo ed il secondo corpo di energia. Mediante la volontà, possiamo controllare questo cambiamento di consapevolezza; la chiave è rimanere concentrato e chiedere mentalmente la seconda forma. Dobbiamo ricordare anche che una volta separati di una forma specifica - già sia di materia o di energia stiamo in libertà per muoverci oltre lei.

Con la quantità di esperienze extracorporales che ebbi, aumentò il mio interesse nella fisica. Quando stava fuori del corpo, osservava con attenzione le strutture energetiche che mi circondavano. Mi affascinarono le forme e le sostanze non fisiche che trovava. Mi resi conto che ogni socchiudo ed ogni dimensione all'interno dell'universo ha somiglianze e differenze specifiche.

La differenza più significativa sembrava essere la capacità di risposta alle idee che un ambiente non fisico determinato aveva. Alcuni ambienti non fisici si modellavano facilmente col pensiero, mentre altri erano molto resistenti. Credo che tutta l'energia non fisica risponde alle idee; tuttavia, quando un gruppo di persone mantiene le stesse credenze, il gruppo creda, modella e conserva una realtà consensuada. In effetti, le energia-idee di un gruppo forma, stabilizza e solidifica l'energia non fisica. Quanto più grande sia il gruppo che può essere di milioni, più stabile diventa l'ambiente energetico immediato. Questa è una scoperta importante perché spiega le vaste differenze che si trovano esplorando le dimensioni non fisiche. Per esempio, la prima dimensione non fisica è un mondo energetico parallelo quasi identico all'universo fisico. Questa dimensione di energia esiste vicino alla cosa fisica e è plasmata per i pensieri consensuados dei sei mille milioni di abitanti che c'è nel mondo fisico.

La causa implicita di questo fenomeno è notevole: la consapevolezza creda la realtà. Il pensiero forma e modella ogni realtà, includendo la materia. La creazione è il risultato dell'idea-energia cosciente che influiscono, ordinano e manifestano le forme e le sostanze come li conosciamo. Innumerevoli esplorazioni non fisiche all'interno dell'universo confermano questa osservazione. Solo la densità della materia oscura questa verità ai nostri sensi fisici. Nel mondo fisico, la consapevolezza utilizza per la sua espressione veicoli biologici. I nostri corpi fisici sono gli attrezzi diretti della nostra consapevolezza; le nostre idee dirigono i nostri corpi per costruire la realtà che sperimentiamo tutti i giorni delle nostre vite. Questo processo della consapevolezza che creda la realtà è più importante di quello che le parole possono esprimere. Il riconoscimento di questa realtà è il primo passo verso la conoscenza vera di noi stessi e di quello che ci circonda. Ognuno di noi possiede la capacità e la

forza creativa per formare e modellare il suo ambiente fisico, emozionale ed intellettuale ideale. Nonostante, di noi dipende riconoscere ed esercitare quella capacità creativa.

Questo riconoscimento della forza creativa della consapevolezza colpirà in forma significativa il nostro futuro immediato e l'evoluzione della nostra specie. Finché non comprendiamo e non controlliamo coscientemente le energie non osservabili che fluiscono per noi, saremo limitati alle forme molecolari dense che ci circondano. La nostra evoluzione, di una creatura fisica ad un essere multidimensionale non fisico, è direttamente relazionata col riconoscimento ed il controllo cosciente della nostra idea-energia. Una volta che comprendiamo veramente la nostra capacità per formare e modellare l'energia che ci circonda, potremo avere la completa responsabilità dei nostri pensieri. Con ogni idea ed ogni azione prenderemo consapevolezza che siamo i creatori delle nostre vite. La verità di questo diventa evidente durante le esperienze extracorporee. Quando stiamo fuori del corpo sperimentiamo ed esploriamo una realtà di una frequenza più alta, molto meno densa della materia fisica. Ogni idea concentrata può e deve creare un risultato immediato: se pensiamo di volare, voleremo; se pensiamo di attraversare una parete, lo faremo. Le nostre idee esercitano un completo controllo sulla nostra esperienza. Per la prima volta, diventa evidente il vero potere creativo del pensiero. Questa comprensione è un passo importante nella nostra evoluzione personale, perché accettiamo che dobbiamo prendere la responsabilità delle nostre idee e della nostra vita.

Il concetto che la consapevolezza creda o modella la realtà non è tanto irraggiungibile come alcuni credono. Molte delle menti più fini della fisica moderna considerano questa teoria come la base logica di tutta la realtà. Numerosi fisici, come l'eminente David Bohm, Eugene Wigner di Princeton, Henry Pierce Stapp ed i leggendari Walter Heitler, Fritz London e John Vanno Neumann appoggiano la teoria quantica che "la consapevolezza creda la realtà." Sempre di più, fisici e matematici di tutto il mondo giungono alla stessa conclusione: gli oggetti fisici non avrebbero attributi se non li contemplasse un osservatore cosciente. Eugene Wigner, vincitore del Premio Nobel, riassunse questa osservazione quando dichiarò: "non è possibile formulare le leggi della meccanica quantica in una forma completamente consistente senza fare riferimento alla consapevolezza... In qualunque forma che si sviluppino i nostri concetti futuri, continuerà ad emergere che lo studio del mondo esterno conduce alla conclusione che il contenuto della consapevolezza è la realtà massima."

Man mano che continuavano le mie esplorazioni non fisiche, arrivai a comprendere che osservava ed interagiva in una dimensione energetica parallela. I miei concetti di spazio, tempo e distanza non sembravano oramai validi. Cominciai a riconoscere che la dimensione che esplorava quando stava fuori del corpo era molto simile alla fisica; in realtà, non era separata per lo spazio o la distanza, bensì piuttosto per una frequenza o densità energetica. Benché suoni strano, le altre dimensioni, possibilmente una quantità infinita di esse, esistono ora in noi, in questo momento. Inoltre, osservai che tutti gli oggetti fisici possedevano non una controparte o duplicato energetico fisico che sembrava simile ad un stampo di energia. Per esempio, la dimensione non fisica più vicina e le sue strutture energetiche coesistono con le dimensioni e funzioni fisiche come una substruttura energetica della propria materia. Tuttavia, anche le stessi subestructuras non fisici esiste completamente indipendente dell'universo fisico.

Gli ambienti non fisici immediati che trovai sembravano rappresentazioni fisiche della materia. Questi oggetti non fisici, benché con una struttura stabile e molto simili alla materia, spesso non erano un duplicato esatto del mio ambiente fisico. Al principio questo risultava confuso, ma lentamente imparai che frequentemente doveva rivalutare le mie aspettative della realtà.

Feci varie osservazioni sorprendenti. In primo luogo, supponiamo che il nostro ambiente fisico è la base ferma e stabile della realtà. Consideriamo la densità e la forma come la prova definitiva della cosa "reale." Ma, che cosa passerebbe se le nostre supposizioni fossero erronee? Che cosa succederebbe se la realtà dipendesse totalmente dalla frequenza vibratoria dell'osservatore? Che cosa succederebbe se ci fossero numerose, o perfino infinite realtà, infinite dimensioni di energia?

Secondo, dopo avere esplorato attentamente l'ambiente fisico immediato, cominciai a discutere se il mondo fisico è un duplicato del non fisico o viceversa. Questa osservazione era importante perché mirava alla struttura fondamentale di tutta l'energia, della materia e della realtà come li conosciamo. Al principio supposi che la dimensione non fisica parallela era il risultato della materia. Ma con l'esperienza dovetti riconoscere che non era così. L'universo parallelo era in realtà un universo di energia separato che funzionava come una subestructura invisibile di tutte le forme e sostanze dell'energia fisica. Egli non fisico e la cosa fisica erano elementi inseparabili della stessa cosa. Terzo, in forma graduale cominciai a capire che in realtà osservava una continuità di energia. Tutti gli oggetti fisici che osserviamo alla nostra periferia esistono in multiple dimensioni dell'universo. Benché sembri incredibile, il risultato finale era chiaro: tutti gli oggetti fisici, includendo tutte le forme di vita, hanno una natura multidimensionale. Tutto quello che ci circonda esiste come una continuità di energia.

La materia non è il centro della realtà. Invece di ciò, sembra essere il risultato di una serie di interazioni energetiche che succedono nelle dimensioni invisibili. Con ogni esperienza extracorporea comprendeva più

chiaramente che la materia è solo una parte minuta degli ambienti energetici che esistono. In molti aspetti, la materia è il risultato esterno e denso di una straordinaria catena di eventi che succedono oltre la nostra visione fisica.

Mi sembra che la nostra percezione della materia, dell'universo visibile e del posto che occupiamo nell'universo è completamente imprecisa. L'universo che vediamo non è il centro della realtà; è solo la coperta esterna, la magra cappa epidermica dell'universo invisibile. Col tempo, mi convinsi sempre di più che tutto quello che consideriamo solido ed accampamento è solo un veicolo temporaneo della consapevolezza. Questa realtà solida che ci circonda, ci sembra solo reale perché ci concentriamo sui nostri sensi fisici. Una volta che ci separiamo dal nostro corpo biologico, il mondo materiale sembra un mondo di fantasmi, di forme nebbiose ed eteree.

Con ogni esperienza extracorporea, osservai che gli oggetti fisici solidi che ci circondano sembravano forme vaporose. In vari casi, gli oggetti fisici come i muri ed i mobili sembravano immagini olografiche che possedevano una sostanza definita ma vaporosa. Se cercava di toccare questi oggetti, la mia mano li attraversava. Spesso, sentiva un formicolio quando la mia mano o il mio corpo attraversavano gli oggetti fisici, ma oramai questi non sembravano reali in relazione con la mia nuova frequenza vibratoria. Inoltre, osservai che quanto più tempo rimaneva separato del mio corpo, più sembrava sparire dalla mia vista l'ambiente fisico immediato. Diventò evidente che l'unica realtà per me erano gli oggetti o gli esseri che vibravano in frequenze vicine alla mia nuova frequenza personale. In altre parole, la realtà dipende dalla densità vibratoria dell'osservatore.

A prima vista, questa osservazione sembrava strana; nonostante, la fisica moderna ha apportato certe evidenze che aiutano a spiegarla. Per esempio, gli scienziati hanno dimostrato che la luce visibile esiste simultaneamente come particella e come onda.

Attualmente, la natura doppia della luce è un fatto riconosciuto per la scienza. Credo che la natura particella-onda della luce offra evidenze sostanziali che tutta l'energia sia una continuità di frequenze, dimensioni, multipli che si estende molto oltre le particelle dense della materia che osserviamo intorno a noi. Come la luce possiede una natura doppia, è tanta particella come onda, tutti gli oggetti fisici e tutte le forme di vita sono formati tanto per particelle fisiche come per componenti energetici non fisici. Questa è la continuità interconnessa di energia che crea e sostiene tutto l'universo multidimensionale. Tutti gli oggetti fisici che ci circondano sono in realtà il risultato esterno e denso di quella continuità di energia. Come la luce esiste come particella e come onda nello stesso istante nel tempo, tutti gli oggetti fisici esistono simultaneamente come forme molecolari dense e come forme spirituali non fisiche. Comprendere questo apre la porta ad una notizia ed attraente frontiera per l'esplorazione e l'investigazione.

Seconda parte

## LA SOLUZIONE AI NOSTRI PIÙ GRANDI MISTERI

Capitolo 3

### LA NUOVA FRONTIERA

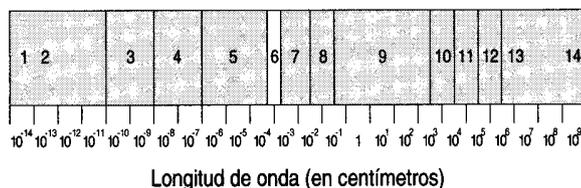
Attualmente, la comunità scientifico mondiale è di accordo in cui deve esistere una struttura energetica invisibile.

DAVID SECKEL

Cosmologo, Università della California

In poche decadi, la scienza ha acquisito consapevolezza delle limitazioni della percezione visuale umana. L'occhio umano capta unicamente una stretta banda di radiazione. Vediamo solo le lungitudini di onda tra 0,00007 cm. e 0,00004 cm.; il resto dello spettro di onde elettromagnetiche rimane invisibile per noi. In realtà, solo alcune centomillesime di centimetro è la differenza tra la visibilità e l'invisibilità. Tuttavia, tutti noi nuotiamo letteralmente in un mare di energia, immersi in un oceano di onde elettromagnetiche: raggi gamma, raggi X, raggi ultravioletto, infrarosso, microonde, onde di radio, onde brevi, per menzionare alcuni. Per esempio, quando sentiamo il caldo del sole, captiamo il risultato di raggi infrarossi invisibili; la sua lunghezza di onda va di 0,00008 cm. a 0,032 cm., per quello che è troppo lunga affinché la scopra la nostra retina, benché la nostra pelle percepisca quelli raggi come caldo.

ESPECTRO DE LAS ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS



- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1 Desconocido    | 8 Ondas térmicas          |
| 2 Rayos cósmicos | 9 Radar                   |
| 3 Rayos gamma    | 10 Televisión             |
| 4 Rayos X        | 11 Ondas cortas de radio  |
| 5 Ultravioleta   | 12 Ondas de radiodifusión |
| 6 Luz visible    | 13 Ondas largas de radio  |
| 7 Infrarroja     | 14 Desconocida            |

La nostra percezione dell'universo sta basata solo su una frazione molto minuta dell'energia che ci circonda. Risulta ancora più impressionante riconoscere che la nostra tecnologia scientifica attuale scopre solo una parte di tutto lo spettro di energia. Quasi tutti gli scienziati credono che lo spettro di onde elettromagnetiche continua molto oltre la nostra visione tecnologica e, possibilmente, fino all'infinito.

Se mettiamo questo in prospettiva, ci renderemo conto che ognuno di noi è visivamente cosciente di solo tre centomillesime, 0,00003, di centimetro della radiazione energetica che ci circonda. E vedendo tanto poco dell'universo, c'affrettiamo ad emettere conclusioni e giudizi in base agli stretti limiti della nostra visione. La nostra prospettiva dell'universo, e la realtà stessa, sono severamente limitate per la cosa stretta dei nostri sensi fisici.

Se guardiamo intorno a noi, vediamo un mondo di oggetti solidi. Superficialmente, la realtà sembra essere fatta di forme solide e tridimensionali. Nonostante, man mano che la scienza approfondisce il nucleo invisibile della materia, si effettuano notevoli scoperte. La famosa equazione di Einstein,  $E = MC^2$  indica che la materia non è più che un'altra forma di energia - in un certo senso, energia immagazzinata che si modella temporaneamente per costruire gli oggetti fisici che ci circondano.

Una volta che riconosciamo che tutta la materia è in realtà energia, possiamo cominciare a formarci una nuova visione di noi stessi e del mondo circostante. Allora cominciamo a comprendere che quello che ci circonda non è quello che sembra.

Questa nuova visione si amplia ancora più quando esaminiamo le scoperte più recenti della fisica quantica. I teorici del quanto non considerano oramai che l'energia sia formata per particelle. Le particelle subatomiche non si considerano oramai elementi statici, bensì entità tetradimensionali nello spazio-tempo. In realtà, le particelle elementari della nostra realtà, i quarks ed altro, non si considerano oramai che abbiano solidità. Quando i fisici osservano le particelle elementari, li descrivono come modelli dinamici che si muovono e cambiano costantemente un'a un'altra. La meccanica quantica ha dimostrato che le parti elementari della nostra realtà non sono altro che modelli di energia interconnessi per formare una rete cosmica indivisibile.

La fisica quantica ha dimostrato che i nostri concetti fisici elementari di forma e solidità sono obsolete; non solo la materia è energia, ma ogni energia ha essenzialmente una natura non fisica. Il fisico Werner Heisenberg precisò questo nuovo punto di vista scientifico quando dichiarò che "gli atomi non sono cose."

Dopo decenni di notevoli scoperte, la fisica moderna sembra ora trovarsi in un vicolo cieco. Appena il movimento delle particelle subatomiche sembra avere un ordine logico o non averlo in assoluto. Le particelle elementari cambiano la sua posizione e la sua traiettoria, appaiono e spariscono, ed i suoi movimenti sono imprevedibili. Ed ancora è più sorprendente comprendere che possono essere influite per le idee degli scienziati che li osservano.

Comincia un nuovo secolo, ma i grandi misteri della scienza seguono senza risolversi. Che cosa sono la materia e l'energia? Sempre di più fisici e più astronomi di tutto il mondo riconoscono che deve esistere un immenso sistema di energia invisibile oltre la nostra visione tecnologica. Anni fa, alcuni astronomi osservarono che esistevano aree specifiche nello spazio con una massa tanto scarsa che non si spiegavano il suo movimento. Negli anni ottanta, a questa misteriosa la dettaglio si denominò "materia nera." La scoperta della materia nera vide la luce dovuto alle intense investigazioni dell'astronoma Vera Rubin. In *The Astronomers*, Gli astronomi, Donald Goldsmith riassume il lavoro di questa scienziata e la sua importanza.

Analizzando i movimenti delle stelle remote, le osservazioni di Rubin rivelarono enormi quantità di materia invisibile in galassie spirali come la nostra Via lattea. Alcuni studi dei movimenti delle galassie, effettuati per altri astronomi, e per lo stesso Rubin, dimostrarono che i gruppi di galassie trattengono ugualmente tremende quantità di materia invisibile. In realtà, perfino prima del lavoro di Rubin, gli astronomi avevano scoperto che quasi tutti i gruppi di galassie sembravano trattenere molta più massa dalla quale poteva spiegarsi per le stelle che brillavano nelle sue galassie. Ma furono necessari gli studi dettagliati di Rubin sul movimento delle stelle dentro

la nostra propria galassia ed in altri più, per convincere gli astronomi che quasi tutte le galassie, e non solo quelle che erano parte di gruppi grandi di galassie, hanno molta più massa invisibile che le stelle. In sintesi, l'opera di Rubin stabilì non l'esistenza di un componente del cosmo confermato prima, un componente che non era un semplice associato a quello che conosciamo già ma è l'universo stesso. Tutto quello che vediamo - le stelle, i gruppi di stelle, le regioni dove si formano stelle, e le nuvole di gas consumate per le stelle nuove - apparentemente rappresenta non oltre il 10 percento della massa totale di una galassia grande come la nostra Via lattea. Pertanto, l'investigazione di Rubin implica che tutta la materia visibile dell'universo rappresenta solo la crosta della torta, il quale è formato essenzialmente per materia invisibile.

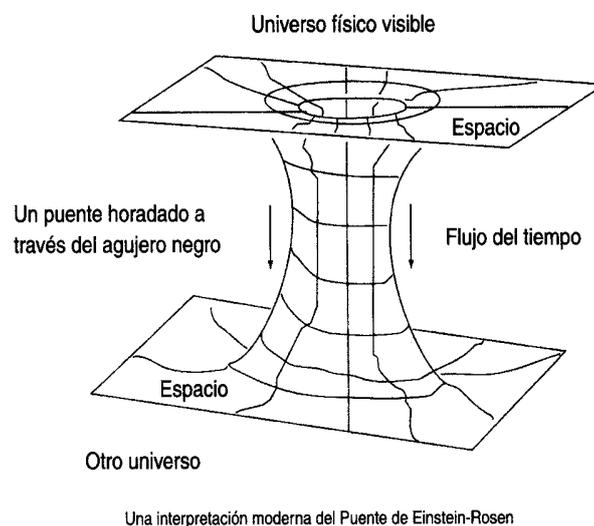
La scoperta della materia nera, massa invisibile, apporta evidenze della subestructura invisibile dell'universo. Nelle ultime due decenni, fisici ed astronomi di tutto il mondo sono giunti alla stessa conclusione: qualcosa invisibile interagisce con la materia. In 1981, l'eminente fisico teorico David Bohm propose che la subestructura della cosa subatomica ha solo senso se supponiamo l'esistenza di dimensioni addizionali più complesse e che stanno oltre la nostra visione. Questo concetto è accettato sempre di più. Molte delle massime menti scientifiche del secolo venti hanno accettato che oltre la nostra visione tecnologica succede qualcosa di misterioso. Einstein, Heisenberg, Planck, Pauli, Schrödinger, Jeans, Eddington, Bohr e di Broglie hanno espresso l'idea che la cosa fisica e la cosa mistica, in qualche modo sono relazionati. Sir James Jeans riassunse questo quando dichiarò che stiamo cominciando a vedere l'universo più come un'idea enorme che come una macchina enorme."

## LA STRUTTURA MULTIDIMENSIONAL DELL'UNIVERSO

Se esaminiamo l'evoluzione della scienza durante le ultime decadi, vediamo sempre di più un corpo di evidenze grande che confermano la subestructura multidimensional della materia e dell'universo. Le scoperte più recenti della fisica quantica c'offrono numerosi esempi. È anche notevole l'ogni volta maggiore quantità di fisici, astrofisici ed astronomi che credono nell'esistenza di universi paralleli. Il cosciente fisico Fred Alan Wolf riassume questa opinione dichiarando: "nella fisica quantica, troviamo solide e sorprendenti evidenze dell'esistenza di universi paralleli dal principio del tempo."

## IL CONCETTO DI GLI UNIVERSI PARALLELI

L'idea degli universi paralleli o delle dimensioni parallele non è nuova. La teoria della relatività di Einstein predisse in primo luogo l'esistenza dello spazio-tempo tetradimensional e dei buchi neri. Tuttavia, non fu bensì fino a 1935 che Einstein ed il suo collega nell'università di Princeton, Nathan Rosen, presentarono la sua nuova teoria relazionata col funzionamento dei buchi neri. Proposero che, invece di un semplice buco o crepa nello spazio-tempo, come si credeva all'inizio, il buco nero era in realtà un ponte che collegava un universo ad un altro universo possibile. Einstein e Rosen esposero che i buchi neri erano "ponti" verso qualunque parte ed in qualunque epoca. Nell'epoca attuale questo concetto si conosce come il Ponte di Einstein-Rosen. Il Ponte di Einstein-Rosen fu la prima teoria scientifica ampiamente accettata circa la possibile esistenza di universi o dimensioni parallele. L'opera di Einstein e Rosen preparò la scena affinché le seguenti generazioni di fisici studiassero seriamente il concetto degli universi paralleli. Per esempio, ebbe influenza decisamente sul lavoro della "interpretazione" di molti mondi presentata in 1951 per il fisico Hugh Everett III. La teoria di Everett espone che col nostro, coesistono molti mondi o universi; tuttavia, si dividono continuamente in dimensioni separate e differenti che sono mutuamente inaccessibili. Secondo Everett, ogni mondo o dimensione trattiene una versione differente dalle stesse persone effettuando diverse azioni nello stesso momento nel tempo. Questa teoria, benché discussa, è molto conosciuta nella fisica moderna ed alcuni persone considerano che apporta una spiegazione possibile della realtà quantica.



Durante i sessanta anni anteriori, vari fisici riconoscenti esposero il concetto di universo-energia paralleli ed i suoi ponti di interconnessione, tra essi Arthur Eddington, Christian Fronsdal, David Finkelstein, John Wheeler, G. Szekeres e Chiacchiera Misner. Ma fu un altro fisico, Martín Kruskal, di Princeton, il primo che sviluppò per iscritto questo concetto. In 1961, Kruskal presentò la sua mappa di un buco nero, il quale mostrava un'interconnessione tra il nostro universo fisico ed un altro, invisibile.

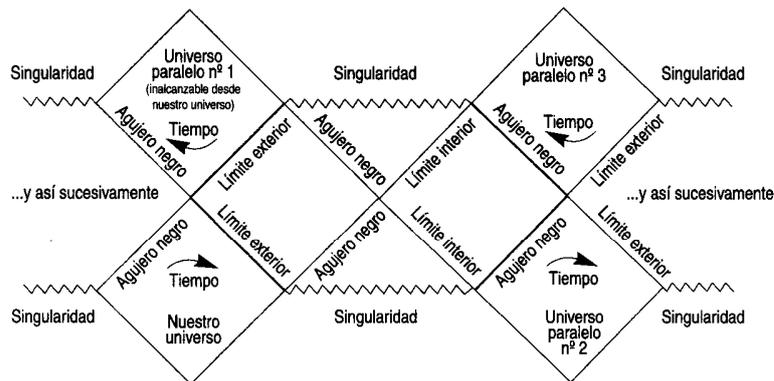


Mapa de Kruskal de un agujero negro mostrando un universo paralelo

In 1963, il fisico e matematico australiano Roy P. Kerr sviluppò equazioni precise in relazione con la rotazione dai buchi neri. Le equazioni di Kerr indicavano l'esistenza di un numero infinito di universi paralleli, tutti connessi direttamente ai buchi neri. Propose che una serie o mosaico di universi si estendeva verso il passato e verso il futuro simultaneamente. Benché il concetto sembri strano, i fisici di tutto il mondo lo qualificarono favorevolmente. Molti considerano che le sue equazioni sono uno delle scoperte più importanti dell'astrofisica teorica di dimezzata del secolo venti.

Inoltre, H. Reissner in Germania e G. Nordstrom in Danimarca formulò una rappresentazione di buchi neri connessi ad altri universi. Per questo lavoro, i buchi neri con carico elettrico si denominano "buco nero di Reissner-Nordstrom"

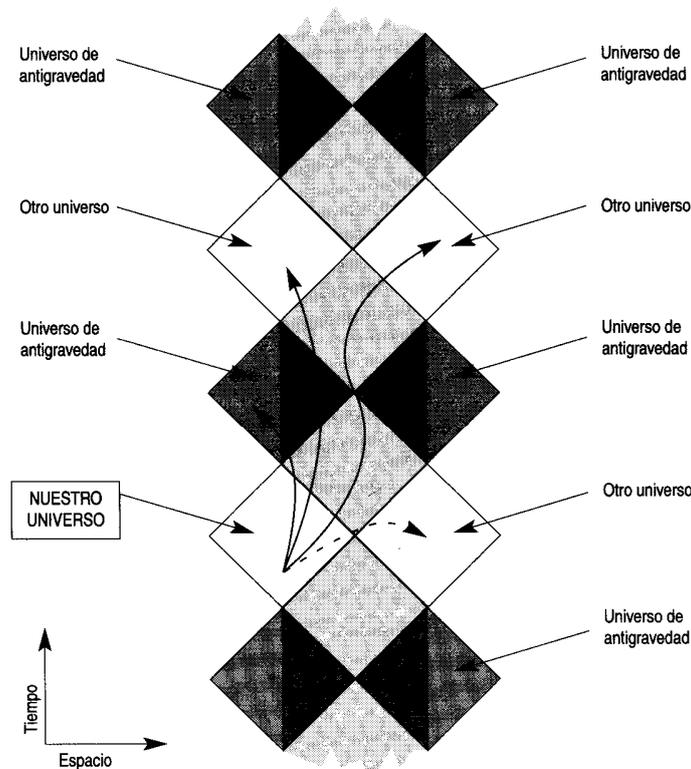
Credo che l'esistenza dei buchi neri, il Ponte di Einstein-Rosen, e le equazioni, mappe e teorie di Everett, Kruskal, Kerr, Reissner e Nordstrom, sono tutti evidenze della natura e della struttura multidimensional dell'universo. Questa raccolta ciascuna volta maggiore di evidenze accumulate per fisici ed astronomi di tutto' il mondo mira verso la scoperta più importante del secolo XX: il nostro universo è un continuo multidimensional di energia interconnessa.



Mosaico infinito de universos paralelos en un agujero negro giratorio descubierto por Roy Kerr

EVIDENZA STORICA CHE APPOGGIA L'UNIVERSO MULTIDIMENSIONAL

Quando analizziamo la storia, apprezziamo che l'idea del Cielo o di un universo non fisico è una delle credenze più antiche ed estese dell'umanità. Il concetto di Cielo appare in tutte le culture e religioni.



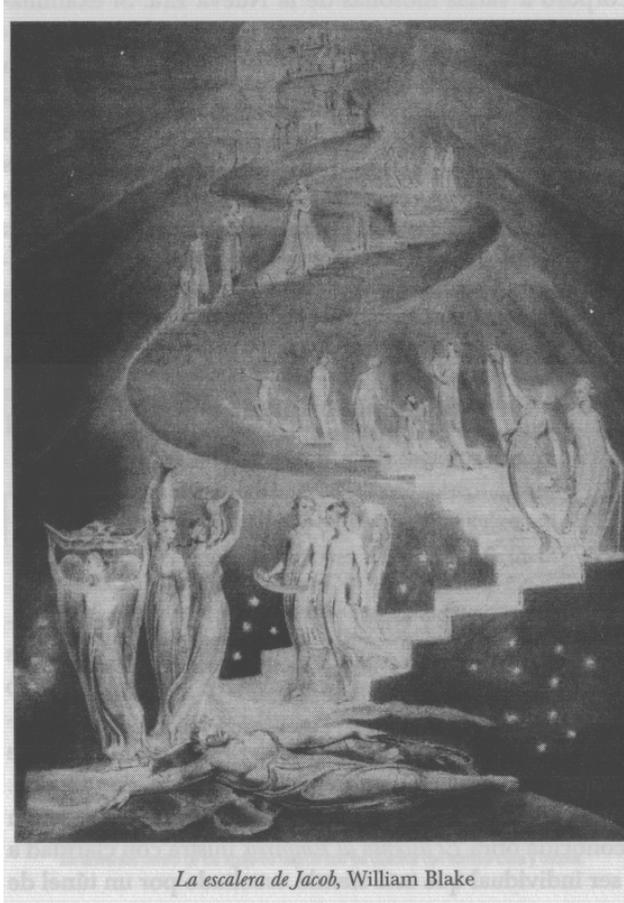
Mapa de Penrose de un agujero negro rotatorio. El diagrama se repite indefinidamente hacia el pasado y hacia el futuro. Los universos fuera del agujero negro son los cuadros blancos; los universos dentro de los agujeros negros son los cuadros con sombra clara y oscura.

Le religioni ebraica e cristiana insegnano l'esistenza di tre universi o dimensioni: il mondo fisico, il Cielo e l'Inferno. Il cattolicesimo aggregò un quarto col concetto del Purgatorio. Nel Corano, Maometto parla di sette cieli o universi. In epoche più recenti, la visione teosofica sviluppata per Madame Blavatsky descrisse sette dimensioni. Questo concetto delle sette dimensioni si incorporò anche a varie filosofie della Nuova Era. Se esaminiamo le religioni e le culture di tutto il mondo, il concetto di cieli o universi invisibili è senza dubbio la credenza più universale dell'umanità. Attualmente, praticamente tutte le religioni e culture hanno incorporato questo concetto. Benché sia probabile che questo sia la teoria ma invalsa nella storia dell'umanità, ancora non si trovano evidenze accertabili relazionate con quelli cieli invisibili. Come lei arriverà a scoprire, l'esplorazione extracorporeale apporta una poderosa verifica che i "cieli" religiosi descritti nelle scritture della sua religione esistono in realtà. Le esplorazioni dirette hanno dimostrato che i cieli biblici sono in realtà i magnifici ambienti energetici invisibili che formano l'universo multidimensionale.

## I TUNNEL DI ENERGIA

Nella letteratura e nelle opere artistiche di diverse culture si sono spiegati durante gli ultimi due mille anni evidenze addizionali della credenza negli universi non fisici ed i tunnel energetici che li collegano. Per esempio, per secoli i pittori hanno rappresentato tunnel di energia che conducono ad un nuovo ambiente o cielo radiante. Il pittore olandese Hieronymus Bosch (1460-1516), in sua conosciuta opera La salita all'Empireo, illustra con chiarezza ad un essere individuale che sta essendo scortato per un tunnel di energia. Del tunnel c'è alla fine una luce brillante che indica il cielo, una dimensione di frequenza più alta.

Due secoli dopo, il poeta, mistico e pittore inglese William Blake (1757-1827) creó la sua opera maestra intitolata La scala di Jacob. Nel suo impressionante acquarello rappresenta esseri umani ed angeli che ascendono e discendono verso un circolo brillante o tunnel di luce.

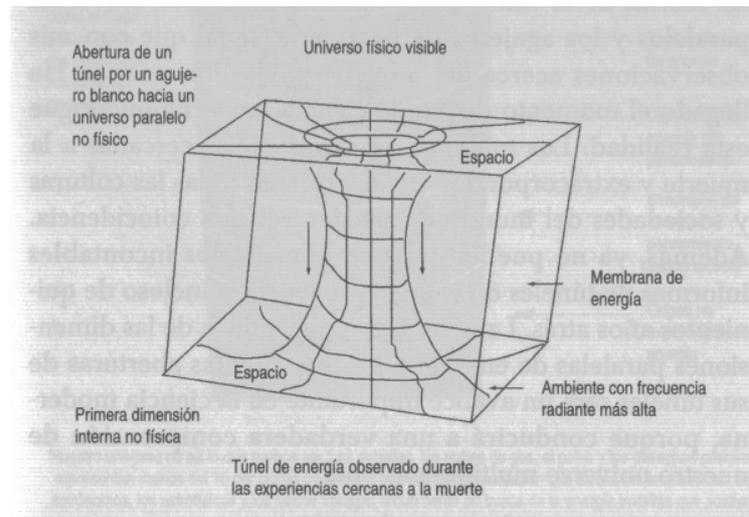


*La escalera de Jacob, William Blake*

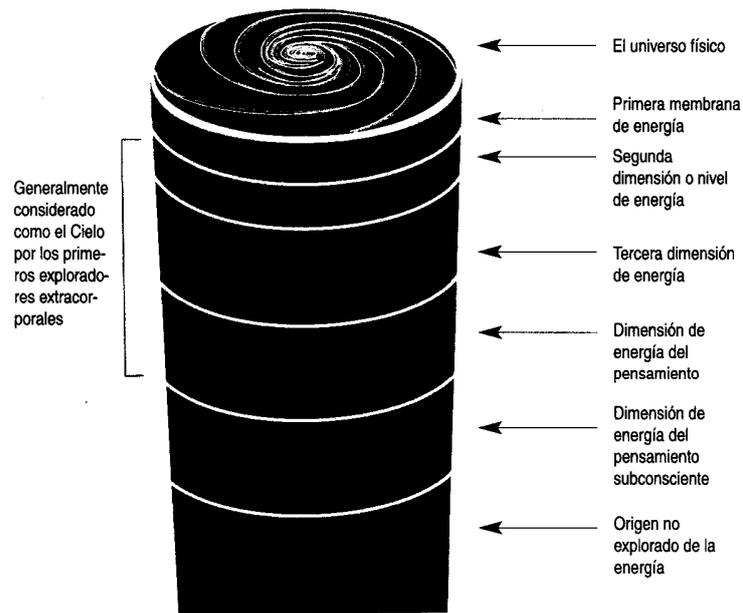
Più avanzato il secolo diciannove, Gustavo Dorai (1832-1883) creó la sua famosa incisione di Dante e Beatriz mentre sperimentavano la sua beatifica visione. Con gran dettaglio grafico, rappresenta un tunnel non fisico che conduce verso una luce.

Mi sembra evidente che i condotti di energia rappresentati per Bosch, Blake, Dorai, Einstein e Rosen, come i condotti di energia che si descrivono in questo libro, sono tunnel di energia che collegano la dimensione fisica con la sua controparte non fisica.

I milioni di esperienze vicine alla morte dei quali si è tenuto conoscenza negli ultimi venti anni in tutto il mondo, rappresentano un'evidenza addizionale di questa credenza. Uno degli aspetti più significativi delle situazioni vicine alla morte è che descrivono vivacemente un tunnel di luce che conduce ad una luce brillante o un nuovo ambiente. Negli estesi studi effettuati per Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring ed altri medici, si parla che questa descrizione di un tunnel di luce che conduce ad una luce brillante appare in tutte le culture e paesi del mondo. Noti Lei la somiglianza tra il ponte di Einstein-Rosen e le osservazioni fatte per le numerose persone che hanno avuto un'esperienza vicina alla morte.



Le osservazioni ottenute durante esplorazioni extracorporeali controllate suggerisce che il tunnel di luce è l'apertura della membrana di energia non fisica che separa non la dimensione fisica dalla sua vicina fisica parallela. Il tunnel di energia comunemente osservato per un'esperienza vicina alla morte è in realtà un'apertura o crepa temporanea molto organizzata nella membrana di energia non fisica e sembra che si apra automaticamente affinché passino le forme di vita. Dopo che una forma di vita passa all'interno di una dimensione di energia di frequenza superiore, l'apertura del tunnel gira alla sua forma originale. L'esperienza del tunnel è molto più significativa di quello che generalmente si riconosce. Non apporta solo evidenze importanti di un metodo logico di transizione per la consapevolezza dopo la morte fisica, ma coincide con le teorie della fisica moderna relativi agli universi paralleli ed i buchi di energia, come con le mie osservazioni circa l'universo multidimensionale. È arrivato il momento che la scienza moderna investighi questa realtà. I milioni di esperienze vicine alla morte ed extracorporeali che succedono in tutte le culture e società del mondo non possono essere una coincidenza. Inoltre, non possono passare oramai perfino dietro per alto le innumerevoli relazioni di tunnel di energia conformi di cinquecento anni. L'investigazione scientifica delle dimensioni parallele di energia non fisiche e delle aperture dei suoi tunnel sarà un avanzamento importante nella scienza moderna, perché condurrà ad una vera comprensione del nostro universo multidimensionale. Benché gli scienziati continuino a concentrarsi sulla materia esterna, un altro gruppo di persone intrepide ha esplorato il nucleo intimo dell'universo. Evitando i metodi scientifici tradizionali, si sono avventurati molto oltre i limiti della nostra evoluzione tecnologica attuale e hanno ampliato le esplorazioni umane ad aree non scoperte. E questo lo sono riuscito con una forma rivoluzionaria di investigazione: le esplorazioni non fisiche controllate per uno stesso dentro la subestructura invisibile dell'universo. Le scoperte riuscite durante queste esplorazioni non fisiche hanno apportato conoscenze rivoluzionarie circa la struttura invisibile dell'universo, della nostra esistenza e della nostra continuità dopo la morte.



Nuestro universo no es lo que parece ser. Las estrellas, las nubes de gas, el polvo y los desechos cósmicos representan menos del 10 por ciento de la masa que los científicos saben que existe. En la actualidad, los astrónomos, los astrofísicos y los físicos trabajan arduamente en busca de la energía invisible que sostiene nuestra galaxia y nuestro universo físico.

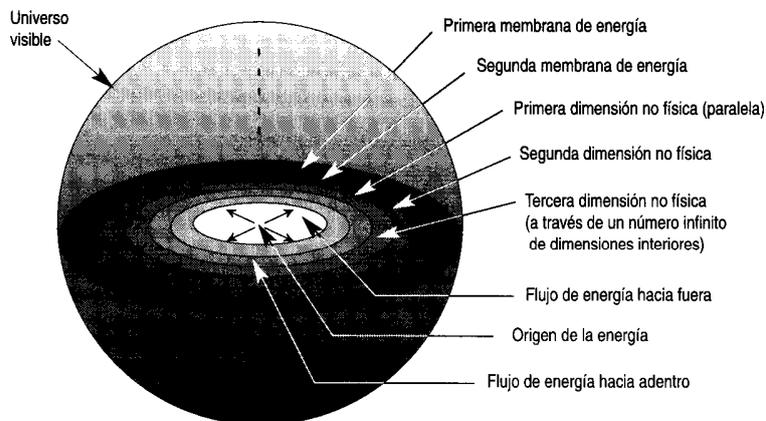
Secondo quell'osservato nei viaggi fosse del corpo, tutte le dimensioni di energia esistono qui ed ora. L'universo visibile ed invisibile è una continuità di frequenze di energia. Ogni dimensione esiste in forma indipendente, di accordo con la sua frequenza individuale, benché tutte siano vincolate per il flusso di energia non fisica. Ogni dimensione di energia è interconnessa con le sue vicine formando un sistema completo: l'universo multidimensional. Il fisico David Bohm ebbe tutta la ragione osservando che la realtà è un tutto "indivisibile." Tutto l'universo multidimensional, di frequenze, è un tutto indivisibile; non esiste una separazione tra spazio e tempo. Bohm si affrettò decadi al suo tempo quando disse: ci dirigiamo verso una nuova nozione di totalità che smentisce l'analisi classica del mondo in parti separate ed indipendenti... L'interconectividad quantica dell'universo è una realtà fondamentale."

Dimentichi tutti i suoi concetti spaziali di sopra e sotto, vicino e lontano. L'universo multidimensional completo sta qui ed ora. Il concetto fisico che più si avvicina a descrivere la struttura dell'universo è il grado di densità. Ogni dimensione che troviamo dopo avere lasciato dietro il corpo fisico, ha sempre meno una solidità densa. È possibile paragonare all'universo con un spettro di onde energetiche di immensa profondità e bellezza. Sperimentiamo ed osserviamo ogni frequenza dello spettro di energia come una dimensione separata e distinta; nonostante, tutte sono interconnesse per formare un universo magnifico che si estende oltre lo spazio, della forma e della solidità come li percepiamo.

Le esplorazioni fossero di corpo apportano sorprendenti evidenze nuove nel senso che l'universo è una continuità di energia che deriva da un'origine non fisica; le galassie fisiche che osserviamo alla nostra periferia sono solo la coperta molecolare densa dell'universo totale. È difficile accettare l'esistenza di questo universo multidimensional perché le nostre percezioni attuali di spazio-tempo e realtà ci danno punti di riferimento che non sono esatti.

Tutte le dimensioni di energia esistono simultaneamente dentro la stessa continuità spazio-tempo. Per esempio, quando sto fuori del corpo occupo lo stesso spazio che una parete o un soffitto fisico. Non è la distanza quello che mi separa dalla parete fisica, bensì la mia frequenza energetica. Se riconosciamo questo, arriviamo ad un'avventura nuova ed emozionante.

### El Universo Multidimensional



El universo es una continuidad de frecuencias de energía que emanan de un origen no físico. El universo físico que observamos es la capa molecular epidérmica del universo multidimensional. Todas las dimensiones de energía existen dentro del mismo espacio-tiempo del universo visible.

### CLASSIFICAZIONE DELL'UNIVERSO INVISIBILE

Mentre la scienza tradizionale continua a concentrarsi sulla cappa epidermica e densa dell'universo, l'esplorazione e la classificazione delle dimensioni invisibili ha cominciato senza smanie. Attraverso l'intenso processo di provare e sbagliarsi, alcuni persone hanno ceduto un passo oltre la materia e dei limiti della nostra tecnologia fisica attuale. Le osservazioni effettuate durante queste esplorazioni non fisiche lanciano luce su un universo multidimensional di enorme profondità e bellezza.

Se vogliamo comprendere la struttura delle dimensioni invisibili, dobbiamo tenere in conto la capacità naturale di risposta che i sottili ambienti energetici non fisici hanno davanti al pensiero. Oltre la dimensione non fisica parallela, la prima, stiamo esplorando un universo di energia interattivo che risponde al pensiero. Tuttavia, una volta che riconosciamo questa interazione tra il pensiero e l'energia non fisica, possiamo concentrarci nelle somiglianze energetiche specifiche di un livello o area vibratoria concreta. Questo si ottiene classificando il modo in cui un ambiente non fisico specifico risponde all'energia del pensiero. Questo tipo di classificazione in base alla risposta dell'energia è molto più pratica del concentrarsi sull'aspetto e le differenze visuali delle distinte dimensioni. Due dimensioni vibratorie differenti e separate possono sembrare sorprendentemente uguali, benché le sue frequenze vibratorie siano completamente distinte. Per ciò, per giudicare gli ambienti non fisici, non sono adeguati i concetti fisici tradizionali. Per classificare con efficacia l'universo invisibile, dobbiamo partire di un riferimento o di un metodo di paragone nuovo. Il metodo più pratico è classificare non la capacità di risposta di un'area fisica determinata davanti al pensiero.

La gran maggioranza delle realtà non fisiche hanno una gran capacità di risposta al pensiero. In altre parole, quando ci separiamo dai nostri corpi ed entriamo ad una dimensione non fisica, i nostri pensieri, tanto cosciente come incoscienti, immediatamente cominciano ad interactuar con l'energia sottile che ci circonda e cominciano a ristrutturarla. La capacità di risposta delle dimensioni interne davanti al pensiero spiega perché gli esploratori extracorporales describe con tanta diversità gli ambienti che presenziano. Questa situazione si complica con la presenza degli innumerevoli ambienti e realtà che esistono dentro ogni dimensione individuale dell'universo. Benché nell'universo ci siano una varietà illimitata di ambienti o ambienti possibili, tutti gli ambienti e le dimensioni non fisiche sembrano avere certe somiglianze e differenze. Ogni dimensione o ambiente è formato per frequenze o longitudini di onda specifiche di energia. Inoltre, ogni dimensione ed ogni socchiudo sembra essere il risultato diretto del pensiero. La capacità naturale di risposta al pensiero delle dimensioni interne ha creato gran parte della confusione ed il mistero che circonda agli ambienti interni. Abbiamo una tendenza naturale a riferire direttamente le esperienze non fisiche con punti di riferimento fisici; tutto lo paragoniamo con gli oggetti fisici che conosciamo. Tuttavia, le forme molecolari che ci circondano non sono un riferimento valido.

Gli oggetti e gli eventi fisici non sono il centro dell'universo, come molti suppongono, bensì il risultato finale di una catena di reazioni energetiche che succedono nell'interno invisibile dell'universo multidimensionale. Per comprendere la natura dell'universo, dobbiamo rivalutare i nostri concetti attuali di solidità, energia e tempo. Dobbiamo mantenere la nostra mente aperta ad un nuovo punto di vista della realtà. Al fine di comprendere veramente la struttura del nostro universo, dobbiamo investigare la causa invisibile della forma e della solidità. Mi sembra che l'esplorazione extracorporea ci permetta di fare esattamente quello.

L'informazione relazionata con le dimensioni non fisiche è più preziosa di quella che la maggioranza di noi riconosciamo. Ci aiuta non solo ad adattarci ed ad adattarci ai nostri ambienti non fisici, ma colpisce anche notevolmente la nostra esistenza fisica attuale.

Fino ad ora, la gran maggioranza dell'umanità è morta senza conoscere in anticipo il suo destino. La morte si è mantenuta come un vuoto oscuro; aspettiamo cose buone e preghiamo per esse, ma quasi tutti ci avviciniamo alla transizione della morte ignorando assolutamente quale il nostro destino è. Fino ad ora l'umanità non ha avuto informazione accertabile e presa diretta del mistero della vita dopo la morte né delle realtà non fisiche che allora si sperimentano.

Le esperienze extracorporee controllate cambiano tutto questo. Nell'esplorazione non fisica, sperimentiamo i possibili ambienti che saranno la nostra casa futura. In un senso molto reale, possiamo esaminare in anticipo ed abituarci con la nostra dimora futura.

## I TIPI DI AMBIENTI ENERGETICI

Una sola dimensione non fisica può contenere, ed a volte succede così, tre tipi principali di ambienti energetici: di consenso, non consensuato e naturale.

Un ambiente di consenso è creato e conservato per i pensieri di un gruppo di persone. Per esempio, i cieli di ogni gruppo religioso sono creati per i pensieri e le credenze dei suoi rispettivi membri. Come tutte le realtà, la consapevolezza del gruppo modella gli ambienti di consenso. Molti degli ambienti di consenso sono eccessivamente vecchi e resistenti al cambiamento. Benché sembri strano, le città e le comunità fisiche sono esempi di ambienti energetici di consenso. Tutte le città e paesi si sviluppano da accordo coi pensieri dei suoi abitanti. In essenza, l'energia del pensiero umano usa veicoli biologici per manipolare e modellare le molecole fisiche che ci circondano. Il risultato sono le strutture fisiche temporanee che osserviamo.

Per un'esperienza extracorporea o vicina alla morte, trasferiamo la nostra nozione di consapevolezza dal nostro corpo fisico al nostro corpo non fisico di frequenza superiore. A questo lo denomino "muoversi" verso dentro. Uso il termine movimento perché spesso questa transizione di energia si sperimenta come una sensazione di movimento interno. Qualunque riferimento ad un movimento o esplorazione interna si riferisce col riconoscimento cosciente di un'area di energia superiore.

Man mano che esploriamo verso dentro e ci allontaniamo dalla materia, scopriamo che la prima dimensione non fisica è parallela all'universo fisico e è anche una realtà di consenso. Questo ambiente di energia ha un aspetto tanto fisico che molte persone pensano che stanno contemplando il mondo fisico. In realtà, osservano la prima dimensione energetica interna dell'universo. Poiché questa dimensione ha la frequenza più vicina alla materia, si osserva e si sperimenta spesso durante le esplorazioni extracorporee. Questa dimensione è un esempio classico di una realtà di consenso: la sua struttura è solida e stabile dentro la sua propria frequenza vibratoria. In questo nostro ambiente pensieri, senza importare quanto concentriamoci, colpiscono molto leggermente le strutture di energia. Tuttavia, se esercitano un immenso effetto nel nostro corpo di energia. Quando pensiamo di volare o in camminare, possiamo farlo. Questa differenziazione tra i cambiamenti di energia esterni ed interni, personali, è fondamentale per comprendere la struttura inerente ad una dimensione o ambiente non fisico. In un ambiente di consenso, i nostri pensieri hanno influenza sulla nostra energia personale, ma non nella che ci circonda. I diversi cieli dei quali parla San Juan nella Rivelazione e Maometto nel Corano sono esempi classici di ambienti di consenso. Quelle città e strutture non fisiche esistono dentro la seconda e terza dimensioni di energia e la consapevolezza grupale di milioni di abitanti non fisici li modellano e li conservano. Quando entriamo a quegli ambienti, i nostri pensieri non cambiano le strutture che si trovano.

Un ambiente non consensuato è non quello plasmato fermamente per un gruppo. Ho trovato che questo tipo di ambiente è quello che più abbondante. L'aspetto può essere qualunque cosa che immaginiamo: un bosco, un parco, una città, un mare, perfino un pianeta intero. Gli ambienti non consensuati si scoprono facilmente perché, benché spesso abbiano un aspetto simile al fisico, sono molto sensibili ai pensieri concentrati e cambiano e si ristrutturano velocemente di accordo coi pensieri coscienti ed inconsci che sono presenti nell'area immediata. Se si trova in un ambiente che cambia frequentemente o sembra instabile, è probabile che sia una realtà non consensuata. In questo caso, è importante che sappia che i suoi pensieri, tanto coscienti come incoscienti,

probabilmente hanno avuto influenza sulla realtà che sperimenta. Spesso la mente inconscia modella le aree non coscienti per il nostro beneficio. Per esempio, se lei sperimenta un problema o blocco ricorrente nel suo sviluppo personale, la sua mente inconscia o suo io superiore modellerà un ambiente ed una situazione che gli permetterà di affrontare quello blocco di una forma molto personale.

Questo confronto personale può adottare qualunque forma che c'aiuti con efficacia a sperimentare e superare i nostri limiti, le nostre barriere o paure. Molte persone informano che si vedono proiettate ad una situazione che la prova o li tempera in un modo molto personale - spesso confrontando le sue grandi paure o limitazioni. Per esempio, se lei sente un'immensa paura delle altezze, può vertere scalando una montagna o attraversando un ponte stretto. Un buon esempio di questo lo dettaglia Robert Monroe in *Journeys out-of-the-body*, Viaggi fossero del corpo, descrivendo successivi tentativi di atterrare un piccolo aeroplano nella punta di un edificio mentre sta fuori del corpo.

Frequentemente gli ambienti non consensuados appare simile al nostro mondo fisico normale o normalmente presentano perfino un aspetto idilliaco; normalmente si informa di parchi, giardini e serene praterie verdi. Mi sembra probabile che quelli spazi siano stati creati per i pensieri di altre forme di vita non fisica che abitarono nel passato o esplorarono quelle zone. A differenza del mondo fisico, una volta formato un ambiente energetico, può durare secoli. Lì la decomposizione cellulare o molecolare non è problema. Un solo pensiero creativo, fermamente sostenuto, può modellare un ambiente capace di durare quasi indefinitamente; tuttavia, un pensiero più forte, più concentrato, può alterare tutto quell'ambiente in secondi. Ricordi che tutti gli ambienti sono una forma di energia e che ogni energia in un certo grado risponde al pensiero.

Gli ambienti energetici nativo, grezzo, sono aree dell'universo che appaiono senza una forma specifica di nessun tipo. Queste aree si osservano come vuoti nebbiosi, spazio vuoto o senza elementi, aree aperte formate per nuvole di energia bianche, argentate o dorate.

Gli ambienti energetici nativo sono molto sensibili ai pensieri. Qualunque idea focalizzata modella subito l'ambiente. Per ciò è importante ottenere un certo grado di controllo sui nostri pensieri. La nostra evoluzione personale dipende in larga misura dal modo su cui concentriamo, controlliamo e dirigiamo il nostro energia-pensiero. Non importa la dimensione che abitiamo, la nostra responsabilità personale sui nostri pensieri e le nostre azioni è assoluta. Tutti i pensieri sono creativi, tanto i positivi come i negativi e ristrutturano non l'ambiente fisico immediato. Per ciò i leader spirituali hanno insistito sempre in temi come "dare" agli altri e "amare" il prossimo. Mai più una volta che lei riconosca la forza dei suoi pensieri, genererà o manterrà un'immagine negativa o distruttiva nella sua mente. I pensieri negativi ed ostacoli sono il vero nemico che dobbiamo affrontare. Nelle dimensioni interne dell'universo, i nostri pensieri, buoni e brutti, hanno influenza poderosamente sul nostro ambiente immediato. Questo si osserva e si sperimenta durante l'esperienza extracorporal.

Oltre ai tre tipi di ambienti che più prevalgono fuori del corpo, esistono altri due. In primo luogo il, benché raramente si osservi, sembra essere formato per dimensioni ed ambienti che esistono oltre l'energia-pensiero. Attualmente, pochi esploratori si sono avventurati coscientemente abbastanza lontano la cosa per darci una descrizione o un modello preciso di queste dimensioni. Poiché non possiedono forma o struttura, si postula che queste aree dell'universo esistono oltre lo spazio, del tempo e dell'energia come li concepiamo. È possibile che queste dimensioni ed i suoi abitanti non possano essere descritti mediante i nostri concetti lineari. Nonostante, sono sicuro che nelle profondità dell'universo interno esistono ambienti senza pensieri e senza forme.

L'altro ambiente osservato è un'area che sembra un duplicato di un spazio vuoto. È un ambiente di energia eccessivamente bassa. Alcuni credono che questo spazio non fisico è un ambiente di consenso. Io dubito seriamente di questa teoria perché non si emettono radiazioni o vibrazioni energetiche percettibili dallo spazio vuoto stesso. Tutte le emanazioni energetiche percettibili sembrano ubicarsi vicino a posti abitati. Mi sembra più probabile di quello spazio "vuoto" non abbia la sufficiente energia locale affinché lo colpiscano i pensieri; come risultato, conserva un stato relativamente costante.

Deve segnalarsi anche che lo spazio non fisico vuoto sembra prevalere sempre di più, man mano che approfondiamo e c'allontaniamo dalla dimensione fisica verso l'origine di tutta l'energia. Si ignora la ragione di questo. Saranno necessarie le osservazioni di numerosi esploratori non fisici prima che giungiamo ad una conclusione.

L'universo multidimensional non è solo un'altra teoria; è un fatto osservabile. Quando metta in pratica le tecniche extracorporales che spiego in questo libro, lei stesso potrà verificare questa scoperta. Le esperienze che uno stesso inizia e ci controlla danno una notevole opportunità di esplorare nella cosa profonda dell'universo invisibile. L'attenzione scientifica attuale sull'attività molecolare densa cambierà lentamente ad una forma di investigazione basata nella frequenza. Nel secolo ventuno, la scienza comincerà a riconoscere che le forme dense che ci circondano sono i veicoli esterni dell'energia e che tutto l'universo fisico è solo una parte minuta dello splendente universo multidimensional.

## LA SOLUZIONE DEI NOSTRI PIÙ GRANDI MISTERI

L'esplorazione non fisica nella subestructura invisibile dell'universo apporta nuove spiegazioni ai numerosi misteri della scienza e la religione. I seguenti sono alcuni esempi.

### I fenomeni psichici

La natura multidimensional dell'universo spiega logicamente molti dei misteri attuali, come la percezione extrasensoriale, la telepatia, la precognizione, la psicoquinesis, le apparizioni e la cura per la fede. In realtà, tutti i magnifici síquicos e spirituali sono un risultato diretto di sottili interazioni energetiche che si danno tra la dimensione fisica e la sua controparte energetica.

Per esempio, le apparizioni e l'attività poltergeist sono semplicemente il risultato naturale di un abitante non fisico che diminuisce la sua frequenza (densità) vibratorio personale per essere osservato o interactuar in forma temporale dentro la dimensione fisica più densa. Questi e tutti gli eventi "paranormali" sono abbastanza comuni e non devono rimpiangere in un universo multidimensional.

### La curvatura dello spazio-tempo

Di accordo con la teoria della relatività di Einstein, la curvatura dello spazio è direttamente relazionata con la materia. Lo spazio si curva attorno ai grandi oggetti celestiales, come le stelle. Per comprendere questo, pensi ad una sfera di piombo posizionata su un lenzuolo molto stretching. Il lenzuolo, lo spazio, forma una curva per alloggiare la sfera. Dopo decenni di intenso scrutinio, alcune delle menti più brillanti della fisica moderna hanno convalidato matematicamente la teoria di Einstein. Nonostante, la curvatura dello spazio continua ad essere un mistero abbagliante.

Mi sembra che quello mistero possa risolversi se esploriamo la cosa più profonda del nucleo invisibile dell'universo. Secondo numerosi esploratori extracorporales, la subestructura energetica dell'universo fisico è una dimensione parallela di sottile energia non fisica. La dimensione fisico esterno che osserviamo alla nostra periferia è separato di quella dimensione vicina di energia per una membrana energetica invisibile. Quella membrana si osserva spesso durante le esperienze vicine alla morte e si crede che formi un'apertura temporaneo tipo tunnel che permette alla persona di entrare nella seguente dimensione energetica. In base ad estese osservazioni non fisiche, sostengo che la curvatura dello spazio è il risultato diretto della curvatura delle membrane e delle dimensioni energetiche non fisiche che sostengono l'universo visibile. La dimensione fisico esterno, l'universo visibile, in realtà si attacca alla forma della membrana energetica invisibile. Questa membrana energetica non fisica funziona come una parete cellulare interna che apporta il supporto e le subestructura necessarie per l'esistenza di un universo, dimensione, fisico esterno. Dato che la membrana energetico interno ha una forma notevolmente stabile e flessibile, è probabile che quella membrana energetica proporzioni. il supporto che hanno bisogno dei corpi celesti fisici.

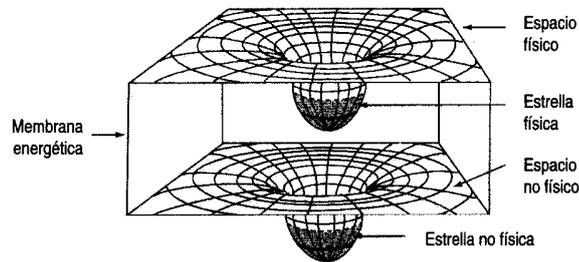
### Le membrane di energia

La subestructura ed il supporto dell'universo visibile proporziona loro non una serie di membrane energetiche fisiche. La membrana energetica più esterna, la più densa, è parallela all'universo fisico.

Le membrane energetiche stanno nei punti di convergenza tra le dimensioni e funzionano come antistanti di energia. Funzionano come le pareti cellulari biologiche, separano le differenti frequenze energetiche una di un'altra. Per esempio, la prima membrana energetico interno separa la dimensione fisico esterno dalla sua vicina energetica parallela ma invisibile.

Tutte le membrane energetiche sono strutturate, benché abbiano una forma ed una solidità molto flessibili. Quando si perforano o si entra in esse, normalmente adottano la forma di un'apertura o tunnel la cosa abbastanza grande per alloggiare l'oggetto che entra. Questo effetto di tunnel è un fenomeno temporaneo.

### Curvatura del espacio entre las dimensiones



Incrustación de una estrella esférica no colapsada. La superficie incrustada muestra la curvatura del espacio alrededor de la estrella. Todos los puntos que están fuera de la superficie incrustada no tienen importancia física. Cada círculo trazado en la superficie representa el conjunto de puntos situados a la misma distancia del centro de la estrella, mientras que las curvas ortogonales pasan por la parte inferior del hueco que es el centro de la estrella. A grandes distancias de la estrella, el campo gravitacional es débil y la superficie pierde su curvatura. Sin embargo, no se convierte en un plano horizontal como sugiere la ilustración, sino más bien en un paraboloides. Cerca de la estrella es más acentuada la curvatura. El área sombreada indica la región que ocupa efectivamente la estrella. Dibujo adaptado del original.

Le membrane girano rapidamente alla sua forma normale dopo che un oggetto o forma di vita li oltrepassa. I milioni di persone che hanno avuto esperienze vicine alla morte hanno visto ed informato di questo effetto temporaneo di tunnel.

Ogni membrana energetica proporziona il supporto, la stabilità e la subestructura per il suo vicino energetico. Per esempio, la prima membrana apporta il sistema di supporto energetico per l'universo fisico. È la parete cellulare interna invisibile che sostiene l'universo fisico. Questa membrana energetica invisibile e l'energia che la delimita costituiscono la "materia oscura" delle teorie degli astronomi ed i fisici.

Ogni membrana proporziona un sistema molto organizzato, strutturato per il bonifico energetico tra una dimensione di frequenza superiore, meno densa, e le sue controparti più dense. In un certo senso, ogni membrana funziona come un filtro energetico. L'energia può fluire dalle aree interne dell'universo verso gli esterno; tuttavia, le forme atomiche e molecolari più dense non possono penetrare verso l'interno senza un cambiamento notevole nella sua frequenza (morte).

Le membrane energetiche proporzionano il supporto interno ed invisibile di tutto l'universo multidimensionale. L'universo esterno e semplicemente le sue galassie non potrebbero esistere senza questo supporto energetico.

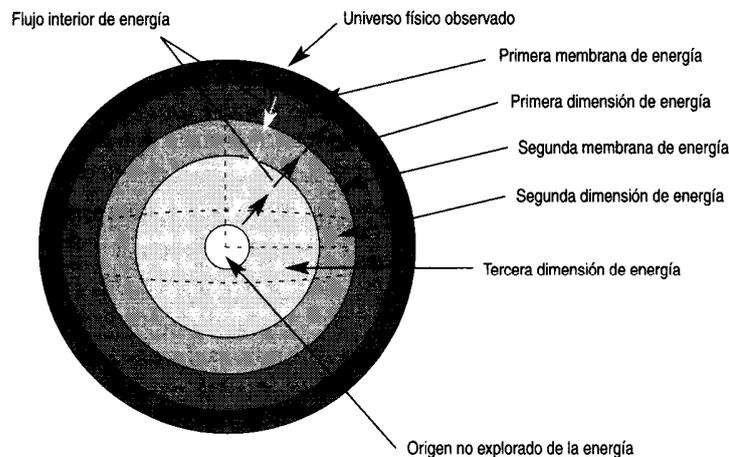
#### L'universo in espansione

In 1929, Edwin Hubble impressionò alla comunità scientifico mondiale con la scoperta più importante dell'astronomia moderna. Apportò evidenze concludenti che l'universo, fino ad allora considerato un ambiente statico e stabile, in realtà aumentava di volume. Hubble non dimostrò solo che l'universo si espande, ma le galassie distanti si allontanano da noi a velocità ancora maggiori che le vicine.

Le scoperte di Hubble continuano stupendo gli scienziati. Durante le ultime decadi si sono presentati molte teorie per spiegare l'incredibile espansione dell'universo. Attualmente, gli astronomi, gli astrofisici ed i fisici teorici hanno accettato in larga misura il big bang come la spiegazione logica di questa espansione. Di accordo con la teoria del big bang, l'universo cominciò come un'esplosione immensa fa circa quindici mille milioni di anni. Questa esplosione creò l'espansione dello spazio che si osserva ora. Un'idea utile per chiarire l'idea di un universo in espansione è considerare le galassie come punti disegnati su un globo. Man mano che si gonfia il globo, si allontanano alcune di altre in tutte direzioni. Ma le galassie in loro stesse non volano nello spazio, è lo spazio quello che si espande.

Nei nostri giorni, quasi tutti gli scienziati suppongono che il big bang è la causa dell'espansione attuale del nostro universo visibile. In base ai dati scientifici disponibili, questo sembra una conclusione logica. Tuttavia, quando approfondiamo all'interno dell'universo, scopriamo un sistema energetico molto più complesso del quale riconoscono le nostre scienze fisiche moderne.

### El universo multidimensional en expansión



La expansión energética comienza en las dimensiones interiores y avanza progresivamente hacia fuera, hacia el universo físico. La expansión energética crea el movimiento exterior de las galaxias que se observa en el universo. Las membranas interiores proporcionan la subestructura y el soporte para dimensiones exteriores de energía cada vez más densas. Las membranas interiores en expansión aportan una estructura energética estable pero flexible para todo el universo multidimensional.

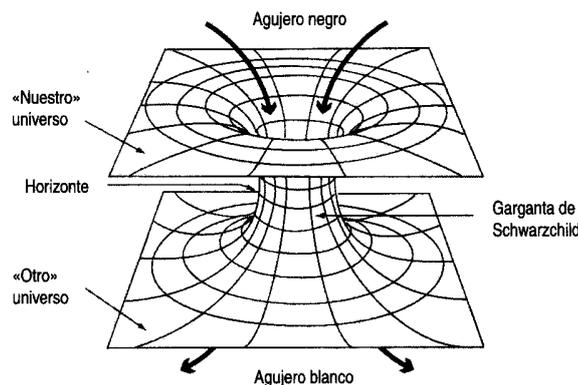
Di acuerdo con le osservazioni ottenute in forma extracorporal, la subestructura interna dell'universo, le dimensioni interne e le membrane energetiche che li sostengono, aumenta di volume. Questa espansione sembra molto bene controllata e sistematica. E quello che è più importante, l'espansione delle dimensioni interne sembra il risultato diretto di un processo di conversione di energia che succede nelle dimensioni invisibili che rispondono al pensiero e che esistono oltre la seconda dimensione non fisica. Sembra che i condotti energetici esterni, i buchi neri, ubicati per tutto l'universo controllano questa espansione. Una cosa è certo. Decadi di esplorazioni non fisiche e milioni di esperienze vicine alla morte mirano in maniera insistente verso una conclusione unica: la subestructura dell'universo fisico è una forma sottile di energia che la nostra tecnologia fisica attuale non può scoprire. Questa energia invisibile è molto bene organizzata e strutturata e serve da appoggio all'universo fisico esterno. L'incredibile quantità di interdipendenze che esistono non tra le dimensioni fisiche invisibili e la corteccia fisico esterno mira verso un sistema energetico molto più complesso del che la tecnologia e la scienza moderne sono capaci di osservare. Benché la causa implicita dell'espansione dell'universo multidimensional continui ad essere un mistero, è evidente che reagisca invisibili, non fisiche, hanno influenza sull'espansione fisica che osserviamo attualmente. La teoria del big bang è una conclusione superficiale basata in osservazioni fisiche incomplete. In realtà, molte delle nostre teorie scientifiche basate in aspetti fisici circa il cosmo, l'evoluzione e la struttura della materia non hanno visione. Questo succede perché i teoremi scientifici attuali si basano totalmente sulle osservazioni fisiche e nella speculazione fisica. Un esempio classico di questa mancanza di visione è la supposizione scientifica sostenuta da molto tempo nel senso che la consapevolezza è il risultato diretto delle reazioni chimiche ed elettriche che succedono nel cervello. Quando riconosciamo la struttura multidimensional dell'universo, comprendiamo che da sole le osservazioni fisiche non sono adeguate. Le galassie che ci circondano non sono la totalità dell'universo, come supponiamo, bensì solo la cappa molecolare o la dimensione esterna e densa dello stesso. Il volume dell'universo visibile sandalo meno di una millesimo parte dell'universo multidimensional. È chiaro che qualunque conclusione o teoria scientifica basate solo sull'osservazione della materia si sviluppa partendo di dati incompleti. Ogni nuova esplorazione non fisica verso l'interno dell'universo appoggia questa osservazione. Domandiamo ai milioni di persone che hanno avuto esperienze extracorporales o vicine alla morte e tutti coinciderranno: l'universo è molto più ampio e complicato di quello che la scienza fisica attuale può assimilare o spiegare. Man mano che più persone abbiano esperienze extracorporales o vicine alla morte, la realtà dell'universo multidimensional e le sue reazioni energetiche si riconoscerà come un fatto osservabile.

I buchi neri

Un buco nero è una zona dello spazio suppostamente tanto densa che la sua gravità attrae tutta la materia circostante, includendo la luce. Ci sono varie teorie relazionate coi buchi neri. Alcuni scienziati credono che siano "ponti" o "orifizi" verso altri universi. Altri suggeriscono che i buchi neri possono essere strade verso il passato o il futuro, mentre altri più considerano che conducono al niente.

In anni recenti, un'impressionante quantità di fisici, matematici ed astronomi hanno espresso l'idea che i buchi neri sono tunnel tra le dimensioni che conducono ad un altro universo di energia. Kruskal, Szekers, Kerr, Reissner, e Nordstrom hanno sviluppato mappe concettuali che vincolano i buchi neri con universi paralleli invisibili. Queste teorie dei buchi neri non sono speculazioni sfrenate, bensì concetti che gli astronomi ed i fisici moderni prendono molto sul serio.

In base alle osservazioni extracorporales considero che i buchi neri funzionano come condotti di energia tra l'universo fisico e le dimensioni interne. Questi condotti di energia sono necessari per equilibrare l'energia generata tra le dimensioni interne e l'universo fisico esterno.



La garganta de Schwarzschild conecta «nuestro» universo (capa superior) con «otro» universo (capa inferior).

Nel futuro, la scienza potrà comprovare che i buchi neri non sono eventi aleatori della natura, bensì un sistema di conversione di energia ben organizzato e strutturato. La scienza convaliderà questa teoria quando scopra che i buchi neri stanno ubicati strategicamente nel centro di ogni galassia. Man mano che l'universo continua ad espandersi, ogni volta è più necessario che si sfoghino e si equilibrino le forze multidimensionales esterni. Credo che i buchi neri si credano per mezzi di un'apertura enorme nella membrana energetica della dimensione interna. Questa apertura o crepa nella membrana energetica creda un'apertura nell'universo visibile esterno. Nel secolo XXI scopriremo che i buchi neri sono una parte integrale del sistema universale di bonifico di energia. Non acchiappano solo tutte le particelle (includendo la luce, del suo campo gravitazionale) ma emettono anche enormi quantità di energia indetectable per la tecnologia attuale. L'energia invisibile che fluisce per tali condotti è essenziale per il mantenimento, la struttura e la stabilità generale delle galassie fisiche.

#### L'effetto tunnel

Anni fa i fisici scoprirono che le particelle elementari, per esempio gli elettroni, possono attraversare barriere che si consideravano insormontabili, tornando a materializzare dopo all'altro lato di detta barriera. In base alla conoscenza scientifica tradizionale della realtà subatomica, questo è impossibile. Il fisico Heinze Pagels dell'università Rockefeller denomina a questa estranea rematerialización "attraversare la parete." Questo spostamento senza spiegazione delle particelle subatomiche si conosce attualmente come l'effetto tunnel. Mi sembra possibile che l'effetto tunnel sia il risultato che le particelle elementari si muovano nell'universo multidimensional e tornino dopo a sorgere in un'area differente dall'universo fisico. Dato che ogni particella di materia, subatomica o molecolare, esiste già come un'unità multidimensional di energia, questo processo di sparizione non dovrebbe rimpiangere, e non solo nella fisica, bensì nel regno della consapevolezza umana. In un senso molto reale, le esperienze extracorporales e vicine alla morte sono il risultato dell'effetto tunnel sulla consapevolezza, andando questa a livelli energetici invisibili dell'universo multidimensional e ritornando dopo alla sua forma fisica.

Esiste una connessione inequivocabile tra l'effetto tunnel, gli universi paralleli, la materia nera, i buchi neri e la curvatura dello spazio-tempo. Tutti questi temi sono il risultato diretto delle interazioni invisibili di energia che hanno luogo nell'universo multidimensional. In realtà, tutti i fenomeni subatomici e celesti sono non il risultato di

onde energetiche fisiche che escono dall'interno invisibile dell'universo. In essenza, tutto l'universo fisico non è altro che la fragile coperta molecolare esterna di una monumentale continuità di energia creata e sostenuta per onde energetiche non fisiche. La teoria quantica, l'esistenza dei buchi neri, il Ponte di Einstein-Rosen e la natura delle onde o particelle della luce confermano questa osservazione.

## LA FISICA QUANTICA ED IL MISTICISMO

Tra la fisica quantica ed il misticismo c'è un'inevitabile relazione. Man mano che la fisica evolve riconoscendo la natura dell'universo, la connessione diventerà sempre di più evidente. È logico che gli scienziati investighino ed analizzino l'informazione presentata nei libri più recenti sulla nuova fisica, come le esperienze extracorporee e vicine alla morte. Man mano che assimiliamo ed abituiamoci a questo ampio campo di conoscenze, cominceremo ad ampliare la nostra consapevolezza oltre le percezioni fisiche attuali.

Il passo della curiosità intellettuale all'esperienza diretta è il seguente movimento che effettueremo. Se vogliamo arrivare a conoscere qualche volta le risposte, dobbiamo seguire i passi del mistico, ma conservando la curiosità intellettuale dei fisici.

La connessione tra la nuova fisica ed il misticismo fu esposta con gran abilità in *Il Tao della Fisica* di Fritjof Capra, *La danza dei maestri Wu Li* ed *Il misticismo e la Fisica Moderna* di Michael Talbot. Io mi propongo di portare un po' più in là questa esplorazione. Le osservazioni ed i paragoni intellettuali sono solo il passo preliminare per comprendere il vero significato dei nuovi concetti di fisica e misticismo. I libri menzionati hanno preparato lo scenario per il seguente salto evolutivo importante della consapevolezza umana: il trasloco della consapevolezza dai densi veicoli molecolari della materia all'esplorazione cosciente delle dimensioni parallele non fisiche dell'universo. Senza dubbio questo è il passo evolutivo che tutti seguono. La nascita, la morte e la nostra esistenza fisica attuale sono elementi integrali del nostro viaggio evolutivo. Ogni giorno stiamo più vicino a lasciare il nostro veicolo biologico e di entrare ad un nuovo regno di energia e luce di frequenze superiori. Realizzando le tecniche ed assimilando l'informazione presentata nei capitoli seguenti, ognuno di noi ha l'opportunità di andare oltre l'analisi intellettuale e sperimentare per sé stesso la verità di tutto questo. L'esplorazione extracorporea controllata non amplia solo la nostra visione dell'universo; ci permette anche di comprendere nuove aree:

1. La realtà è relativa. La realtà che sperimentiamo è direttamente relazionata con la frequenza energetica dell'osservatore. Sperimentiamo le frequenze energetiche più vicine alla nostra densità o frequenza vibratoria personale.
2. La consapevolezza è una forma di energia non fisica che estende la sua influenza sulla materia utilizzando per ciò veicoli biologici.
3. Tutte le forme biologiche di vita (incluso le piante e gli animali) sono veicoli cellulari temporali che l'energia cosciente, la consapevolezza, utilizza per esprimersi in un ambiente denso.
4. La nostra percezione attuale che la consapevolezza sta dentro il corpo fisico è scorretta. La consapevolezza esiste in una frequenza o lunghezza d'onda molto più elevata che la materia e debba interagire con le forme biologiche mediante l'uso di condotti energetici o veicoli di forma. Questi veicoli energetici invisibili trasferiscono e collocano la frequenza della consapevolezza ad un corpo fisico relativamente denso.
5. Il cervello biologico non è l'origine della consapevolezza. Invece di ciò, funziona come un dispositivo temporaneo di bonifico ed immagazzinamento della consapevolezza.
6. La consapevolezza è una continuità di energia non fisica che si estende per numerose frequenze, dimensioni, dell'universo.

## EVOLUZIONE DI LA SCIENZA

L'evoluzione delle nostre scienze riflette l'evoluzione della consapevolezza umana. Se esaminiamo l'avanzamento sperimentato per la fisica nel secolo XX, apprezzeremo con chiarezza il suo sviluppo dai concetti e le teorie delle particelle fino alle osservazioni e le scoperte non fisiche, basate nelle frequenze. La progressione è molto evidente se ci rendiamo conto che le particelle subatomiche più recentemente scoperte, i quarks, si comportano come frequenze. Il riconoscimento sempre di più ampio della natura frequenziale delle particelle elementari è un passo necessario nella rotta evolutiva verso la scoperta scientifica culminante: la struttura multidimensionale della materia e del proprio universo. La seguente tavola mostra un breve panorama di questa evoluzione.

Evoluzione della fisica dalle particelle, fisiche, fino alle onde di frequenza, non fisiche,

1897 scoperta dell'elettrone  
1900 ipotesi quantica (Max Planck)  
1905 teoria dei fotoni (Einstein)  
1905 teoria speciale della relatività (Einstein)  
1908 lo spazio-tempo (Hermann Minkowski)  
1911 scoperta del nucleo  
1913 modello di orbite speciali dell'atomo (Niels Bohr)  
1915 teoria generale della relatività (Einstein)  
1924 onde della materia (Louis de Broglie)  
1924 primo concetto delle onde di probabilità, Niels Bohr, H. A. Kramers, John Slater,  
1925 principio di esclusione (Wolfgang Pauli)  
1925 meccanica di matrici (Werner Heisenberg)  
1926 interpretazione delle probabilità della funzione di onde (Max Born)  
1926 equazione delle onde di Schrödinger (Erwin Schrödinger)  
1926 integrazione della meccanica di matrici con la meccanica di onde (Schrödinger)  
1927 interpretazione di Copenhagen della meccanica, quantica: non c'è una realtà profonda: il  
osservazione colpisce la realtà  
1927 principio di incertezza (Werner Heisenberg)  
1927 esperimento di Davisson-Germer (Clinton Davisson) Lester Hermer,  
1928 l'antimateria (Paul Dirac)  
1932 scoperta del neutrone  
1932 scoperta del positrone  
1932 la logica quantica, John von Neumann,  
1935 documento del Ponte di Einstein-Rosen (Albert Einstein) Boris Podolski, Nathan Rosen,  
1935 predizione della locanda (Hideki Yukawa)  
1947 scoperta della locanda  
1949 diagrammi di Feynman (Richard Feynman)  
1947-1954 scoperta di sedici nuove particelle simili ad onde  
1957 interpretazione dei multipli mondi della meccanica quantica (Hugh Everett)  
1958 ipotesi della membrana in un assolo senso (David Finkelstein)  
1961 mappa di un buco nero verso un universo parallelo (Martín Kruskal)  
1962 scoperta delle quasar  
1963 un buco nero girevole collega ad una serie infinita di universi paralleli, Roy P. Kerr,  
1964 ipotesi dei quarks  
1964 teorema di Bell, J. S. Bell,  
1970 ordine intrecciato (David Bohm)  
1971 connessioni non locali (Teorema di Bell) (Henry Stapp,  
1972 esperimento di Freedman-Clauser (Stuart Freedman) John Clauser,  
1974-1977 scoperta di dodici nuove particelle simili ad onde  
1982 esperimento di Aspect (Alan Aspect)  
1993 le onde gravitazionali, Huise e Taylor,

Nel secolo XXI, la scienza riconoscerà che la subestructura dell'universo è realmente non una continuità fisica di energia. Questo riconoscimento inizierà un rinascimento di scoperte scientifiche relazionate con la struttura invisibile della materia e del proprio universo.

L'esplorazione scientifica non fisica aprirà le porte ad un nuovo mondo di opportunità e conoscenze.

Dall'Astrofisica fino alla Filosofia, le osservazioni e le conclusioni scientifiche stabilite gireranno ad interrogarsi e stimarsi. La nuova conoscenza ottenuta dell'esplorazione extracorporal scientifico vivificherà tutte le scienze per vedere oltre le forme molecolari dense ed osservare nella cosa più intima della materia.

I nostri dati scientifici attuali sono in gran parte risultato di osservazioni di molecole. Le sottili strutture soggiacenti seguono nascoste. Il metodo scientifico tradizionale e la sua dipendenza della tecnologia fisica finiranno per evolvere e per generare una fusione delle tecniche di investigazione fisiche e non fisiche. Nel

secolo XXI, lo studio dell'interazione della tecnologia fisica e la consapevolezza umana sarà una scienza in sé stessa.

Immagini quello che potrebbe ottenersi se si qualificasse ad una squadra di riconoscenti scienziati per fare esplorazioni extracorporales. I fisici potrebbero osservare personalmente mai gli elementi basilari della materia analizzati fino ad ora. Gli investigatori medici potrebbero esplorare le forze energetiche invisibili che provocano i cancro, l'AIDS, la degenerazione e le confusioni cellulari. I chimici potrebbero documentare l'energia invisibile che determina e controlla i cambiamenti cellulari. I biologi potrebbero studiare l'essenza stessa della vita fisica, ed i psicologi esplorerebbero i regni invisibili della mente.

Attualmente esistono migliaia di investigatori brillanti ed ansiosi per esplorare la struttura invisibile della materia. Molti di essi sentono una gran curiosità per osservare oltre i limiti attuali della tecnologia e cercano un'opportunità per ampliare la sua visione oltre il labirinto delle teorie quantiche. La consapevolezza può osservare solo e registrare le numerose complessità dello spazio-tempo e le realtà create per la mente. Ora si è aperto una porta per chi abbiano il valore di allontanarsi dai suoi preconcepciones fisici ed esplorare i regni quantici dell'energia.

Il riconoscente fisico Fred Alan Wolf conclude il suo libro *Parallel Universes, Universi paralleli*, con questo progetto:

La mente umana è il laboratorio della nuova fisica. Si è sincronizzato col passato ed il futuro, trasformando le realtà probabili in certezze esistenziali. È un sonno osservarsi a sé stesso. Presenziare quando uno sveglia in questo mondo. Osservare l'azione di osservare. Se riusciamo il valore sufficiente per addentrarci in questo mondo con la consapevolezza come alleata nostro, attraverso i sonni e gli stati distorti di consapevolezza, potremo modificare l'ologramma apportando più "luce" cosciente ai mondi che coesistono col nostro. È il momento di accelerare il processo di illuminare l'ologramma, di introdurre il poderoso laser della consapevolezza. È il momento di conoscere per la prima volta questo universo.

## UNA CONTINUITÀ DI COSCIENZA

Una misteriosa scossa sequestra a chi non sono matematici quando sentono parlare di cose "tetradimensionales" e non è probabile che questo sentimento lo sveglino le sue idee sulla cosa occulto. Tuttavia, è perfettamente valido dichiarare che il mondo in cui viviamo è una continuità tetradimensional.

## ALBERT EINSTEIN

La consapevolezza è una continuità che si estende dal risveglio fisico, passando per stati progressivi di consapevolezza fino ad aree non fisiche dell'universo, oltre la nostra visione scientifica attuale. Questa continuità della consapevolezza è tanto grande e diversa come il proprio universo; ogni volta che rimaniamo addormentati portiamo la nostra consapevolezza verso l'interno di quella continuità. Ogni sogno, ogni meditazione ed ogni sessione di ipnosi è un barlume parziale nella nostra continuità personale di consapevolezza. Il fatto di riconoscere questo è un avanzamento importante nella nostra evoluzione. È naturale che primo dobbiamo esplorare i differenti stati di consapevolezza sperimentati durante il sonno, la meditazione ed i sogni prima che cominciamo a riconoscere che detti stati sono vincolati per un flusso di consapevolezza comune.

Tutti gli stati di consapevolezza sono connessi; perfino la morte è il movimento della consapevolezza di un'area della continuità - ad un'altra. La continuità della consapevolezza non è solo un'altra teoria, bensì un fatto che ognuno di noi può osservare e comprovare per sé stesso. Le esperienze extracorporales controllati c'offre un'opportunità unica di esplorare direttamente quella continuità di energia. In un certo modo, la nostra consapevolezza è come una luce che ha la capacità naturale di illuminare qualunque parte dell'universo. Quando concentriamo la nostra luce su una zona, quell'area dell'universo diventa cosciente e reale per noi. Tutto il movimento della consapevolezza è verso l'interno dell'universo. Gli stati di consapevolezza che sperimentiamo sono solo una frazione del totale. La continuità si estende molto oltre la nostra comprensione attuale.

Gli stati di consapevolezza menzionati nello schema non sono la continuità stessa, bensì i nostri modi o metodi di percepire quella continuità di consapevolezza. È ovvio che i differenti stati di consapevolezza, come la meditazione, l'hipnogosis e l'ipnosi, si accordano ed esistono in forma distinta per ogni persona. Per esempio, gli stati meditativi possono esistere in tutto lo spettro della continuità della consapevolezza, ma tutte le persone

sperimentano quasi solo un sereno stato di rilassamento che succede nell'intervallo della luce alfa. La gran maggioranza di chi praticano la meditazione non sono esperti, capaci di controllare ed ampliare la sua consapevolezza a volontà.

#### Continuidad de consciencia (Modos de percepción)



1 2 3 4 5 6 7 8

- 1 Consciencia del despertar físico
- 2 Estado hipnagógico / estados meditativos / visualización creativa / estados hipnóticos / numerosos estados alterados de consciencia
- 3 Sueños
- 4 Sueños lúcidos
- 5 Experiencias extracorporales espontáneas
- 6 Experiencias cercanas a la muerte
- 7 Exploración extracorporal controlada en varias dimensiones no físicas del universo
- 8 Continúa en las dimensiones no físicas del universo hasta el infinito

È importante riconoscere che i nostri stati di consapevolezza individuali esistono come percezioni o segmenti di un totale. Questo riconoscimento è il primo passo importante per comprendere l'essenza ed il funzionamento della consapevolezza. Tale comprensione è di vitale importanza perché tutti i misteri della nostra esistenza e l'universo stesso stanno relazionati con la consapevolezza. Questa eredità si confermerà nel futuro vicino quando si scopra che la nostra consapevolezza individuale è un microcosmi del proprio universo. I sonni e le esperienze extracorporales e vicine alla morte sono una forma di riconoscere la nostra coscienza, lasciando dietro il punto di vista fisico ed esplorando la continuità di consapevolezza non fisica. Questo concetto di una consapevolezza umana che si muove per un universo invisibile ha sempre di più sostenitori. Il fisico e scrittore Fred Alan Wolf espone che i sonni lucidi sono in realtà visite ad universi paralleli. Ha insistito in che la frase "consapevolezza di un universo parallelo" sarebbe una migliore forma di designare ai sonni lucidi.

Mi sembra che attualmente gli stati di consapevolezza che abbiamo siano una frazione minima della continuità che sperimenteremo dopo che rifiutiamo in forma permanente i nostri corpi fisici. Ogni anno, milioni di esperienze extracorporales e vicine alla morte apportano evidenze convincenti che questo è certo. Le osservazioni extracorporales ottenuto dimostra che i nostri concetti attuali di consapevolezza sono molto limitati. Gli stati di consapevolezza basati nella cosa fisica sono relativamente grossolani, quando si confrontano con gli stati non fisici. Una volta che trascendiamo i nostri veicoli biologici, abbiamo libertà per sperimentare l'essenza illimitata della nostra consapevolezza. La continuità della consapevolezza si estende verso l'interno della cosa più intima dell'universo; oltre i limiti densi della nostra visione esistono non livelli e frequenze di vita e realtà fisiche interminabili. Ognuno di noi ha molto da esplorare: c'aspettano mondi di luce e bellezza incredibili. Per sperimentarli, semplicemente dobbiamo ampliare la nostra consapevolezza oltre il nostro corpo fisico ed esplorare la nostra continuità di consapevolezza individuale.

#### L'EVOLUZIONE DI LA COSCIENZA

Il nostro attuale concetto di evoluzione deriva dalla teoria darwiniana, secondo la quale gli organismi biologici si adattano e cambiano in risposta alle circostanze fisiche l'ambiente che li circonda. Questa teoria che si basa totalmente nei cambiamenti osservati negli organismi biologici, ha persistito come base scienziata dell'evoluzione durante più di cento anni.

I milioni di esperienze extracorporales concordi apporta evidenze convincenti che la nostra evoluzione è molto più complessa dei cambiamenti biologici che osserviamo intorno a nostro. In realtà, hanno portato una visione completamente nuova dell'evoluzione, più completa di qualunque teoria anteriore esistente in tutta la storia dell'umanità. In base alle esplorazioni non fisiche, possiamo affermare che l'evoluzione è lo sviluppo progressivo dell'energia cosciente, l'anima, mediante l'uso di veicoli di espressione biologici e temporali. La nascita e la morte biologici sono solo l'entrata e l'uscita della consapevolezza a questa densa dimensione esterna di energia.

I cambiamenti osservati negli organismi biologici sono solo un effetto secondario, creato per lo sviluppo invisibile della consapevolezza.

Attualmente chi difendono la teoria dell'evoluzione osservano e registrano solo i cambiamenti fisici esterni di quello che succede intorno a nostro, mentre le modificazioni davvero importanti continuano ad essere invisibili. Ogni giorno troviamo nuove situazioni che ci modellano psicologicamente. Ogni problema fisico è una nuova opportunità per crescere; ogni finisco c'aiuta a sviluppare le nostre qualità interne di valore, amore e compassione; ogni nuova sfida è un'opportunità per imparare. In una certa forma, tutti usiamo la materia come attrezzo di trasformazione. I nostri corpi biologici sono veicoli temporanei per esprimere e sperimentare questo denso regno della materia. L'assolo atto di assumere una forma fisica ed esseri umani è un elemento integrale del nostro sviluppo. Ognuno di noi sperimenta attualmente mai il più efficace sistema di crescita progettato: l'evoluzione mediante l'esperienza personale presa diretto, per il semplice fatto di essere.

Ognuno di noi lascerà ad un lato in forma temporale il suo veicolo biologico e continuerà ad evolvere. Tutti comunichiamo attivamente in un sistema evolutivo che si estende oltre gli stretti limiti della nostra visione fisica. Tanto la nascita come la morte sono elementi essenziali del nostro progresso: sono un'entrata ed un'uscita della consapevolezza al campo di gioco molecolare dell'evoluzione.

Durante gli ultimi venti anni sono sorte nuove spiegazioni in relazione con la nostra esistenza spirituale. Due decenni fa, temi come le esperienze vicine alla morte ed i viaggi fossero del corpo, gli universi paralleli, le multiple dimensioni ed i tunnel di energia in due universi risultavano altrui alla gran maggioranza delle persone.

Attualmente, si parla di questi temi nelle case di tutto il mondo. In una sola generazione, il nostro concetto della realtà ha sofferto un cambiamento notevole. Questa alterazione proseguirà man mano che apriamo le nostre menti ad una nuova visione di noi stessi e della nostra esistenza.

Nella storia dell'umanità, molte persone modellarono l'evoluzione della consapevolezza umana. Di seguito cito ad alcuni persone che hanno avuto influenza sull'evoluzione della consapevolezza grupal della nostra specie nelle ultime decenni. Il processo dell'evoluzione umana si sbrigherà nel prossimo millennio man mano che ampliamo la nostra ricerca di risposte oltre i densi limiti della materia.

In 1975, il libro *Life after life, Vita dopo la vita*, del Dr. Raymond Moody svegliò l'interesse internazionale nel tema della vita dopo la morte e le possibili realtà non fisiche. L'opera pioniera di Moody sugli stati di percezione vicini alla morte e distorti continua a stimolare a milioni di persone in tutto il mondo. Da 1975, l'opprimente accettazione dei suoi numerosi libri ha aperto un campo completamente nuovo di studio ed investigazione. L'opera di Moody ha colpito soprattutto la comunità medica e ha preparato lo scenario per cientos di investigatori medici - tra essi i Drs. Melvin Morse e Brian Weiss - incoraggiandoli ad approfondire nei numerosi misteri delle esperienze non fisiche. In larga misura, il suo opera legitimizó tutto il tema dell'investigazione non fisica e l'esplorazione dell'universo invisibile.

Le investigazioni di Moody hanno servito per iniziare un cambiamento significativo delle idee, tanto cosciente come incoscienti.

Kenneth Ring, Stuart Twemlow, Bruce Greyson ed altri medici visionari stimolarono l'evoluzione della specie umana investigando le relazioni di esperienze vicine alla morte ed extracorporales provenienti da tutto il mondo. Le sue investigazioni e spiegazioni hanno aiutato a legitimizar il tema delle esperienze non fisiche, col quale hanno preparato lo scenario per nuove esperienze.

Brian Weiss ha contribuito a che la terapia di regressione a vite anteriori sia accettata mondialmente come una preziosa risorsa terapeutica. Sempre di più psicologi e psichiatri incorporano tecnici di regressione nelle sue pratiche giornaliere. L'opera di Weiss è un avanzamento importante per riconoscere la relazione tra gli stati di consapevolezza non fisici e la nostra esistenza fisica attuale. Inoltre, i suoi libri insistono nell'importanza di ottenere conoscenze su noi stessi.

John Stuart Bell, il fisico irlandese che sviluppò il teorema dall'interconnessione, dimostrò che tutte le particelle della materia sono connesse per una forza invisibile, non locale. I suoi lavori ebbero influenza notevolmente sulla direzione che prese la fisica moderna. Molti fisici credono che il teorema dell'interconnessione sia uno delle scoperte più importanti del secolo XX.

Hugh Everett, Roy Kerr, Martín Kruskal ed altri fisici e matematici hanno sviluppato teorie e mappe concettuali che suppongono l'esistenza di innumerevoli universi paralleli tanto reali come il nostro. Questa idea dei mondi di energia paralleli ha influito in chi sviluppano teorie quantiche, astrofisici ed astronomi di tutto il mondo.

Cineasti come Steven Spielberg, attraverso film come *E. T* ed *Incontri nella terza fase*, riducono le nostre paure della cosa ignorata e c'aprono nuove possibilità oltre le nostre percezioni fisiche.

Le chiare spiegazioni di Gary Zukav circa la relazione tra la Fisica e la consapevolezza, come la sua ricerca di un senso e proposito per la vita hanno influito in milioni di persone.

Il messaggio definito di Shakti Gawain sull'importanza della visualizzazione creativa ha colpito milioni di persone in tutto il mondo.

Il fisico e scrittore Fred Alan Wolf ha presentato e chiarito i concetti degli universi paralleli e la realtà generata per la consapevolezza alla comunità scientifica e la popolazione in generale.

I dottori Wayne Dyer, Bernie Siegel, Deepak Chopra e molti altri ci hanno dimostrato con le sue idee e le sue opere l'importanza della connessione tra il corpo, la mente e lo spirito.

Più di cinquecento milioni di persone hanno contemplato le vivide e stimolanti forme in che Bruce Joel Rubin rappresenta la vita, la morte e le dimensioni energetiche invisibili, *La scala di Jacob*, *Fantasma*, *la Mia vita*.

Il rinvigorente messaggio di Norman Vincent Peale circa il pensiero positivo ed il suo effetto sulla materia e la vita ci ha colpiti tutti.

Albert Einstein portò il pensiero e le teorie scientifiche oltre la fisica newtoniana verso i vasti regni dello spazio-tempo curvo ed i ponti energetici verso altri universi. Facendolo, preparò lo scenario per la nascita della fisica quantica moderna, il concetto degli universi paralleli e l'interpretazione dei mondi illimitati.

David Bohm, un altro fisico visionario, ha originato numerose idee relazionate con la realtà generata per la consapevolezza e le subestructuras energetiche invisibili. I concetti che ha apportato alla fisica moderna sono un passo intellettuale importante verso il riconoscimento della natura multidimensional dell'universo. Il suo acuto intelletto ha ispirato a tutta una generazione di fisici incoraggiandoli a cercare le risposte alla realtà oltre le particelle della materia.

Quattro eccellenti scrittori, Nick Herbert, Michael Talbot, Heinze Pagels e Fritjof Capra, hanno avuto influenza sull'evoluzione della consapevolezza umana descrivendo con chiarezza la connessione tra la nuova fisica, la metafisica, la religione e la consapevolezza.

Robert Monroe ha contribuito a presentare il tema dell'esplorazione extracorporal a milioni di persone in tutto il mondo. I suoi libri e la sua organizzazione, il Monroe Institute, offrono attualmente abilitazione, informazione, appoggio e classi sull'ampliamento della consapevolezza e l'esplorazione non fisica.

Paul Twitchell è il fondatore di ECKANKAR. I suoi numerosi libri, più di trenta, presentano e dettagliano l'influenza storica che l'esplorazione extracorporal ha per l'evoluzione della razza umana. Considerato come uno dei maestri moderni dei viaggi extracorporales, ha contribuito a presentare il tema delle esplorazioni non fisiche a genti di tutto il mondo.

Produttori cinematografici come George Lucas e Gene Rodenberry hanno contribuito ad ampliare l'immaginazione umana oltre la visione della realtà limitata alla Terra. Le sue immagini del futuro ci stimolano a tutti a vedere oltre i densi limiti che ora sperimentiamo.

Gli scrittori di fantascienza, come gruppo, sono alcuni dei visionari di più talento. Chi pretendano metterlo in dubbio, devono ricordare gli inverosimili racconti di Luglio Vedimi; i suoi sottomarini, le sue imbarcazioni spaziali e le sue esplorazioni lunari che furono considerate idee scardinate nel suo momento.

Betty Eadie, l'autrice di *Embraced by the light*, *Abbracciata per la luce*, ed altri che hanno osato condividere le sue esperienze vicine alla morte continueranno a muovere la consapevolezza collettiva dell'umanità. Le sue commoventi narrazioni di viaggi nelle splendidi dimensioni invisibili dell'universo hanno provocato dibattiti ed interesse sui concetti delle realtà non fisiche e sul posto che occupiamo nell'universo. Questi racconti di esplorazioni non fisiche nelle dimensioni interne dell'universo rappresentano qualcosa più che una riconfortante evidenza della nostra immortalità. Milioni di persone riscuotono consapevolezza che le risposte ai misteri della nostra esistenza stanno alla nostra portata. Sorge una domanda importante: se alcuni di noi possiamo sperimentare ed esplorare i regni non fisici di universo, perché non possiamo farlo tutti? Comprendere questo è un passo fondamentale nello sviluppo della razza umana. Questo processo di cambiamento è inevitabile, poiché in qualche momento tutti abbandoneremo i nostri veicoli biologici e penetreremo nelle dimensioni non fisiche dell'universo. La cosa importante di queste esplorazioni non fisiche verso l'interno dell'universo non sono i propri racconti, bensì il fatto di comprendere che tali esplorazioni sono possibili ed accessibili per tutti noi.

Man mano che la consapevolezza continui ad evolvere, più persone arriveranno a dare nuove ed audaci spiegazioni della natura della realtà e del proposito della nostra esistenza. Innumerevoli persone con distinti stili di vita avranno influenza sulla nostra evoluzione: scrittori, musicisti, inventori, risanatori, produttori e direttori di cinema. Spesso non avranno consapevolezza dell'impatto che hanno nella società. Le sue idee ed immagini escono al mondo come riccioli nella superficie di un stagno, creando un leggero movimento di idee e di consapevolezza per milioni di persone. Per esempio, a prima vista, i film *E. T.*, *Cocoon* e *Ghost sembrano spensierate avventure fantastiche; tuttavia, quasi due mille milioni di persone li hanno viste e sono entrati in contatto con un nuovo punto di vista su aree della vita ignorate e senza esplorare per la scienza moderna*. Molti di essi sostituirono la sua paura della cosa ignorata per una sensazione di stupore ed attesa positiva. Le idee comunicate per questi ed altri nastri hanno avuto influenza sull'inconscio collettivo di tutta la nostra specie. Le sue immagini positive e stimolanti ridussero leggermente la nostra paura della cosa ignorata, tanto cosciente come incosciente.

Nel secolo XXI, nuove forme di divertimento e creazione di immagini ci condurranno all'interno dei livelli non fisici dell'universo. Questa sarà sempre di più un'evoluzione graduale dai film tradizionali fino ad avventure interattive che includano tecnologia di realtà virtuale. Nel secolo XXI, la programmazione di realtà virtuale si trasformerà in un popolare trampolino per esplorazioni extracorporee controllate verso l'interno dell'universo. Man mano che avanziamo, diventerà evidente che l'evoluzione della tecnologia e della consapevolezza umana si riferiscono in modi molto più complessi di quello che la nostra attuale comprensione può abbracciare. Arriverà un momento in che ognuno di noi evolva oltre la crisalide della materia ed esplori l'interno delle dimensioni non fisiche dell'universo.

## L'EVOLUZIONE FUTURA

Nei recenti anni delle mie esplorazioni non fisiche, sono arrivato a comprendere che quanto più sperimentiamo e più familiarizziamo con le dimensioni non fisiche dell'universo, più ampie sono le nostre opzioni dopo la nostra morte fisica. Le opzioni non fisiche, spirituali che abbiamo aumentano in forma esponenziale con la nostra capacità per esplorare l'origine di tutta l'energia e la vita. Questo è più importante di tutto quello che io possa esprimere. L'immensa maggioranza delle persone muore ignorando totalmente la sua esistenza spirituale. Benché molti abbiano ferme credenze religiose, non hanno una conoscenza pratica della sua identità spirituale e che la sua esistenza continua dopo la morte. Nel momento di morire, trasferiscono non la sua consapevolezza del corpo fisico alla sua forma fisica di frequenza superiore ed immediatamente si trovano coi suoi esseri cari ed amici deceduti. Evidentemente piace loro scoprire che continuano ad esistere e regola loro riunirsi coi suoi esseri cari. Nei seguenti giorni e settimane si integrano ad una nuova realtà vibratoria e cominciano ad adattarsi ed ad adattarsi ai suoi rispettivi gruppi sociali. Questa sensazione collettiva di integrazione riunisce e mantiene uniti a milioni di persone in splendidi ambienti non fisici di consenso.

I distinti gruppi di persone hanno differenti concetti del Cielo. Per esempio, la prospettiva islamica è differente del punto di vista cristiano. Ricordi che gli ambienti non fisici rispondono ai pensieri; ogni religione e gruppo sociale importante ha creato il suo proprio concetto di Cielo, di accordo con le convinzioni e credenze del gruppo. Molti di questi ambienti energetici sono molto antichi e sono molto bene stabiliti per la consapevolezza collettiva dei suoi membri. In forma molto simile al mondo fisico, a quasi tutte le persone li compiace adattarsi alla realtà di consenso abitata per i suoi amici ed esseri cari. Perché non dovrebbe essere così? È incredibilmente gradevole quando si confronta con la materia. Esistono magnifici paesaggi per scoprire ed esplorare. Possono apprezzarsi i paesaggi ed ambienti più attraenti della Terra, oltre a molti altri. Tutti gli alberi e prati riflettono un vibrante spettro di colore che sta oltre la nostra immaginazione. Tutto - le piante, gli animali, la vita stessa - è fatto di luce. Una matrice di energia che risponde ai pensieri manifesta tutto quello che pensano i suoi abitanti. È ovvio che i suoi abitanti pensino che questo è la realtà finale: il Cielo.

Poiché si suppone che questi magnifici ambienti non fisici sono il Cielo, ed a che si confrontano con l'esistenza fisica, questi ambienti di consenso sono il Cielo - in essi non ci sono morte, malattia, deterioramento, crimine né cose simili. C'è solo un problema: l'immensa maggioranza dei suoi abitanti non fisici, migliaia di milioni di essi, non sanno che esistono altre dimensioni energetiche, ancora più splendide, oltre i limiti della sua percezione non fisica. Queste spettacolari dimensioni energetiche sono formate per interminabili frequenze di luce ed energia pura, ognuna più radiante dell'antecedente, una progressione di luce viva che esiste molto oltre i nostri fragili concetti di forma e solidità e che continua fino al cuore stesso dell'universo multidimensionale.

Questa informazione è importante perché il primo passo per ampliare la nostra consapevolezza è riconoscere i diversi limiti che ci fissiamo, tanti fisici come spirituali. Questa conoscenza sottolinea la necessità che tutti ampliamo la nostra percezione e la nostra esperienza oltre i limiti densi che ci circondano. Una volta che sviluppiamo la capacità di esplorare oltre i limiti dei nostri corpi, potremo applicare quella stessa capacità nella nostra esistenza futura, nella nostra casa non fisica.

Lo sviluppo della nostra capacità per esplorare oltre il corpo ha profonde implicazioni per tutti noi. La nostra capacità di sperimentare i diversi livelli di frequenza non fisici dipende dalla nostra capacità personale per trascendere i nostri limiti energetici attuali. In effetti, una volta che impariamo a trascendere i nostri limiti fisici, potremo usare la stessa capacità dopo la morte per sperimentare ancora regioni più grandi dell'universo. Attualmente, ci sono persone che possono aumentare la sua frequenza vibratoria personale ed esplorare diverse dimensioni dell'universo. Queste persone singolari non si limitano ad una sola dimensione o ambiente. La capacità per esplorare oltre i nostri limiti fisici attuali è un elemento essenziale affinché evolviamo e passiamo di essere creature immerse nella cosa fisica ad esseri spirituali senza limiti. Solo quando arriviamo a trascendere i nostri limiti densi avremo la speranza di esprimerci per tutto l'universo multidimensionale. Il nostro

destino è evolvere ad un punto dove tutti abbiamo la capacità di ampliare la nostra consapevolezza e crescere, a tutta la cosa molto e la cosa larga dell'universo.

Tutti siamo esseri interdimensionali, benché attualmente centriamo la nostra attenzione in una sola dimensione di materia-energia. Le esperienze extracorporee e vicine alla morte, i sonni, gli stati distorti di consapevolezza e perfino la morte stessa sono evidenze del nostro natura multidimensionale. Riconoscere in forma cosciente e sperimentare in forma personale la nostra natura non fisica è un passo importante nella nostra evoluzione personale. In qualche momento, tutti evolveremo ad un punto dove possiamo sperimentare ed esplorare in maniera cosciente l'universo. Questo succederà quando la nostra specie si sviluppi e riconosca che noi e l'universo siamo uguali: multidimensionali.

Dopo venti anni di esplorazione extracorporea, sono sicuro che evolviamo attraverso la materia. Utilizziamo le forme di vita biologica come strumenti di espressione. I nostri corpi fisici sono gli attrezzi che usiamo per sperimentare e crescere. Ogni nascita, esplorazione, nella materia ci fa avanzare ed aumenta la nostra esperienza. Ogni forma di vita fisica usa e controlla un veicolo biologico temporale per la sua evoluzione. Come la proverbiale farfalla, ogni organismo vivente rifiuta il suo veicolo biologico temporale per continuare il suo viaggio per i raffinati livelli di energia dell'universo multidimensionale.

L'evoluzione è molto più di quello che possiamo contemplare con gli occhi. È sempre di più il movimento ed il cambiamento della consapevolezza delle forme di vita biologiche più semplici a forme di vita non fisiche complesse ed organizzate. Ogni forma di vita prosegue il suo viaggio evolutivo dentro l'universo multidimensionale. Ognuna cresce e cambia, impara e si adatta con lentezza alle sue nuove sfide ed avventure, alle sue nuove forme di espressione. Per comprendere veramente l'evoluzione, dobbiamo esplorare ed osservare la substruttura dell'universo: le strutture ed i sistemi energetici non molecolari che provocano i cambiamenti fisici che percepiamo intorno a nostro.

## IL SONNO DI EINSTEIN

Il sonno di Einstein e di qualunque altro fisico è stato comprendere e spiegare la struttura dell'universo. Per molte decadi, i fisici hanno sperato di scoprire una teoria unica che spieghi e riunisca tutti i concetti di energia, spazio e tempo. Questa teoria unificatrice si conosce come la gran unificazione.

Ora, quasi tutti i fisici credono che succedano non reazioni energetiche scoperte e che stanno oltre la nostra visione tecnologica attuale. Quando la scienza moderna esplorò il nucleo della materia, realizzò un'incredibile scoperta: le particelle fisiche elementari non possiedono attributi o proprietà materiali inerenti. I principali blocchi di costruzione della materia si percepiscono sempre di più come frequenze. Questa scoperta ha implicazioni di gran trascendenza.

Quando riconosciamo che le particelle fisiche hanno natura di frequenze, i concetti di varie dimensioni energetiche non risultano tanto lontani come sembravano all'inizio. Per esempio, il classico esperimento di Newton con un prisma mostrò che la luce visibile contiene differenti frequenze che appaiono come colori. Le diverse frequenze di luce esistono tuttavia giunte tra lo stesso spazio-tempo che osserviamo, ogni frequenza della luce esiste completamente separata dalle altre.

Lo spettro di onde elettromagnetiche include un'incredibile varietà di radiazione, dalla raggi gamma fino alle onde di radio di onda lunga. Poiché coesistono differenti frequenze di energia tra lo stesso spazio-tempo che occupiamo, perché non potrebbero coesistere ambienti energetici completi, e perfino mondi, dentro il nostro universo fisico visibile? I fisici di tutto il mondo si prendono molto sul serio questa domanda. Attualmente, i fisici sono convinti che qualcosa di volume sostanziale esiste oltre la nostra visione tecnologica. Si considera che quell'energia invisibile ed inesplorata è la chiave per comprendere la struttura della materia e dell'universo. Confido in che si possa fare realtà l'ultimo sonno di Einstein: la gran unificazione, sviluppandosi nuovi metodi per verificare ed esplorare la realtà dell'universo multidimensionale. Il riconoscimento scientifico dell'universo multidimensionale e della continuità di consapevolezza sono gli elementi importanti che mancano affinché comprendiamo la natura e la struttura dell'energia dell'universo. La gran unificazione sarà una realtà se i fisici moderni sono disposti a riorientare la sua attenzione dalle particelle elementari alle funzioni di onde non fisiche. Questo non è un sonno, bensì una realtà, che spera pazientemente che le nostre percezioni scientifiche evolvano oltre la sua ossessione attuale per le particelle fisiche.

## LA NUOVA FRONTIERA DI LA SCIENZA

Nel secolo XXI, la scienza riconoscerà che le risposte agli elusivi misteri fisici della nostra esistenza - la cosmologia dell'universo, la natura e la struttura invisibile della materia, l'evoluzione delle nostre specie e perfino l'esistenza della vita dopo la morte - potranno solo trovarsi esplorando la subestructura invisibile dell'universo. Quando lo riconosca, la scienza cederà un passo evolutivo importante, e questo rappresenterà un punto determinante nell'evoluzione umana. Con lentezza avanza di essere una specie biologica che si concentra sulla cosa esterna ad una specie con sempre di più dimensioni. Questo processo di cambiamento ha cominciato già. Gli astrofisici, i fisici quantici e chi analizzano le particelle conducono oggi estesi esperimenti che si basano sul concetto di un universo multidimensional. Questa tendenza continuerà durante tutto il secolo XXI.

Una volta che cominciamo ad esplorare l'interno dell'universo, sorgerà una nuova era nell'investigazione e nelle scoperte scientifiche. La scienza moderna amplierà le sue osservazioni attuali della materia e la realtà molto oltre tutti i concetti attuali. La scienza comincerà ad esplorare l'origine invisibile dell'energia e della materia fisica. Man mano che evolviamo, cominceremo a definire l'universo invisibile dello stesso modo in cui gli astronomi tracciano oggi l'universo visibile. L'esplorazione dell'interno dell'universo è un compito monumentale che ci porterà molto oltre i nostri concetti intellettuali attuali di tempo, spazio ed energia. L'esplorazione delle dimensioni invisibili è un compito che tutti finiranno per effettuare, perché è il nostro diritto di nascita ed il nostro destino esplorare oltre i nostri veicoli biologici primitivi e sperimentare lo splendore della nostra vera casa, l'universo multidimensional.

## Capitolo 4

### Qualità trasformadoras

La conoscenza è l'antidoto della paura

RALPH WALDO EMERSON

I benefici dell'esplorazione extracorporal trascendono i limiti dei nostri sensi fisici e del nostro intelletto. Dietro un'esperienza fosse del corpo, molte persone sperimentano un risveglio della sua identità spirituale, una trasformazione del concetto di se stessi. Si vedono a se stessi come qualcosa più che materia, più coscienti e più vivi ed esprimono una profonda saggezza interna basata nella sua esperienza spirituale.

Molti dicono sentirsi connessi a qualcosa più grande di essi, allacciati all'origine stesso della vita. Descrivono un poderoso sentimento di avere attraversato una densa barriera di ignoranza, paura e limitazione.

Nelle mie officine, spesso ascolto relazioni di un aumento della conoscenza e di una connessione interna con lo spirito. Molti descrivono una notevole espansione della sua capacità di percezione, una nuova capacità che si estende molto oltre i suoi limiti fisici; un'opprimente sensazione di conoscenza basata nell'esperienza personale presa diretto. Forse il beneficio più importante delle esperienze extracorporales è che riconosciamo la nostra capacità per scoprire cose per noi stessi.

Quando mi domandano "perché fa esplorazione extracorporal?", la mia risposta è semplice: voglio conoscere le risposte per me stesso. Mi scoraggiano le credenze, soprattutto perché sono il prodotto più abbondante che esiste attualmente. Ogni società, ogni cultura trabocca di credenze. Ognuna con la sua versione della verità, ma che non sono altro che un insieme di ferme convinzioni stabilite per l'uomo. Queste credenze cambiano col tempo, evolvono e si debilitano, mentre la verità della nostra esistenza segue ugualmente, nascosta sotto una montagna sempre di più grande di dottrine, dogmi, supposizioni e conclusioni.

Penso che il proposito della vita è l'esperienza. Dobbiamo sperimentare ed esplorare per noi stessi. Dobbiamo scoprire e sapere oppure essere schiavi delle opinioni degli altri. Man mano che si avvicina il secolo XXI, arriva il momento di riconoscere il nostro vero potenziale e di esplorare oltre le credenze e delle convinzioni. È arrivato il momento di scoprire e vedere la verità per noi stessi.

Oggi abbiamo questa opportunità. Le esperienze fossero del corpo controllate aprono la porta ad un'incredibile nuova frontiera della scoperta umana. Ci permettono di esplorare oltre gli stretti limiti dei nostri sensi fisici e scoprire le risposte ai più antichi misteri della nostra esistenza.

### QUALITÀ TRANSFORMADORAS DI LE ESPERIENZE EXTRACORPORALES

Secondo investigazioni e studi realizzati per numerosi medici - tra essi Raymond Moody, Melvin Morse, Ken Ring, Bruce Greyson e Stuart Twemlow - le qualità transformadoras delle esperienze extracorporales è infinita. Ogni anno, nuovi studi segnalano benefici psicologici e fisici addizionali. Di seguito riassumo i numerosi benefici dei quali si tiene notizia, provenienti da studi realizzati in tutto il mondo durante gli ultimi venti anni.

1. *Maggiore consapevolezza della realtà.* Di accordo con un studio effettuato per i dottori Stuart Twemlow, Glen Cabbard e Fowler Jones, e presentato nella riunione di 1980 dell'American Psychiatric Association, il 86 per cento dei 339 individui che ebbero esperienze extracorporales informò di una maggiore consapevolezza della realtà. Nella stessa inchiesta, il 78 per cento pensò che il beneficio era duraturo.

2. *Accertamento personale della nostra immortalità.* Senza dubbio, le esperienze extracorporales offre un'evidenza diretta ed accertabile della nostra capacità per esistere in forma indipendente dei nostri corpi fisici. Questo è un evento importante che altera il modo di vita di milioni di persone ogni anno.

3. *Sviluppo personale accelerato.* Il fatto di riconoscere che siamo qualcosa più che esseri fisici apre livelli completamente nuovi di sviluppo personale. Ho la ferma credenza che le esperienze extracorporales controllati ed iniziati per uno stesso accelera lo sviluppo personale. Una volta che entriamo e controlliamo in forma cosciente nostro io non fisico, liberiamo il sapere illimitato di nostro inconscio ed approfittiamo della nostra

capacità per esplorare l'universo. Tutto il potenziale umano si amplia in forma significativa oltre i concetti e della comprensione attuale.

*4. Diminuzione della paura della morte.* Quando noi stessi sperimentiamo in forma cosciente separati dei nostri corpi fisici ed indipendenti di essi, si diminuisce notevolmente la paura della morte. La paura della morte è la paura della cosa ignorata. Una volta che si separa dal suo corpo, sa con certezza che lei continuerà. Quanti più esperienze extracorporales abbiamo, meno paura ed ansietà ci produce la morte.

*5. Maggiore capacità psichica.* La precognizione, la telepatia, le premonizioni, la profezia, la capacità di osservare l'aura, e spesso molte altre capacità psichiche aumentano con le esperienze extracorporales. Si ignora la ragione di questo, ma molti credono che sia il risultato naturale di captare meglio i nostri sistemi energetici interni.

*6. Maggiore necessità di risposte.* Quando si rendono conto che le risposte sono a sua disposizione, molte persone cominciano una ricerca spirituale personale al fine di risolvere i misteri che ponderano dall'infanzia.

*7. Comprensione della morte.* Le esperienze extracorporales offre evidenze che forse il processo di morire non sia un'esperienza dolorosa né atemorizzante bensì, piuttosto, una meravigliosa avventura spirituale.

*8. Accelerazione dell'evoluzione umana.* La vera evoluzione della nostra specie non è il cambiamento biologico che ci circonda, altro che l'incremento della consapevolezza.

Man mano che il nostro mondo diventa sempre di più complesso, sorge una necessità interna da scoprire le ragioni invisibili che stanno dietro i rapidi cambiamenti fisici che percepiamo. Questa necessità di conoscere le risposte ai molti misteri che ci circondano, porterà alla nostra specie al seguente livello di evoluzione.

Se analizziamo l'evoluzione umana, osserveremo una transizione dalle società basate nel lavoro fisico (agricoltura, alle società che ogni volta si orienta più alle attività intellettuali) tecnologia. Qualche nostro giorno specie sarà preparata per il seguente passo importante nell'evoluzione: riconoscere e sperimentare nostro io non fisico ed esplorare le dimensioni non fisiche.

*9. Cura spontanea.* Esistono numerose relazioni di persone che si curano a loro stesse e gli altri quando stanno fuori del corpo. Spesso questa cura incomincia mediante un pensiero diretto ad un'area specifica del corpo.

*10. Concetto più ampio dell'io.* Invece di considerarci come esseri fisici che possiedono anime, molti si riconoscono a se stessi come anime, consapevolezza, in possesso temporaneo di corpi biologici.

*11. Maggiore spiritualità.* Di accordo con lo studio già menzionato che realizzò il Dr. Stuart Twemlow, il 55 per cento dei partecipanti considerò il suo esperienze extracorporales come un'esperienza spirituale. Molte persone parlano di una connessione più profonda con la sua essenza spirituale, di spiegazioni profonde della sua natura spirituale, o di una sensazione definita di essere allacciati con qualcosa molto più grande di loro stessi. Già sia che lo chiamiamo lo spirito della mente universale o Dio, le relazioni coincidono in questa poderosa connessione interna.

*12. Si riconoscono e si sperimentano influenze di vite anteriori.* L'opera di Brian Weiss ed altri medici e hipnoterapeutas rispettati ha proporzionato evidenze convincenti che l'influenza delle vite anteriori è un elemento importante della nostra struttura psicologica attuale. Con le esperienze extracorporales è possibile penetrare ed esplorare questi ricordi inconsci in forma efficace.

*13. Cambiamenti psicologici più rapidi.* Le esperienze extracorporales c'aiuta a liberarci delle routine e delle abitudini mentali anteriori. In molte occasioni, i partecipanti contano che l'impressione di risentire indipendenti dei suoi corpi fisici dà loro una prospettiva più chiara della sua esistenza attuale. Questa visione più ampia di se stessi ha servito per svegliare nuovi livelli di sviluppo e comprensione.

*14. Ottenimento di risposte personali.* Ognuno di noi ha domande relazionate con la sua esistenza. Che cosa sono? Quale è il mio proposito? Continuo? Che cosa significa la vita? Queste domande e molte più possono essere solo risposte per l'esperienza personale. L'esplorazione extracorporal ci dà un poderoso metodo affinché tutti otteniamo le risposte che cerchiamo. Perché accettare le credenze di altri quando di prima mano l'informazione è a nostra disposizione?

*15. Incontro con un essere di luce, un angelo o un altro residente non fisico.* Molte persone informano faccia a faccia di incontri con alcuno forma di abitante non fisico. Del gruppo dello studio di Twemlow il 37 per cento dei partecipanti captò la presenza di un essere non fisico, mentre il 30 per cento informò della presenza di guide o protettivi.

*16. Maggiore rispetto per la vita.* Sembra sorgere una marcata avversione alla violenza e l'assassinio. Per esempio, l'idea di cacciare o ammazzare un animale diventa ripugnante. Credo che questo cambiamento si deve alla conoscenza che otteniamo in relazione con la nostra interconectividad spirituale.

*17. Maggiore rispetto e responsabilità verso sé stessa, come maggiore fiducia interna.* Molte persone riconoscono per la prima volta che sono il centro creativo della sua esistenza fisica. Spesso sperimentano il vasto potenziale e la forza di suo io interno non fisico e liberano la sua essenza creativa. Molti riferiscono che

comprendono più che mai che sono completamente responsabili di tutte le sue azioni, tanto nelle idee come nelle opere.

18. *Minore ostilità, violenza e crimine.* Chi si percepiscono a se stessi come qualcosa più che semplici corpi comprendono che rubando o danneggiando un'altra persona si rovinano a se stessi. Poiché riconoscono che continuano dopo la morte, comprendono che prosegue anche la sua responsabilità personale.

19. *Maggiore conoscenza e saggezza.* Solo l'esperienza crederla la saggezza, e le esperienze extracorporales hanno la capacità di offrire molto conoscenza e saggezza oltre i limiti delle nostre percezioni fisiche.

20. *Profonda sensazione di conoscenza invece di semplice credenza.* La conoscenza personale è poderosa e cambia le nostre vite, soprattutto quando si confronta con le credenze. Le esperienze extracorporales proporziona una conoscenza diretta ed accertabile della nostra immortalità e della nostra identità spirituale. Questa conoscenza non può spiegarsi; deve sperimentarsi.

21. *Calma interna.* Al sapere che siamo immortali, invece di sperare di esserlo, sorge una gran sensazione di pace.

22. *Maggiore gusto per vivere.* L'emozione relazionata con l'esplorazione extracorporal è un po' difficile da descrivere: è una gioia che arriva al massimo profondo del nostro essere. Quando ci separiamo dal nostro corpo fisico ed esploriamo quello che li circonda, attivamente comprendiamo che siamo molto più grandi della nostra personalità fisica. La vita stessa si trasforma in un'avventura, un emozionante viaggio di scoperta. L'emozione interna che sentiamo è inconfondibile.

23. *Maggiore intelligenza e più memoria; immaginazione più attiva.* Molti informano che il suo esperienze extracorporales ha migliorato in qualche modo la sua consapevolezza e la sua intelligenza. Alcuni credono che le esperienze extracorporales stimola aree del cervello che non si approfittano durante la vita fisica normale. Da un punto di vista biologico, potrebbe essere una stimolazione del lobo temporaneo diritto o della ghiandola pineale. Si ignorano i fondamenti medici del risultato espresso, ma di accordo con le estese investigazioni effettuate per il neurochirurgo canadese Wilder Penfield, quando si stimola il lobo temporaneo diritto mediante una tenue scarica elettrica, i pazienti menzionano un ed un'altra volta esperienze extracorporales. Inoltre, esistono evidenze sostanziali che il lobo temporaneo diritto si attiva misteriosamente durante le esperienze di morte e vicine alla morte. Esistono anche investigazioni che appoggiano non l'esistenza di una connessione tra il cervello biologico ed il nostro sistema energetico fisico. Se così fuori, esisterebbero interazioni elettriche e chimiche che ancora ignoriamo. Tutto questo tema richiede di investigazioni addizionali.

24. *Sensazione di avventura.* Ogni momento del giorno e della notte è un'opportunità per sperimentare una nuova avventura. L'autore Tom Robbins lo definisce molto bene dicendo che il "nostro maggiore avventura umana è l'evoluzione della consapevolezza. Stiamo in questa vita per sviluppare l'anima e chiarire il cervello."

Le qualità transformadoras delle esperienze extracorporales è una realtà che tutti possono sperimentare.

Abbiamo bisogno solo di una mente aperta ed una guida adeguata per liberare il nostro illimitato potenziale personale. Abbiamo già la capacità per esplorare le aree invisibili dell'universo, ma dipende da noi passare di osservatori curiosi ad esploratori attivi.

Credo che questo passo è un punto cruciale nelle nostre vite e nella nostra evoluzione personale. L'esplorazione oltre i limiti dei nostri corpi fisici può essere un modo efficace di ottenere le risposte e le spiegazioni che tanto cerca. Questo viaggio della consapevolezza dalla cosa fisica al no fisico è una realtà che non possiamo evitare; dobbiamo decidere solo quando cominciare.

## I HANDICAPPATI FISICI

L'esplorazione extracorporal offre immensi benefici per i milioni di persone handicappate che c'è in tutto il mondo. A chi sopportano una vita di limitazione fisica, l'esplorazione extracorporal offre loro un incredibile rinascimento della speranza, l'allegria e la percezione: un'opportunità di risentire temporaneamente liberi del suo dolore fisico, della sua malattia o il suo discapidad.

Immaginiamo una bambina invalida che non potrà mai camminare ma può muoversi senza sforzo oltre i confini del suo corpo fisico o al cieco che non vedrà mai il suo viso ma può percepire oltre i limiti della vista fisica. Il potenziale è straordinario.

I benefici dell'esplorazione extracorporal trascendono la nostra comprensione medica e scienziata attuale. La professione medica si concentra principalmente sugli aspetti fisici delle malattie e le discapidades. Dovuto a questa enfasi nella cosa fisica, non esiste nella nostra società uscita alcuna per i nostri handicappati, fosse dell'ambito fisico.

La nostra capacità naturale per trascendere i nostri corpi fisici ci permette di allontanarci temporaneamente da qualunque limitazione fisica che sperimentiamo. Con la guida, la preparazione e le tecniche adeguate, quasi tutti possiamo sperimentare l'esplorazione extracorporea ed opinione l'incredibile allegria di una libertà senza limiti. Per comprendere ed apprezzare la sorprendente realtà di questa singolare forma di esplorazione, è necessario sperimentarla. Il ragionamento e l'analisi intellettuale non ci proporzionano quella percezione: noi stessi dobbiamo sperimentare la sua verità. Confido in che arriveremo ad aprire i nostri cuori e le nostre menti a questo nuovo potenziale di crescita e sviluppo. Possiamo perdere solo una cosa: l'ignoranza.

Quando provano l'esplorazione extracorporea, i handicappati hanno un vantaggio importante sulla popolazione in generale. Spesso il suo ardente desiderio di esulare dalle sue limitazioni fisiche rappresenta un poderoso incentivo per il cambiamento, perché il desiderio e la motivazione sono gli aspetti più importanti dell'esplorazione extracorporea.

Il seguente è una relazione di un'esperienza extracorporea realizzata per un uomo che è stato paralizzato della vita durante gli ultimi venti anni per sotto.

Seduto nella mia sedia a rotelle, lessi una relazione circa le esperienze extracorporee. Ho sessanta tre anni, la mia vita è tradizionale e dubito seriamente che questo sia verità. Suona troppo strano per essere certo. Nel libro c'era un esercizio di visualizzazione che sembrava molto semplice. Decisi di provarlo. Cominciai a formare nella mia mente la casa di mia figlia. Immaginai che stava nella sua casa e che apriva la porta principale. Camminai mentalmente verso il salone e cominciai a disegnare i mobili, il tappeto, le finestre, i quadri e perfino le piante. Mi sorprese la cosa facile e divertente che risultò farlo. Decisi di camminare fino al tavolo e tentai di sentirla. Mi sedetti su una sedia e cercai di sentire la tessitura della tappezzeria. La cosa seguente che ricordo è un sonno nel quale volava su una bella prateria. Poi sentii che mi percorreva una strana vibrazione. Il rumore diventò più forte fino a che compresi che stava galleggiando sopra alla mia sedia a rotelle. Al principio mi sorpresi, ma mi sentivo completamente sveglio e cosciente. La sensazione di galleggiare era meravigliosa. Pensai di avvicinarmi alla porta e subito galleggiai verso là. Mi inondò una sensazione di allegria mentre attraversava la porta e circondava la mia casa. Sembrava potere andare dove io volevo. Riunendo tutto il mio valore, decisi di fare il tentativo di volare. Mentre lo pensava il mio corpo girò nell'aria. Estesi le braccia e mi immaginai volando come un uccello. All'istante galleggiavo come un'aquila nel cielo. Volai sul mio vicinato e vidi le case sotto a me. Per la prima volta nella mia vita sentii quello che era la libertà. Pensai al mio corpo fisico ed improvvisamente stava di giro nella mia sedia a rotelle. Il mio cuore batte con emozione mentre scrivo questo. La gioia di questa esperienza sta oltre le parole. Volesse solo avere imparato a fare questo venti anni prima.

#### BENEFICI DI L'ESPLORAZIONE EXTRACORPORAL

Scoprire e conoscere le risposte ai misteri più antichi dell'umanità: seguiamo dopo della morte? Che cosa significa la vita?

Rispondere le domande basilari della sua esistenza: che cosa sono? Perché sto qui? Quale mio è proposito?

Risolvere il mistero del destino finale: dove vado morendo? Esiste il Cielo? Come è?

Osservare e risolvere i problemi fisici attuali da una "prospettiva più ampia."

Ottenere una maggiore comprensione delle sfide e le lezioni dell'esperienza quotidiana.

Osservare e comprendere il potere incredibile ed invisibile dell'energia del pensiero.

Uscire dal labirinto delle credenze e scoprire lei stesso la verità.

Accelerare la sua evoluzione personale oltre i limiti densi della materia.

Affrontare ed eliminare le sue paure personali.

Comprendere con maggiore chiarezza la sua vita, le sue relazioni ed il suo mondo.

Osservare e sentire la magnifica bellezza del nostro universo multidimensionale.

Comprendere il suo potenziale personale e la sua forza illimitata.

Riconoscere e comprendere le ragioni invisibili degli eventi passati ed attuali della sua vita.

Godere di un'assoluta libertà di movimento, senza nessun limite.

Comprendere meglio le religioni moderne.

Scoprire e sperimentare un accertamento assoluto e presa diretta della sua immortalità personale.

Osservare e comprendere le sottili correnti di energia che modellano la sua vita ed il suo mondo.

Ricevere la conoscenza della saggezza che arriva solo con l'esperienza.

Riconoscere e liberarsi di opinioni, conclusioni e sistemi di credenze imprecisi.

Avere una visione più chiara del piano universale.

Osservare e comprendere il processo naturale della nascita e della morte.

Vedere, sperimentare ed esplorare il "Cielo" biblico.

## ALLEGRIE DI L'ESPLORAZIONE EXTRACORPORAL

L'emozione di una nuova avventura.

L'assoluta allegria di comprovare la sua immortalità.

La gioia di esperienze ed esplorazioni più in là che la cosa ordinaria.

La travolgente sensazione dei risultati personali.

L'allegria pura di esplorare un territorio senza analizzare e senza scoprire.

L'emozione di essere un pioniere in un campo nuovo di esplorazione.

Il godimento di scoprire la verità della sua esistenza oltre tutte le credenze e supposizioni.

L'intensa soddisfazione personale di conoscere direttamente il proposito ed il significato della sua esistenza.

Sensazioni di conoscenza indescrivibili, invece di speranze.

L'allegria di scoprire nuovi livelli di crescita e sviluppo personale.

L'intensa sensazione di un'evoluzione personale accelerata.

L'immensa allegria interna di risolvere misteri ancestrali e scoprire lei stesso le risposte.

L'aspettano questi benefici e molti altri; tuttavia, dipende da lei esplorare e sperimentare la realtà di tutto questo.

L'esplorazione fosse del corpo gli offre l'opportunità di sapere e di vedere, invece di sperare e confidare. Questa opportunità è sua. Ora.

## Capitolo 5

### Come sviluppare la sua capacità naturale

Sieda Lei come un bambino piccolo e prepari si ferma abbandonare ogni idea preconcepita, avanzi con umiltà verso qualunque abisso di qualunque tipo a glielo conduca la natura, altrimenti non imparerà niente.

T. H. HUXLEY

In ogni momento mantenga la sua mente aperta al cambiamento. L'accetti. Lo provochi. Avanzerà solo dopo avere esaminato e tornare ad esaminare le sue opinioni e le sue idee.

### DAGLI CARNEGIE

#### RIVALUTARE I NOSTRI CONCETTI SU LA REALTÀ

Varie questioni psicologiche hanno influenza sulla nostra capacità per riuscire un'esperienza extracorporal. Il nostro concetto dell'io ha una gran influenza nei risultati ottenuti. È molto comune che i limiti, le paure e le credenze personali inibiscano la nostra capacità per sperimentare e godere tutto il nostro potenziale. E questo si apprezza con chiarezza quando c'imbarciamo in una nuova forma di esplorazione.

L'autoevaluación della tavola seguente ripassa brevemente i temi e le questioni che hanno influenza sulla sua capacità per riuscire un'esperienza extracorporal. Le sue risposte mostreranno le sue credenze, le sue supposizioni e le sue conclusioni personali relazionate con questa singolare forma di esplorazione.

Esamini nella forma più obiettiva possibile le sue risposte intellettuali ed emozionali ad ogni domanda. Se scopre una zona nella quale ci sono una limitazione o un conflitto potenziale, dedichi un tempo ad analizzarlo in profondità; cerchi la ragione implicita delle sue credenze attuali.

Rivalutare le nostre credenze è uno degli aspetti più importanti della preparazione per i viaggi fosse del corpo.

Le paure, i limiti ed i concetti erronei sono gli ostacoli più comuni ai quali c'affrontiamo nell'esplorazione extracorporal. Il riconoscimento dei nostri limiti e delle nostre paure è un passo importante per ridurre o eliminare qualunque possibile blocco. Dedichi a questo questionario tutto il tempo che sia necessario ed ampli qualunque tema che consideri rilevante. Lo rode che scriva le sue risposte, col maggiore dettaglio possibile.

#### Autoevaluación

##### 1. Concetto dell'io

Che cosa crede che lei è? Come si considera sé stesso? Descriva con dettaglio il suo concetto dell'io.

##### 2. Punti di vista personali

Quali sono le sue percezioni circa le esperienze extracorporales? Li considera un'avventura?

##### 3. Motivazione

È la sua motivazione riuscire risposte? Risolvere un mistero? Curiosità? Qualche tipo di verifica personale? Specifici.

##### 4. Sicurezza

Sente che le esperienze extracorporales è esente di rischi? Ha alcuno preoccupazione, per esempio, perdersi o morire? Specifici.

##### 5. Capacità o talento speciale

Sente che si ha bisogno di qualche tipo di capacità o talento speciale per avere un'esperienza extracorporal?

#### 6. Importanza

Crede che questa esplorazione è importante per il suo sviluppo personale? In una scala dal 1 al 10, che importante è?

#### 7. Desiderio

Possiede il desiderio e la spinta per arrivare fino al fine? Che benefici o che informazione cerca con questa esperienza? Come di forte è il suo desiderio?

#### 8. Compromesso

È disposto a dedicare il tempo e lo sforzo necessari per raggiungere il suo proposito? È disposto ad investire trenta minuti al giorno per un mese?

#### 9. Paure

Sente ansietà o paura circa questo tipo di esplorazione? Sente paura davanti alla cosa ignorata, l'oscurità o le nuove sfide? Sono logici le sue paure, o sono il risultato di mancanza di informazione?

#### 10. Credenze religiose

Come incassa l'esplorazione extracorporal nelle sue credenze e concetti religiosi? Considera che questa è un'esperienza spirituale?

#### 11. Grado di difficoltà

Considera che questa esperienza è naturale e facile, o difficile da riuscire? Perché sente questo?

#### 12. Fiducia

Sente fiducia in raggiungere le mete che si proporsi?

#### 13. Aspettative

Aspetta risultati positivi? Quali sono le sue aspettative?

#### 14. Problemi o limiti personali

È cosciente di problemi personali che potessero limitare la sua capacità per riuscire un'esperienza corporale? Di essere così, li annoti.

#### 15. Propositi

Si è trasformato questa esplorazione in un fermo proposito personale? L'ha messo per iscritto? È un proposito importante? È una priorità?

Molti dei temi di questa autoevaluación non richiedono spiegazione, benché forse sia necessario estendersi in alcuni di essi.

### Compromesso e mete

Per il suo successo, è essenziale che lei abbia un atteggiamento positivo verso l'esplorazione extracorporal e che si impegni con lei. Se persegue questa esplorazione con un interesse debole, i risultati saranno un riflesso del suo desiderio. D'altra parte, se lei apporta passione, determinazione e compromesso, il successo starà praticamente assicurato.

È importante che l'esplorazione extracorporal sia una priorità personale per un tempo. Nelle mie officine, rode un compromesso totale per un minimo di trenta giorni. Indico a tutti gli studenti che prenotino il tempo necessario per applicare almeno una tecnico extracorporal al giorno. Per trenta giorni, concentri tutta l'energia mentale ed emozionale che possa riunire nella meta di riuscire un'esperienza extracorporal cosciente. A molti, il fatto di scrivere la meta tutti i giorni li aiuta a dargli forma nella sua mente ed a sottolineare la sua importanza. Per esempio, prima di coricare si iscriva venti volte "ho" un'esperienza extracorporal, ho un'esperienza extracorporal completamente "cosciente", o "sto fuori del mio corpo."

Trasformando questa esplorazione in una priorità personale ed incorporare mete scritte, lei ampli l'intensità del suo compromesso. In realtà, comincia una catena di eventi quasi mistica: il suo compromesso ed il suo desiderio interno cominciano a modellare la sua mente inconscia. Ricorderà meglio i suoi sonni e questi diventeranno sempre di più lucidi. Molte persone parlano di sonni relazionati col movimento, per esempio, volare. Questi sonni sono un indizio che la sua mente inconscia risponde al suo compromesso di riuscire un'esperienza extracorporal. Questi sonni ed i segni interni associati con essi sono un trampolino efficace per riuscire un'esperienza completamente cosciente.

Scriva le sue mete e stabilisca un fermo compromesso di arrivare fino al fine.

### Meti scritte

In una classe che diedi è da poco, una donna mi domandò quale era l'evento o l'esperienza che più aveva avuto influenza sulla mia capacità per avere esperienze extracorporales. Dopo l'aver pensato un po', compresi che, più che qualunque altra cosa, la mia decisione di fare una lista scritta delle mie mete spirituali aveva avuto un effetto definitivo. Per esempio, mi separo con facilità dal mio corpo fisico" e "sento" mio io superiore.

Benché sembri strano, il fatto di inviare le mie mete in una carta ebbe un poderoso effetto sui risultati che ottenni. Durante tutti il mio esperienze extracorporales, le mie mete personali sembravano scintillare nella mia mente nel momento corretto in cui doveva agire. Man mano che avanzai, le mie mete evolsero. Spesso, dopo essere ritornato di un'avventura extracorporal, scriveva le mie esperienze ed allora sorgevano nuove mete e nuove domande. È come se ogni esperienza si modellasse a sé stessa. Il potere delle mete scritte è evidente, perché concentrano le nostre idee, tanto cosciente come inconsci. Tutte le cose fisiche e non fisiche cominciano come pensieri, e quanto più specifici siano questi, maggiore è la probabilità che si manifestino.

Durante i primi secondi di un'esperienza extracorporal, i nostri pensieri hanno un'importanza fondamentale. È molto comune che nostro primo pensiero concentrato ci porti ad un ambiente o una situazione direttamente relazionata con tale pensiero.

Le mete scritte credano un forte segno nella mente inconscia e è più probabile del nostro stato di consapevolezza non fisico li metta in pratica. Se si usano in forma adeguata, è possibile programmare il nostro avventure extracorporales verso un proposito o una meta specifici. Non deve passare per alto l'importanza di questo: è il primo passo per un controllo cosciente ed efficace dello stato extracorporal. Per questa ragione sono tanto efficaci le affermazioni e la visualizzazione.

### Paure e limitazioni

Le paure e le limitazioni esercitano un sorprendente controllo sulle nostre vite. Le credenze, i limiti e le paure personali credano muri invisibili di ansietà ad intorno nostro. Questi sentimenti di ansietà si manifestano come i limiti che sperimentiamo nelle nostre vite quotidiane.

La paura, l'ansietà e le limitazioni risultanti sono il principale ostacolo che dobbiamo affrontare per riuscire il successo. Ogni giorno affrontiamo decisioni ed elezioni. Queste decisioni determinano il corso delle nostre vite ed i risultati che otteniamo.

Se analizza le vite delle persone che hanno successo, osserverà che condividono una qualità. Tutte esse affrontano le sue paure e le sue limitazioni e li superano al fine di raggiungere le sue mete. Un buon esempio sono gli attori, i musicisti e gli oratori introversi che dominano il suo intenso panico scenico; i piloti che qualche volta temerono alle altezze e perfino i bambini che temevano all'oscurità.

Ogni paura ed ogni ansietà è un ostacolo che dobbiamo superare, una barriera che ci separa dalle mete che cerchiamo. La vita stessa può considerarsi come una serie di sfide ed ostacoli che dobbiamo affrontare in qualche momento e superare. Il modo in cui reagiamo davanti ad ogni sfida determinerà i risultati che otteniamo durante le nostre vite.

Anche le paure ed i limiti esistenti nella nostra vita fisica colpiscono il nostro esplorazioni extracorporales. In realtà, le nostre paure si manifestano come pareti e barriere non fisiche che limitano la nostra libertà e la nostra mobilità.

Per esempio, durante il terzo anno del mio esplorazioni extracorporales, sentii che un oggetto grande e pesante mi spingeva verso il basso dopo la separazione. Percepiva che l'oggetto era un specchio fiorito con foglie dorate; era enorme ed io mi sentivo acchiappato abbasso il suo peso. Cominciai a spingerlo con tutte le mie forze, tentando un ed un'altra volta farlo ad un lato. Sentiva un'enorme disperazione man mano che il peso dello specchio continuava a schiacciarmi. In un certo momento, concentrai tutta la mia attenzione e tutta la mia

energia su muovere il peso e gridai "ho la forza." All'istante, sentii un scarico di energia ed alzai e feci ad un lato lo specchio.

In quello momento, mi inondò una notizia e poderosa sensazione di libertà e di mobilità. Mi sentivo leggero come una piuma e capace di andare dove volesse. Per la prima volta nella mia vita, sentii una libertà ed un controllo assoluti. Era capace di muovermi, percepire e comprendere tutto ad una velocità incredibile. Seppi che aveva aperto la porta a nuovi livelli di possibilità e di crescita personale.

Ogni paura ed ogni limite che sperimentiamo è un'opportunità per imparare ed evolvere. Riconoscere questo c'aiuta ad affrontare ogni nuova sfida.

## Credenze

Benché sembri incredibile, non deve credere nelle esperienze extracorporales. Innumerabili persone di tutto il mondo informano di esperienze extracorporales spontanei. Molte di queste persone non avevano una conoscenza previa dei viaggi extracorporales né credevano in essi.

Quando più di venti anni fa sentii parlare per la prima volta di questo estraneo magnifico, non credei che le esperienze extracorporales esistesse in realtà. Pensava che quello che chiamavano viaggio astrale era un inganno singolare, un'esperienza indotta per le droghe o qualche tipo di sonno lucido. Un po' per curiosità, decisi di investigare questi estranei informi. Non fu necessario credere. Piuttosto, la curiosità fu la mia migliore risorsa investigando questa singolare forma di esplorazione.

## Condizionamento ed indottrinamento

Da quando nasciamo, ognuno di noi riceve un poderoso condizionamento da parte della nostra società e la nostra cultura. Ci hanno insegnato ad accettare che siamo creature fisiche: mammiferi con mente.

Questo indottrinamento fisico è, in gran parte, il risultato di una conclusione non ribattuta che si trasmette di una generazione ad altra: dato che ci sentiamo e ci vediamo come esseri fisici, è naturale che pensiamo che siamo i nostri corpi. In base alle percezioni fisiche, questo sembra una conclusione razionale. Che cosa un'altra cosa potremmo essere?

Man mano che cresciamo, ascoltiamo un ed un'altra volta che siamo creature fisiche. La famiglia, gli amici, i mezzi di comunicazione e la società in generale rinforzano questa conclusione tutti i giorni della nostra vita.

Dopo, c'insegnano alcuni concetti non fisici, generalmente credenze religiose. Riceviamo questi concetti non fisici in forma molto ambigua. Quasi tutte le religioni c'insegnano che possediamo un'anima o spirito: una forma di energia invisibile ed indescrivibile. C'indicano che dobbiamo credere in questo concetto misterioso senza domande, ma non ci danno niente come evidenza: nessun fatto, nessuna logica. Ci chiedono che abbiamo fede, ma le risposte stanno nelle mani di Dio. I leader religiosi vogliono che accettiamo che non abbiamo elementi per ottenere per noi stessi le risposte ai misteri della nostra esistenza e della vita in generale.

Il risultato finale è un indottrinamento massiccio per partita doppiamente. Primo c'insegnano che siamo mammiferi con mente; dopo c'insegnano che siamo creature di Dio senza capacità per ottenere risposta alcuna per noi stessi.

Il problema di queste conclusioni è che sono completamente basate nella limitata capacità dei nostri sensi fisici. Come qualunque fisico potrebbe spiegare, vediamo solo una piccola frazione dell'energia che ci circonda. Se basiamo tutto il nostro concetto della realtà sulle percezioni fisiche, giungeremo a conclusioni incomplete, non solo di noi stessi, bensì di tutto quello che ci circonda. Un esempio classico è l'antica percezione che la Terra era il centro dell'universo. Durante migliaia di anni, per tutti era evidente che il Sole girava attorno alla Terra. In epoche più recenti, c'insegnarono che l'atomo era formato per piccole particelle che giravano in armonia attorno ad un nucleo solido e stabile. Attualmente, secondo la meccanica quantica, questa immagine pulita ed ordinata della realtà subatomica è imprecisa ed incompleta.

Una delle conclusioni che attualmente si abitua nelle scuole di tutto il mondo è la supposizione che il cervello biologico è l'origine della consapevolezza. La scienza medica conclude è da molto tempo che il cervello è l'origine ovvia della consapevolezza. Che cosa un'altra cosa potrebbe esserlo? Tuttavia, attualmente milioni di esperienze vicine alla morte ed extracorporales offrono una chiara evidenza che il nostro stato di consapevolezza continua perfino quando ci separiamo dal nostro corpo fisico. Il primo passo per liberarci di un condizionamento è riconoscere la sua esistenza. Da ora in poi, cominci a mettere attenzione alle numerose supposizioni e conclusioni che formano la sua vita. Per esempio, ascolti tutti i progetti relazionati con lei e con quello che c'è alla sua periferia come elementi fisici: il mio capello, la tua pelle, le sue braccia, le sue gambe.

Forse questo sembri triviale, ma tutti i giorni ascoltiamo queste parole molte volte. Tutte esse contribuiscono a condizionarci in questo concetto dell'io. In ipnosi questo si denomina suggestione. È comprovato che le suggestioni che si ripetono tutti i giorni per un certo tempo generano un condizionamento molto efficace nelle nostre menti.

Ogni anno, milioni di persone sono condizionati mediante suggerimenti ipnotici al fine di alterare le sue abitudini o i suoi modelli di condotta giornalieri, a volte in solamente un o due sessioni. Per decenni, la suggestione si è impiegata con successo per smettere di fumare o modificare le abitudini alimentari. Se la mente umana può condizionarsi in un'ora per cambiare un'abitudine tutta la vita, come fumare o mangiare in eccesso, immagina la cosa poderosa che può essere il condizionamento sociale.

In realtà, il riferimento costante a noi come creature fisiche modella l'immagine che abbiamo di noi stessi fino a che arriviamo ad accettare quella supposizione come una realtà. E più ancora quando gli scienziati ed i medici rinforzano un ed un'altra volta la stessa supposizione. Il risultato è chiaro: accettiamo l'immagine che in realtà siamo creature fisiche. Senza posto a dubbi, questo è la falsità più grande che domina alla nostra specie. Il corpo fisico è solo un veicolo biologico temporale che utilizziamo per esprimerci in un ambiente denso. Questa è la ragione principale che i milioni di persone che hanno avuto esperienze vicine alla morte ed extracorporales abbiano cambiato tanto con tali esperienze. Per la prima volta, scoprono, non credono né sperano che sono esseri spirituali che abitano un veicolo fisico temporale. È difficile comunicare solo con parole un'idea tanto poderosa che può cambiare la nostra vita. Pensi per un momento in che il suo concetto dell'io cambia in forma radicale ed istantanea per sempre. Molte persone non menzionano semplicemente queste esperienze perché vanno molto attualmente oltre i concetti fisici accettati.

Sono convinto che il proposito implicito delle esperienze vicine alla morte o extracorporales è proporcionarci una visione della nostra natura spirituale.

Solo sperimentando nostro io non fisico superiamo totalmente la restrittiva influenza del nostro indottrinamento fisico e sociale. Solo uscendo dai nostri limiti densi e fisici possiamo conoscere la verità di noi stessi e del nostro universo.

## ANATOMIA DI UNA ESPERIENZA EXTRACORPORAL

Spesso, le esperienze extracorporales presenta elementi unici, ma ci sono contemporaneamente varie tappe che sono comuni per tutti. I seguenti sono quelli che si menzionano con più frequenza.

*1. Tappa vibratoria.* In questa tappa, fluiscono vibrazioni energetiche per tutto il corpo. Spesso sono accompagnate per ronzii, mormorii o suoni assordanti e, in occasioni, stordimento e catalessi (incapacità per muoversi). È enorme la variazione e l'intensità delle vibrazioni che si menzionano; vanno da tenui e tranquillante fino a molto intense. Durante la tappa vibratoria, la consapevolezza passa non al nostro corpo energetico fisico. Le vibrazioni ed i suoni, i segni interni, non sono eventi fisici, come alcuni credono, bensì il riconoscimento cosciente del nostro corpo di frequenza superiore separandosi, sfasarsi, del nostro corpo fisico.

*2. Tappa di separazione.* Il corpo energetico sottile si separa dal corpo fisico, generalmente si percepisce una sensazione singolare di alzarsi, galleggiare o staccarsi dalla cosa fisica. Dopo avere completato la separazione, diminuiscono immediatamente le vibrazioni ed i suoni.

*3. Tappa di esplorazione.* Una volta che c'allontaniamo dal corpo fisico e siamo coscienti indipendentemente di lui, possiamo cominciare ad esplorare l'ambiente non fisico. Spesso, il corpo energetico si sperimenta come un duplicato del corpo fisico, ma con una frequenza di energia superiore. Dovuto alla sua struttura sottile, il corpo energetico è molto sensibile ai pensieri. I metodi di spostamento che possiamo usare sono illimitati; possiamo camminare, correre, volare o galleggiare. Per esplorare, dobbiamo concentrare la nostra attenzione sull'ambiente e nel nuovo corpo energetico che sperimentiamo.

*4. Tappa di reingresso.* Il reingresso, la reintegrazione del corpo energetico sottile ed il corpo fisico, succede in forma automatica con solo pensare al corpo fisico. A volte, la reintegrazione dei due corpi è accompagnata per vibrazioni temporanee, stordimento e catalessi. Queste sensazioni spariscono velocemente, man mano che ci riuniamo e ci sincronizziamo col nostro corpo fisico.

## QUATTRO PASSI VERSO IL SUCCESSO

Il primo passo per riuscire una di successo esperienza extracorporal controllato per lei stesso, è mantenere la tranquillità mentale ed emozionale quando cominci a notare qualunque movimento o cambiamento nella sua

consapevolezza. La sua capacità di mantenere la calma è fondamentale per ottenere e conservare il controllo durante l'esperienza extracorporeale. Le sensazioni iniziali risultano sorprendenti per i principianti. Soprattutto, quando non sono preparati per l'esperienza. Molte volte, le intense sensazioni e suoni che possono succedere prima e durante la separazione provocano una forte emozione. Alcune persone si emozionano o si sorprendono tanto con queste sensazioni e questi suoni interni che pensano immediatamente nel suo corpo fisico. Questo provoca un "reingresso" istantaneo. La chiave è accettare di buon grado le vibrazioni ed i suoni strani, e mantenersi la cosa più tranquilla possibile.

Il secondo passo è abituarsi ad un controllo automatico. Quando percepisca sensazioni e suoni associati con l'esplorazione extracorporeale, cominci a stimolarli affinché si estendano per tutto il suo essere. Per esempio, se percepisce un ronzio o una vibrazione singolare, concentri Lei affinché quella percezione si estenda. Concentri tutta la sua attenzione su godere la nuova frequenza vibratoria superiore. Dopo, stimoli mentalmente le sensazioni vibratorie o i suoni fino a sommergere tutto il suo essere in essi.

Il terzo passo è allontanarsi dal suo corpo fisico. Questo si ottiene con facilità mediante un dialogo interno mentale o verbale che lo diriga e lo mantenga lontano dal suo corpo fisico. Per esempio, dica "mi alzo galleggiando..." o "mi sento sempre di più leggero..." o "vado al salone, al patio, alla porta o qualunque posto lontano dal suo corpo." Qualunque frase che lo diriga e lo separi dal suo corpo fisico servirà. Ricordi che non deve pensare né menzionare in nessun modo il suo corpo fisico. Perfino i pensieri aleatori diretti al suo corpo fisico possono provocare un ritorno ripido.

Il quarto passo è mantenere la sua attenzione completamente lontana dal suo corpo fisico. Il modo più facile che ottenerlo è dimenticare temporaneamente il suo corpo ed integrarsi completamente al nuovo ambiente che sperimenta. Il successo e la durata del suo'esperienza extracorporeale dipenderanno assolutamente dalla sua concentrazione. I pensieri e le sensazioni relazionate col suo corpo fisico lo restituiranno immediatamente a lui. Ricordi che siamo esseri non fisici che abitiamo temporaneamente un veicolo di carne ed ossa. La capacità di controllare il nostro'esperienze extracorporeale è una parte naturale del nostro sviluppo personale. Ogni esperienza è un'emozionante avventura di scoperta. In realtà, esploriamo e torniamo a scoprire la nostra identità e la nostra vera casa.

## RICONOSCIMENTO E RISPOSTA ALLO STATO VIBRATORIO

Le vibrazioni ed i suoni interni indicano che si avvicina un'esperienza non fisica. Queste vibrazioni cominciano nella nuca e si estendono velocemente per tutto il corpo. Spesso si percepisce anche una specie di stordimento ed un ronzio o mormorio.

Di accordo con un ampio studio extracorporeale effettuato negli Stati Uniti per il Dr. Stuart Twemlow in 1979, il 55 per cento dei 339 partecipanti menzionò percepire una "sensazione di energia." Inoltre, il 50 per cento dichiarò avere sentito vibrazioni nel suo corpo ed il 38 per cento disse che aveva ascoltato rumori nelle tappe iniziali della sua esperienza. I rumori menzionati con maggiore frequenza furono ronzii, 29 per cento, tuono, 19 per cento, e musica o canti, 16 per cento.

Al principio, è utile percepire qualunque segno interno che sperimenti durante il sonno o sveglia. Metta molta attenzione alle sensazioni o suoni vibratorii estranei, perfino se sono molto sottili. Molte persone sperimentano le sensazioni ed i suoni, ma li scartano come un fenomeno fisico relazionato col sonno.

Il modo in che lei riconosca e risponda a quelle sensazioni e suoni determinerà, in molte occasioni, come il suo processo di separazione risulta. Alcune persone si impressionano tanto con le sensazioni ed i suoni che pensano al suo corpo fisico. Questo fa che lo girino immediatamente. Reagire in forma positiva alle sensazioni e suoni iniziali l'aiuterà ad approfittare di tutte le opportunità di separarsi dal suo corpo fisico. Quando più informato e preparato si trovi, più probabile sarà il suo successo. Riconoscere e rispondere allo stato vibratorio è un passo importante della sua preparazione. La lista seguente gli sarà di utilità per identificare i segni interni relazionati con le fasi iniziali dell'esperienza extracorporeale.

Ronzii, mormorii o suoni assordanti.

Formicolio o sensazioni energetiche estranee.

Voci, risate o ascoltare a voce alta il suo nome.

Pesantezza o apprensione.

Stordimento o paralisi in alcuna parte del corpo.

Imponderabilità o leggerezza.

Vibrazioni interne fuori della cosa normale.

Sensazioni energetiche simili ad una corrente elettrica.

Passi o altri suoni indicativi della presenza di un'altra persona.  
Sensazione interna di sbattere, girare o realizzare qualche altro movimento.  
Elevazione di braccia o gambe mentre dorme.  
Scarichi energetici nel corpo.  
Rumori fossero della cosa normale: vento, un motore, musica, campane, etc.

Attualmente, sono varie le teorie sulla causa e la natura delle vibrazioni associate con le esperienze extracorporales. In base alla mia propria esperienza, credo che le vibrazioni sono il risultato diretto che il corpo non fisico di frequenza superiore si separi dal corpo fisico. Sono giunto a questa conclusione perché l'intensità delle vibrazioni diminuisce immediatamente dopo avere ottenuto una separazione completa e spesso, il modo in cui rispondiamo a queste vibrazioni iniziali determinerà l'efficacia con che ci separiamo dal corpo fisico. Di seguito do alcuni lineamenti basilari per rispondere allo stato vibratorio.

1. Mantenga la calma. Le vibrazioni, i suoni, l'assopimento e la catalessi sono un'esperienza normale.
2. Permetta e stimoli la dispersione delle vibrazioni per tutto il suo corpo. Ricordi che non deve muoversi né pensare al suo corpo fisico; qualunque movimento fisico finirà col processo vibratorio.
3. Mentre permette che si estendano le vibrazioni, immagini Lei a sé stesso allontanandosi dal suo corpo fisico verso un'altra area della sua casa. Questa visualizzazione migliora se si istruisce con un pensiero ripetitivo: "ora vado verso la porta, o qualunque altro posto lontano dal suo corpo."
4. Dopo la separazione completa, le vibrazioni diminuiscono immediatamente. In questo punto, è importante concentrare e mantenere tutta la sua attenzione lontano dal corpo fisico.

Una delle chiavi per controllare l'esplorazione extracorporal è la conoscenza sullo stato vibratorio, al fine di riconoscerlo e rispondergli in forma positiva. Durante il primo anno del mio esperienze extracorporales, mi impressionavo e mi spaventavo l'intensità dello stato vibratorio. Negli anni settanta, esisteva poca informazione sul tema, ed i libri che aveva, appena menzionavano la questione delle vibrazioni ed i suoni. Dopo avere sperimentato un ed un'altra volta le vibrazioni ed i ronzii mentre dormiva, mentre sognava ed applicando le tecniche extracorporales, cominciai a comprendere che quelle vibrazioni erano il preludio naturale di un'esperienza extracorporal. Queste singolari vibrazioni erano i migliori indizi che era preparato per separarmi dal mio corpo. Dopo varie esperienze, cominciai a godere le vibrazioni e perfino li aspettava. Ora comprendo che il mio atteggiamento verso lo stato vibratorio colpiva in forma significativa la mia capacità per iniziare e controllare il mio esperienze extracorporales. Quando la mia ansietà circa le vibrazioni si trasformò in anticipazione, la mia capacità aumentò in forma notevole. Finalmente, arrivai ad un punto dove lo stato vibratorio era un amico apprezzato che segnalava il principio di un'emozionante avventura. Dopo più di un anno di lotta, finalmente mi sentii comodo con tutto il processo. A partire da quello momento, ogni volta che sentiva o ascoltava suoni, vibrazioni, voci interne o qualunque altra sensazione energetica fosse della cosa normale, mi concentravo su estendere le vibrazioni o i suoni. Dopo, mi immaginavo allontanandomi dal mio corpo fisico verso la porta della stanza. Questa combinazione ebbe un successo notevole. Cominciai a riconoscere le vibrazioni ed i suoni mentre dormiva, sognava e meditava. L'intensità delle vibrazioni variava; in occasioni erano sottili, altre volte erano assordanti. Se sperimentava vibrazioni lievi, poteva concentrarmi su esse per ampliarli ed estenderli per tutto il mio corpo. Per esempio, in un'occasione svegliai a mezzanotte con una leggera vibrazione nella nuca. Chiusi gli occhi, completamente rilassato, e mi concentrai sulla vibrazione, stimolando la sensazione affinché si estendesse per tutto il mio corpo. A poco a poco, le sensazioni percorsero la mia spina dorsale e si dispersero per il mio tronco e le mie estremità. Dopo vari minuti, le vibrazioni raggiunsero il suo massimo livello ed io mi disporsi a partecipare all'esperienza extracorporal immaginando che mi avvicinavo alla porta. In secondi, stavo in piede vicino alla porta, preparato per esplorare. Questo processo è completamente naturale e si gode molto quando uno a lui si abitua. Inoltre, quando si controlla e si capisce lo stato vibratorio, aumenta la nostra capacità per approfittare di tutte le opportunità di realizzare un'esplorazione extracorporal.

## LO STATO HIPNAGÓGICO

Tutti i giorni sperimentiamo un stato di consapevolezza simile ad un crepuscolo tra il sonno e la veglia. Quello stato di transizione è quello che si conosce come stato hipnagógico. Normalmente sperimentiamo questo stato poco prima che il sonno ci vinca.

Simile all'ipnosi, lo stato hipnagógico è un stato di consapevolezza molto creativo nel quale la nostra immaginazione è molto chiara, come un film che Lei proiettasse nella nostra mente. Mentre stiamo in lui, abbiamo la capacità di esercitare un certo grado di controllo cosciente e possiamo usare la nostra immaginazione per propositi specifici. Per molte persone, questo stato è un eccellente trampolino verso le esperienze extracorporales.

Gli artisti e gli inventori hanno utilizzato da sempre lo stato hipnagógico per stimolare il suo lavoro. Per esempio, i pisolini giornalieri di Thomas Edison sono molto conosciuti, perfino sviluppò una tecnica per mantenere il suo stato hipnagógico mentre lavorava nelle sue numerose invenzioni. Seduto nella sua sedia favorita, utilizzava una forma di meditazione e rilassamento per entrare nello stato hipnagógico. Al fine di controllare questo delicato stato tra il sonno e la veglia, Edison sosteneva alcuni palle di cuscinetto nella sua mano chiusa, verso il basso, col suo braccio appoggiato nella poltrona. Sotto alla sua mano collocava una scodella di metallo. Se rimaneva addormentato, gli ero aperto mano e le palle di acciaio cadevano nella scodella metallica e lo svegliavano. All'opinione ripeteva questa tecnica fino ad ottenere l'ispirazione o l'informazione che cercava. Dato che lo stato hipnagógico è molto simile all'ipnosi profonda, può usarsi efficacemente al fine di programarci per un'esperienza extracorporal immediato o futuro. A partire da ora, mentre si addormenta o si sveglia, cominci ad osservare lo stato di transizione per il quale passa ogni notte. Per molte persone, questo diventa molto evidente negli ultimi minuti di consapevolezza, quando stanno per addormentarsi. La tecnica seguente può usarsi nel momento addormentarsi o al risveglio.

Cominci da riconoscere in forma cosciente lo stato hipnagógico giusto prima di rimanere addormentato. Per aumentare la sua consapevolezza in questo stato, è utile formulare una petizione o meta in forma verbale o per iscritto: mi mantengo cosciente mentre rimango addormentato."

Mentre lo vince il sonno, concentri tutta la sua attenzione sulle immagini mentali che percepisca.

Cominci ad ordinare e controllare in forma cosciente le cangianti immagini e scene mentali che appaiano. Immagini Lei che entra ed esce galleggiando del suo corpo. Può visualizzare un globo, un aeroplano o un ascensore che sale o verta a sé stesso come una nuvola galleggiante. Qualunque cosa che possa immaginare con facilità funzionerà. Lasci Lei portare per le sensazioni e le immagini della sua mente; diverta Lei con la visualizzazione e lasci volare la sua immaginazione.

Mentre si concentra sull'immagine interna, ripeta per sé: "sto fuori del corpo."

Il risultato di questa tecnica è identico ad altri metodi extracorporales. Può rimanere addormentato, cosciente dello stato vibratorio o svegliare galleggiando sul suo corpo. La cosa importante è conservare la calma ed il controllo, come mantenere l'attenzione lontano dal suo corpo fisico.

A prima vista, questa tecnica può sembrare difficile, ma nella pratica, è solo questione di mantenere la consapevolezza mentre rimaniamo addormentati. La cosa unica che limita la nostra capacità naturale per riconoscere e dirigere la nostra consapevolezza sono le idee preconcepite. Molti di noi non abbiamo tentato mai ampliare la nostra consapevolezza oltre quello che conosciamo; quando si avvicina il sonno, semplicemente ci diamo alle sue sensazioni e perdiamo lentamente la consapevolezza. Spero che, da ora in poi, mentre lo vince il sonno, consideri il processo di "rimanere dormito" altrimenti. Man mano che sperimenti lo stato hipnagógico, comprenderà che è preferibile che diriga la sua attenzione, invece di lasciare che la sua mente cada nell'incoscienza. Inoltre, quando lei cominci a fare attenzione alle immagini che percepisce, comprenderà cose interessanti di sé stesso: le sue motivazioni, le sue passioni, le sue paure e le sue abilità. Quando si riconosce e si usa in forma adeguata, lo stato hipnagógico è un elemento poderoso e creativo che ci permette di ampliare le nostre percezioni oltre i limiti fisici. Dello stesso modo che Edison utilizzò questo stato di consapevolezza col fine di ottenere ispirazione per le sue numerose invenzioni, noi possiamo usarlo per ampliare la nostra consapevolezza oltre la cosa fisica.

La visualizzazione seguente è efficace in forma individuale o in gruppo. Nelle mie classi, l'uso spesso come rilassamento e preparazione prima di una tecnico extracorporal.

### Tecnica preparatoria

Respiri profondamente varie volte e rilassi Lei. Chiuda gli occhi e cominci ad immaginare che un fascio di energia liquida, bianca e brillante penetra per la parte alta della sua testa che si è aperto. Il liquido si sente caldo e sedativo mentre penetra nella sua testa e percorre davanti suo, i suoi occhi e la sua bocca. Rilassi Lei completamente e siede come tutte le sue tensioni si liberano nel caldo liquido risplendente. Siede che il liquido assorbe le sue tensioni e le sue paure. Concentri Lei in sentire il liquido mentre scende per la sua gola. Capti il caldo di questa energia mentre fluisce per il suo cuore, per la sua schiena e si estende per tutto il suo corpo. Siede come assorbe la sua tensione, le sue paure, il suo dolore ed i suoi limiti man mano che arriva ad ogni

parte del suo corpo, delle sue braccia e delle sue gambe. Siede tutto il suo corpo riempirsi con questa meravigliosa energia bianca e liquida. Percepisca come tutte le cellule, tutti i tessuti e tutti gli organi si immergono in questo caldo liquido.

Ora siede come l'energia diventa più calda. Percepisca le sue vibrazioni e siede come si trasforma in una spugna liquida. Siede come comincia ad attrarre ed ad assorbire le sue vibrazioni negative. Capi come assorbe i suoi sentimenti di paura e rabbia; come assorbe tutto quello che limita al suo corpo. Siede come tutte le sue paure, ansietà, limiti e collere si immergono in questa calda energia liquida e vibrante. Siede come attrae le vibrazioni negative del suo corpo, delle sue emozioni e della sua mente. La percepisca in tutti i livelli del suo essere.

Osservi e siede come il caldo liquido brillante comincia ad oscurarsi quando assorbe tutte le sue vibrazioni negative. Siede tutte le cellule, i tessuti ed i sistemi energetici del suo corpo liberare i suoi residui, i suoi elementi negativi, i suoi limiti e le sue paure. Presenzi come spariscono tutte le sue vibrazioni negative in questo caldo liquido bianco che fluisce per lei. Siede come succede questo in tutti i livelli del suo essere. Veda come cadono le sue muraglie emozionali. Percepisca come i lacci che l'uniscono col suo ego ed il suo corpo cominciano a liberarsi in questa calda energia liquida.

Osservi come il liquido diventa sempre di più oscuro mentre le energie negative si dissolvono in lui. Siede come attrae i residui del suo corpo, delle sue emozioni e della sua mente. Presenzi come tutte esse svaniscono nel liquido.

Ora visualizzi valvole nei suoi talloni e nelle palme delle sue mani. Li apra lentamente e lasci che il liquido oscuro esca dal suo corpo. Siede come abbandonano il suo corpo tutte le emozioni negative: le sue paure ed i suoi limiti. Percepisca con intensità come le emozioni e le vibrazioni scivolano del suo corpo.

Siede come man mano che si eliminano le energie ed i pensieri negativi si ripuliscono tutte le parti del suo essere interno, di suo io. Veda e capti con la maggiore chiarezza possibile come le paure, i limiti e le energie negative escono dal suo corpo fisico, emozionale ed intellettuale, fluendo per i suoi talloni e le sue mani.

Veda con chiarezza come vanno via del suo corpo tutte le sue ansietà, limiti e vincoli. Siede che buono è purificarsi delle sue energie negative. Non aveva sperimentato mai prima una pulizia interna e si sente completamente fresco e puro. Si sente leggero come una piuma, libero dei limiti e delle idee negative che lo legano alla materia.

Riconosca internamente che il suo corpo fisico, emozionale ed intellettuale è pulito per sempre di ogni energia negativa. Siede la forza pura di questa pulizia mentre il suo corpo e la sua mente girano a riempire di energia e si purificano degli elementi negativi, i limiti e le paure. Goda la certezza che l'energia negativa è sparita per sempre.

Nella cosa profonda del suo essere siede come aumenta la sua frequenza vibratoria, goda la cosa leggera e volatile che è lei. Lasci che l'inondi l'allegria della sua nuova vibrazione superiore, di un io meglio. Rilassi Lei e goda delle sue vibrazioni più fini mentre si sente sempre di più leggero. Percepisca come galleggia, senza sforzo, tanto leggero come una nuvola, mentre si allontana dal suo corpo.

## SEPARAZIONE

Gran parte della letteratura attuale sulle esperienze extracorporales indica che galleggiamo o c'alziamo piuttosto dei nostri corpi di una forma magica. In base alla mia esperienza e l'informazione proveniente da più di duecento persone, considero che questa percezione è inadeguata. È abbastanza comune entrare allo stato vibratorio senza separarsi dal corpo. Questo arriva a succedere perfino agli esploratori extracorporales più sperimentati. Si ignora perché, durante la fase vibratoria, in occasioni non ci separiamo dal corpo fisico. Possono menzionarsi diverse ragioni: vincoli energetici o psicologici con la cosa fisica; paure; squilibrio vibratorio; o semplicemente mancanza di informazione sul modo di reagire davanti a detta esperienza. Mi sembra che questa ultima sia la ragione più comune.

Per risolvere questa situazione può fare varie cose. In primo luogo, concentri e mantenga le sue idee e la sua immaginazione nella sensazione di allontanarsi dal suo corpo.. Secondo, se è necessario, chiedi staccarsi completamente dalla cosa fisica; per esempio dica: "vado" verso la porta. Terzo, se fallisce la cosa anteriore, semplicemente dica: chiedo aiuto per abbandonare il mio "corpo." Quando solleciti aiuto, è importante che sia completamente disposto a ricevere quello che sollecita.

La separazione e lo stato vibratorio sono fondamentali e meritano più enfasi che quello che attualmente concedono loro i parapsicologi e scrittori di questi temi. Per la sua importanza, non devono passare per alto.

## METODI DI SEPARAZIONE

1. *Galleggiare ed allontanarsi.* Dato che, fisicamente parlando, il corpo energetico interno non ha peso, è abbastanza facile galleggiare ed allontanarsi dal corpo fisico. Questo metodo di separazione è quello che si usa con più frequenza. La chiave è concentrarsi sulla sensazione di galleggiare per sciogliersi ed allontanarsi dal corpo.

2. *Sedersi ed allontanarsi.* Questo metodo è simile alla tecnica di galleggiare eccetto in che semplicemente ci sediamo e c'allontaniamo dal nostro corpo fisico. È il metodo che generalmente utilizzai durante i miei primi dieci anni di esperienze extracorporales. Dovuto alle condizioni quasi fisiche di questo metodo, in generale è più facile da controllare che il metodo di galleggiare o il diretto. Spesso, un stato vibratorio annuncia questo tipo di separazione. Mi sembra che l'allontanamento relativamente lento del corpo fisico che si sperimenta con questo metodo sia quello che creda le intense vibrazioni ed i suoni menzionati.

3. *Rodare ed uscire.* Questo metodo è molto efficace. Dopo avere riconosciuto lo stato vibratorio, lei semplicemente ruota verso un lato. Benché sembri strano, è divertente. Varie persone mi hanno contato che si allontanano ruzzoloni dal letto e cadono a terra desternillándose di risata. Molte persone usano questo metodo con efficacia; l'autore Robert Monroe dichiara nel suo libro *Far Journeys* che usa spesso questa tecnica quando si separa dal suo primo corpo energetico e passa alla seconda forma.

4. *Chiedere la separazione.* Quando lei entra nello stato vibratorio, semplicemente chiede separarsi: "ora mi separo" o "avanzo verso la stanza contigua." Qualunque petizione ferma per allontanarsi dal suo corpo fisico funzionerà. Come succede con tutti i sollecito non fisici, esprima la sua domanda con fermezza al fine di ottenere un'azione immediata. Ricordi ogni volta che deve mantenere tutta la sua attenzione lontano dal suo corpo fisico; qualunque pensiero o parola riferiti col suo corpo lo restituiranno immediatamente a lui.

5. *Tirare di sé stesso verso fosse.* Questo si ottiene allungando il suo braccio non fisico e prendendo qualunque oggetto grande, per dopo tirare il resto di suo io energetico tirandolo fuori dal suo corpo fisico. La cosa interessante di questo metodo è che lei identifica velocemente che il suo corpo energetico interno non condivide i limiti del suo corpo fisico. In altre parole, il nostro corpo energetico ha la capacità di attaccarsi ai nostri pensieri. Scoprii questo per incidente dieci anni fa quando entrai nello stato vibratorio mentre dormiva in un letto con baldacchino. Allungando il mio braccio di fronte a mio, improvvisamente decisi di allungarmi per prendere la parte superiore del letto. Per la mia sorpresa, il mio braccio Lei allungo più di un metro e mezzo e toccò il baldacchino. In quello punto, tirai del mio corpo non fisico tirandolo fuori dal mio corpo fisico. Alzandomi, contemplai la mia mano; aveva recuperato il suo volume normale. Sorpreso, compresi che la forma del mio braccio non fisico dipendeva totalmente dalle mie idee. È importante comprendere questo, perché ci permette di ampliare la nostra capacità in varie forme creative.

6. *Metodo diretto.* Questa tecnica, denominata proiezione diretta o istantanea, è più avanzata delle altre: lei si trova con piena consapevolezza in un ambiente completamente nuovo. Se non è preparato, la transizione repentina di essere disteso in un letto ed apparire in piedi o galleggiando in un posto differente è impressionante. In generale, la sensazione di movimento non esiste o è minima. Lei si sveglia completamente in un posto o un ambiente nuovo. Questo tipo di separazione è il metodo preferito per molti esploratori extracorporales sperimentati.

7. *Petizione di aiuto.* In occasioni, per ragioni sconosciute, la separazione diventa difficile. Vari anni fa, trovai una maniera semplice di risolvere la difficoltà che aveva per separarmi. Entrai nello stato vibratorio ed era preparato per elevarmi, ma per alcuno ragione il mio corpo energetico si sentiva acchiappato e pesante. Nella mia disperazione, alzai il braccio e chiesi a voce alta aiuto. Ai pochi secondi, sentii che una mano si prendeva e mi tirava fuori dal mio corpo. La mano era sorprendentemente solida e reale. Quando abbandonai il mio corpo fisico, guardai immediatamente ad intorno mio, ma non vidi nessuno.

Nelle mie officine, varie persone mi hanno contato casi simili. Per questo e per altre evidenze, credo che probabilmente ciascuna volta che abbiamo un'esperienza extracorporal completamente cosciente, qualcuno vicino a noi osserva il nostro avanzamento. Questo osservatore, già sia un guida, un amico o un essere voluto, è pronto per aiutare in caso di necessità. Sono sicuro che contiamo su aiuto in ogni momento, ma dobbiamo chiederla. Senza detta petizione, l'amico o guida spirituale non interferisce. Credo anche che i guida rimangono invisibili perché sanno che la sua presenza visibile altererebbe il nostro progresso naturale. Ora, guardando all'indietro, volesse avere chiesto aiuto con più frequenza. Probabilmente avrebbe avanzato più rapido, e quello che è più importante, avrebbe ringraziato per il fatto di sapere che non siamo soli durante le nostre esplorazioni. Quando uno sa che conta su aiuto quando la sollecita sorge un'inconfondibile sensazione di comodità e sicurezza. Questa conoscenza c'aiuta ad affrontare la paura o l'ansietà che potremmo sperimentare esplorando un nuovo ambiente energetico.

## L'AZIONE

Se osserva la sua vita, qualche volta l'ha avvicinato ad una meta il lasciare le cose per dopo? La mancanza di azione gli ha fatto riuscire più successo, più soddisfazioni o più sviluppo personale?

Tutti siamo creature di abitudini. Ripetiamo le idee e le azioni conosciute perché ci risultano familiari, fidati e sicure. Semplicemente seguiamo la rotta di minore resistenza. Per molti di noi, la tendenza a seguire come siamo si è trasformato nell'elemento centrale delle nostre abitudini e della nostra vita.

Molti consideriamo il cambiamento - qualunque cambiamento come un'esperienza negativa. Sospettiamo dei cambiamenti e li vediamo come una minaccia per le nostre credenze ed i nostri schemi stabiliti. Il risultato è che continuiamo con le nostre abitudini di mancanza di azione.

In qualche momento, dobbiamo domandarci se siamo completamente soddisfatti vivendo tutto il tempo con le stesse idee ed azioni abitate. Lo compiace accettare ciecamente, senza nessun accertamento, le idee e le convinzioni che prevalgono nella sua società? In realtà è soddisfatto accettando le credenze, la speranza e la fede, invece dell'esperienza e la conoscenza personale?

Formuli Lei questa domanda: in che cosa crederebbe lei se fosse nato in Iran o in Iraq? Che convinzioni e che cosa conclusioni sociali e religiose avrebbe? Perché credenze morrebbe?

Se lei ama risposte i misteri della sua vita, il momento di agire è ora. L'esplorazione extracorporeale può offrirgli le risposte che cerca.

## Capitolo 6

### Tecniche di esplorazione

La genialità è la facoltà di percepire le cose di una forma non usuale.

WILLIAM JAMES

Attualmente, milioni di persone stanno scoprendo le tecniche che si usano per ottenere l'esplorazione extracorporal. È sorprendente la diversità di metodi disponibili. Storicamente, praticamente tutti i gruppi religiosi e le ordine mistiche hanno sviluppato un sistema o un metodo per esplorare oltre i limiti della materia. Molte di queste perle di saggezza sono rimaste avvolte nel mistero durante migliaia di anni, coperte per le trappole dei rituali religiosi. Per esempio, il Libro Tibetano dei Morti proporziona insegnamenti e guida su un antico metodo extracorporal, ma poiché la tecnica si trasmetteva in estese cerimonie religiose che duravano vari giorni, come molte altre tecniche antiche, è rimasto nascosta per secoli.

Per semplificare questo confuso ed a volte frainteso corpo di informazione, ho diviso le tecniche extracorporales in cinque categorie: visualizzazione, conversione dei sonni, affermazioni, ipnosi e suono. Qui i metodi che si analizzano hanno dimostrato essere molto efficaci e facili da imparare.

Presento in primo luogo le tecniche di visualizzazione per la sua facilità e la sua popolarità. Molte persone hanno scoperto che le tecniche di visualizzazione sono un mezzo naturali per iniziare il suo primo esperienza extracorporal. Dopo che selezioni una tecnica, la ripeta almeno a diario per trenta giorni. Il compromesso, il desiderio e lo sforzo che lei apporti sarà quello che determini il risultato della sua esperienza.

Ricordi ogni volta che la migliore maniera di abordare un'esplorazione extracorporal è mantenere un atteggiamento festivo. Diverta Lei con queste tecniche e piacere il risultato.

### L'ELEZIONE DI UNA TECNICA

Una delle decisioni più importanti è l'elezione della tecnica nella quale concentriamo. In generale, se lei visualizza bene, concentri Lei nelle tecniche di visualizzazione. Selezioni la tecnica che gli risulti più comoda ed attacchi Lei a lei.

Se gli costa lavoro visualizzare, cerchi di concentrarsi sulle tecniche di affermazione. Benché debba ricordare che la tecnica diretta, una forma di visualizzazione, ha comprovato la sua efficacia con molte persone che dubitavano della sua capacità per la visualizzazione. Mi sembra che la sua efficienza si debba ai "ripassi" fisici che si ripetono fino a che comincia ad apparire l'immagine interna. A molte persone risulta loro più facile visualizzare un oggetto o un posto della sua casa che qualunque altra cosa.

Non sottovaluti la sua capacità; quando uno apre la sua mente succedono esperienze e percezioni nuove. In molte occasioni durante le mie officine, qualcuno mi dice che non può visualizzare in assoluto. Quando detta persona chiede verbalmente quella capacità e comincia a praticare con una mentalità aperta, la sua capacità naturale per visualizzare rapidamente miglioramento. Scegliendo una tecnica, ricordi che deve essere flessibile e paziente.

### LA VISUALIZZAZIONE

Uno dei metodi più facili ed efficaci per accedere all'esplorazione extracorporal è la visualizzazione creativa. Tutti possediamo la capacità naturale di immaginare nella nostra mente un oggetto o un posto. Lo facciamo tutti i giorni in migliaia di forme differenti. A quasi nessuno gli costa immaginare un posto per andare di ferie, un'automobile, una casa o una persona. Utilizzare la nostra capacità di visualizzazione è facile e naturale. Per vedere la cosa facile che è visualizzare, provi la cosa seguente.

Chiuda gli occhi e cominci ad immaginare il suo posto favorito per andare di ferie. Scelga un posto che conosca bene. Rilassi Lei e cominci a visualizzare detta zona con la maggiore chiarezza possibile. Cominci dagli alberi,

gli edifici, le persone - tutti i piccoli dettagli relazionati con le sue ferie. Partecipi a quello scenario tutto quello che possa. Tenti di sentire e di ascoltare tutte le sensazioni associate col suo posto favorito. Può includere persone, colori e suoni.

Ora porti un po' più lontano questa scena ed immagini Lei a sé stesso godendo di questo paradiso. Veda e siede con ogni chiarezza un posto fisico concreto. Immagini tutti i colori, i suoni e le sensazioni associati con quell'ubicazione. Cominci ad interactuar con le persone e l'ambiente che contempla. Tenti di usare tutti i suoi sensi; sommerga Lei nei suoni, nel paesaggio e nelle sensazioni. Prenda Lei il tempo necessario per godere di questa esperienza.

Le tecniche di visualizzazione sono facili e gradevoli se lei è tranquillo e sceglie concentrarsi su posti, persone od oggetti che gli piacciono. Qualunque cosa che selezioni per concentrare la sua attenzione deve essere un oggetto un posto che esista in realtà. La chiave di tutti i metodi di visualizzazione extracorporal è immergersi mentalmente in un ambiente fisico reale. Quanto più concentri la sua attenzione, più successo avrà.

## L'immaginazione

L'immaginazione è vedere anticipatamente le cose belle che arriveranno alla nostra vita.

## ALBERT EINSTEIN

Una delle risorse più poderose che abbiamo nell'esplorazione extracorporal è la nostra capacità naturale per usare l'immaginazione. Quando si usa in forma creativa, l'immaginazione c'aiuta a raggiungere qualunque meta o desiderio nei quali ci concentriamo. Questo si apprezza con chiarezza in tutto quello che ci circonda. In relazione coi nostri possessi fisici, possiamo scoprire qualcosa di sorprendente: qualche volta immaginiamo nella nostra mente tutto quello che possediamo - un'automobile, mobili, una casa, un stereo, un televisore o perfino le nostre relazioni. Per esempio, quando veda che si costruisce una casa, pensi alle numerose immaginazioni che comunicarono per creare la struttura. In primo luogo, alcuni persone cominciarono ad immaginare una nuova casa; dopo condivisero le sue idee con altre persone. Di seguito, un architetto versò in un disegno le idee immaginate. Dopo, un costruttore fa realtà la casa. Con lentezza, la collaborazione di varie immaginazioni e pensieri integrò un'idea, un piano, una struttura e, finalmente, una casa fisica. Ovviamente, questo lo diamo per fatto, e vediamo solo i risultati fisici dei pensieri che ci circondano.

Tuttavia, quando esploriamo l'interno non fisico dell'universo, succede qualcosa di sorprendente: cominciamo a riconoscere che la nostra immaginazione ed i nostri pensieri colpiscono con intensità le sottili frequenze energetiche delle dimensioni interne. Cominciamo a comprendere che la nostra immaginazione è una poderosa forza creativa che modella l'energia invisibile che ci circonda. Quando stiamo fuori del corpo, i nostri pensieri e la nostra immaginazione formano il nostro ambiente energetico immediato con una velocità ed una precisione incredibili. In un senso molto reale, i nostri pensieri costruiscono la subestructura energetica invisibile della nostra esistenza fisico esterno.

Mentre viviamo nel mondo fisico, vediamo solo una piccola frazione della realtà. Osserviamo solo il risultato denso dei nostri pensieri ed azioni. Spesso, mentre ci concentriamo sulla sopravvivenza giornaliera e nell'acquisizione di oggetti fisici non riconosciamo la forza pura della nostra immaginazione e dei nostri pensieri. Per molte persone, l'intervallo di tempo tra l'idea immaginata ed il risultato fisico è una strada lunga e difficile. Raramente osservano o comprendono che loro stessi hanno formato i sottili stampi energetici e le strutture che finiranno per manifestarsi nel suo ambiente fisico.

Comprendiamolo o no, la nostra immaginazione modella la sottile energia che ci circonda. Con ogni pensiero, costruiamo il nostro futuro. Per ciò la visualizzazione creativa ed il pensiero positivo funzionano con tanta efficacia. Quanto più concentriamo la nostra immaginazione, più rapido sperimenteremo i risultati.

Questo processo creativo è di vitale importanza per la nostra esistenza. Non è una teoria né una credenza ipotetica, bensì una reazione energetica osservabile ed assoluta che succede senza cessare intorno a nostro. Praticando le tecniche che si spiegano in questo libro possiamo verificare personalmente questo. Questa reazione energetica creativa lavora in forma costante per modellare l'energia sottile che ci circonda. Per esempio, il veggente che predice il futuro con esattezza è solo un essere che percepisce le energie invisibili che circondano un'altra persona. Questo processo non è un evento strano o mistico, come credono alcuni, bensì un semplice riconoscimento delle forme energetiche sottili. In realtà, tutto il fenomeno della percezione extrasensoriale è in realtà il processo naturale di percepire l'energia del pensiero e le forme non fisiche.

Man mano che evolviamo, riconoscere questa reazione energetica è sempre di più importante. La nostra capacità innata per strutturare il nostro ambiente energetico e la nostra vita ci porta oltre gli istinti animali, verso nuovi regni di creatività e responsabilità. Il risultato finale è che ognuno di noi si trasforma nell'artista creativo della sua vita. Ogni pensiero ed ogni immagine mentale concentrata si trasforma nello stampo creativo della nostra realtà personale. In questo punto, possiamo cominciare a costruire in maniera cosciente la realtà che pretendiamo di sperimentare, mediante le forme di pensiero che visualizziamo e manteniamo nella nostra mente. Invece di essere un debole risultato del nostro ambiente, cominceremo a prendere il controllo della nostra vita ed il nostro destino. Finalmente riconosceremo che la nostra capacità immaginativa è l'unico limite della nostra abilità creativa.

Uno dei vantaggi del metodo di visualizzazione è la diversità di possibilità che genera. Non ci sono limiti, per quello che deve risentire in libertà di sviluppare ed usare le sue proprie tecniche. In generale, tutto quello che mantenga il suo interesse e la sua attenzione allontanati dal suo corpo fisico è efficace. Per molti, visualizzare un amico, ad un essere voluto o il suo posto favorito, produce risultati impressionanti. Per esempio, conosco un pittore di case che induce il suo esperienze extracorporales visualizzandosi arrampicando per una scala e dipingendo la sua casa. Secondo lui, la chiave è immaginarsi in un posto fisico specifico mentre rimane addormentato. Sente col maggiore dettaglio possibile come ascende per la scala fino al tetto. Percepisce con le sue mani la tessitura della scala e perfino sente come si dondola leggermente ad ogni passo. Poi si immagina dipingendo la casa col maggiore dettaglio possibile. Come in tutte le visualizzazioni, la sua tecnica è più efficace quando lo circondano le sensazioni ed i suoni associati con l'attività che immagina.

#### Visualizzazione semplificata

La chiave dell'esplorazione extracorporal è concentrarsi e mantenere tutta l'attenzione fosse del corpo fisico, mentre rimane addormentato. Una delle forme più facili da ottenere questo è concentrare tutta la sua attenzione su una persona, un posto o un oggetto lontani. Può essere un essere amato, il suo posto preferito per andare di ferie o un regalo con un significato speciale per lei. Qualunque cosa che scelga, deve essere non un oggetto reale che conosca, un posto o una persona immaginari. Selezioni l'oggetto o il posto che sia più facile visualizzare e che significhi molto per lei.

A molte persone li serve visualizzare un essere voluto. Immagini solo col maggiore dettaglio possibile alla persona con chi vuole stare. È utile invischiarsi emozionalmente, per quello che deve scegliere una persona che apprezzi. Scelga qualcuno che conosca, non unisca relazione fantastica. Concentri Lei nella presenza di quella persona e sieda Lei vicino a lei. Se lo preferisce, sviluppi alcuni azioni nelle quali comunichi attivamente. Mantenga la sua visualizzazione di questa persona il maggiore tempo possibile, fino a che il suo corpo fisico si rilassi e rimanga addormentato. Man mano che lo vince il sonno, è importante conservare un'immagine dettagliata della persona ed il modo in che interactúa con lei. Mentre sonnecchia, cerchi di rinforzare la cosa più possibile la sua connessione emozionale e visuale con detta persona.

Questo metodo è un'eccellente visualizzazione per il momento di coricarsi. Ricordi, quanto più si invischi emozionalmente, più efficace sarà questa tecnica. Diverta Lei e lasci volare la sua immaginazione.

#### Tecnica diretta

La sua capacità per concentrarsi e mantenere la sua consapevolezza lontano dal corpo fisico miglioramento se dirige tutta la sua attenzione ad un oggetto o un posto specifico. La tecnica diretta è un eccellente esercizio affinché sviluppi questa abilità.

Selezioni tre obiettivi nella sua casa. Tutti devono essere oggetti fisici che possa visualizzare con relativa facilità e non devono stare nella stanza che usa normalmente per il suo tecnico extracorporales.

Per esempio, può selezionare la sua sedia favorita come primo obiettivo. Dopo, un regalo che abbia un significato speciale per lei. Infine, selezioni l'oggetto più stimolante nella cosa visuale, come una pittura, una scultura o un oggetto di vetro. I tre obiettivi devono stare nella stessa stanza.

Dopo avere selezionato gli obiettivi, cammini fino ad ognuno di essi e li esami con dettaglio. Studi ognuno da differenti prospettive, percependo le sue imperfezioni o irregolarità. Dedichi tempo ad ogni obietto, memorizzando il suo aspetto e la sua tessitura. Prenda consapevolezza di tutti i suoi sensi mentre cammina, soprattutto della vista e del tatto. Ripeta varie volte l'osservazione fino a che ricordi con facilità i minimi dettagli di ogni obietto. Fissi Lei in tutto: i colori, il peso, la densità, i riflessi della luce, la freddezza o il calore. Siede anche

e memorizzi le sensazioni percepite mentre va di un obiettivo ad un altro. In altre parole, sommerga Lei nell'azione. Goda tutto quello che percepisca.

Questa tecnica l'aiuta a concentrare e mantenere l'attenzione lontano dal suo corpo fisico mentre rimane addormentato. Se è costante, i risultati saranno notevoli. Per migliorare questo esercizio, gli dedichi il suo tempo e lo ripeta giornalmente per trenta giorni. Mostri interesse e consacrazione verso ogni obiettivo. Questa tecnica è magnifica per aumentare la sua concentrazione e la sua capacità di visualizzazione e precisa solo circa venti minuti.

È importante scegliere obiettivi facili da visualizzare. Molte persone selezionano articoli personali che possiedono un'attrattiva sentimentale. Una volta che scelga qualcosa, non cambi opinione; la ripetizione della sua visualizzazione aumenta in forma notevole la sua efficacia.

Ho preferito questa tecnica da quando mi imbattei con lei quando cominciava a visualizzare oggetti della casa di mia madre. Sono convinto che funzionerà in qualunque persona disposta ad investire tempo e sforzo. La chiave è selezionare obiettivi facili da visualizzare e la cosa abbastanza interessanti per mantenere la sua attenzione.

Gli articoli che si elaborano, come le pitture, le sculture, una sistemazione di fiori di seta o perfino un gioco di tende, sono obiettivi molto efficaci. Come avanzamento con questa tecnica, può aumentare la quantità e la varietà degli obiettivi che scelga. Una volta che si siede comodo con pochi oggetti, può ampliare la sua visualizzazione fino ad includere tutta una stanza. Questa tecnica è molto efficace, ma dipende da lei seguire i passi. Il tempo che gli investa sarà ampiamente ricompensato.

Oltre agli obiettivi menzionati, può considerare alcuni degli oggetti seguenti per concentrarsi durante le sue visualizzazioni.

#### Senso della vista

Una sedia, un sofà o un altro mobile.

Qualunque oggetto che lei visualizzi bene.

Un regalo o articolo personale che abbia un significato speciale.

Un oggetto o lavoro artigianale che lei stesso abbia creato.

Una pittura, disegno o ritratto speciale.

#### Senso del tatto

Un tessuto con qualche tipo di tessitura.

Un oggetto o un mobile.

Una porta, un tappeto, un interruttore di luce, una scultura o un ringhiere di legno.

Un gioiello, una portacenere, un candeliere.

Qualunque oggetto che abbia una forma o una tessitura singolare.

#### Senso dell'olfatto

Un aromatizzante di ambiente.

Fiori freschi.

Insapona o lozioni.

Il profumo o la colonia della sua preferenza.

Un baule o un armadio di cedro.

Incenso.

#### Tecnica dello specchio

La tecnica dello specchio è una forma efficace di migliorare le sue abilità per la visualizzazione e di preparare si ferma l'esplorazione extracorporal.

In primo luogo, deve collocare un specchio di buon volume nella stanza che ha scelto per l'esplorazione extracorporal. Deve metterlo in modo che veda con facilità il riflesso di tutta la sua figura senza dovere muoversi.

Mentre osserva lo specchio, cominci a studiare e memorizzare la sua immagine. Tenti di essere la cosa più obiettivo possibile: consideri il suo riflesso come un oggetto che sta per disegnare nella sua mente. Metta molta attenzione ai dettagli del suo corpo e dei suoi vestiti. Prenda Lei il suo tempo, memorizzi tutto quello che veda.

Chiuda gli occhi e cominci a visualizzarsi col maggiore dettaglio possibile. Ripeta questo procedimento fino a che possa visualizzarsi con chiarezza nell'altro lato della stanza.

Con gli occhi chiusi, visualizzi Lei in piedi nel lato opposto della stanza. Poi cominci a disegnare suo io immaginario. Lo faccia con calma, muova lentamente le dita e le mani della sua immagine e dopo cominci a

muovere le sue braccia. Visualizzi il suo riflesso muovendo i suoi piedi e le sue gambe. Includa Lei la cosa più possibile nelle questioni mentali ed emozionali del suo riflesso. Cominci a percepire le sensazioni di movimento che sperimenti. Siede l'allegria del movimento senza un corpo fisico. Sommerga Lei completamente nei movimenti.

Man mano che si identifichi più coi movimenti della sua immagine, siede come si mette in piede e come comincia a camminare per la stanza. Mentre cammina, capti tutte le sensazioni associate col suo movimento. Cominci a sentire ed a disegnare i suoi occhi immaginari mentre si aprono. Siede come la sua immagine osserva la stanza. Al principio, è come se pretendesse di vedere la stanza da una nuova prospettiva. Quello sta bene; lasci che fluiscono tutte le sensazioni visuali che percepisca. Con un po' di pratica, comincerà a notare che migliora la sua capacità per vedere oltre i limiti del suo corpo.

Prenda Lei il suo tempo e piacere le diverse parti di questa tecnica. Se lo è ostacolato trasferire il suo senso della vista, concentri Lei la cosa più possibile in un altro senso, per esempio, il tatto. Come trasferisca la maggioranza delle sue percezioni a suo io immaginario, dimentichi completamente il suo corpo fisico concentrando tutta la sua attenzione sulle nuove sensazioni e visioni. Rilassi Lei totalmente e permetta che si addormenti il suo corpo fisico. Mentre questo succede, sperimenterà una transizione o un cambiamento di consapevolezza dal suo corpo fisico al suo corpo non fisico. Quando questo succeda, ricordi mantenere la calma e godere la sua nuova capacità di percezione.

Questa tecnica è eccellente per migliorare la sua capacità di visualizzazione. A molte persone li sorprende che possano visualizzare con facilità dopo un breve periodo di pratica. Lo faccia con calma e piacere i risultati.

## CONVERSIONE DI I SONNI

I sonni sono un'entrata efficace all'esplorazione extracorporal. Per molte persone, sognare è un mezzo naturale di separare la sua consapevolezza dalla cosa fisica e cominciare a riconoscere e sperimentare altri stati di consapevolezza.

Dalla nascita della civiltà, le società e le culture di tutto il mondo hanno considerato i sonni come l'entrata ad un mondo distinto. L'importanza dei sonni si manifesta negli scritti più antichi dell'umanità, tra essi gli Upanishads, il Bibbia, il Libro dei morti egiziano ed il Corano. Dai tempi dell'antica Grecia alle tecniche di terapia del sonno dei psicologi e psichiatri moderni, i sonni continuano ad apportare preziose spiegazioni alla nostra mente inconscia.

Se si usano in forma adeguata, i sonni funzionano come un catalizzatore efficace per l'esplorazione extracorporal. Una delle migliori maniere di iniziare un'esperienza extracorporal è diventare cosciente o lucido dentro un sonno. Questo si ottiene cambiando i nostri atteggiamenti verso i sonni.

In primo luogo, è necessario riconoscere l'importanza che i sonni hanno nella nostra vita giornaliera. Trattati ai suoi sonni come riferimenti importanti e come preziosi messaggi provenienti dalla sua mente inconscia. In realtà, deve considerarli come una forma di comunicazione reale, tanto quanto le sue esperienze fisiche.

Secondo, porti un registro giornaliero dei suoi sonni. Annoti il più che possa di essi, perfino i frammenti. Deve fare questo al risveglio, scrivendoli o registrandoli in un nastro. Metta molta attenzione nei sentimenti, le emozioni e le sensazioni che sperimenta durante i sonni.

Terzo, esprima con fermezza il suo desiderio di avere maggiore chiarezza e più consapevolezza nei suoi sonni. Mentre lo vince il sonno, chiedi che tutta la sua consapevolezza sia presente nei suoi sonni. Man mano che rimanga addormentato, stabilisca con lei stesso il fermo compromesso verbale di riconoscere, ricordare e sperimentare in forma cosciente tutti i suoi sonni.

Stanza, ripete si unisca affermazione mentre rimane addormentato ogni notte. Per esempio, "rimango cosciente mentre mi addormento", "sono completamente cosciente del mio esperienza extracorporal" o recupero la consapevolezza durante i miei "sonni"

Quando ripeta le sue affermazioni, lo faccia con fermezza e sicurezza, con piena fiducia che la sua petizione sarà accettata. Come in tutti le affermazioni extracorporales, concentri tutta la sua energia emozionale ed intellettuale su ognuna di esse. È importante concentrare e mantenere le sue affermazioni affinché siano gli ultimi pensieri coscienti mentre lo vince il sonno.

Il bonifico della sua consapevolezza può succedere velocemente, per quello che è essenziale mantenere la calma e godere i cambiamenti nella prospettiva personale, l'ambiente, l'energia o il posto.

Fa alcuni anni sperimentai la seguente conversione del sonno: nel mio sonno mi trovavo in un negozio di animali. Mentre esaminava il posto, osservai nel suolo, vicino ai miei piedi un piccolo granchio. Quando lo guardai, saltò un metro e mezzo verso l'alto. Mi sorprese e retrocedei, ma quando mi fissai, compresi che il granchio cercava di richiamare la mia attenzione. Tornò a saltare e compresi che stava sognando. In quello

momento dissi a voce alta devo stare sognando." Immediatamente, sentii un formicolio nel corpo e compresi che era entrato allo stato vibratorio mentre dormiva. Per abitudine, concentravi tutta la mia attenzione sull'idea di galleggiare ed uscire dal mio corpo fisico. In secondi sentii che mi alzavo del mio corpo e mi dirigevo al salone. Questo tipo di conversione di un sonno è facile da riuscire se siamo disposti a riconoscere ed ad accettare tutto il processo. L'elemento più importante è il modo in cui rispondiamo nel momento di riscuotere consapevolezza dentro il sonno.

I sonni vividi o lucidi non sono necessariamente esperienze extracorporales incoscienti; possono essere manifestazioni psicologiche simili alle proiezioni interne. Gli eventi singolari o stravaganti dei nostri sonni sono creazioni della nostra mente inconscia progettati specificamente per captare la nostra attenzione. Una volta che ci compromettiamo con serietà nell'esplorazione extracorporal, questo tipo di sonno lucido si trasforma in un evento usuale. In realtà, la nostra mente inconscia si sforza per aiutarci a raggiungere il nostro proposito di riuscire un'esperienza extracorporal cosciente. Questo è quello che fa tanto importante mettere per iscritto le mete. Quanto più concentriamoci sulle nostre mete, più disposta ad aiutarci starà la nostra mente inconscia. Questo tipo di sonno lucido può essere qualunque cosa fosse della cosa comune: un ambiente o una persona strana; colora o forme stravaganti; edifici o animali singolari. Spesso i sonni lucidi si manifestano come un evento strano, dentro un sonno relativamente normale: una persona, posto o cosa strana, illogica o inadeguata che sembra fuori della cosa normale. Per esempio, il veicolo familiare comune può trasformarsi in un'automobile sportiva di colore rosso brillante. Una casa normale può trasformarsi in un castello. Un cane può diventare un leone o un'aquila.

Un solo oggetto o evento del sonno può diventare stravagante e singolare: un granchio che salta, un gatto che parla, un cane che vola. Quello che sia, è qualcosa di tanto stravagante che cattura e mantiene tutta la nostra attenzione.

La chiave per avere successo nella conversione di un sonno, è riconoscerlo in forma cosciente e rispondere con intelligenza alle trovate del nostro sonno lucido. Una volta che riconosca un evento, situazione od oggetto strano o illogico dentro il suo sonno, concentri la sua attenzione la cosa più possibile sull'evento singolare. Emerga in forma verbale l'evento illogico: "non posso volare", "non vivo in un castello" o "è strano, la mia automobile non è rossa."

Quando abbia più consapevolezza (lucidità) dentro il sonno, riconosca in forma verbale che sta sognando. Dica a voce alta qualcosa che la sua consapevolezza riconosca: "so" che sto sognando, ho svegliato dentro il sonno" o "ora sono cosciente."

Il passo seguente è preparare si ferma la transizione o il passo della sua consapevolezza dello stato di sonno al suo corpo non fisico. Prepari si ferma un rapido cambiamento di consapevolezza. È possibile che svegli nello stato vibratorio mentre ancora sta nel suo corpo fisico o che siede che non è sincronizzato col suo corpo fisico. Mantenga la calma e diriga a suo io interno, alla sua consapevolezza, lontano dal suo corpo fisico.

Permetta che si sviluppino le sensazioni interne mentre mantiene la sua attenzione lontano dal suo corpo fisico. Concentri tutti i suoi pensieri sull'idea di andare ad un'altra zona dalla sua casa. È essenziale mantenere la sua consapevolezza lontano dal suo corpo fisico; il fatto di pensare al suo corpo lo porterà di giro a lui.

Solleciti chiarezza quando la sua consapevolezza o la sua visione non siano ottime. Dica "ora" ho bisogno di chiarezza assoluta o "voglio chiarezza." Per ottenere una risposta immediata, faccia una petizione ferma e concreta.

Tutto il processo è molto naturale. Ora, più che mai, mi sembra che i sonni si credano e hanno luogo per aiutarci nella nostra evoluzione personale. Possiamo optare per riconoscerli ed usarli, oppure, possiamo ignorarli. Qualunque cosa che decidiamo, la nostra mente inconscia continuerà ad inviare i suoi messaggi alla nostra mente cosciente. Forse è arrivato il momento che ascoltiamo ed impariamo delle immagini che riceviamo ogni notte nei nostri sonni.

## Segnala nei sonni

Sentirsi o verba in un veicolo di qualche tipo o vicino a lui: per esempio, un'automobile, un'imbarcazione, un aeroplano. Ugualmente, qualunque esperienza onirica che includa un veicolo, come un volo spaziale o un'avventura in una barca.

Riconoscere un cambiamento nel suo ambiente giornaliero, come quello che la sua casa si trasformi in un castello, un palazzo o una capanna di tronchi. Ugualmente, qualunque cambiamento nell'ubicazione, la costruzione o il colore degli edifici vicini.

Avere sensazioni o esperienze come sonnolenza, paralisi, scarichi di energia o suoni anormali.

Riconoscere qualunque evento, situazione o capacità fosse della cosa normale, come potere volare, galleggiare o muoversi in una forma non convenzionale.

Sentire che cade o affonda. Anche salire ed abbassare scale o in un ascensore.

Avere esperienze dove lei e suo io extracorporal sta insieme.

Stare in un ambiente che cambia velocemente, le cose appaiono o spariscono da un momento ad un altro.

Trovarsi in un ambiente che può manipolare o controllare con facilità. Esplorare un ambiente nuovo, per esempio, un deserto, un bosco o un paesaggio con neve.

Riconoscere un problema o conflitto: per esempio, condurre un'automobile verso il basso per una montagna ed i freni non funzionano.

Riconoscere un ponte, un tunnel o un'apertura di qualche tipo. Nei suoi sonni, sta apertura gli permette di superare un ostacolo o una barriera, per esempio, un muro o un fiume.

Che un essere che sembri agire come gli guida insegni o lo conduca in qualche modo. Spesso questo compagno sta vicino a lei, ma rimane fuori della sua vista.

Riunirsi con gruppi piccoli di persone in un ambiente di salone di classe o di sala di conferenze.

Trovare molti livelli o piani: parcheggi, edifici, barche, etc.

Leggere un libro o un programma di computer che contenga informazione singolare o avamposto.

Il seguente è un esempio di una conversione di un sonno cosciente che sperimentò uno degli studenti che assistono alle mie officine. Succedè al giorno dopo di un'officina di sei ore.

Stava nel letto pensando se comincerebbe già la mia giornata o rimarrei a rilassarmi un po' più. Trascorse molto poco tempo prima che rimanessi addormentato. Mi trovai sognando che stava in un salone di classe seduto nel banco. C'erano altri studenti. Una maestra camminava per la parte frontale del salone. Era bionda e sembrava molto gradevole. Stetti molto poco tempo lì, dopo mi trovai nella casa dei miei genitori. In questo punto, il sonno diventò lucido.

Era disteso nel sofà del salone dei miei genitori pensando alle esperienze extracorporales e mi proposi avere una. Al principio, sentii un formicolio e dopo un po' di movimento. Mi lasciai portare per la situazione.

Improvvisamente, percepì che la metà superiore del mio corpo era seduta, lontano dalla parte che ancora stava distesa. Della vita per sotto, ancora stava dentro il mio corpo. Chiesi aiuto per completare l'esperienza; di seguito, il resto di me uscì dal mio corpo e rimase nel suolo. Mi sentivo molto pesante e non poteva alzarmi.

Tutto alla mia periferia sembrava nuvoloso e torbido. Ricordai quello che Bill disse nella classe e chiesi che ritornasse tutta la mia energia. Tanto pronto lo feci, mi sentii leggero e potei alzarmi e muovermi. Sentii molta emozione. Ricordo che dissi: "l'ottenni"! Non posso crederlo! Questo è grandioso!"

Voleva raccontarsilo a qualcuno che mi capissi. Mio fratello stava nella stanza, reclinato nell'altro sofà. Mi diressi alla stanza dei miei genitori per contare mia mamma quello che aveva fatto e vidi a mio papà camminando verso fosse della sua stanza. Sembrò vedermi, ma non disse niente. Entrai e mi trattenni vicino al letto di mia madre. Voleva contargli, ma ancora era addormentata. Pensava di svegliarla, quando qualcuno apparve vicino a lei nel letto e mi disse che non la svegliasse. Fui di accordo. Quando aprii gli occhi, stava di giro nel mio corpo e l'orologio segnava i 9 e 20.

## AFFERMAZIONI

Durante gli ultimi venti anni le affermazioni hanno dimostrato eccessivamente la sua efficacia. Attualmente, sono parte fondamentale dei corsi di superamento personale che si danno in tutto il mondo. Un'affermazione è essenzialmente una dichiarazione intensa e positiva circa uno stesso, esposta in tempo presente. La radice della parola affermare significa "dare fermezza"; è un metodo per solidificare un pensiero o un'idea in noi. Le affermazioni devono formarsi sempre come una dichiarazione positiva; per esempio, "sono" una persona positiva, "merito amore" o "miglioro ad ogni minuto, tutti i giorni", questi sono affermazioni di uso comune. In ogni momento delle nostre vite, fluiscono senza cessare pensieri per le nostre menti. I pensieri hanno influenza su forma continua sulla nostra realtà fisica e non fisica. Il nostro stato di consapevolezza intellettuale, emozionale e fisico è il risultato diretto dei nostri pensieri.

Le affermazioni ci permettono di concentrare i nostri pensieri e resistere alcune delle idee negative che abbiamo accettato. Ci permettono di sostituire i pensieri negativi o restrittivi per idee fresche e nuove. È un poderoso metodo col quale ci programiamo per il cambiamento positivo e per il successo personale.

Le affermazioni possono ripetersi in silenzio, a voce alta o per iscritto; perfino possono esprimersi come una canzone o una rima. Generalmente, nell'esplorazione extracorporal si ripetono in silenzio, tentando di darloro più

enfasi nel momento in cui il sonno sta sul punto di vinciamao. Il proposito è che, mentre rimane addormentato, si concentri totalmente sul suo desiderio di riuscire un'esperienza extracorporal immediato.

Per riuscire la massima efficacia, quando utilizzi affermazioni per una tecnico extracorporal, è importante che faccia quattro cose. In primo luogo che aumenti sempre di più l'intensità emozionale ed intellettuale delle sue affermazioni mentre rimane addormentato. Secondo che ripeta continuamente le affermazioni fino a che lo vinca il sonno, e faccia che i suoi pensieri finali prima di addormentarsi concentrino sul suo affermazioni extracorporales. Terzo, consideri le affermazioni come firma compromessi personali che spero di sperimentare, in quello momento! E stanza, dispone Lei a ricevere i risultati immediati delle sue affermazioni. La quantità e la varietà delle possibili affermazioni è infinita; di seguito do alcuni esempi.

Sto fuori del mio corpo!

Sperimento coscientemente un viaggio extracorporal.

Godo la consapevolezza extracorporal.

Rimango cosciente mentre il mio corpo si addormenta.

Conservo la consapevolezza mentre il sonno entra nel mio corpo.

Mi separo coscientemente dal mio corpo fisico dopo che si addormenta.

Mentre il mio corpo rimane addormentato, sono completamente cosciente di mio esperienza extracorporal.

In questo momento passo per un'esperienza extracorporal.

Ora mi separo dal mio corpo.

Le affermazioni possono usare si ferma:

Confermare la sua chiarezza di percezione quando sta fuori del suo corpo. La tecnica di chiarezza è essenzialmente un'affermazione intensa per migliorare la percezione.

Dichiarare la sua intenzione immediata di sperimentare un viaggio extracorporal.

Ridurre la paura ed aumentare il controllo.

Migliorare il processo di conversione di un sonno ed il ricordare.

Migliorare e rinforzare qualunque altro tecnico extracorporal.

Controllare i pensieri, prima e per un'esperienza extracorporal.

Aiutare ad eliminare le credenze ed i concetti negativi o limitativi in relazione con l'esplorazione extracorporal.

Tornare a programmare suo inconscio per il successo.

Aiutarlo ad ampliare il suo concetto dell'io oltre il corpo fisico.

Migliorare la sua capacità per allontanarsi dal suo corpo fisico durante le seconde iniziali del separazione: mi muovo ad un'altra stanza" o "galleggio" e mi allontano.

Visualizzazione con affermazioni

Le affermazioni possono accordarsi con altre tecniche. Questo è un esempio.

Corichi Lei e metta Lei la cosa più comoda possibile. Chiuda gli occhi, rilassi Lei completamente e respiri in forma profonda, lenta e naturale. Mentre si rilassa, ripeta un'affermazione: "sto fuori del corpo" o "ora mi separo dal mio corpo con tutta la mia consapevolezza." Ripeta questa affermazione fino a che cominci ad addormentarsi.

Mentre ripete mentalmente questa affermazione, cominci a visualizzare un posto conosciuto: una stanza della sua casa o un altro posto che conosca bene e che possa immaginare con assoluta chiarezza. Cominci a disegnare la stanza nella sua mente. Osservi i suoi dettagli con la maggiore vivacità possibile: siede il tappeto abbasso i suoi piedi, il tessuto delle tende ed i mobili. Guardi i design del carta arazzo e percepisca la tessitura della mobilia. Osservi ed esplori le pitture, i libri, tutti i piccoli dettagli. Concentri Lei nella cosa più minima. Siede come cammina per la stanza. Capti la sensazione, la cosa comoda che è. Usi tutti i suoi sensi, egli più che possa.

Selezioni un oggetto della stanza. Lo prenda e siede la sua tessitura, il suo peso. Lo veda e lo sieda con la maggiore chiarezza possibile. Versi tutta la sua concentrazione in lui. Prosegua con le sue osservazioni mentre rimane addormentato.

La chiave di questo esercizio è mantenere il suo interesse fosse del suo corpo fino a che rimanga addormentato. La combinazione di affermazioni con questa visualizzazione è molto efficace.

## Tecnica per la mattina presto

Uno dei migliori momenti per indurre un'esperienza extracorporal è di mattina presto, dopo che abbiano passato due o tre periodi REM, da tre a cinque ore.

Durante il sonno, ogni novanta o cento minuti cominciamo un periodo chiamato sonno con movimenti rapidi dell'occhio, in inglese, rapid eye movement, REM. Il movimento degli occhi mentre dormiamo è un'evidenza fisica che si comincia a sognare o, in alcuni casi, che passa ad un stato distorto di consapevolezza. Ancora non si è risolto la correlazione scientifica tra i periodi REM e le esperienze extracorporales; tuttavia, sono frequenti le relazioni che li riferiscono.

La seguente tecnica è molto efficace, ma richiede un certo grado di disciplina. Molte persone considerano che vale la pena questo sforzo addizionale.

Prepari la sua sveglia per circa tre o quattro ore di sonno. Quando svegli, vada ad un'altra zona dalla sua casa: una sedia a dondolo o un sofà, per esempio.

Mentre diventa comodo nella sua nuova posizione, selezioni il suo tecnico extracorporal favorito. Rilassi Lei completamente e cominci ad esprimere le sue affermazioni, sole o insieme alla sua tecnica di visualizzazione. Ripeta le affermazioni, primo in forma orale e dopo ferma sé stesso.

Concentri tutta la sua attenzione sulle affermazioni e lontano dal suo corpo fisico. Mentre rimane addormentato, cerchi di rinforzare la cosa più possibile l'impatto emozionale ed intellettuale delle sue affermazioni. Ogni volta con maggiore intensità, converta le sue ultime affermazioni prima di addormentarsi in un fermo compromesso personale per riuscire un'esperienza extracorporal immediato. È importante che i suoi ultimi pensieri prima che lo vinca il sonno siano il suo affermazioni extracorporales. Mentre fa questo, disponga Lei a ricevere quello che chiede.

Non dimentichi concentrare tutti i suoi pensieri e le sue emozioni sulle affermazioni. La sua intensità ed il suo compromesso personale sono della maggiore importanza.

Con questa tecnica, molte persone riescono ad uscire immediatamente dal suo corpo dopo che questo rimane addormentato. Se ha tempo, può ripetere questa tecnica varie volte prima che albeggi. Durante i primi tentativi, è possibile che rimanga addormentato; tuttavia, con la pratica, la tecnica produce risultati notevoli.

Se lo è ostacolato sviluppare la sua capacità di visualizzazione, lo rode questa tecnica come la sua migliore alternativa. È uno dei metodi più poderosi che esistono e non richiede visualizzazione.

Mi sembra che l'efficacia di questa tecnica non si riferisca col momento del giorno. La cosa più importante è il suo stato mentale: dopo tre o quattro ore di sonno il suo corpo e la sua mente sono parzialmente freschi e molto rilassati. Questo stato di consapevolezza con la mente sveglia ed il corpo rilassato è il punto iniziale ideale per qualunque tecnica che si usi nell'esplorazione extracorporal.

Scoprii questa tecnica per incidente vari anni fa. Una notte, dopo avere dormito alcune quattro ore, svegliai di subitaneo e decisi di alzarmi e leggere. Per impulso, cominciai a scrivere alcuni affermazioni extracorporales. Dopo avere scritto quindici minuti, cominciai a sentirmi molto stanco. Scelsi due affermazioni, continuai a ripeterli in silenzio mentre mi rilassavo nel sofà. Ripetei le affermazioni fino a che mi vinse il sonno: esco coscientemente dal mio corpo. Ora sto fuori del mio corpo." Concentrai tutta la mia energia su ogni affermazione, sforzandomi perché fossero i miei ultimi pensieri coscienti mentre rimanevo addormentato. L'esperienza seguente succedè alle 3:15 della mattina, immediatamente dopo che si addormentò il mio corpo fisico.

## Annotazione nel mio diario del giorno 7 di marzo di 1984

Sentii che mi percorrevano intense onde di energia. Quindi comincio una sensazione di movimento: un spostamento estremo e riconfortante. All'istante, mi trovai in una casa di fronte al mare. Riusciva ad ascoltare come rompevano le onde. Tutto quello che c'era nell'enorme casa sembrava bianchiccio e torbido, per quello che dissi a voce alta: "Chiarezza!" Guardando intorno, potei mettere a fuoco le forme. Stava in piedi di fronte ad un tavolo grande ed allungato che misurava circa sei metri. La stanza era piena di persone che brillavano. Sembravano irradiare luce da tutti i pori dei suoi corpi.

Sette uomini ed una donna si diressero a salutarmi. Avvicinandosi la donna potei vedere il suo sorriso. Quando mi guardavo, cominciarono ad apparire nella mia mente vivide immagini. Il significato di ogni immagine si capiva subito. Mi rallegra "vederti di nuovo. Sei stato occupato." Sentiva chiaramente la cordialità dei suoi pensieri.

Il gruppo circondò il tavolo e seppi che era il momento di sedersi. Guardando la stanza, si sembrava ampliarsi con la mia visione. Ancora ascoltava come rompevano le onde e mi diedero voglia di vedere il mare. Apparve un'immagine chiara nella mia mente, "molto pronto sperimenterai il mare. Ora cominciamo." Risposi senza pensare, "il mare suona bello oggi." Pronto apparve un altro pensiero nella mia mente, "sì, il mare è meraviglioso. Normalmente i nostri visitatori non hanno consapevolezza di ciò." Ci fu una breve pausa e dopo continuarono la pensiero-energia dall'altro estremo della stanza: "una gran quantità di energia si dirige alle regioni dense. Chi vivono nei corpi solidi cominciano a rispondere. Manca molto per fare. Chi svegliano dei suoi sonni cercano risposte, cercano nell'esterno. C'è per quel motivo tanta confusione. Sappiamo che i corpi solidi sono tenaci; abbiamo passato già per quel motivo. L'ultima prova è riconoscere la verità mentre ti circondano illusioni solide." Risposi in forma spontanea con un pensiero, si aspetta molto di essi e è dato loro poca guida. Perché deve essere tanto difficile?" Apparve un'altra immagine nella mia mente. In qualche modo, seppi che era una donna. "La scuola è ferma, ma giostra. Ognuno creda le lezioni che necessita." La guardai ed i miei pensieri sembrarono fluire. "Ma, perché tanta ignoranza e tanto dolore?" Un'altra voce entrò nella mia mente, "la scuola è dolorosa per alcuni, esclamatoria per altri. Solo l'esperienza creda saggezza. Il risultato finale è sempre efficace." Io risposi, "ancora così, la guida è insufficiente. Cinque mille milioni di persone e tutte sperando e pregando affinché quello che credono sia certo. Non mi sembra una scuola efficace: tutte quelle persone vivono nell'oscurità." Apparve un'altra voce, "amico, non vedi l'immagine totale. Il tempo è un'illusione. Non c'è fretta. Tutti siete immortali. Il semplice fatto di essere è esperienza, e l'esperienza creda saggezza. Il tempo non è il problema" Mentre guardava la stanza, mi oppresse la realtà dell'esperienza. Sentiva il tavolo e vedeva la stanza con assoluta chiarezza. Distraendomi col suono delle onde, percepii una forte tirata. Cominciai a ritornare. In secondi stava dentro il mio corpo fisico. Quando aprii gli occhi, la sensazione di assopimento, formicolio e disorientamento svanì velocemente.

## L'IPNOSI

L'ipnosi è sempre di più una risorsa popolare. Si usa regolarmente nelle terapie di modificazione di condotta per cose come il controllo di peso, il miglioramento negli sport, il sollievo della tensione, l'ottimizzazione della memoria ed il trattamento di paure e fobie. Fa poco sorsero nuovi usi per l'ipnosi. Uno dei più celebrati e popolari è la regressione a vite anteriori. Quando un paziente ritorna ad una vita fisica anteriore, può scoprire, sperimentare e risolvere un problema, una paura o una fobia attuale, andando all'origine del dilemma. Si sono pubblicati molte relazioni su regressioni ipnotiche che trattengono informazione accertabile dai secoli scorsi, includendo nomi, date, posti ed eventi.

Durante varie delle regressioni a vite anteriori che ho condotto, ho osservato una tendenza in alcuni dei miei clienti a sperimentare un breve stato di consapevolezza extracorporeale, in generale durante la transizione tra le vite fisiche. Un'indagine addizionale chiarì che l'ipnosi potrebbe usare si ferma indurre un'avventura extracorporeale controllata. Con alcune modificazioni minime, la tecnica di induzione che si impiega normalmente nella regressione verso vite passate, in generale è efficace nell'esplorazione extracorporeale. L'induzione ipnotica basilare non cambia, si modificano solo le istruzioni dopo l'induzione.

L'ipnosi ha apportato notevoli benefici a milioni di persone nella decade scorsa. Ora può usare si ferma incominciare un'esperienza extracorporeale controllata per uno stesso. I suoi benefici sono molto evidenti in quattro aree principali. In primo luogo, l'ipnosi induce con efficacia lo stato mentale ideale per l'esplorazione extracorporeale, mente vigile e corpo rilassato. Secondo, aiuta a controllare, ridurre ed eliminare i blocchi, le paure ed i limiti coscienti ed inconsci. Terzo, può usarsi col fine migliorare la capacità per visualizzare, concentrarsi e meditare. E, infine, le suggestioni ipnotiche sono efficaci per attivare un'esperienza extracorporeale completamente cosciente. Per esempio, le suggestioni ipnotiche sono completamente coscienti durante i miei "sonni" ed i "miei sonni mi permettono di uscire coscientemente dal corpo" sono di gran aiuto nel processo di conversione di un sonno. Le suggestioni come "dopo che mi vince il sonno, riconosco e sperimento un'avventura extracorporeale completamente cosciente" ed il sonno attiva il mio esperienze "extracorporeali" si usano per rinforzare e migliorare la capacità di una persona col fine che risponda in forma positiva al suo tecnico extracorporeale. Selezionando un ipnoterapeuta è buono comprovare il suo curriculum. In molti posti, si richiede un certificato o una licenza. Dopo, investighi le aree che conosce. , Molti ipnoterapeutas si specializza in aree come il controllo del peso ed i disturbi alimentari.) La cosa ideale è trovare qualcuno con ampi antecedenti in regressione ed un certa conoscenza di metafisica ed esplorazione extracorporeale. In generale tali persone sono più abituate con gli ambienti non fisici che rispondono ai pensieri che si trovano fuori del corpo. Hanno anche migliore disposizione per analizzare le singolari percezioni ed esperienze dell'esplorazione extracorporeale. Spesso, le sue nozioni su

metafisica permettono loro di comprendere meglio le motivazioni ed i propositi delle persone che perseguono avventure extracorporales.

## L'autoipnosi

L'autoipnosi è un'altra risorsa nuova e poderosa. Spesso, i nostri limiti e paure si programmano in maniera inconscia dentro noi. Nel nostro interno, accettiamo un concetto rigido di noi stessi e mettiamo limiti alla nostra capacità. Questi limiti inconsci sono muri che c'allontanano dal nostro illimitato potenziale. In un certo senso, noi stessi ci rinchiodiamo.

Uno dei mezzi più efficaci per eliminare i limiti e le paure imposte per noi stessi è affrontarli direttamente.

L'ipnosi ci proporziona la capacità di entrare alla nostra mente inconscia e risolvere i nostri limiti e paure. Inoltre, possiamo tornare a programmare la mente inconscia affinché trionfi in qualunque compito, includendo l'esplorazione non fisica.

Di seguito do un copione di autoipnosi che lei può registrare ed usare nella sua casa. Registrando questo copione, lo faccia con calma e parli in un tono rilassato. In ogni pausa tra frasi, fermi Lei circa due secondi. Tenti di mantenere il ritmo durante tutta la registrazione. Molte persone tendono a sbrigarsi man mano che registrano, cosicché eviti quell'errore. Si segnalano le pause che durano più di due secondi.

Per riuscire migliori risultati, usi un'incisorio autoreversibile ed un nastro di alta qualità ed allunga durata, novanta minuti o più.

Utilizzando questa tecnica di autoipnosi, collochi Lei la cosa più comoda possibile nel posto che abbia scelto per realizzare l'esplorazione extracorporal. Se è possibile, usi una sedia a dondolo o un sofà comodo. Scelga un'ora ed un posto che gli permettano novanta minuti di solitudine. Se è necessario, sconnetta il telefono. Non ascoltare mai nastri di ipnosi mentre conduci!

## Copione di autoipnosi extracorporal

Respiri profondamente varie volte, chiusura gli occhi e rilassi Lei totalmente. Lasci che il suo corpo e la sua mente si calmino... Mentre sente come si accomoda e Lei sosiega... ábrase ad un tipo speciale di esperienza... Abbandoni Lei e rilassi Lei... Respiri profondamente... e rilassi Lei completamente, completamente... Ora, rilassi Lei ancora più... Respiri profondamente un'altra volta, con lentezza... lasciando uscire tutta la tensione... ogni oppressione... Con ogni respirazione siede che l'abbandona la tensione... Semplicemente rilassi Lei... completamente...

Visualizzi, immagini o mette la sua giudizio sommersa in una soave luce che gli restituisce il benessere... una luce che tranquillizza tutti i suoi pensieri... una luce che calma tutte le preoccupazioni... La sua mente sta in pace... Questa soave luce libera del lavoro ai suoi sensi fisici... Semplicemente siede la sua testa ed i suoi sensi avvolti per quella luce... Ora, lasci che la luce cresca leggermente... siede come scende per il suo collo e le sue spalle... Ogni muscolo ed ogni cellula che tocca si rilassano... sempre di più... con più armonia... Nessun altro suono lo perturberà... Faranno solo che lei approfondisca più... e più... Sente più pace e tranquillità... Mentre questa soave, tranquilla e benefica luce avvolge il suo collo e le sue spalle... ogni cellula nervosa... ogni muscolo si rilassa totalmente... Ogni cellula ed ogni tessuto del suo corpo si rilassa... Ora, permetta che questa luce fluisca ancora più... Siede come scende per le braccia... le mani... le dita... e lo rilassa ancora più... Siede che la luce avvolge il suo petto e la parte superiore della sua schiena... le sue costole... i suoi organi interni... i suoi polmoni... il suo cuore... Qualunque tensione... qualunque sforzo che sia parte del suo corpo si libera conforme l'inonda questa soave luce benefica... Ora lasci che la luce si espanda ancora più, fino a che riempia il suo stomaco e la parte inferiore della sua schiena... Siede come si rilassa e si libera ogni muscolo ed ogni cellula... La calda e tranquillizzante luce circonda ed avvolge le sue anche... le sue gambe... Mentre lei si rilassa completamente, non lo perturbano i suoni... Qualunque suono farà che lei approfondisca più... sempre di più profondo... scenda... scenda... verso un stato dell'essere più tranquillo e rilassato... È completamente rilassato... completamente in pace... Si sente completamente sicuro... completamente protetto... Può sentire che la forza del rilassamento fluisce per i suoi piedi... Ora tutti i muscoli del suo corpo sono completamente rilassati... Sono tanto rilassati che non può muoverli... Tutti sono tanto assolutamente rilassati... lei affonda... nella cosa profonda... sempre di più... scenda... profondamente rilassato...

Ora può sentire il soave forza tranquillante della luce brillando su lei... La calda sensazione della luce irradiando per tutto il suo corpo... Può sentire il suo caldo... sentire la sua protezione... Lo circonda la calda e tranquillizzante energia della luce... Mentre tutto il suo corpo si rilassa e si rallegra... può rallentarsi un po' più...

Permetta di rallentarsi un po' più, e dopo un altro poco più... Conto all'indietro del dieci all'uno; con ogni numero discendente rilassa Lei... e quando arrivi a numero uno, lei entrerà al suo proprio livello di rilassamento profondo, intenso... Dieci... scenda, scenda, nove... più profondo, più profondo, scenda, otto... scenda, scenda, più profondo, più profondo, sette... scenda, sei... scenda, cinque... più profondo, quattro... più profondo, tre... più profondo, scenda, due... più profondo, scenda, e... uno. Ora sta in un livello molto profondo di rilassamento naturale... Ricordi... ha il controllo assoluto e è completamente cosciente di tutti i livelli della sua mente. Questo viaggio è qualcosa che lei vuole, perché è ansioso per esplorare, ansioso per imparare... In un momento cominceremo una serie di esercizi sulla sua percezione, la sua capacità per vedere, sentire ed essere completamente libero del suo corpo fisico... del suo veicolo fisico temporale.

Ora, siede la parte di lei che anela qualcosa più... C'è una parte di lei che vuole vedere più... che aspetta movimento. Man mano che cresce questo anelito dentro lei... siede come si trasforma in un desiderio... in una passione per conoscere suo vero io... per conoscersi e sperimentarsi completamente a sé stesso, indipendente del suo corpo fisico... per conoscere e sperimentare suo io spirituale... Siede questo desiderio... Voglio che guardi all'orizzonte ed immagini una luce soave... una porta di luce... Lei sente e sa che quella luce è buona... Quella luce è piena di amore e protezione... Ora cominci ad avanzare verso quella porta di luce... Sieda Lei a sé stesso avanzare verso la porta di luce... Mentre vedi che quella porta si avvicina sempre di più... si sente a sé stesso completamente avvolto per la luce... completamente avvolto e protetto per la luce... sente il caldo e la protezione della luce... La luce lo circonda e fluisce per il suo corpo... per tutto il suo essere...

Ora visualizzi Lei, immagina Lei o sieda avanzandosi per la porta... E mentre passa per la porta di luce, voglio che sappia che si allontana dal suo incarto fisico... Mentre cammina per quella porta di luce... osserverà obiettivamente il suo corpo... sapendo in ogni momento che è sempre circondato per la bianca luce protettiva...; Come anima, lei sceglie oltrepassare i limiti della materia... Per ciò voglio che osservi tutti i dettagli... Ora siede come diventa più leggero... È tanto leggero come una piuma... tanto leggero come un globo che si alza e galleggia verso l'alto, salga, salga... Ora può sentirsi galleggiando in libertà...

Mentre ascende, goda la calda sensazione di galleggiare liberamente... galleggiare completamente libero del suo corpo fisico... galleggiare al di sopra del suo corpo... Mentre gode la sensazione di galleggiare, può sentire che aumenta la sua consapevolezza... È più cosciente... più cosciente della sua nuova corpo-energia più leggero... più cosciente della sua io-energia più leggero... della sua io-energia galleggiante... Tutta la sua consapevolezza è nella sua io-energia leggera... Con allegria, può sentirsi a sé stesso galleggiando libero, galleggiando completamente libero di tutti i limiti... di tutti i limiti densi... Ora è completamente cosciente in suo io leggero... Può vedere e sentire con tutta la sua consapevolezza... tutta la sua consapevolezza è nella sua io-energia leggera... Può sentire l'allegria di essere libero del suo corpo fisico, completamente libero di tutti i limiti... Ora, che cosa vedi?... che cosa osserva?... [pausa di quindici secondi.]

Può sentire e vedere un aumento della sua nuova percezione... La sua visione migliora progressivamente... è sempre di più chiara... La sua visione è sempre di più acuta, più chiara di quello che prima non fu mai... Suo io ha ora una visione perfetta... suo io sottile possiede una visione nitida... percezioni perfette... Può sentire tutta la sua consapevolezza... Tutta la sua consapevolezza sta nella sua io-energia sottile... Lei concentra tutta la sua energia sulla sua io-energia sottile... che cosa vedi?... come si sente?... può vedere il suo corpo?... Descriva in dettaglio tutto quello che vedi... Goda tutte le sensazioni... Prenda Lei tutto il tempo che necessita... [pausa di tre minuti.]

Ora, ritorni lentamente al suo corpo fisico... Prenda Lei il tempo necessario e ritorni lentamente... Mentre ritorna, sa con certezza che può separarsi dal suo corpo fisico con facilità... Con assoluta fiducia, può uscire dal suo corpo fisico quando lo desidera... Ora sa che il suo corpo fisico è solo un veicolo per la sua consapevolezza... solo un veicolo dei molti che possiede... È gradevole potere andare oltre il suo corpo e vedere e sapere per sé stesso... Da ora in poi, può e deve lasciare il suo corpo fisico con ogni facilità... con ogni sicurezza, quando lo desidera.

Ora, respiri profondamente, rilassi Lei e tranquillizzi Lei... In alcuni momenti, conto dell'uno al tre, in modo che quando dica tre, lei possa aprire gli occhi e sentirsi completamente sveglio... Ricorderà tutto quello che ha sperimentato... Arriverà a spiegazioni più profonde... Si sentirà rinvigorito e rivitalizzato... Ringiovanito e riposato... come se avesse goduto di un tranquillo pisolino... Si sentirà in completa armonia... Si sentirà più disposto... migliore... e manterrà una connessione cosciente con suo io interno... Poiché si è rilassato di maniera tanto profonda e ferma, la sua mente sarà perspicace e vigile... Potrà pensare con maggiore chiarezza e creatività... Cominciamo... Uno... Ora si sente molto riposato... Tutto il suo corpo sta in pace... Si è rilassato in maniera profonda e ferma e ciò gli ha permesso di trascendere il suo corpo fisico... Nel futuro vedrà che ogni sessione sarà ancora più rilassante e riconfortante... Due... Ora comincia a sentire che l'energia e la vita fluiscono per tutte ed ognuna delle parti del suo corpo... Risente pieno di energia e di vigore... Ricorda tutto quello che ha sperimentato... e tutto si spiegherà ancora più nei giorni dopo... Si sente vigile e sveglio... Ha una

profonda sensazione di benessere e conoscenza... Si sente bene... più salutare... intelligente per affrontare quello che appaia nella sua strada... Si sente fresco e riposato, come se svegliasse di un lungo pisolino... Tre... Tutto il suo corpo, la sua mente e la sua anima sono rivitalizzati... Ora apra gli occhi sentendosi completamente fresco e riempio di energia e di allegria.

## IL SUONO

L'uso del suono per indurre dietro esperienze extracorporales partita a credito di migliaia di anni. I monaci tibetani sono famosi per l'uso di cantici, carillon e campane al fine di migliorare i suoi stati meditativi. Nelle due ultime decadi, i cantici ed i mantras si sono trasformati in qualcosa di usuale in ovest. La ripetizione di certi suoni è una pratica antica conosciuta ed accettata attualmente come un metodo efficace per migliorare la concentrazione.

### Tecniche con frequenze

Gli scienziati non hanno studiato a fondo l'uso delle frequenze sonore per indurre le esperienze extracorporales. Attualmente, il Monroe Institute of Applied Sciences, ubicato in Nelson County, Virginia, guida l'investigazione più estesa. Durante più di venti anni, il fondatore e direttore esecutivo dell'istituto, Robert Monroe, ha sperimentato con stati distorti di consapevolezza indotti mediante suoni. In anni recenti, l'istituto ha sviluppato alcuni metodi pratici per accelerare l'apprendistato mediante stati di consapevolezza distorti. Questi metodi incorporano un sistema di polsi di audio che credano una risposta determinata nel cervello umano. Il risultato è una sincronizzazione degli emisferi sinistro e diritto del cervello.

Una delle mete dell'istituto è offrire aiuto pratico alle persone interessate in esplorare le dimensioni non fisiche dell'universo. Con questo fine, ha creato cassettes chiamato Hemi-sync. Questi cassettes è progettato per produrre un segno con una frequenza di 100 hertz in un udito e con una frequenza di 104 hertz nell'altro; la differenza di 4 hertz è la frequenza cerebrale predominante nel momento di un'esperienza extracorporal. Benché le tecniche con frequenze sonore siano ancora relativamente nuove, sono sicuro che questa forma rivoluzionaria di induzione extracorporal si diffonderà molto in un futuro vicino. Come introduzione per le tecniche con frequenze sonore, ho incluso un antico metodo utilizzato per i monaci tibetani. Questa è una delle tecniche extracorporales più antichi che data di migliaia di anni prima della nascita di Cristo.

### Tecnica del suono

Respiri profondamente varie volte e rilassi Lei totalmente. Metta Lei comodo nel posto che abbia scelto per il suo esperienze extracorporales. Chiuda gli occhi e concentri la sua attenzione sulla chierica della sua testa. Concentri tutta la sua consapevolezza sulla sua testa fino a che comincino a sparire le sensazioni corporali. Man mano che svaniscano le sue sensazioni fisiche, intoni soavemente il suono OM sette volte. Lasci che il suono risuoni per la parte di sopra della sua testa.

Ripeta nella sua mente sette volte il suono OM. Percepisca con tutta la sua consapevolezza il suono che risuona nella sua mente. Lasci che il suono si alzi per la parte superiore della sua testa.

Concentri tutta la sua attenzione sul nucleo della risonanza, permetta che il suono ascenda lentamente verso il soffitto. Siede come la sua consapevolezza si integra col suono. Per quanto possibile, ritorni Lei uno col suono che si alza, contemporaneamente che il suo corpo si rilassa.

Siede come aumenta la sua consapevolezza col suono. Ritorni Lei uno con la risonanza dell'OM. Goda il suono e fluisca con lui. Siede come diventa sempre di più leggero mentre galleggia col suono. Lasci che il suo corpo fisico poggi e dorma mentre concentra tutta la sua attenzione sul suono che ascende.

Questa tecnica si usa in forma efficace con un nastro registrato per induzione extracorporal. Quando usi un sistema di suono esterno, ricordi concentrarsi sui suoi suoni interni. L'unico proposito del suono esterno è rinforzare e migliorare la sua propria voce.

## LA RIPETIZIONE TECNICA DEL RITUALE

In occasioni alcuni persone mi contano che hanno creato un sistema o rituale ripetitivo per il suo preparazione extracorporal. In essenza, sviluppano una serie personale di eventi ripetitivi che li conducono al suo esperienze extracorporales. Per esempio, prendono un bagno di immersione prolungato, si mettono una vestaglia bianca speciale e collocano candele accese attorno ad un tavolo o un sofà mentre si preparano per rilassarsi e cominciare il suo tecnico extracorporal. Durante tutto questo processo, si concentrano sul suo desiderio di riuscire un'esperienza extracorporal immediato. Alcuni persone ottengono risultati impressionanti con questo tipo di tecnica.

Mi sembra che il successo della tecnica del rituale si debba alla speciale enfasi che si dà alla meta durante tutto il processo di preparazione. La mente registra il processo ripetitivo ed esteso come qualcosa di speciale ed apporta un'attenzione inconscia addizionale. Inoltre, l'atto stesso di ripetere lo stesso procedimento per settimane colpisce la mente inconscia. Dice un vecchio proverbio che qualunque atto o pensiero ripetuto a diario durante veintiún giorni si trasforma in un'abitudine. Questa idea si basa sulla premessa che la nostra mente inconscia presa nota della ripetizione giornaliera e l'accetta come una nuova norma di condotta. Quello stesso principio spiega perché sono tanto efficaci la ripetizione giornaliera e la tecnica del rituale.

Guardando all'indietro, mi rendo conto che ho creato il mio proprio procedimento o rituale. Agli inizi degli anni settanta, per un periodo di due anni, mi svegliavo alle 7 della mattina, accorrevi ad una classe alle 8:30, ritornava alle 11:30 e mi rilassavo. Tutti i giorni a mezzogiorno mi coricavo ed applicava una tecnico extracorporal. Questo procedimento era molto efficace. Dopo varie settimane di ripetizione giornaliera, mi ero programmato per avere esperienze extracorporales. Dopo vari mesi, non aveva bisogno di tecnica alcuna; prendeva solo a mezzogiorno un pisolino ed automaticamente mi alzavo e mi separavo dal mio corpo fisico. Ora che lo penso, mi sembra che fosse una forma di condizionamento. Il successo si basa sul successo, ed una volta che la mia mente cosciente ed inconscia accettò il processo delle esperienze extracorporales, si trasformarono in un stato molto naturale del mio essere. Dopo avere avuto varie esperienze gradevoli, la mia mente inconscia cominciò a cooperare totalmente coi miei desideri.

Questo è importante perché segnala la strada verso una comprensione più profonda di tutto il processo dell'esplorazione extracorporal. Per ottenere la conoscenza e la saggezza su che contiamo nelle dimensioni non fisiche dell'universo, dobbiamo andare oltre i nostri desideri superficiali. Se vogliamo essere efficienti nell'esplorazione non fisica, dobbiamo programmarci per il successo. I tentativi mediocri produrranno solo risultati mediocri. Per riuscire il successo ed il controllo veri, dobbiamo essere disposti a fare un compromesso emozionale ed intellettuale totale. Il modo più facile è creare una ripetizione giornaliera o un rituale. La chiave è farlo a diario e, se è possibile, alla stessa ora e nello stesso posto. La combinazione della ripetizione e la determinazione credano un poderoso sistema che porta al successo, sistema che può usare si ferma qualunque cosa che voglia riuscire della vita.

## RISULTATI FREQUENTEMENTE COMMENTATI

I risultati iniziali che si menzionano durante le esperienze extracorporales variano di una persona ad un'altra. Tuttavia, durante gli ultimi venti anni ho osservato similitudini notevoli. Il modo in cui reagiamo ai cambiamenti iniziali che sperimentiamo sarà quello che decida il nostro successo in molte occasioni.

Se non è preparato, il bonifico rapido della sua consapevolezza dal corpo fisico a suo io non fisico può essere un salto impressionante. Avere un'idea di quello che deve aspettarlo sarà di gran aiuto nelle sue esplorazioni iniziali. Quanta più preparazione abbia per l'esperienza, maggiore controllo potrà esercitare su lei. Per avere successo in un'esperienza controllata, è assolutamente essenziale rispondere positivamente a qualunque cambiamento repentino nella sua ubicazione, la sua percezione ed il suo punto di vista.

Man mano che concentri tutta la sua attenzione sulla tecnica che abbia scelto, il suo corpo fisico si rilasserà sempre di più. In qualche momento, il suo corpo comincerà la transizione al sonno. Mentre succede questa transizione, è possibile che sperimenti un cambiamento notevole nel suo ciclo normale di sonno. Questo cambiamento può succedere immediatamente dopo che si addormenti il suo corpo o per un periodo REM. Durante questa transizione è quando appaiono i segni interni, per quello che deve mettere attenzione alle sensazioni o i suoni interni estranei che possa sperimentare.

I seguenti sono i risultati menzionati più spesso.

1. Galleggiare, stare in piedi o coricato fuori del suo corpo fisico.
2. Sperimentare la sua io-energia coricato o seduto dentro il suo corpo fisico. Questo può succedere contemporaneamente che una vibrazione intensa circola per tutta la sua corpo-energia. Può sentirsi desincronizado col suo corpo fisico e preparato per semplicemente "alzarsi" dal corpo fisico. Questo è molto

naturale; concentri la sua attenzione sulla sua nuova frequenza vibratoria ed istruisca si ferma allontanarsi dal suo veicolo fisico.

3. Trovarsi in piedi o seduto in uno dei suoi posti obiettivo, osservando il suo nuovo ambiente. Questo cambiamento di consapevolezza è rapido, per quello che deve rimanere tranquillo e godere la sua nuova frequenza vibratoria.

4. Sperimentare un sonno lucido, un sonno dove diventa cosciente del suo ambiente. Durante questo sonno, può sperimentare un o più segni interni. Concentri la sua attenzione sulla vibrazione o il suono e disponga Lei ad allontanarsi dal suo corpo.

5. Sperimentare non un ambiente fisico differente del quotidiano. Mantenga la calma e piacere il suo nuovo ambiente.

## UN PANORAMA DELLO STATO MENTALE IDEALE

Cominci con la mente in bianca. Per quanto possibile, liberi Lei delle idee preconcepite, i limiti, le credenze e le convinzioni. Immagini cominciandosi la sua vita di nuova, completamente libero di limiti e di concezioni circa l'io. Si fidi di sé stesso e nella sua capacità. Lei è un essere spirituale che possiede capacità creativa e che può separarsi con facilità dal suo corpo fisico temporale.

Prepari si ferma ricevere. Aprasi totalmente ad una nuova percezione di sé stesso, una visione ampliata di lei stesso con capacità senza limite.

Disponga Lei a riconoscere e liberare le barriere, i blocchi o le percezioni personali che limitino la sua crescita ed il suo sviluppo.

Accetti che riconosce ed a liberare l'indottrinamento ed il condizionamento intenso che ha ricevuto.

Mostri Lei aperto e ricettivo ad ogni cambiamento nella sua consapevolezza. Accetti un cambiamento completo nella sua consapevolezza, dal suo veicolo denso ed i suoi limiti fino a suo io energetico superiore.

Siede con intensità come suo io interno lo spinge ad esplorare ed a sperimentare oltre il suo veicolo fisico.

Concentri tutta la sua energia, la sua attenzione ed il suo desiderio su un compromesso personale di conoscersi e sperimentarsi indipendentemente a sé stesso del suo veicolo fisico.

Siede con ogni certezza che è un essere non fisico con gran energia. Lo sieda con ogni cellula, ogni tessuto ed ogni parte del suo essere. Per essere qualcosa più che materia, si separa coscientemente dal suo veicolo fisico denso con facilità.

Sieda Lei completamente sicuro e protetto allontanandosi dal suo veicolo fisico.

Riconosca ed accetti totalmente che l'ambiente ed il momento ideale per il suo esplorazione extracorporeale è oggi. Ora!

Liberi Lei e separi Lei della terra. Veda Lei a sé stesso sciogliendosi del suo corpo, liberandosi dei suoi limiti fisici.

Mentre pratica il suo tecnico extracorporeale favorito, ripeta la seguente affermazione: "Sono qualcosa più che un corpo fisico. Perché sono qualcosa più che materia, ora mi separo dal mio corpo fisico con piena consapevolezza."

## RIPASSO DI LE TECNICHE

1. Mantenga tranquillo. Le vibrazioni, i suoni ed i movimenti interni sono esperienze normali.

2. Non siede paura, lei è protetto e è immortale.

3. Chieda chiarezza assoluta di consapevolezza, chieda "chiarezza!" le volte che sia necessario.

4. Concentri Lei e mantenga i suoi pensieri lontani del suo corpo fisico in ogni momento.

5. Concentri Lei in un obiettivo specifico: una persona, posto o stato di consapevolezza che gli piacerebbe sperimentare

6. Prepari si ferma sperimentare una sensazione di movimento dopo avere fatto alcuna petizione.

7. Goda le sue nuove esplorazioni. L'universo invisibile è il suo diritto di nascita ed anche il suo destino.

## FONDAMENTI DI L'ESPLORAZIONE EXTRA CORPORALE

1. Siamo esseri spirituali, di energia non fisica, che utilizziamo in maniera temporanei corpi (veicoli) biologici per ottenere esperienze ed esprimerci.

2. Poiché il corpo fisico è un veicolo temporaneo, è naturale che possiamo separarci da lui e sperimentare nostro vero io non fisico.
3. Attualmente sperimentiamo un veicolo biologico affinché possiamo esplorare, interagire ed imparare nella dimensione fisica.
4. Le esperienze extracorporee è il cambiamento o bonifico normale di consapevolezza dal nostro veicolo fisico al nostro corpo non fisico di frequenza superiore.
5. Usiamo e controlliamo in maniera simultanei vari veicoli di energia, di frequenza. Ognuno di questi veicoli energetici esiste in una densità ed una frequenza vibratoria differente ed unica. La cosa ideale è che tutti i nostri veicoli energetici funzionino in armonia per aiutarci nel nostro sviluppo personale.
6. Ogni veicolo di consapevolezza percepisce l'universo nella sua propria frequenza. Per percepire e sperimentare la materia, dobbiamo avere un veicolo materiale. Per percepire e sperimentare in maniera cosciente le dimensioni vibratorie superiori, meno dense, dobbiamo utilizzare in maniera cosciente il veicolo energetico appropriato.
7. Siamo l'origine creativa della nostra realtà e la nostra esperienza. Produciamo la nostra realtà individuale col modo su cui concentriamo ed amministriamo la nostra energia di pensiero. Questo principio si applica a tutti i livelli di energia dell'universo. I nostri pensieri coscienti ed inconsci hanno prodotto, ordinato e manifestato tutto quello che sperimentiamo.

## Capitolo 7

### Per dominare l'esperienza

Ogni uomo prende i limiti del suo proprio campo di visione come i limiti del mondo.

#### SCHOPENHAUER

Se vogliamo ottenere il massimo beneficio di un'esperienza extracorporal, il controllo è assolutamente necessario. La chiave di un'esplorazione non fisica efficace è il controllo ragionato del nostro stato di consapevolezza non fisico. Una volta ottenuto un certo grado di controllo, il potenziale dell'esplorazione extracorporal diventa assolutamente illimitato. In realtà, la nostra immaginazione non è adatta per concepire tutte le possibilità che sono a nostra disposizione. L'esperienza mi ha insegnato che quanto più preparati siamo per le nostre esplorazioni, con - più efficacia potremo manovrare negli ambienti non fisici ed adattarci ad essi. Dopo una preparazione adeguata, molte persone informano di un alto grado di controllo, perfino durante le sue prime esperienze.

I concetti fisici e le leggi dell'energia hanno scarso valore nelle dimensioni non fisiche dell'universo. Per essere davvero efficaci quando siamo fuori del corpo, dobbiamo imparare i "segnali di traffico" non fisici. Come un mezzo di preparazione ed aiuto, ho redatto un panorama delle situazioni, gli eventi e le sfide che può trovare nel suo esplorazioni extracorporales. Questa informazione è il risultato della mia esperienza personale e dell'informazione che ho ottenuto di cientos di persone che hanno avuto esperienze extracorporales durante gli ultimi venti anni. Una gran parte dell'informazione edita fino a questo momento è inadeguata; già sia perché si limita ad un punto di vista unico o perché si deforma con pregiudizi, credenze o interpretazioni religiose. Per ciò presento questo panorama con la minore parzialità culturale possibile.

In questo mondo pieno di credenze e teorie, c'è una tremenda necessità di informazione pratica, ottenuta attraverso l'esperienza diretta. Ora comprendo che le risposte ai misteri della nostra esistenza non sono nascoste; ma sperano pazientemente che ampliamo la nostra visione oltre i limiti densi della materia. Le chiavi di controllo c'aiuteranno in questa ricerca.

#### Chiavi per il controllo

##### Situazione e Chiave per controllarla:

Vibrazioni interne, in occasioni intense, accompagnate per suoni prolungati di ronzii, mormorii o strepiti. Sta sperimentando lo stato vibratorio. Allontani immediatamente tutta la sua attenzione dal suo corpo fisico.

##### Catalessi (incapacità per muovere il suo corpo fisico)

Questo è un fenomeno temporaneo che può succedere immediatamente prima o dopo un'esperienza extracorporal. Il suo corpo energetico di frequenza superiore Lei desincronizza del corpo fisico.

##### Ritorno impremeditato al suo corpo fisico.

Normalmente lo provocano pensieri aleatori diretti al suo corpo fisico. Deve conservare tutta la sua attenzione nell'ambiente non fisico ed il corpo energetico che sperimenta.

##### Visione torbida; consapevolezza poco chiara o simile ad un sonno.

Con fermezza chiedi chiarezza fino a che migliori la sua visione o la sua consapevolezza: "chiarezza!" Poi concentri Lei in un oggetto o una zona specifica dell'ambiente che esplora.

##### Sensazione di paura o ansietà; attacco tremendo.

Ripeta Lei che è sicuro ed a salvo. Circondi Lei con un muro o un globo impenetrabile di luce bianca protettiva.

Esperienza di tunnel.

Questo succede quando si apre la membrana di energia che divide due livelli, dimensioni non fisiche di energia, di frequenza importanti. Spesso il movimento attraverso un tunnel si sperimenta come un movimento intenso verso l'interno. Mantenga la calma; normalmente la sensazione di movimento rapido cessa in secondi. Il risultato sarà che lei entrerà ad una dimensione o un ambiente energetico differente.

Sensazione di movimento interna rapida; sentirsi attratto verso la cosa profonda, verso aree sconosciute di lei stesso.

Questo movimento normalmente è intenso e può provocare allarme se lei non sta pre fermo. Mantenga la calma; questo è un cambiamento normale di consapevolezza dal suo corpo energetico più denso alla sua forma di frequenza superiore.

Pesantezza o incapacità per muoversi liberamente giusto dopo la separazione.

Questo lo provoca una cons scienza insufficiente del suo corpo non fisico. Solleciti con fermezza che sia presente tutta la sua consapevolezza nel corpo energetico che expe rimenta. Chieda "consapevolezza!" ed esiga chiarezza e mobilità.

Mancanza di ricordi vividi dopo un'esperienza.

Chieda con fermezza ricordare meglio la sua esperienza extra corporale: lo ricordo "tutto." Questo è molto efficace stando fuori del corpo.

Sentirsi un essere energetico cosciente senza forma.

Questo è il riconoscimento normale del nostro verdade ro io non fisico, l'anima.

Percepire molto forte un'esplosione, come un sparo, vicino alla sua testa, nel momento della separazione del corpo.

È probabile che questa Suor ti invaghirsi suono sia il risultato della sconnessione repentina di un punto ubi cado in alcuno parte della testa, la ghiandola pineale, secondo alcuni,

Sensazione di guardare attraverso le sue palpebre fisiche chiuse.

Questo succede quando transfie re la sua consapevolezza al suo cuer po energetico, ma non si è separato dal suo corpo físi co. Semplicemente allontani Lei del suo corpo fisico: "vado" verso la porta.

Entrare nello stato vibrato ride ma non essere capace di separarsi dal suo corpo.

Concentri tutta la sua attenzione su allontanarsi dal suo corpo físi co e dirigersi ad un'altra area della sua casa. È sommamente importante che mantenga la sua attenzione lontano dal suo cuer po fisico in ogni momento.

Suoni strani o singula capo di bestiame durante il sonno (voci) ronzii, campane, mur mullos, musica, passi, quale quier suono anormale nel suo ambiente fisico attuale.

I suoni strano indi cane che la sua consapevolezza si è spostata già del suo corpo fisico al suo corpo non fisico. Consideri questi suoni come segni interni.

Mettere non ad un ambiente físi co che contenga forme di nuvole, in occasioni sembrano immagini olografiche con diversi gradi di densità.

Sta osservando forme di pensiero. Sono il posto vacante do diretto di un pensa mento concentrato su un ambiente energetico non consensuado.

Il suo ambiente immediato partorisce ce essere un duplicato del suo mondo fisico.

In quello momento sta expe rimentando il suo corpo ener gético non fisico di frecuen Co. più lenta, più denso, ed osserva la dimensione ener gética paralelo più vicino all'universo fisico.

Sentire un contatto mentre sta fuori del corpo, succede in occasioni giostro prima o dopo una separazione.

Questo lo provocano almeno tre cose: 1, il modo in che la sua mente interpreta non le correnti energetiche fisiche; 2, un accomodamento energéti co del suo corpo non fisico; o 3, il contatto di un abitano tu o un essere amati non fisico. In generale, questo la cosa propizio mos di maniera subcons ciente.

Immagini o pensieri vividi che entrano alla sua mente.

Qualcuno si sta comunicando con lei. Il metodo universale di comunicazione non fisica è un bonifico diretto di pensieri. Può essere anche una forma di comunicazione con un aspetto superiore di lei stesso.

Percepire o sentire che si avvicina una forma di energia o luce.

Riconosce un essere energetico vicino a lei. È possibile che sia un essere di una frequenza superiore: un guida, un amico, un angelo o un altro abitante interdimensionale.

Perdersi o disorientarsi.

Fermi ogni movimento di avanzamento e chiedi aiuto o chiarezza. Seleziona un elemento del suo ambiente immediato e concentri Lei in lui.

Entrare ad una stanza e trovare che tutto l'ambiente ha cambiato.

È un evento comune. Le entrate, le porte e le finestre rappresentano il principio di un ambiente - energetico differente.

Trovare un veicolo di qualunque tipo.

È il modo in che la sua mente rappresenta un corpo energetico o veicolo di consapevolezza non fisico, senza forma. Spesso questa è un'immagine del suo proprio corpo energetico interno o di frequenza superiore.

Sperimentare una barriera o un blocco, un muro, un fiume o qualunque tipo di barriera.

Una barriera è una rappresentazione energetica di una possibile limitazione che lei stesso abbia accettato o creato; è un'opportunità di confrontare un blocco energetico personale e superarlo. Anche una barriera può rappresentare la frontiera di un ambiente o una realtà di consenso.

Osservare o verta di fronte ad una forma, creatura o essere strano o atemorizzante.

In generale, le forme leghe morizzanti sono rappresentazioni energetiche di temo capo di bestiame interni: opportunità create di maniera subconsciente per affrontare e superare paure, blocchi o limitazioni personali. Il modo più efficace di eliminare un problema o paura è affrontarlo. Comandare amore alle paure è uno dei migliori mezzi per dissipare la sua energia.

Scene o ambienti che cambiano velocemente.

In generale, questa situazione riflette una mancanza di totale concentrazione. Per controllarla, pensi ad un assoluto ambiente od oggetto. Le espressioni cangianti indicano che sta in una realtà che non è di consenso.

Sentire nel centro della schiena che qualcosa striscia di lei.

Normalmente è un segno interno per girare al corpo fisico.

Entrare ad un ambiente molto brillante o molto energetico, può manifestarsi come una sensazione schiacciante di enorme energia accompagna da luce intensa.

È entrato ad un ambiente energetico con una frequenza superiore alla quale è abituato. Solleciti con fermezza un accomodamento del suo frequenza vibratorio personale: "io - stringo" mi adatto o ritorno al suo corpo fisico.

Incapacità per muoversi attraverso strutture selettive.

Questo potrebbe rappresentare una limitazione personale oppure la frontiera di un ambiente di consenso. È possibile che la sua frequenza energetica personale sia troppo densa per penetrare la struttura.

Sensazione repentina o graduale di pesantezza volando o galleggiare.

La percentuale della sua coscienza che c'è nel suo corpo energetico è inadeguata. Chieda con fermezza aumentare la sua consapevolezza.

Perdere il controllo cosciente nella metà di un'esperienza extracorporea.

Esiga verbalmente che diventi presente tutta la sua coscienza: "sono completamente cosciente" o "consapevolezza!", Non menzioni mai né pensi al suo corpo fisico o lo girerà immediatamente.

Complicarsi non con un oggetto, una struttura o un ambiente fisici, le lenzuola, per esempio.

Tutti gli oggetti fisico tie nen duplicati energetici di frequenza più fine. Mantenga la calma e desen rédese lei stesso o sim plemente allontani galleggiandosi del problema. Questo potrebbe rappresentare un laccio col suo ambiente fisico.

Consapevolezza doppia, cons scienza simultanea nel suo corpo fisico e nel suo corpo energetico non fisico. Questo succede in occasioni. Poiché la consapevolezza ha una natura non fisica, possiede la capacità inna ta di trovarsi contemporaneamente in diver sas aree energetiche. La nostra consapevolezza può confrontarsi ad una continuità di energia che possiede la capacità per da' plazarse verso l'interno non fisico dell'universo.

## APPROFITTARE DI L'ENERGIA DEL PENSIERO

Il pensiero ha un effetto poderoso sulla nostra esperienza ed il nostro ambiente non fisico, soprattutto il pensiero concentrato in forma di una ferma petizione. L'energia concentrata di un pensiero ristruttura e modella immediatamente non l'energia fisica circostante. I nostri pensieri, tanto cosciente come inconsci, credano un stampo o un modello di energia, interactúan con l'energia sottile dell'ambiente non fisico e cominciano a ristrutturarlo di accordo col contenuto dei nostri modelli di pensiero. Pronto scoprirà che solo alcuni tipi di ambiente rispondono immediatamente all'energia del pensiero; gli ambienti formati e stabiliti in maniera densa resisteranno al cambiamento.

Anche il potere del pensiero può sfruttare si ferma lo spostamento. Sieda si liberi di sperimentare con differenti metodi di movimento quando stia fuori del corpo. Può muoversi con facilità mediante il metodo che gli risulti più naturale e comodo - volare, camminare, galleggiare - senza più limiti che quelli che si imporsi a sé stesso. Una volta che si adatti alla sua nuova capacità, il viaggio extracorporal si trasformerà in un'avventura assolutamente stimolante.

È importante che conosca i principi basilari dell'energia del pensiero affinché si adatti alla sua esperienza non fisica e la controlli. I dubbi che possa avere sulla sua validità spariranno rapidamente dietro suoi primi rischi extracorporales.

### Principi dell'energia del pensiero

1. Il pensiero è una forma di energia.
2. Il pensiero concentrato possiede la capacità innata di colpire, ristrutturare e modellare l'energia.
3. Quanto meno densa sia la struttura o l'ambiente energetico, più rapido succederà la sua ristrutturazione.
4. L'intensità del pensiero e la densità dell'energia sulla quale agisce determinano l'efficacia e la velocità con le quali l'energia del pensiero ristruttura un ambiente energetico.

## ADATTAMENTO ALL'AMBIENTE NON FISICO

Per manovrare con efficacia negli ambienti non fisici che troviamo quando stiamo fuori del corpo, è essenziale comprendere ogni nuovo ambiente non fisico ed i suoi principi energetici. Per interactuar con successo nelle sottili realtà che rispondono al pensiero, dobbiamo riconoscere il potere creativo dei nostri pensieri e comprendere che siamo la forza motrice della nostra esperienza. Bisogna molto per imparare circa le dimensioni invisibili, ma per adesso, i principi seguenti serviranno per guidare i nostri passi.

### Meccanica basilare dell'energia

1. Man mano che c'allontaniamo dall'esplorazione della materia e c'avviciniamo all'origine dell'energia, la sostanza dell'universo non fisico diventa sempre meno densa e l'ambiente risponde sempre di più ai pensieri.
2. Come una forma di energia creativa, i nostri pensieri possiedono la tendenza naturale di interactuar con gli ambienti non fisici che troviamo e di modellarli. In generale, quanto più lontano esploriamo l'universo multidimensional, con più rapidità ed intensità risponderà l'ambiente energetico ai pensieri.
3. I nostri pensieri, tanto cosciente come inconsci, colpiranno l'energia non fisica che osserviamo. Il grado di influenza starà in proporzione diretta all'intensità dei nostri pensieri ed alla densità dell'ambiente.

4. La frequenza energetica (densità) personale ed i pensieri coscienti ed inconsci dell'osservatore determinano la realtà che si percepisce in un ambiente, naturale o che non è di consenso che risponda al pensiero.

Poiché questi principi colpiscono in maniera notevole quello che osserviamo quando stiamo fuori del corpo, non devono sottovalutarsi. Quello che vediamo e sperimentiamo sarà influito per il modo in cui interpretiamo l'ambiente non fisico e per la maniera reagiamo come in lui.

I primi esploratori extracorporales è un esempio pratico di questi principi. Nel Libro delle rivelazioni, San Juan descrive incontri con città splendenti, angeli ed entità a cavallo. Cinque secoli dopo, Maometto si descrive a sé stesso montando un magnifico destriero bianco attraverso quello che chiama "i sette Cieli." È logico che le percezioni della realtà di questi esploratori del secolo in primo luogo e del secolo quinto colpissero quello che videro quando stavano fuori del corpo. In altre parole, il modo in cui i primi profeti percepirono ed interpretarono gli ambienti non fisici che sperimentarono colpi la nostra storia e le nostre credenze religiose.

Le idee preconcepite della sua realtà fisica e sociale ebbero influenza sulle osservazioni iniziali di tutti i mistico, profeti e santi. Attualmente, è probabile che Maometto si vedesse a sé stesso viaggiando in un stupendo veicolo bianco attraverso le dimensioni energetiche dell'universo. E San Juan, nel Libro delle rivelazioni invece di dire "stetti" con lo Spirito, è probabile che dicesse "stetti fuori del corpo."

Questa conoscenza non diminuisce gli ispirati scritti di nostri primi esploratori spirituali; apporta solo applicazioni addizionali al significato invisibile di queste esplorazioni non fisiche. Molti dei primi leader spirituali che influirono e modellarono le nostre principali religioni furono esploratori extracorporales. Parlarono dei suoi viaggi non fisici di accordo con la sua percezione culturale della realtà. Il Bibbia è pieno di frasi come "stetti" con lo Spirito, devi tornare a nascere per entrare al Regno dei Cieli", "il" Spirito mi condusse e cercate in primo luogo il Regno di "Dio." Queste espressioni sono non chiari riferimenti alle esplorazioni fisiche, spirituali, dei suoi autori. È naturale che i primi esploratori delle dimensioni non fisiche richiamassero Cielo alle sue scoperte; è un nome adeguato per un universo che risponde al pensiero e con straripanti ed infiniti livelli energetici di bellezza e luce.

Ognuno di noi è differente e quello che sperimentiamo quando stiamo fuori del corpo varia di accordo col nostro indottrinamento sociale e con le nostre credenze. Gli ambienti e gli oggetti che troviamo quando stiamo fuori del corpo si percepiscono attraverso i filtri della nostra mente. È essenziale ricordare che, in qualunque momento del suo viaggio fuori del corpo, può chiedere vedere la vera forma dell'energia, dell'oggetto o dell'ambiente che sperimenta. Se si sente confuso o ha domande relazionate con le sue osservazioni, può chiedere chiarezza.

Ricordi che tutte le forme sono energia; questo si applica a tutti gli ambienti, ambienti, frequenze e densità dell'universo (includendo il fisico). L'energia del pensiero forma o modella gli oggetti, le situazioni e gli ambienti che percepiamo per un proposito specifico. Comprendere questo principio basilare c'aiuterà ad interpretare ed a reagire non davanti alle numerose forme energetiche fisiche che troviamo uscendo dal corpo.

## I GUIDA

Ci sono tre modi principali di dirigere e controllare il nostro esperienze extracorporales. Uno è controllare i nostri pensieri coscienti (compito abbastanza difficile); un altro è chiedere aiuto ad una parte più elevata di noi: nostro io superiore o anima. Il terzo modo è chiedere l'aiuto di un guida o maestro di chi ci fidiamo. Un guida può essere qualunque essere che rispettiamo: Gesù, Buddha, San Pablo, un angelo da guardia, un santo, etc.

Se sollecitiamo l'aiuto di un guida, è possibile che l'esperienza ottenuta sia più favorevole per il nostro sviluppo spirituale. Raramente i guida non fisici sono visibili. Piuttosto, sperimentiamo una forte impressione o sensazione della sua presenza. Nella sua saggezza, comprendono che il suo aspetto visuale ci distrarrebbe solo del nostro proposito personale. Quando un guida è presente, generalmente sentiamo che ci circonda una calda sensazione di amore e di sicurezza.

Nei mondi di frequenze superiori, le nostre necessità sono trasparenti: il nostro stato di sviluppo spirituale, i nostri blocchi, limitazioni e paure interne diventano evidenti. Un guida non fisico può captare le nostre necessità e può aiutarci col fine di riuscire la situazione più conveniente per la nostra evoluzione. I mondi interni dell'universo sono più grande e più diverso dito che la nostra mente può abbracciare; è possibile esplorare realtà e livelli energetici illimitati. In un ambiente che risponde al pensiero, senza un guida è facile confondersi o disorientarsi. Un aiuto illimitato è sempre a nostra disposizione, ma di noi dipende sollecitarla. Normalmente, i guida non interverranno senza un sollecito specifico.

## CHIAREZZA

Uno dei migliori modi di migliorare la nostra consapevolezza quando stiamo fuori del corpo è concentrare la nostra attenzione su una sola meta o idea e mantenerla lì. Se la sua attenzione si disperde o la sua visione diventa torbida, solleciti con fermezza una chiarezza assoluta di consapevolezza. Il modo più efficace di mantenere e migliorare la sua consapevolezza è chiedere chiarezza di consapevolezza completa davanti al primo segno di distrazione mentale.

Sollecitare chiarezza di pensiero è la chiave per avere un'esperienza extracorporea prolungata. Con questa tecnica è possibile mantenere un'esperienza extracorporea durante varie ore. Ogni volta che la sua mente divaghi, semplicemente chieda chiarezza in forma verbale o mentale: "chiarezza!" Frequentemente è necessario esigere immediatamente chiarezza dopo la separazione, passando ad una nuova ubicazione non fisica o viaggiando tra dimensioni o ambienti energetici distinti.

Al principio, il modo più facile da controllare e prolungare il nostro esperienze extracorporee è acquisire l'abitudine di chiedere chiarezza di consapevolezza ogni pochi minuti. In qualche momento, man mano che continui ad acquisire esperienza, la chiarezza delle sue percezioni arriverà in forma automatica.

È importante riconoscere che dirigiamo le nostre vite, tante fisiche come non fisiche, mediante il potere dei nostri pensieri. Se le nostre vite Lei descontrolan, è perché abbiamo consegnato il nostro controllo interno ad altre persone o ci siamo rifiutati di accettare la nostra responsabilità personale. Per molti di noi, è più facile segnalare agli altri con un dito accusatore che accettare la responsabilità dei nostri pensieri e delle nostre azioni individuali. Alcune delle lezioni più difficili che impariamo devono vedere direttamente col controllo del pensiero e con la responsabilità personale. La capacità di concentrare e dirigere i nostri pensieri è un elemento fondamentale nella nostra evoluzione personale. I benefici che riceveremo stanno oltre le nostre aspettative: la nostra vita è la nostra ricompensa.

#### Tecnica per ottenere chiarezza

C'è un esercizio molto semplice ed efficace per evitare la consapevolezza interrotta o nebbiosa che alcuni persone menzionano immediatamente dopo la separazione del corpo fisico. Immediatamente dopo la separazione, esiga la presenza di una chiarezza totale: "chiarezza!", "ho bisogno di chiarezza totale!" o "consapevolezza!" Quando chieda questo, eviti le frasi che includano alcuno riferimento al suo corpo o il suo ambiente fisico. Per esempio, la dichiarazione chiedo consapevolezza totale nel mio "corpo" lo ritornerà immediatamente al suo corpo fisico.

Ricordi purché, quando sta fuori del corpo, sperimenta una forma energetica ed un ambiente meno denso e di una frequenza superiore. Il suo nuovo ambiente, includendo il corpo che abita in quello momento, risponde molto più all'energia del pensiero che il corpo fisico. Quando chieda qualcosa, lo faccia con fermezza ed in maniera concreta affinché il risultato sia immediato ed efficace. Quanto più intensa e più concentrata sia la petizione, più efficace sarà il risultato. Anche questa tecnica può usare si ferma fare che un sonno lucido si trasformi in un'esperienza extracorporea completamente cosciente. La chiave è ripetere il procedimento fino a che svanisca la nebbia ed appaia la sua consapevolezza completa.

La tecnica per ottenere chiarezza è un procedimento che applico sempre dopo una separazione del mio corpo fisico. Inoltre, la ripeto nel momento in che la mia visione o la mia consapevolezza non stanno in un livello ottimo. Non acutizza solo le mie percezioni non fisiche, ma anche migliora il controllo e la memoria.

#### IL CONTROLLO E LA RIDUZIONE DELLA PAURA

Nell'esplorazione extracorporea, la paura può essere un ostacolo che c'ostacoli o c'impedisca di raggiungere il successo. Le nostre ansietà personali, tanto coscienti come incoscienti, credano muraglie invisibili ad intorno nostro che ci rinchiodano in una stretta zona di sicurezza ed evitano che riusciamo il nostro massimo potenziale. Le decisioni che prendiamo e la maniera in cui viviamo sono frequentemente una conseguenza della forma in cui maneggiamo le nostre paure personali.

Di giovane, ebbi un amico a chi si considerava come uno dei migliori giocatori di baseball a Baltimora. Dopo avere captato l'attenzione dei mezzi di comunicazione, il suo allenatore ottenne che assistesse ad un campo di allenamento con una squadra professionale. Dopo varie settimane di ascoltare parole di alito del suo allenatore e dei suoi compagni, mi contò un segreto: "Ho paura di fallire, non sono tanto buono." Finalmente non assistè alla prova; non potè maneggiare la sua paura al fallimento. Il posto di raggiungere il suo sogno, si arrese davanti alla paura.

Molti credono che il semplice fatto di separarci dal nostro corpo fisico ed esplorare nuovi regni dell'universo aiuti a ridurre le nostre paure ed i nostri limiti personali.

Dietro un'esperienza extracorporal, è comune che le persone parlino dei suoi risultati personali. A volte l'identificano come comprendere o come affrontare un aspetto interno di loro stessi; in altre occasioni, riconoscono che sono molto più che semplici creature fisiche. Varie persone mi hanno contato che, in qualche modo, si collegarono con una parte più ampia di loro stesse. Non importa come chiamiamola - spirito, io superiore, Dio o mente universale -: per il partecipante, questa connessione è assolutamente reale. Questa esperienza è difficile da spiegare, perché si estende oltre i nostri concetti lineari della realtà.

In tutte le nostre vite ci sono momenti determinanti che cambiano il nostro destino. La nostra sfida è affrontare questi momenti e superare le nostre paure. La scoperta dell'esplorazione extracorporal può essere una di tali momenti. La sua decisione di esplorare oltre i suoi limiti fisici può cambiare la sua vita. Da parte mia, posso dire solo che è stato un punto fondamentale nella mia vita, e do grazie a Dio per avere affrontato le mie paure e mi avere arrischiato ad avanzare. Ho imparato che tutte le paure e paure sono un'illusione. Ognuno di noi è un essere immortale che possiede un potenziale illimitato. Nostro vero io interno non può guastarsi né morire.

### Attacchi tremendi

Durante le tappe iniziali di un'esplorazione extracorporal, alcuni persone menzionano una fretta o una paura intensa, simile ad un attacco tremendo. In generale, questo lo provoca la paura della cosa ignorata e la sorpresa fisiologica iniziale della separazione reale del suo corpo fisico. Spesso, le vibrazioni ed i suoni singolari che accompagnano il cambiamento della sua consapevolezza dal corpo molecolare denso alla sua controparte di energia superiore attivano gli attacchi tremendi. Quando si sperimentano per la prima volta, queste vibrazioni e questi suoni possono risultare sorprendenti, per quello che è importante ricordare che sono solo una parte naturale dell'esplorazione extracorporal. Molte volte, rozza che lei riconosca e comprenda questi suoni e vibrazioni inusuali per eliminare o ridurre l'ansietà che possano provocare.

Se gli attacchi tremendi sono un problema ricorrente, può essere utile una semplice affermazione soave. Davanti al primo sintomo di ansietà, ripeta nella sua mente: "sono sano e salvo" o "sono protetto." Continui a ripetere questa affermazione fino a che ceda la paura. Poi segua le istruzioni usuali per allontanarsi dal suo corpo fisico - per esempio, "avanzo verso la porta principale." Una volta ottenuta la separazione completa del corpo fisico, l'ansietà iniziale sparisce.

Ricordi sommessi esperienze extracorporales sono un bonifico naturale di consapevolezza, non c'è semplicemente niente da temere. Questo fatto lo corroborano a giornaliera migliaia di persone che hanno esperienze extracorporales. In generale, gli attacchi tremendi smettono di essere un problema dopo avere avuto un'esperienza con successo. In quello momento, lei stesso comprova che non c'è niente da temere.

### Tecnica per la riduzione della paura

Se la paura continua ad essere un problema ricorrente, sarà utile che applichi la seguente tecnica.

**1. Identifichi la paura.** Cerchi di identificare la natura della sua paura. Per esempio, teme alla cosa ignorata? Ai cambiamenti rapidi? Alla possibilità di perdersi? Riconoscere la sua paura è un eccellente indicatore del suo avanzamento.

**2. Approfitti della paura.** La paura o paura è una forma di energia. Aumenta la sua respirazione, la sua resistenza e la sua capacità per concentrarsi. È un rinforzo energetico della natura, progettato affinché affronti meglio gli ostacoli o sfide potenziali. Quando siede paura, cerchi di usarlo al suo favore. Utilizzi l'energia generata per la paura per aumentare la sua concentrazione ed il suo desiderio di riuscire la sua meta: l'esplorazione extracorporal.

**3. Respinga la paura.** Respiri profondamente. Mentre esala, visualizzi come il suo corpo, la sua mente e le sue emozioni espellono la paura. Ripeta Lei mentalmente: la paura si allontana da "me", la "mia paura è sparita", "supero le mie paure" o le "mie paure sono svanite." Con la maggiore vivacità possibile, immagini come l'abbandona la sua paura. Visualizzi come l'abbandona per sempre.

**4. Sostituisca la sua paura.** Sostituisca i sentimenti di paura per un'energia positiva e produttiva, come regolo, concentrazione, valore o l'emozione per l'avventura. Usi un'affermazione adeguata, per esempio "sto a salvo", "godo" la mia nuova avventura o "la" emozione mi inonda.

## Visualizzazione del globo di aria calda

La seguente tecnica di visualizzazione può aiutarlo a superare la paura ed altri ostacoli che potessero apparire durante il tragitto verso l'esperienza extracorporal.

Respiri profondamente varie volte e rilassi Lei completamente. Cominci a visualizzare un maestoso globo di aria calda di colore arancione brillante. Man mano che si avvicina al globo, osserva che è pronto per staccare. Con un sorriso, la sua guida dà il benvenuto ad un'altra avventura oltre i limiti della materia. Mentre abborda il cestino lei prevé un altro viaggio emozionante.

Con allegria assoluta, lei sciolta gli ormeggi che lo legano alla terra. Con una tirata subitanea il suo globo comincia ad alzarsi. Un'intensa sensazione di gioia l'inonda mentre si alza sempre di più e lentamente si muove sui bicchieri degli alberi. Abbasso, le case e le automobili sembrano giocattoli: piccoli ed insignificanti.

Affacciandosi al bordo del cestino, osserva varie borse grandi di olona. Le borse si vedono piene e pesanti.

Esaminandoli con più attenzione, si rende conto che dette borse sono piene con le sue paure e le sue limitazioni. Ogni borsa ha un nome molto visibile: paura alla cosa ignorata, paura al cambiamento, paura al fallimento, paura delle nuove sfide, paura alla morte. Chiunque sia la paura o il limite che sperimenti nella sua vita, è marcato chiaramente nelle borse. Dedichi un momento a riconoscere le sue paure ed i suoi limiti individuali e veda come appendono alle borse di olona.

Mentre vola sugli alberi, si rende conto che ha smesso di alzarsi. Il peso delle borse delle paure e le limitazioni lo ferma e può farlo cadere. Analizzandoli, osserva che ogni borsa è fermamente legata al cestino. Con un'allegria straripante, comincia a slegare le borse delle paure e le paure e mira come ognuna di esse continua a cadere alla terra. Man mano che si scioglie ogni borsa, lei sente come ascende il globo, sempre di più alto. Con un'emozione ingenua, sente come continua a cadere ognuno dalle sue paure e paure. Sa con certezza che tutti essi sono andati via già per sempre che tutte le limitazioni sono cosa del passato.

Alcune delle borse sono tanto fermamente legate che necessita tagliarli. La sua guida gli consegna un coltello e lei comincia a tagliare i resistenti fili degli archi che sostengono le borse restanti. Man mano che continua a tagliare ognuna degli archi, sente che aumentano la sua chiarezza e la sua libertà. E sente che lo sequestra l'emozione della liberazione totale. Finalmente arriva a nuove altezze, le sue paure e limiti sono spariti per sempre.

## UN PANORAMA DEL CONTROLLO

Lei possiede la quantità esatta di controllo che crede avere, la quantità esatta che accetta ed applica.

La chiave per prolungare il suo esperienza extracorporal è mantenere la sua attenzione lontano dal suo corpo fisico. Il migliore modo di riuscire questo è invischiarsi ed interessarsi completamente all'ambiente non fisico che esplora. Come presto scoprirà, non appena pensi al suo corpo fisico, lo girerà subito.

Lei controlla la sua esperienza, già sia cosciente o inconsciamente. Lei è lo scrittore, il direttore e l'attore di tutte le sue esperienze, situazioni ed incontri. Questo si applica a tutti i livelli dell'universo.

Il suo metodo di spostamento dipende totalmente dalla sua decisione. Può camminare, galleggiare, volare o navigare. Può cambiare perfino il metodo di spostamento selezionato e scegliere quello che sia più conveniente per la situazione che trovi.

Se la sua percezione non è chiara o è torbida, può aumentare il, chiarezza della sua visione chiedendo con fermezza che la sua percezione migliori immediatamente: "chiarezza!"

La sua forma energetica non fisica ha un volume, una struttura ed una capacità molto flessibili. È probabile che sperimenti la forma che sia più comoda per lei. In generale, è un duplicato del suo corpo fisico. Tuttavia, oltre la seconda membrana energetica, ha la possibilità di adottare coscientemente la forma che preferisca. Questo l'ottiene concentrandosi su cambiare il suo concetto l'io.

Trovandoci in una nuova situazione o un nuovo ambiente noi stessi generiamo le sensazioni di paura, i quali sono il risultato diretto di una mancanza di informazione o di conoscenza. Ricordi ogni volta che lei è non un essere fisico poderoso; in essenza, lei è consapevolezza pura. Non deve temere niente, perché è immortale. Per quanto possibile, cerchi di mantenere un stato mentale aperto e senza pregiudizi. Le opinioni, le credenze e le conclusioni fermamente radicate colpiscono quello che lei sperimenta e percepisce, e la stessa cosa succede nel mondo fisico.

Ricordi che durante i cambiamenti o movimenti della sua consapevolezza deve mantenersi tranquillo e centrato. Riconosca la sua capacità per controllare il suo movimento e la sua esperienza. I suoi pensieri sono il suo veicolo personale e la sua forza creativa. Semplicemente lei va dove lo conducono i suoi pensieri.

Indichi con fermezza quello che si proporsi esplorare, ottenere o percepire e sia la cosa più concreta possibile. Quando chieda qualcosa, prepari si ferma sperimentare cambiamenti rapidi o un movimento interno. Si fidi assolutamente del compimento delle sue petizioni: disponga Lei a ricevere. Se quello che osserva o sperimenta è torbido, chieda chiarezza. Per esempio, in un momento dato può domandare: "che cosa rappresenta quella forma energetica?" Eserciti il suo controllo. Semplicemente l'applichi, non c'è nessuna necessità di dubitare né di pensarlo due volte.

La sua capacità per muoversi in un ambiente che risponde ai pensieri dipende in larga misura dal controllo dei suoi pensieri, delle sue conoscenze e della sua capacità personale per mantenere la calma e concentrarsi. Come in tutto, quanto più preparato stia, più produttiva sarà la sua esperienza. Ricordi che sperimenterà il grado di controllo che lei chieda. Appunto alto, non rimanga in calze rosse.

## Capitolo 8

### Esplorazioni avanzate

Quando la mente dell'uomo si distende per raggiungere una nuova idea, recupera già mai il suo volume anteriore

OLIVER WENDELL HOLMES

Il potenziale dell'esplorazione extracorporal è assolutamente illimitato. Una volta che abbandoniamo i nostri limiti fisici, la frontiera dell'esplorazione e del potenziale umano sparisce. Ed i vecchi limiti svaniscono man mano che comprendiamo il nostro vero potenziale.

Ognuno di noi possiede abilità non sviluppate che appena la scienza moderna comincia a captare. Le esperienze extracorporales controllati apre la porta ad una nuova era di sviluppo ed esplorazione; di noi dipende esplorare questa realtà o seguire prigionieri dei nostri limiti fisici.

Affinché lei si faccia un'idea, ho incluso una lista dei potenziali esperimenti che possono realizzarsi. Ma lei dovrà sviluppare anche i suoi propri. Quando concluda qualunque forma di esplorazione, ricordi sempre registrare al più presto possibile i risultati. Lo rode un apparato che si attivi per la voce.

Per cominciare, tenti due esperimenti simili a quegli effettuati nelle installazioni di parapsicologia dell'Università di Stanford.

Il primo di essi è molto facile da preparare: prima di cominciare il suo tecnico extracorporal, collochi un articolo piccolo, come una matita o una moneta, nel bordo di un tavolo. Durante il suo esperienza extracorporal, cerchi coscientemente di ridurre la sua densità (frequenza) personale e muovere l'oggetto. Registri i risultati.

Il secondo esperimento è osservare un obiettivo remoto quando stia fuori del corpo. Come preparazione, chieda ad un amico che selezioni e disegni un numero, una figura o un simbolo grande, di almeno 15 centimetri di diametro, e che l'ubichi in un punto dove non possa verita fisicamente. Gli chieda che lasci l'oggetto in un posto conosciuto per lei, come la casa del suo amico. Dopo essersi separato dal suo corpo fisico, concentri tutta la sua attenzione sull'ubicazione dell'oggetto e cerchi di osservarlo con la maggiore chiarezza possibile.

### ESPLORAZIONE DELL'UNIVERSO

Quando esplori oltre il suo corpo fisico, la prima dimensione non fisica che osserverà è un mondo parallelo formato per energia molto meno densa della materia. A prima vista, sembra un duplicato del mondo fisico.

Dopo l'aver osservato con attenzione, scoprirà che quell'ambiente energetico è simile, ma non identico, a suo mezzo fisico. Gli oggetti come le sedie, le porte, i letti e le stanze si vedono un po' distinti a quelli dell'ambiente fisico.

La ragione di queste differenze è semplice. Gli oggetti e gli ambienti osservati nel primo livello energetico interno dell'universo non hanno sostanza fisica. Sono simili agli stampi energetici del suo ambiente fisico. Ogni articolo non fisico che osserva esiste completamente indipendente dell'universo fisico.

Molte persone sono arrivate a pensare che osservano il suo ambiente fisico da un nuovo punto di vista. Sperano che quanto li circonda sia identico al suo mondo fisico e, se non si realizzano le sue aspettative, si confondono o si disorientano. Come risultato, alcuni credono che tutta la sua esperienza extracorporal fu un sonno, perché l'ambiente osservato non coincide con le sue aspettative fisiche. Questi equivoci succedono perché siamo condizionati per accettare come valide solo le forme dense. Come risultato, le nostre menti tendono a concentrarsi sull'unica realtà che conosciamo ed accettiamo: la materia.

Poiché viviamo in un ambiente fisico e siamo immersi in un mare di stimoli fisici, questo indottrinamento è di sperare. Il nostro condizionamento fisico è una parte naturale del processo di socializzazione. La chiave per superare questo intenso indottrinamento è riconoscerlo. Il mondo fisico nel quale ci concentriamo è solo una piccola frazione dell'universo. In realtà, le forme fisiche che vediamo alla nostra periferia sono una semplice cappa esterna dell'universo: la pelle di tutto l'universo multidimensional.

Ricordi ogni volta che la realtà è relativa; l'ambiente che percepiamo come reale lo determinano la nostra densità e la nostra frequenza personale. Per esempio, quando stiamo fuori del corpo, è abbastanza comune che gli oggetti fisici si vedano torbidi e spettrali. Questo si deve a che la materia, osservata da un punto di vista di frequenza superiore, non è oramai una realtà solida per noi. Dalla sua nuova prospettiva, l'unica realtà ferma per lei è la frequenza (densità) energetica che gli corrisponde. Il fatto di conoscere questo principio energetico è fondamentale quando esplora un universo vibratorio differente. Questa conoscenza l'aiuterà a controllare le sue esperienze.

Man mano che avanzi nelle sue esplorazioni, comincerà a riconoscere una sorprendente verità. Concentrando il pensiero lei possiede potere per muoversi per differenti aree energetiche dell'universo. Può elevare e ridurre in maniera cosciente la sua frequenza (densità) vibratoria; il risultato che osserverà è un cambiamento corrispondente nel suo ambiente. Questa scoperta è significativa perché praticamente elimina la necessità di movimenti esterni, laterali. In essenza, può esplorare qualunque frequenza dell'universo senza muoversi. I concetti fisici di distanza, separazione e movimento diventano irrilevanti.

Un secondo vantaggio di questo metodo avanzato di esplorazione è un maggiore autocontrollo. Quando non devono maneggiare cambiamenti esterni ed interni simultanei è più facile rimanere concentrato.. È anche più facile conservare la stabilità e la chiarezza.

Terzo, questo metodo gli permette di esplorare con più efficacia gli innumerevoli livelli dell'universo. Spesso, il movimento laterale dentro una dimensione energetica determinata è limitato ad una stretta banda di frequenza dentro quella dimensione.

E, infine, amplia la sua capacità per esplorare, percepire e comprendere oltre la sua situazione attuale. Alterare in maniera cosciente la sua densità, frequenza vibratoria, permetterà un accesso quasi illimitato all'interno non fisico dell'universo.

I nostri concetti attuali di movimento sono direttamente relazionati col nostro indottrinamento fisico. Qualche giorno, tutti ed ognuno di noi evolveremo fino al punto di potere "stare" semplicemente nella parte dell'universo che preferiamo. Questa non è una teoria, bensì un fatto accertabile mediante l'esperienza personale.

Per controllare il movimento interdimensional

1. Immediatamente dopo la separazione, allontani Lei del suo corpo fisico, tranquillizza Lei e concentri Lei. Se è necessario, chiedi chiarezza o consapevolezza completi. "Chiarezza."
2. Mentre sta fuori del corpo, chiedi con fermezza sperimentare la seguente dimensione energetico interno. "Sperimento il seguente livello, dimensione, interno." O menzioni l'area di un'altra dimensione che preferirebbe esplorare. Il risultato immediato sarà in dentro un intenso movimento che durerà vari secondi. Rimanga il più tranquillo possibile; la sensazione di movimento interno può essere intensa e disorientarlo se non è preparato. L'esperienza è simile ad essere attratto verso il centro della sua consapevolezza.
3. Dopo che finisca il movimento verso l'interno, concentri Lei immediatamente sollecitando tutta la sua consapevolezza. "Consapevolezza!" Prepara Lei; il suo ambiente ed il suo punto di vista saranno completamente differenti.

## PER ELEVARE LA FREQUENZA INTERNA

Man mano che avanzi nella sua esplorazione per livelli energetici di frequenza superiore, forse cominci ad osservare cambiamenti nel suo stato di consapevolezza. Si menzionano regolarmente sensazioni, visioni ed esperienze energetiche con la luce ed anche una maggiore sensibilità energetica.

Gli ambienti che trovi nei livelli energetici di frequenza superiore diventeranno sempre di più variabili con la luce. La sostanza stessa del suo ambiente è una forma di energia superiore. Per esempio, quando osserva un semplice fiore o un filamento di erba vedrà che irradia un intenso spettro di luce e di colori. Un semplice filamento di erba sembra essere fatta di migliaia di punti di luce. Ogni punto risplendente di luce è una consapevolezza pura e viva.

Man mano che esploriamo più verso l'interno dell'universo, dobbiamo elevare la nostra frequenza vibratoria interna, aumentare la nostra luce interna. Al fine di esplorare con efficacia i livelli superiori dell'universo, la nostra frequenza vibratoria deve stringersi e coincidere con la frequenza vibratoria che sperimentiamo. Se la nostra frequenza interna non è uguale al nuovo ambiente che visitiamo, sperimenteremo una luce accecante ed una sensazione schiacciante di intensa energia. Questa sensazione è tanto scomoda che tutti si ritirano quasi immediatamente ai suoi corpi fisici.

Esplorando i regni superiori dell'universo, possiamo aumentare la nostra frequenza vibratorio interno mediante una petizione ferma e sincera. In effetti, possiamo chiedere che si ingentilisca la nostra energia interna per migliorare il nostro sviluppo spirituale. Questo raffinamento dei nostri sistemi energetici invisibili è un incessante processo di sviluppo che succede normalmente quando dormiamo o sogniamo. Quasi nessuno ha consapevolezza di questi cambiamenti interni. Chi hanno consapevolezza, normalmente percepiscono questi cambiamenti come onde energetiche che percorrono il suo corpo. Questo processo può durare secondi o minuti, come sia l'accomodamento richiesto. Ho scoperto che l'elevazione della nostra frequenza vibratoria individuale colpisce in forma il nostro notevole capacità non fisica. Se esploriamo i regni superiori dell'universo è essenziale elevare la nostra frequenza energetico personale.

Se qualche volta speriamo di scappare dall'illusione della materia, è la nostra responsabilità aumentare la nostra luce personale. Ricordi ogni volta che il cielo a noi non si adatterà; dobbiamo adattarci noi a lui.

I pensieri negativi, l'ira, l'odio, i vincoli e l'ignoranza bloccano la radiazione naturale della nostra luce interna. Le emozioni dei pensieri distruttivi sono una forma energetica di bassa frequenza che si fissa al nostro corpo energetico interno come una cappa. Quando sta fuori del corpo può scoprire immediatamente queste vibrazioni negative nel campo energetico, aura, di qualunque persona a chi osservi. Le emozioni negative come l'odio, la paura, la rabbia e l'avarizia diventano parte della persona che li creda. Questa energia negativa funziona come un campo di forza energetico che evita che la luce interna dell'anima brilli con la sua intensità normale. Durante l'esplorazione extracorporal, l'evoluzione delle persone che osserva diventa evidente per l'intensità della luce che emettono. Quanto più brillante è la luce interna, più evoluta è la persona.

L'elevazione della nostra frequenza vibratoria comincia con l'eliminazione dei blocchi energetici interni. Per ciò le anime avanzate, come Gesù e Buddha, dedicarono tanto tempo a trasmettere le sue conoscenze. "Ama" i tuoi simile, "non fare agli altri..." Compresero che quanti più blocchi energetici eliminano, più brillante è la nostra luce e più si alza la nostra frequenza naturale nell'universo multidimensional.

Per evolvere, è importante riconoscere questo principio. Quando muoia il suo corpo fisico, lei arriverà automaticamente al livello (frequenza) energetico dell'universo che coincida con la sua frequenza vibratorio personale. Come scoprirà, questo è un processo energetico nativo, è il passo della consapevolezza di una frequenza ad un'altra. Chi abbiano riconosciuto ed eliminato i suoi blocchi energetici ed abbiano elevato la sua frequenza personale sperimenteranno lo splendore e la luce assoluti del regno dei cieli.

## PER AMPLIARE LO STATO VIBRATORIO

Lo stato vibratorio può ampliarsi da una leggera liberazione interna, fino ad una totale separazione del corpo fisico. Questo si ottiene stimolando mentalmente le vibrazioni lievi affinché si accumulino, si amplino e si estendano per tutto il corpo. È comune che alcuni svegliamo durante le diverse tappe del sonno e sperimentiamo una leggera vibrazione interna ed un assopimento nella nuca o nelle gambe e le braccia. Questo si sperimenta durante il sonno REM, durante i sonni lucidi o durante lievi tappe di alfa, come lo stato hipnagógico. Ovviamente, la chiave di questa tecnica è riconoscere le vibrazioni e l'assopimento iniziali quando succedono. Il migliore modo di farlo è mettere attenzione alle sottili fluttuazioni energetiche che appaiono durante le tappe iniziali del sonno ed il rilassamento. Essere coscienti delle nostre sensazioni, delle nostre percezioni ed i nostri sentimenti interni è il primo passo per potere apprezzare le nostre vibrazioni interne. Da ora in poi, immediatamente dopo avere svegliato o quando si addormenti, mantenga Lei fisicamente quieto e rilassi Lei totalmente. Osservi i cambiamenti energetici, le vibrazioni, l'assopimento o altre sensazioni singolari che si presentino. Quando queste sensazioni succedano, li stimoli mentalmente affinché si estendano per tutto il suo corpo. Fluisca con esse e permetta che abbraccino tutto il suo corpo e la sua mente. Dopo che le sensazioni vibratorie e l'assopimento si siano estesi per tutto il suo essere, allontani Lei del suo corpo fisico. Concentri tutta la sua attenzione ed i suoi pensieri lontano dal suo corpo fisico e diriga Lei ad un'altra parte della sua casa.

Benché sembri strano, questo è molto naturale. La chiave è dare semplicemente si racconta e dopo stimolare i sottili cambiamenti fisici che succedono nel nostro interno.

## PER MIGLIORARE LA MEMORIA

Ogni volta che lei finisca un'esplorazione o un esperimento extracorporal, chieda a memoria un bonifico completa verso la sua consapevolezza fisica. Il suo cervello fisico e la sua memoria funzionano come un

computer: l'informazione non fisica ottenuta deve spostarsi ed immagazzinarsi con precisione nella sua consapevolezza fisica. Il modo più facile da ottenerlo è chiedendolo.

Molti esploratori extracorporales ignora questo principio. Il risultato può essere un ricordo nebbioso e sconnesso delle sue esperienze non fisiche. Come nella tecnica della chiarezza, a memoria l'enfasi che metta nella sua petizione determinerà l'efficacia dei risultati. La cosa migliore è una petizione ferma e presa diretto: lo ricordo "tutto."

La cosa ideale è chiederlo quando sia preparato per ritornare alla sua forma fisica. Questa petizione lo porterà immediatamente al suo corpo fisico.

## ESPLORAZIONI IN GRUPPO E CON UN COMPAGNO

Un gruppo o società di esplorazione extracorporal può offrire abbastanza benefici ai partecipanti. Dato che nella nostra società, le esperienze extracorporales è una nuova forma di esplorazione, un gruppo di esplorazione non fisica può apportare preziose spiegazioni ottenute delle sue esperienze dirette e può funzionare anche come un foro aperto per nuove prospettive e tecniche.

Un gruppo ci permette di paragonare note ed imparare delle esperienze degli altri. Man mano che perfezioniamo la nostra capacità naturale, possono esplorarsi e svilupparsi aree importanti come la riduzione della paura, la rivalutazione della credulità, la conversione dei sonni, i segni interni e le tecniche di separazione in base a risultati diretti. Anche il gruppo può analizzare e sottolineare le limitazioni o i blocchi psicologici che appaiano. Come un beneficio addizionale, possono comportarsi preziosi esperimenti di accertamento. Per esempio, un gruppo può creare un destino: un tempo ed un posto fisici dove i membri si riuniscano mentre viaggiano fuori dei suoi corpi fisici.

Oltre all'esplorazione in gruppo, mi sembra molto raccomandabile un sistema di compagni per le avventure extracorporales. È importante selezionare qualcuno che sia seriamente interessato in queste scoperte interne. Riunirsi in forma cosciente con un amico o essere voluto mentre si sta fuori del corpo è un'esperienza incredibile.

### La tecnica del compagno

La tecnica del compagno è una variabile della tecnico Christos, sviluppata per il giornalista australiano G. M. Glaskin. La tecnico Christos si progettò originalmente come un metodo di regressione verso vite anteriori, ma pronto molte persone scoprirono che iniziava esperienze extracorporales.

La tecnica seguente è ideale per uguali, compagni e gruppi. Come guida, lei dirigerà la meditazione ed in occasioni si muoverà attorno al suo compagno, per quello che è importante che si mantenga la cosa più tranquilla possibile.

Il suo compagno si corica sulla schiena, con gli occhi chiusi e la testa orientata verso il nord. Per essere la cosa più comoda e rilassato possibile, deve togliersi le scarpe e coricarsi in una superficie soave, come un letto, un tappeto o cuscini.

Cominci ad applicare un soave massaggio nelle caviglie del suo compagno in forma circolare. Il proposito è che si calmi la cosa più possibile.

Dopo due minuti di massaggio nelle caviglie, metta Lei vicino alla testa del suo compagno e collochi quattro dita in davanti suo, sul ponte del naso. Cominci a sfregare lentamente con un movimento circolare verso la parte inferiore della fronte. Ogni volta con più velocità e pressione, continui a sfregare la fronte del suo compagno fino a che questo menzioni un forte ronzio o mormorio interno. Dopo che si ascolti questo suono, può smettere di sfregare. La maggioranza delle persone normalmente ascolta questo suono ai cinque minuti.

Ora cominci una meditazione verbale diretta. Durante tutta la visualizzazione guidata, parli con un tono lento e tranquillo, aiutando il suo compagno a rilassarsi la cosa più possibile. Lo faccia con calma e concentri Lei nel rilassamento mentre conduce la seguente visualizzazione.

Respira profonde varie volte e rilassati totalmente... completamente rilassato... Rilassati lenta e completamente... comincia a sentire come fluisce la tua energia interna... Sente come la tua energia interna si muove lentamente della tua testa al tuo collo... Sente come scende con lentezza per le spalle... Ti senti completamente rilassato man mano che l'energia inonda il tuo petto... L'energia si trasmette una gradita sensazione mentre si muove per il tuo stomaco... le tue anche... le tue cosce... Ora senti che l'energia arriva ai

tuoi polpacci... Percepisci come va oltre le tue caviglie... Puoi vedere e sentire l'energia fino alla punta dei tuoi piedi...

Dopo la parte di rilassamento di questa visualizzazione, cominci a sfregare soavemente le punte dei piedi del tuo compagno con la punta delle sue dita mentre ripete la cosa seguente.

Visualizza l'energia estendendosi dieci centimetri oltre le piante dei tuoi piedi... Ora vedi e senti che i tuoi piedi si sono estesi dieci centimetri... Senti che i tuoi piedi si distendono più in là dieci centimetri... Mantén quell'estensione durante alcuni momenti. , Quando il suo compagno visualizzi quell'estensione, può indicarsilo assentendo con la testa.)

Una volta che il suo compagno abbia visualizzato lo stiramento di dieci centimetri, gli chiede che immagini la vista e le sensazioni dei suoi piedi ritornando alla sua posizione normale.. Ora, ripeta almeno questo stiramento tre volte, fino a che il suo compagno visualizzi con facilità un'estensione di dieci centimetri nei suoi piedi. Lo faccia con calma e pazienza. Questo stiramento iniziale è essenziale per il successo di questa tecnica, cosicché deve ripeterlo le volte che sia necessario.

Dopo che il suo compagno gli indichi che può visualizzare l'estensione dei suoi piedi, collochi Lei vicino alla sua testa e ripeta lo stesso esercizio di stiramento col torace e la testa. , La visualizzazione guidata avanza senza interruzione mentre lei tocca leggermente la punta del capello e le spalle del suo compagno.)

Ora, sente che la tua energia fluisce da sopra della tua testa... Sente che la parte superiore della tua testa comincia ad estendersi ed a crescere... Vedi e sente come la parte superiore della tua testa e del tuo torace cresce dieci centimetri... Vedi e sente la tua testa e le tue spalle aumentando dieci centimetri oltre la cosa normale... Sente lo stiramento del torace verso fuori... dieci centimetri oltre i suoi limiti fisici...

Come prima, ripeta almeno questo processo tre volte fino a che il suo compagno immagini con facilità l'estensione.

Porti un'altra volta l'attenzione del suo compagno ai suoi piedi e lo guidi affinché estenda trenta centimetri la parte inferiore del suo corpo. Ripeta le volte che sia necessario.

Avvicini Lei alla testa del suo compagno e lo guidi affinché estenda trenta centimetri tutta la parte superiore del suo corpo e che dopo ritorni al suo volume normale.

Ora, ritorni ai piedi e guidi il suo compagno per riuscire un'estensione di sessanta centimetri. Tuttavia, questa volta gli indica che mantenga la visualizzazione e che non ritorni alla posizione normale. Dopo avere completato l'estensione dei piedi, faccia che il suo compagno allunghi contemporaneamente la parte superiore del suo corpo sessanta centimetri. Ripeta questo procedimento fino a che il suo compagno veda e siede con chiarezza lo stiramento totale del suo corpo.

Mentre mantiene questo stiramento completo di sessanta centimetri, diriga al suo compagno affinché estenda tutto il suo corpo come un globo pieno di aria. Per esempio:

Ora tutto il tuo corpo aumenta di volume... Puoi sentire che tuo io interno si amplia verso tutte parti, come un globo pieno di aria... Tutto il tuo corpo si amplia... Tutto il tuo corpo si amplia sessanta centimetri... Mentre il tuo corpo si amplia, senti come diventi sempre di più leggero... Come un globo, senti che ti alzi che ti alzi...

Il suo compagno ha raggiunto lo stato ideale per riuscire un'esperienza extracorporeale completamente cosciente. In questo punto può cominciare immediatamente il suo tecnico extracorporeale favorito. Per esempio:

Mentre galleggi, senti come diventi sempre di più leggero e galleggi sempre di più alto sul tuo corpo... mentre lo fai, ripetiti: sto galleggiando. Sono cosciente che galleggio. Mi alzo con ogni libertà."

Se si applica in forma corretta, questa tecnica offre una poderosa preparazione per qualunque visualizzazione o affermazione extracorporeale.

Lo faccia con calma e permetta che il suo compagno goda tutte le sensazioni relazionate di questa tecnica. Sieda si liberi di migliorare o allungare la meditazione guidata col proposito di sviluppare la capacità da visualizzazione del suo compagno. La cosa ideale è che dedichi almeno mezz'ora alla visualizzazione guidata. Dopo la parte verbale di questa tecnica, proporzioni per lo meno al suo compagno venti minuti di silenzio affinché realizzi le sue affermazioni e le sue visualizzazioni personali.

Benché abbia incluso solo una tecnica progettata specificamente per compagni, qualunque altra tecnica di visualizzazione può adattarsi con facilità ad una situazione di compagni o di gruppo, designando una persona affinché conduca la visualizzazione verbale.

## PER ACCELERARE IL CAMBIAMENTO PSICOLOGICO

In qualche punto delle nostre vite tutti cerchiamo una forma di superamento personale o di cambiamento psicologico. Nelle tre ultime decadi sono apparse innumerevoli tecniche, libri, nastri e corsi: il pensiero positivo, la programmazione neurolingüistica, l'attenzione al bambino interno, le chiacchierate con uno stesso, il rebirthing, i Dodici Passi, la retroazione e molti altri.

In generale, il nostro concetto di un miglioramento psicologico sta riferito ancora con le conclusioni riuscite varie decadi fa per i fondatori della psicologia moderna. Freud, il creatore della psicoanalisi, e Jung, il fondatore della psicologia analitica, credevano che il cambiamento psicologico era un processo lento e deliberato. Attualmente, i psicologi e psichiatri di tutto il mondo accettano questa conclusione. Molti considerano che il miglioramento psicologico è il processo lento di ritirare le cappe esterne dell'ego affinché i pazienti vedano e comprendano le cause implicite dei suoi problemi o blocchi attuali.

Ogni anno, milioni di persone dedicano molto tempo e molto denaro a riuscire qualche tasso di cambio psicologico. È stato fatto loro credere che il cambiamento psicologico positivo è un processo esteso ed arduo. Molti psichiatri e psicologi sperano che i miglioramenti notevoli richiedano vari mesi o vari anni. Fa qualche tempo, parlando con un psicologo, mi disse bruscamente: "Il cambiamento psicologico è un compito monumentale che dura tutta una vita." Il mio primo pensiero fu mi rallegro di non essere il suo paziente. Vari studi hanno dimostrato che gli atteggiamenti e le aspettative del professionista medico hanno un enorme effetto sui risultati riusciti; spesso le aspettative, o la mancanza di esse, si spostano al paziente. Se un psicologo spera che sicuramente così il cambiamento psicologico positivo sia un compito che duri tutta la vita, saranno. Col passo degli anni, ho scoperto che il milionario commercio della psicologia ha molte carenze. Credo che sia arrivato il momento che c'esponiamo alcune domande serie. Come possiamo migliorare noi stessi in maniera efficace se non sappiamo che cosa siamo, perché stiamo qui e dove andiamo? Come possiamo migliorare qualcosa che non comprendiamo? Il miglioramento ed il cambiamento psicologico positivo necessitano anni di introspezione spossante? Sono convinto che possiamo evitare l'interminabile labirinto dell'autoanalisi ed arrivare al centro dell'io di un modo molto più facile. Questa opinione la condividono sempre di più persone e più gruppi di tutto il mondo.

Immagini per un momento quello che potrebbe ottenersi se ci fosse un mezzo più diretto ed efficace di riuscire il cambiamento psicologico positivo ed il superamento personale. Per esempio, consideri l'esperienza di Michael Crichton, l'autore internazionalmente conosciuto di Jurassic Park che descrive un'esperienza extracorporal nella sua autobiografia Travels. Iniziò questa esperienza extracorporal con l'aiuto della sua guida ed amico Gary.

In realtà, l'idea del viaggio astrale non sembrava tanto inquietante e lo tentai con Gary. Dopo tutto, è solo un altro tipo di meditazione guidata in un stato distorto di consapevolezza. Nella visualizzazione, il mio chakras brillava abbaglianti, girando come spirali bianche. Poi mi vidi a me stesso uscendo per il mio terzo chakra, ascendendo al piano astrale, che mi somigliavo pieno di una nebbia gialla.

Fino ad allora, tutto andava bene. Cominciai a comprendere perché la gente si immagina il cielo come nebbioso o nuvoloso. Questo piano astrale nebbioso era gradevole. Si sentiva pace in lui. Lì, in piede nella sua nebbia gialla, mi sentivo bene.

- Vedi qualcuno? - domandò Gary.

Guardai intorno. Non vidi nessuno.

- No.

- Rimani lì un minuto, a vedere se viene qualcuno.

In quello momento vidi mia nonna che morì quando io stavo nella Scuola di Medicina. Mi fece un segno di riconoscimento che io restituii. Non mi sorprese vederla, neanche sentii necessità di parlare con lei.

Semplicemente rimasi sperando. Questo piano astrale aveva molto poche caratteristiche. Non c'erano palme, sedie, né posti dove sedersi. Era solo un posto. Un posto con nebbia gialla.

- Vedi più qualcuno? - disse Gary.

Non vedeva nessuno, ma allora:

- Sé. A mio padre.

Sentii preoccupazione. Non ero andato d'accordo mai con mio padre. Ora egli appariva, in un momento in che io mi sentivo vulnerabile, in un stato distorto di consapevolezza. Mi domandai che egli farebbe, che cosa

succederebbe. A me si avvicinò. Sembrava uguale, ma traspaia e nebbioso, come tutto quello che c'era in quello posto. Non voleva avere una lunga conversazione con lui. Era abbastanza nervoso. Improvvisamente, mi abbracciò.

Durante quell'abbraccio, vidi e sentii tutta la mia relazione con mio padre, tutti i suoi sentimenti e perché era stato difficile comunicarci, vidi tutti i miei sentimenti e perché l'aveva frainteso, vidi tutto l'amore che c'eravamo tra noi e tutta la confusione e la mancanza di comprensione che l'aveva colpito. Vidi tutte le cose che egli aveva fatto per me e tutte le maniere in cui mi ero aiutato. In un momento osservai tutti gli aspetti della nostra relazione, come se fosse qualcosa di molto piccolo che potesse sostenere nella mia mano. Fu un istante di accettazione compassionevole e di amore.

Cominciai a piangere.

- Che cosa succede ora?

- Sta abbracciandomi.

- Che cosa senti?

- Lei... finì - risposi.

Mi riferivo a che questa esperienza incredibile e poderosa era successa già, completa e totale, in una frazione di secondo. Quando Gary mi domandò, quando scoppiai a piangere, aveva finito già. Mio padre era andato via. Non attraversiamo parole. Non fu necessario. Il tema aveva concluso.

- Finii già - dissi ed aprii gli occhi. Era ritornato dello stato di trance.

Non potei spiegarglielo a Gary - in realtà non poteva spiegarlo a nessuno - ma una parte della mia sorpresa per l'esperienza fu la velocità alla quale succedè. Come quasi tutte le persone che si sono sottomessi ad alcuno terapia, aspettava un altro ritmo di comprensione psicologica.

Devi lottare. Le cose succedono con lentezza. Possono passare molti anni prima di riuscire un cambiamento. Ti domandi se realmente si sta dando alcuno differenza. Ti domandi se devi rinunciare o continuare. Ti sforzi, lotti ed avanzi un po'. Ma, che cosa era questo? In meno tempo del che dovetti per aprire la bocca, mi succedè qualcosa di straordinario e profondo. E seppi che durerebbe per sempre. La relazione con mio padre si era risolta in un istante. Neanche ebbi tempo di piangere e sembrava fuori luogo cedere passo alle lacrime quando tutto aveva finito già. Non voleva piangere. L'esperienza aveva terminato già. Questo mi fece domandarmi se potrebbero essere scorrette le mie idee circa la velocità normale del cambiamento psicologico. Forse possiamo ottenere cambiamenti importanti in secondi, se solamente sapessimo come effettuarli. Forse i cambiamenti tardano tanto perché li facciamo del modo scorretto. O forse perché speriamo che così sia.

Il seguente è un confronto personale che sperimentai con le mie proprie paure.

Annotazione nel mio diario del 14 di settembre di 1992

Ripetei verbalmente l'affermazione "sto fuori del corpo", tra trenta e quaranta volte mentre il mio corpo rimaneva addormentato.

Svegliai galleggiando sopra al mio corpo. Aveva la nozione di una connessione nella base della mia schiena ed in qualche modo visualizzai questo vincolo come un insetto enorme che mi trattenevo. All'istante ritornai al mio corpo ed interruppi questa singolare connessione. Immediatamente galleggiai verso l'alto. Sentii che mi toccavano molte persone che mi portavano di un lato ad un altro. Ascoltai la voce di mia madre pronunciando il mio nome. Seppi che stava fuori del corpo, ma le mie percezioni sembravano un sonno. Dissi a voce alta "chiarezza." Allora sentii un scarico di energia ed un'intensa sensazione di leggerezza e la percezione migliorò. Improvvisamente stavo in un ambiente nuovo. In piede in un labirinto di stanze completamente differenti alla mia casa fisica. Di nuovo sollecitai chiarezza e percepì un miglioramento istantaneo nella mia visione. Di fronte a me c'erano due tratti di scala: uno saliva ad una stanza di colore dorato; l'altro conduceva ad una cantina oscura. Mentre osservava nell'oscurità, osservai una forma grande che si muoveva con lentezza. Sembrava dirigersi verso me. Mentre si avvicinava, osservai il contorno di un'enorme creatura pelosa, un pigro gigante, di circa tre metri; aveva testa di orso e viso di cane. Tutto il mio essere si paralizzò con paura. Nella mia disperazione voleva correre, ma rimasi quieto. Lentamente, la creatura arrampicò per le scale ed avvolse con le sue enormi e pelose braccia il mio collo ed il mio corpo. Riuscii solo a pensare: Questa cosa può strapparmi il collo in un secondo.

Improvvisamente, la creatura mi diede un caldo abbraccio e leccò il mio viso come un cane. Tutte le mie paure si dissolsero quando compresi che questa brutta creatura non pretendeva di danneggiarmi. Un'intensa sensazione di forza e di allegria mi percorse allora; risentii completamente libero delle mie paure e dei miei limiti.

La creatura mi guardò agli occhi, sorrise e sparì. Un scarico di energia mi inondò riconoscendo una nuova forma di libertà: essere completamente libero di paure.

Ritornai al mio corpo fisico con una nuova visione di me stesso. Compresi che aveva confrontato una rappresentazione interna delle mie paure più oscure e profonde e li aveva vinti mostrandomi fortemente. Sentii un'enorme vitalità e seppi con certezza che potrebbe riuscire quello che mi proposi. Compresi che aveva superato il mio maggiore nemico: le mie proprie paure e paure.

Le esperienze extracorporali controllate ci dà l'opportunità di confrontare e risolvere la causa energetica implicita in qualunque problema psicologico che abbiamo. L'esperienza dello specchio narrata nel capitolo 5 è un altro esempio di questo processo. Deve segnalarsi che questo è un metodo avanzato di superamento personale che produce un'intensa esperienza di confronto. Non è raccomandabile per persone psicologicamente instabili.

## CURA AVANZATA

La scienza ha dimostrato che molti problemi medici che prevalgono nella nostra società sono il risultato diretto delle nostre emozioni e dei nostri pensieri. Abbiamo influenza sui nostri corpi fisici per il modo in cui usiamo, muoviamo e conserviamo l'energia nel nostro interno. Per esempio, spesso i nostri modelli emozionali e razionali ci provocano ulcere stomacali, malattie della pelle, assuefazioni fisiche e depressione.

L'esplorazione extracorporale controllata ci permette di sperimentare in maniera cosciente le frequenze ed i modelli energetici invisibili che colpiscono il nostro corpo fisico. Quando stiamo fuori del corpo, sperimentiamo direttamente il nostro substruttura energetica personale, il nostro sottile sistema energetico non fisico. Questo rappresenta un'enorme opportunità di fare accomodamenti energetici nel nucleo dal nostro essere. Una ristrutturazione effettuata nel corpo energetico non fisico finisce per manifestare cambiamenti nel corpo fisico esterno.

Il seguente è una tecnica molto avanzata che va direttamente alla causa energetica implicita di un patimento fisico. Mediante questa tecnica curativa, è possibile modificare ed equilibrare le energie invisibili che fluiscono in lei, o in un'altra persona.

Cominci applicando il suo tecnico extracorporale favorito. Immediatamente dopo essersi separato dal suo corpo fisico, chiedi una chiarezza di consapevolezza assoluta: "chiarezza." Ripeta questa petizione fino a che la sua consapevolezza sia la cosa più chiara possibile.

Quando tutta la sua consapevolezza si incentri nel suo corpo non fisico, cominci a sollecitare in forma mentale e verbale che entri in lei la luce e l'energia curativa di Dio, o dell'universo. Chiedi e siedo come l'attraversano le energie curative positive dell'universo. Con ogni onestà chiedi che la luce curativa dell'universo penetri in tutti i livelli del suo corpo energetico. Sommergi Lei totalmente nell'intensa luce curativa.

Se lo preferisce, chiedi che la luce curativa si diriga ad una persona o una parte specifica del suo corpo fisico: "chiedo che l'energia pura dell'universo aiuti e curi a       " o "il potere curativo dell'universo percorre tutto il mio corpo e la mia mente." Quando diriga i suoi pensieri al suo corpo fisico, è probabile che lo giri.

Dopo essere ritornato al suo corpo, rimanga Lei quieto e siedo come l'energia e la luce fluiscono per tutte le cellule ed i sistemi del suo corpo. Lo faccia con calma ed accetti il flusso di energia che percorre tutto il suo corpo. Siedo come si realizzano gli accomodamenti vibratorii necessari affinché lei riesca una salute ottima.

Disponga Lei a ricevere. Disponga Lei a ricevere un accomodamento completo della frequenza vibratoria del suo corpo. È importante che si disponga a ricevere quello che chiese: molte volte uno chiede cose senza essere preparato per riceverli. "Sono disposto a ricevere in me l'energia curativa." Questa è una petizione poderosa in qualunque livello dell'universo.

Ringrazi per la sua esperienza. Ha ricevuto un Don speciale di consapevolezza, accomodamento e cura energetici. Usi questo dono per aiutare gli altri a riconoscere e svegliare l'energia curativa interno che fluisce in tutti noi.

Durante le fasi iniziali di questa tecnica, mantenga Lei la cosa più lontana possibile del suo corpo fisico.

Qualunque pensiero diretto alla sua forma fisica lo ritornerà immediatamente al suo corpo.

Non sottovaluti la forza di questa tecnica. Questa forma di accomodamento energetico non fisico è la vera causa di tutti i miracoli fisici che sono successi in tutta la storia. La persona che applica questa tecnica funziona come un canale aperto per la forza di Dio. In quello stato di consapevolezza, tutto è possibile.

## ACCELERAZIONE DELLA NOSTRA CRESCITA SPIRITUALE

Per cientos di milioni di persone in tutto in mondo, i propositi culminanti dello sviluppo spirituale sono la comprensione di loro stesse e di Dio. Queste mete spirituali ricevono diversi nomi nelle differenti culture: consapevolezza crística, illuminazione, unione spirituale e comunione con Dio. Dal principio dei tempi, i cercatori spirituali, i monaci, i profeti ed i santi hanno dedicato le sue vite a cercare di sperimentare queste mete. Sfortunatamente, le nostre religioni moderne si sono perse della sua ricca eredità spirituale. La tragedia è che molte religioni e chiese moderne si sono trasformate in un povero riflesso delle esperienze ed insegnamenti spirituali originale nei quali si basarono. Il concetto dell'esperienza spirituale personale si è trasformato in un fenomeno inesplorato e misterioso che ignorano molti leader religiosi e le sue chiese. Come risultato, milioni di persone hanno accettato credenze ed interpretazioni fatte per l'uomo.

Attualmente, non dobbiamo oramai dipendere dalle interpretazioni e credenze degli altri. Mediante l'esplorazione extracorporal, possiamo ottenere e comprovare noi stessi le risposte spirituali che cerchiamo.

Come lei stesso scoprirà, uno dei modi più rapidi e diretti di sperimentare la sua essenza spirituale ed ottenere una conoscenza diretta del Paradiso è partecipare all'esplorazione extracorporal. Le esperienze extracorporales controllati ci proporziona la singolare capacità di raggiungere qualunque meta spirituale nella quale ci concentriamo. La forza spirituale di questo è assolutamente accertabile, ma la sua applicazione dipende da lei; è la sua decisione andare oltre i limiti del suo corpo fisico.

Nel mondo fisico è facile perdersi nelle illusioni ed ignoranze dense che ci circondano. È facile immergersi nel mare di credenze, dottrine e tradizioni prodotte per l'uomo; è facile rimanere acchiappato nel labirinto fisico. Chi cercano la crescita e la saggezza spirituale vera, pronto scoprono che questo non si trova nel mondo esterno. La crescita spirituale è un viaggio all'interno della consapevolezza, un viaggio al massimo profondo di noi stessi, all'essenza del nostro essere. La crescita spirituale è sperimentare e conoscere personalmente nostro io vero, la nostra anima.

Rode la tecnica seguente a chi cerchino lo sviluppo e la conoscenza spirituale e le sue risposte.

#### Tecnica spirituale avamposto

Cominci col suo tecnico extracorporal favorito. Immediatamente dopo la separazione del suo corpo fisico, chiedi chiarezza in maniera ferma: "chiarezza." Quando sia completamente cosciente e centrato nel suo corpo non fisico, chiedi sperimentare la sua anima, suo io superiore. Esiga questo con fermezza per ottenere una reazione immediata: "ora sperimento la mia anima, mio io superiore."

*All'istante, sarà lanciato dentro sé stesso ad una velocità tremenda.* La sensazione è di un movimento interno estremo, come essere attratto verso un poderoso vuoto nella cosa profonda di uno stesso. La sua consapevolezza fa scintillare innumerevoli cappe di luce e colore mentre è attratto verso l'interno. , Alcuni persone menzionano una sensazione di essere lanciate allo spazio.) Dopo vari secondi intensi, questo movimento arriva ad un alto ripido.

Prepari Lei. Quando si sperimenta per la prima volta, questo rapido movimento interno posto vacante sorprendente: resista, abbia fede e mantenga Lei la cosa più tranquilla possibile. All'opinione l'esperienza di movimento verso l'alto o verso l'interno è il bonifico della nostra consapevolezza dal nostro corpo non fisico relativamente denso fino all'esistenza di frequenza superiore di consapevolezza pura (anima).

Il risultato di questa tecnica oltrepassa tutte le aspettative. Sperimenterà e conoscerà suo io vero, indipendente di ogni forma e sostanza. I limiti svaniscono mentre una dimensione spirituale incredibile di luce e conoscenza pura si apre dentro lei.

Sperimentare suo io superiore, la sua anima, è la parte centrale dello sviluppo spirituale; in quello momento ha l'immensa opportunità di scoprire le risposte ai più antichi misteri della sua esistenza. Può ottenere una risposta o una soluzione a qualunque sfida o limitazione fisica che sperimenti. In questo stato di consapevolezza, possono succedere miracoli. La sua capacità per comprendere e colpire i livelli più densi dell'universo aumenta oltre ogni comprensione umana.

Non sottovaluti il potere di questa tecnica; l'esperienza cosciente di essere suo io vero è un risveglio che cambierà la sua vita. Mentre si trova in questo stato di consapevolezza, la sua capacità per ottenere risposte non ha limiti; sperimenta la sua essenza spirituale oltre tutti i concetti fisici di tempo, spazio e forma. Conosce finalmente il maggiore mistero della sua esistenza: quello che lei è in realtà.

#### ESPERIMENTI ED ESPLORAZIONI EXTRACORPORALES

Osservi, investighi ed esplori la subestructura energetica invisibile dell'universo.  
Investighi il suo nuovo ambiente: la sua forma, compendia, solidità e stabilità.  
Effettui esperimenti usando l'energia il pensiero; osservi con attenzione i cambiamenti che succedono nel suo ambiente.  
Viaggi alla casa di un amico o un parente ed osservi l'ambiente e le attività. Registri l'ora ed il posto per un accertamento posteriore.  
Conduca esperimenti con la densità non molecolare. Cerchi di aumentare o diminuire la densità del suo corpo.  
Applichi pressione al suo braccio. Può sentirlo?  
Tocchi un oggetto nel suo nuovo ambiente. Lo sente? Ha densità o l'attraversa con la mano?  
Chieda visitare e comunicarsi con un essere caro "desaparecido."  
Osservi con attenzione la struttura energetica del suo "nuovo corpo."  
Effettui esperimenti con l'energia non molecolare. Osservi le cause e gli effetti, la gravità, l'inerzia e le singolari forze energetiche che esistono nel nuovo ambiente.  
Mentre sta fuori del corpo, prenda nota dei suoi pensieri più frequenti. Colpiscono in qualche modo l'ambiente che lo circonda? Ora, concentri Lei in un solo pensiero. Come colpisce l'ambiente la sua concentrazione?  
Chieda una qualità specifica, per esempio, maggiore comprensione o maggiore visione. Osservi i cambiamenti che succedono nella sua capacità di percezione.  
Esamini l'orizzonte. Quanto lontano può vedere? Cambia l'ambiente mentre lei osserva?  
Chieda che appaia davanti a lei una forma specifica, per esempio, una sedia. Appare? Di essere così, possiede quell'oggetto densità tridimensionale? Ora, chieda che sparisca l'oggetto. Succede così?  
Investighi le possibilità di realizzare un'esplorazione spaziale senza i limiti di un'imbarcazione spaziale convenzionale.  
Dispiaccia Lei al suo posto fisico favorito ed osservi e registri l'ambiente e gli eventi.  
Veda la possibilità di esplorare le sue vite anteriori.  
Conosca e comunichi Lei con un guida o un residente non fisico.  
Esplori l'esistenza del sesso in un stato vibratorio differente.  
Chieda sperimentare suo io superiore, la sua anima, questo è molto raccomandabile.  
Osservi la sua vita - il passato, il presente ed il futuro probabile - da un punto di vista più ampio.  
Chieda comprendere e risolvere un problema fisico che gli causi difficoltà.  
Osservi ed esplori l'origine della materia come la conosciamo.  
Chieda spiegazioni o chiarimenti per alcuno domanda difficile.  
Chieda osservare l'origine ed il proposito della sua realtà attuale.  
Chieda vedere e comunicarsi con un angelo biblico.  
Esplori e sperimenti non il "Paradiso" o i livelli vibratorio fisici dell'universo.  
Cerchi di trasmettere energia curativa ad un amico o compagno fisicamente malato. Osservi e registri i risultati.  
Osservi con attenzione la connessione tra il suo corpo energetico ed il suo corpo fisico. Esiste alcuno connessione visibile?  
Chieda con fermezza vedere la vera essenza delle forme energetiche che lo circondano. Osservi i cambiamenti che succedono nel suo ambiente.  
Chieda osservare un pensiero: la sua forma, il suo funzionamento e le sue caratteristiche.  
Formuli qualunque domanda e prepari si ferma "sperimentare" le risposte. Osservi il suo corpo fisico da una prospettiva più ampia.  
Sperimenti, esplori e cominci a tracciare l'universo multidimensional.  
Manipoli l'energia, la forma, mediante la concentrazione cosciente dei suoi pensieri.  
Esplori con un compagno, un'esperienza di accertamento molto raccomandabile.  
Chieda osservare la nascita da un bambino da una prospettiva non fisica.  
Esplori la possibilità di viaggiare nel tempo e le possibilità del tempo e l'esistenza sequenziali.

## DOMANDE CIRCA LA NOSTRA ESISTENZA

Storicamente, tutte le esplorazioni e le scoperte importanti cominciarono con una domanda. Che cosa c'è all'altro lato dell'oceano? Che cosa c'è all'altro lato del nostro sistema solare? Ora, ogni volta con più intensità, ci formuliamo sempre di più domande profonde. Che cosa c'è all'altro lato della materia? Che tipi di energia e di vita esistono oltre la nostra visione tecnologica attuale?

L'esplorazione extracorporal fa sorgere molte domande - tante che la lista raggiungerebbe per riempire un quaderno. Il seguente è una breve dimostrazione di domande che confido in che risponda gli esploratori

extracorporales se sono disposti a dedicarloro l'energia ed il tempo necessari. Queste domande sono eccellenti aree di investigazione per l'esplorazione con un compagno o in gruppi.

Come sono gli ambienti non fisici?

Quale è la sua struttura?

Per che solo alcuni ambienti rispondono ai pensieri?

Esiste non un tipo di governo universale fisico?

Ci sono leggi o regole?

Esistono punizioni per non compiere le regole?

Esiste una forza poliziesca universale?

Che cosa sono gli angeli?

Esiste una gerarchia non fisica o spirituale?

Dio si comunica o interagúa con gli esseri non fisici?

Come vivono gli esseri non fisici?

Come è il suo giorno normale?

C'è qualcosa che somigli all'esistenza fisica?

Esistono città, paesi, comunità o nazioni?

Continuano ad esistere culture, gruppi etnici o razze?

Come colpiscono o influiscono i centri energetici, chakras, del nostro corpo nella nostra vita giornaliera?

Come funzionano i nostri centri energetici e corpi non fisici in quanto a sistema energetico?

Quale è la relazione tra i centri energetici e la nostra capacità per riuscire esperienze extracorporales?

Può il nostro corpo energetico assumere qualunque forma?

Le malattie ed i patimenti fisici sono non il risultato molecolare di perturbazioni energetiche fisiche?

Durante che momento della gravidanza mette la consapevolezza, l'anima, al feto?

Varia questo di una persona ad altra o è universale?

Possono curarsi o controllarsi le malattie fisiche mediante accomodamenti energetici realizzati nella subestructura non fisica di una persona?

Può premunirsi o cambiarsi un evento o disastro futuro colpendo e stringendo la subestructura energetica invisibile dell'universo?

È possibile analizzare, interpretare e predire gli eventi fisici futuri osservando le interazioni energetiche che esistono all'interno dell'universo?

Possiamo viaggiare nel tempo quando stiamo fuori del corpo?

È possibile che gli eventi che succedono nel tempo siano in realtà simultanei?

La reincarnazione è una realtà?

È un sistema evolutivo?

Come funziona?

Esistono realmente gli angeli?

Di essere così, come sono?

Quale è la sua funzione?

Sono una specie non umana?

Esistono i Paradisi Biblici?

Come è in realtà il Paradiso?

Quanti Paradisi è?

In cui differisce uno di un altro?

Il Paradiso Biblico sono le dimensioni interne dell'universo?

Dio interagúa con l'evoluzione umana o è un sistema automatico di sviluppo?

Quale è la nostra vera forma o essenza, in caso che esista?

Perché usiamo questi corpi biologici temporali?

Che cosa speriamo di imparare o guadagnare?

Come è l'interno dell'universo?

È fatto di che cosa?

È una serie di dimensioni energetiche?

C'è una frontiera percettibile tra le differenti dimensioni energetiche?

Di essere così, quale è quella frontiera?

Come funziona?

Quale è il suo proposito?

Che cosa sono i miracoli?

Sono l'alterazione e la ristrutturazione della subestructura energetica non fisica dell'universo?

Come sono le persone quando dormono o sognano?

Galleggiano leggermente sopra ai suoi corpi?

I sonni sono creazioni interne o la nostra interpretazione incosciente degli eventi non fisici?

Chi sognano normalmente si separano dai suoi corpi fisici?

Come si riferisce l'evoluzione della nostra specie con le esperienze extracorporales?

Le esperienze extracorporales è un passo evolutivo della nostra specie?

L'evoluzione è in realtà il trasloco della consapevolezza da semplici organismi fisici fino a stati dell'essere non fisici sempre di più complessi?

Che cosa succede in realtà nella morte fisica?

A dove andiamo?

È la morte una parte naturale della nostra evoluzione?

Perché stiamo qui?

Abbiamo una meta o un piano specifico, incosciente, nel quale stiamo lavorando?

Selezioniamo i nostri genitori?

Di essere così, perché e come si fa quello?

Esistono alimenti non fisici?

Sono necessari per la sopravvivenza?

Continuano dopo la morte le famiglie e le relazioni simili alla cosa fisica?

Esiste il sesso simile al fisico?

Si concepiscono bebè non fisici?

Le domande che possono farsi sono interminabili. Le risposte a tutte semplicemente esse stanno in attesa di che ampliamo la nostra visione oltre la cappa molecolare densa dell'universo. Questa non è una teoria, bensì un fatto' evolutivo della nostra esistenza. Per molti di noi, è arrivato il momento di avanzare oltre i limiti fisici che ci circondano. Questo passo è la transizione e l'evoluzione logica che sperimenteremo in un futuro vicino.

## DOMANDI E COMMENTI

Possono verificarsi le esperienze extracorporales?

Solo il partecipante può comprovare le esperienze extracorporales. Le ferree conclusioni che mantengono molti investigatori risultano completamente arcaiche ed insensate alla luce di una sola esperienza personale. Molte persone cercano con disperazione di adattare questo singolare stato di consapevolezza al suo modello accettato della realtà. Per esempio, vari erudito hanno concluso che le esperienze extracorporales è in realtà sonni lucidi; queste conclusioni si adattano in maniera conveniente ai suoi concetti tradizionali.

Che cosa si sente separandosi dal corpo fisico?

Molte persone menzionano una sensazione vibratoria molto energetica ed un assopimento fisico temporale durante la separazione; spesso percepiscono anche ronzii, mormorii o suoni assordanti. Questi suoni e normalmente sensazioni spariscono dopo una separazione completa.

Come è l'ambiente extracorporal?

L'ambiente percepito dipende dalla frequenza (densità) vibratoria del partecipante. Molte persone informano di un ambiente simile al fisico. Questo ambiente non concorda necessariamente con l'ambiente fisico immediato.

Quanto tempo si richiede per avere un'esperienza extracorporal?

Ogni persona è differente; tuttavia, una gran percentuale di chi praticano tecniche a diario menzionano riuscire un'esperienza in meno di trenta giorni.

Perché devo investire il mio tempo ed i miei sforzi nell'esplorazione extracorporal?

Totalmente l'unico modo di conoscere qualcosa è sperimentarlo uno stesso; il resto è teoria, speculazione e credenza. L'esplorazione extracorporal c'offre l'opportunità unica di sperimentare ed esplorare oltre i limiti dei nostri sensi fisici. C'offre la capacità di ottenere una conoscenza diretta della nostra esistenza.

Come sarà il mio "nuovo" corpo?

Quasi tutte le persone menzionano un duplicato del suo corpo fisico di energia superiore. La forma che sperimentiamo è il risultato diretto delle nostre aspettative e le nostre credenze. In generale, quasi tutte le persone si vedono a loro stesse come appaiono nel mondo fisico.

Potrò vedere, ascoltare e sentire come ora?

Nel suo primo esplorazioni extracorporales, la cosa più probabile è che sperimenti il suo ambiente con una percezione simile alla fisica. La nostra capacità di percezione è relazionata con le nostre aspettative; quanto più disposti stare ad ampliare le percezioni oltre i nostri sensi fisica, più capacità starà alla nostra portata. Per esempio, ci sono persone che riferiscono una visione di 360 gradi, l'acutizzazione del senso dell'udito e la capacità di leggere i pensieri.

Durante il mio esperienze extracorporales in occasioni mi sento desincronizado e ho difficoltà per vedere o muovermi. Come posso superare questa limitazione?

Questo succede spesso. Per aumentare la sua chiarezza e mobilità, semplicemente chiedi, in forma verbale o mentale, consapevolezza completa: "ora, consapevolezza assoluta" o "chiarezza." La capacità o percezione personale che deve per migliorare il suo esperienza extracorporal l'otterrà mediante una petizione ferma. Ripeta la sua petizione le volte che sia necessario e ricordi esprimerla con fermezza per ottenere risultati immediati.

Un'esperienza extracorporal cambierà le mie credenze religiose?

Di accordo con un studio esteso realizzato con 350 partecipanti ed edito in 1992 per il Dr. Melvin Morse, "le esperienze extracorporales non sembra alterare i valori che professa ogni persona." Molti menzionano perfino che confermarono e fortificarono le sue credenze religiose mediante il suo esperienze extracorporales.

Che cosa questa luce radiante menzionata spesso per un'esperienza vicina alla morte è?

È la luce, di frequenza superiore, delle dimensioni interne, osservata per qualcuno che non è abituato alla sua lucentezza. Normalmente si vede che la luce deriva dall'entrata ad un tunnel.

Che cosa è l'aura umana?

È il campo energetico che deriva da tutte le forme di vita.

Che cosa è l'effetto tunnel che si menziona spesso nelle esperienze vicine alla morte?

È l'apertura della prima membrana energetico interno. Succede in maniera automatica quando muore una persona e si muove all'interno dell'universo multidimensional. Il tunnel si chiude immediatamente dopo che la persona passa alla seguente dimensione.

Esiste il cordone di argento biblico?

Il concetto biblico del cordone di argento è esatto. Di accordo con le mie osservazioni, non è realmente un cordone, bensì una sostanza fibrosa e magra con un aspetto simile ad una ragnatela. Il cordone di argento sembra funzionare come una connessione tra il corpo fisico ed il primo corpo energetico interno. Benché si ignori il suo funzionamento completo, è logico che serva come un condotto energetico interno. Una cosa è certo, quando si rompe il cordone, la vita biologica finisce,

Gli animali hanno anima?

Certo. Nessuna creatura vivente può esistere senza anima (energia cosciente). Per essere più necessari, l'anima possiede ed usa un veicolo biologico, e non all'inversa.

Quale è il proposito dell'esistenza fisica?

L'esistenza fisica ci permette di imparare partendo dall'esperienza. In un certo modo, la dimensione fisica è un ambiente molecolare lento, conveniente per imparare a sviluppare la consapevolezza. Le sfide personali che troviamo nella nostra vita biologica sono le lezioni che necessitiamo per il nostro sviluppo personale. Impariamo essendo e facendo, attraverso l'esperienza diretta.

Come posso sapere la dimensione o il livello energetico che esploro?

In generale, più vicino somiglianza sia l'ambiente immediato al suo ambiente fisico, si trova quanto più della dimensione fisica. Man mano che eleva la sua frequenza vibratoria, automaticamente penetrerà nelle dimensioni

non fisiche. Gli ambienti che si percepiscono diventano sempre meno densi e rispondono sempre di più al pensiero man mano che lei si allontana dalla materia.

Possono risultare dannose le esperienze extracorporales?

No. Sono un'esperienza naturale menzionata in tutte le culture e società del mondo. Per venti anni di investigazione personale, non ho saputo di nessuno che sia stato dannato o ferito in qualche modo.

Possono usarsi droghe per indurre un'esperienza extracorporal?

La chiave per riuscire un'esperienza extracorporal valido e produttivo è la concentrazione ed il controllo mentale assoluto. Senza un controllo completo, le realtà interdimensionales che si sperimentano durante le esplorazioni extracorporales non può distinguersi con precisione dalle allucinazioni o immagini interne create per la persona. Il controllo è la chiave per riuscire un'esperienza produttiva e significativa e è la cosa prima che si perde quando si usa qualunque tipo di sostanza che altera la mente. Credo che gli esploratori non fisici non devono usare droghe. Perché inquinare il suo veicolo biologico quando possono ottenersi risultati efficaci in forma naturale?

È possibile che non possa ritornare al mio corpo fisico?

No. In migliaia di esperienze registrate non c'è un'evidenza che succeda tale cosa. Ritorniamo immediatamente davanti al più minimo pensiero circa il nostro corpo fisico.

Può qualcuno possedere il mio corpo o la mia mente quando esco da essi?

No. C'è sempre una connessione energetica interattiva tra il suo corpo fisico ed i suoi corpi energetici interni.

Quale è il punto di vista ufficiale della chiesa circa le esperienze extracorporales?

La Chiesa cristiana non ha un punto di vista ufficiale o unificatore in relazione con l'esplorazione extracorporal. Ho trovato un'ampia varietà di opinioni su questo tema. Molti teologi considerano le esperienze extracorporales come una benedizione spirituale unica, una conferma personale della fede e le credenze religiose. Altri si meravigliano e dubitano della posizione di tali esperienze nel suo sistema di credenze. Alcuni temono qualunque fenomeno che non comprendono ed automaticamente classificano le esperienze extracorporales come qualcosa che deve evitarsi. Attualmente, sempre di più teologi considerano che le esplorazioni extracorporales è una profonda esperienza spirituale ed un fermo accertamento personale dell'immortalità.

Ogni volta che sento che mi separo dal mio corpo, mi opprime un'onda di paura intensa. Come posso superare questo?

Questa onda di paura è una risposta comune ed istintiva di fronte ad una nuova esperienza. Uno dei migliori modi di superarla è ripetere un'affermazione come "sono sano e salvo", "sono protetto" o "sono sicuro e spunto." Sarà di utilità qualunque dichiarazione breve e positiva che lo tranquillizzi e gli dia sicurezza. Quando la ripeta, allontani la sua attenzione dal suo corpo. Questo l'ottiene facilmente pensando ad un'altra zona della sua casa o dicendosi mi allontano galleggiando del mio "corpo." Dopo un paio di esperienze, la sua paura diminuirà e finirà per sparire.

È sicura per tutti gli esplorazione extracorporal?

Sì, senza eccezione. Ma chi abbiano problemi psicologici acuti devono evitare questa forma di esplorazione. In generale, le persone che hanno difficoltà per affrontare la sua realtà fisica complicheranno solo la situazione introducendo altre realtà nelle sue vite.

Quale è il passo più importante per ottenere un controllo completo e cosciente in un'esperienza extracorporal?

La chiave è ripetere la tecnica della chiarezza ciascuna volta che la sua consapevolezza sia nebbiosa o desincronizada. Chieda "chiarezza!"

Quale è la differenza tra i sonni e le esperienze extracorporales?

Per il partecipante, la differenza è molto notoria. Per un'esperienza extracorporal, il partecipante è tanto cosciente come lei lo è in questo momento. D'altra parte, i sonni si sperimentano come un film di cambiamenti rapidi proiettato dentro la sua consapevolezza. In un'esperienza extracorporal normalmente sono presenti almeno tre fattori che non si trovano in un sonno: la consapevolezza del suo ego, il controllo cosciente dei suoi movimenti ed il fatto di potere comprovare in maniera cosciente la sua esperienza.

## Conclusione

L'enorme potenziale dell'esplorazione bene extracorporeo controllato può essere la scoperta più importante del secolo XX. Solo mediante l'esplorazione oltre i nostri limiti fisici abbiamo la speranza di arrivare a comprendere qualche giorno l'essenza di noi stessi e del nostro universo. In qualche momento, la nostra specie evolverà fino a non dipendere dai veicoli fisici e della tecnologia. Fino ad allora, gli esploratori che si avventurino fuori della cosa fisica saranno gli unici che andranno oltre i limiti della scienza, della religione e delle sue percezioni fisiche. Un'insaziabile sete di conoscenze spinge ad un scelto gruppo di esploratori ad allontanarsi dalla sicurezza del suo mondo fisico. Questi ingegnosi avventurieri esplorano ed identificano l'universo oltre la cappa esterna e densa della materia. Questa esplorazione e questa identificazione del nostro universo energetico invisibile è di importanza mondiale. Solo l'esplorazione non fisica può perforare la cappa esterna densa della materia ed esporre la struttura soggiacente invisibile del nostro universo. È il momento di riconoscere che le forme molecolari che si deteriorano alla nostra periferia non sono l'unica realtà dell'universo. È il momento di conoscere la verità esistente dietro la facciata molecolare della vita.

Oltre la portata della nostra visione esistono vasti regni di energia e di vita in attesa di essere scoperti. Il secolo XXI sarà testimone dell'esplorazione e la scoperta della verità della nostra esistenza: potremo liberarci dalle conclusioni e supposizioni degli altri per vedere e sapere per noi stessi.

Ognuno di noi affronta una decisione importante. Possiamo adottare un atteggiamento compiacente, sperando ed elevando preghiere affinché le nostre credenze siano le corrette, o possiamo deciderci ad esplorare e scoprire per noi stessi. Formuliamo Lei questa domanda, che cosa può perdere ampliando la sua visione e la sua comprensione oltre i limiti della materia?

Se decide di esplorare, modellerà il suo futuro, la sua evoluzione e la sua vita oltre tutte le sue aspettative. Tutti possediamo la capacità concessa per Dio per esplorare e scoprire le cose e le risposte per noi stessi. Le risposte non sono nascoste, ma sperano pazientemente che li riconosciamo e scopriamoli. La ricerca interna delle risposte relazionate con la nostra esistenza è l'essenza stessa dello sviluppo e dell'evoluzione umana. Nessuno può dirci questo in mano né citarlo di un libro.

Davanti a lei si trova un'emozionante nuova frontiera di esplorazione: innumerevoli livelli di energia in attesa di essere scoperti. Ha la rara opportunità di essere uno dei pionieri, l'opportunità di esplorare oltre la cappa esterna e densa dell'universo e vedere la verità per sé stesso. L'avventura finale l'aspetta e la cosa unica che lei può perdere in lei sono le sue limitazioni.

## Glossario

**Affermazioni:** Dichiarazioni positive ripetute in forma orale, mentale o per iscritto, in tempo presente. Per esempio, ora sto fuori del "corpo."

**Buchi neri:** Condotti energetici interattivi che ci sono tra la dimensioni fisica e non fisica.

**Anima:** La consapevolezza pura che esiste indipendente di tutte le forme o corpi energetici; l'essenza pura di tutte le forme di vita. Le anime esistono oltre ogni forma e sostanza che conosciamo, ma usano le forme di energia per esprimersi nelle regioni (dimensioni) più dense dell'universo. Il nostro corpo fisico attuale è uno di questi corpi energetici temporali utilizzati per l'anima per sperimentare, esplorare e percepire in questa dimensione esterna e densa dell'universo.

**Ambiente energetico:** È un termine generale che si impiega per descrivere non un'area fisica specifica dentro una dimensione. Possono esistere innumerevoli ambienti o ambienti energetici dentro una sola dimensione.

**Ambienti non di consenso:** Le aree non fisiche dell'universo che sembrano formate e sviluppate ma che attualmente nessuna energia cosciente li sostiene né li appoggia. Rispondono velocemente ai pensieri concentrati delle persone.

**Ambienti di consenso:** Aree dell'universo create e mantenute per la consapevolezza grupal di numerosi abitanti non fisici. Questi ambienti resistono all'energia del pensiero individuale.

**Ambienti energetici nativo:** Aree energetiche non formate che attualmente non si vedono colpite per i pensieri. L'energia del pensiero cosciente ed inconscio li manipola facilmente.

**Apparizioni:** Abitanti non fisici che hanno ridotto la frequenza personale dei suoi corpi energetici e sono temporaneamente visibili nel mondo fisico.

**Aura:** Il campo energetico che deriva da tutte le forme di vita.

**Catalessi:** *L'esperienza di non potere muovere il corpo fisico.* Questo succede in occasioni durante la separazione del corpo fisico ed il ritorno a lui. È una situazione temporanea che si produce quando il nostro corpo energetico è sfasato col nostro corpo fisico. In generale, le sensazioni fisiche si ristabiliscono in un minuto o meno.

**Continuità di consapevolezza:** La consapevolezza che si estende da un'origine non fisica attraverso numerose frequenze energetiche fino ad esprimersi nella dimensione fisico esterno.

**Cordone di argento:** Il termine biblico tradizionale per la connessione non fisica tra il primo corpo energetico interno ed il corpo biologico. In molti aspetti, è simile ad un cordone ombelicale energetico capace di distendersi distanze enormi. Benché non si veda come un cordone, bensì come magri filamenti fibrosi che collegano non al corpo biologico con la sua controparte fisica più densa.

**Corpo energetico:** *Termine generale per designare la forma non fisica o spirituale che sperimentiamo stando fuori del corpo.* I corpi energetici sono necessari affinché funzioni la consapevolezza, l'anima, dentro le diverse frequenze non fisiche dell'universo.

**Dimensioni energetiche:** Frequenze o sistemi energetici dell'universo separati e stabili; universi energetici separati che esistono in determinate frequenze. Le dimensioni energetiche si separano tra sé per le sue frequenze vibratorie individuali ed uniche. Per esempio, l'universo fisico è una dimensione energetica.

**Stato hipnagógico:** *Lo stato sottile di consapevolezza che si sperimenta tra il sonno e la veglia.* Ogni volta che c'addormentiamo passiamo per questo stato creativo, nel quale le immagini mentali sono specialmente vivide.

**Stato vibratorio:** Le vibrazioni ed i suoni interni menzionati durante le tappe preliminari di un'esperienza extracorporal. I ronzii ed i mormorii possono andare accompagnati da vibrazioni, assopimento e catalessi.

**Esperienza vicina alla morte:** Un tipo di esperienza menzionato per milioni di persone che erano stati dichiarati clinicamente morte e dopo resuscitarono. Spesso sperimentano una separazione del suo corpo fisico, un spostamento per un tunnel che conduce ad una luce brillante, ed un ambiente nuovo.

**Esperienza del tunnel:** *L'apertura temporanea di una membrana energetica.* Questa apertura energetica si menziona spesso durante le esperienze vicine alla morte.

**Esperienza extracorporal (EE):** Quando la consapevolezza si separa dal suo veicolo biologico temporale. Si denomina anche proiezione astrale, eterea o mentale.

**Esperienze in serie:** *Numerose esperienze extracorporales che succedono una dietro un'altra.* Sono esperienze normali e si assomigliano ad entrare ed uscire dal corpo. Le esperienze in serie si menzionano spesso durante le malattie fisiche e quando si avvicina la morte fisica.

**Forme di pensiero Energia non fisica formata per i pensieri.** Queste forme che possono somigliarsi a qualunque cosa che riusciamo ad immaginare, rispondono all'energia concentrata dei pensieri. La densità e la durata di queste forme di pensiero variano notevolmente; senza un rinforzo continuo del pensiero, si scomporsi con lentezza e si trasformano in nuvole naturali di energia non fisica.

Forme di vita fisiche: Veicoli cellulari temporali (vita biologica) che utilizza la consapevolezza, l'anima, per esprimersi nella dimensione esterna e densa dell'universo. Si richiedono veicoli fisici per sperimentare, esplorare ed interagire nella dimensione fisica, come si richiedono veicoli non fisici per sperimentare ed esplorare nelle dimensioni non fisiche.

Abitanti non fisici: Qualunque essere vivente che esista nelle dimensioni non fisiche, senza un corpo fisico attuale.

Membrana energetica: È il punto di convergenza di due sistemi energetici, frequenze energetiche, differenti; la barriera o limite energetico che separa due dimensioni o sistemi energetici.

*Primo corpo energetico* La forma non fisica che si sperimenta spesso stando fuori del corpo. Questa forma energetica, benché invisibile per la tecnologia attuale, ha una densità ed una frequenza molto vicine al corpo fisico. Nella letteratura metafisica tradizionale lo è denominato corpo astrale o etereo.

Radiazione umana: Una singolare sensazione di energia che deriva da un essere umano quando sta fuori del corpo.

Radiazione non umana: Emanazioni energetiche uniche ed inconfondibili che sorgono da esseri non fisici che non hanno avuto mai un'esperienza umana fisica.

Secondo corpo energetico: Una seconda forma energetica, meno densa del primo corpo energetico, che esiste in una frequenza superiore, più fine che il primo corpo non fisico. La sua frequenza interna corrisponde alla seconda dimensione energetico interno.

Sonno lucido: Un sonno nel quale è presente un certo grado o percentuale di consapevolezza.

*Bonifico del pensiero: Il metodo universale di comunicazione che si usa nelle dimensioni non fisiche.*

Normalmente questa comunicazione si sperimenta riconoscendo una progressione di immagini vivide che entrano nella mente. Queste immagini comunicano contemporaneamente emozioni e pensieri.

Universo fisico (dimensione fisica): L'universo visibile; la cappa esterna densa dell'universo multidimensionale completo. La dimensione fisica rappresenta solo una minima frazione di tutto l'universo, meno del 1 per cento.

Universo multidimensionale: Tutto l'universo, visibile ed invisibile; una continuità di energia formata per una quantità sconosciuta di frequenze o livelli energetici. Man mano che esploriamo verso l'interno e ci allontaniamo dalla materia, le dimensioni energetiche interne non fisiche diventano sempre meno dense e rispondono più ai pensieri. L'universo fisico visibile è la cappa molecolare esterno e densa di tutto l'universo.

Visualizzazione: Il processo di creare immagini mentali per un proposito specifico.

Indice

Prefazione

PRIMA PARTE: L'ESPLORAZIONE DELLA COSA MISTERIOSA

1 i primi viaggi

2 incontri fossero del corpo

SECONDA PARTE: LA SOLUZIONE AI NOSTRI PIÙ GRANDI MISTERI

3 la nuova frontiera

4 qualità trasformadoras

5 come sviluppare la sua capacità naturale

6 tecniche di esplorazione

7 per dominare l'esperienza

8 esplorazioni avanzate

Conclusione

Glossario

Indice

FINE