

Gianpiero Vassallo

VIAGGIO ASTRALE

6 Tecniche per uscire dal proprio corpo
e rientrarvi con lo sdoppiamento evolutivo

INDICE

<u>PRESENTAZIONE</u>	4
PERCHÉ IMPARARE A SDOPPIARSI?	4
CHI SIAMO, NOI, VERAMENTE?	5
<u>LO SDOPPIAMENTO EVOLUTIVO</u>	6
LA FANTASIA	6
COS'È UN VIAGGIO ASTRALE	10
SECONDO I PARAPSIKOLOGI	10
<u>IL PIANO ASTRALE</u>	11
ENTITÀ, INSETTI, ABITATORI	11
CONDIZIONI IN CUI PUÒ VERIFICARSI UNO SDOPPIAMENTO	12
SDOPPIAMENTO VOLONTARIO E ISTINTIVO	15
ASPETTO EVOLUTIVO	16
PERCEZIONE ASTRALE	17
BILOCAZIONE E MATERIALIZZAZIONE	20
LA "PICCOLA MORTE"	20
<u>COME AVVIENE IL VIAGGIO ASTRALE</u>	22
IL CORDONE OMBELICALE	22
IL PERICOLO LARVA E LO SCUDO DI FORZA	23
TECNICHE ABBINATE	24
LA PAURA	25
LA MEMORIA	25
GLI AIUTI	26
CON LA GINNASTICA ESOTERICA	27
PRELIMINARI PER LO SDOPPIAMENTO PROGRAMMATO	28
<u>I MODI PER SDOPPIARSI</u>	31
IL RILASSAMENTO	31
I METODI	33
<u>L'ONDA AZZURRA</u>	34

LA PRIMA USCITA	34
LA SECONDA USCITA	35
LA TERZA USCITA	37
<u>UTILIZZO DELLO SCHEMA</u>	<u>41</u>
<u>USO DEL NASTRO REGISTRATO</u>	<u>43</u>
<u>METODO DELLE PLACCHE CUTANEE</u>	<u>43</u>
<u>METODO DELLA LUCE AZZURRA</u>	<u>44</u>
<u>SDOPPIAMENTO CON L'USO DELLA PIRAMIDE</u>	<u>45</u>
<u>ESPERIENZE</u>	<u>47</u>
<u>CONCLUSIONE</u>	<u>52</u>
<u>LA COMUNITÀ DI DAMANHUR</u>	<u>54</u>
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	<u>55</u>

Presentazione

Lo sdoppiamento è un fenomeno che avviene con una certa normalità e frequenza, spontaneamente, mentre noi dormiamo e più intensa si sviluppa l'attività dei sogni.

Quella del viaggio astrale è però un'esperienza riproducibile coscientemente, accorgendosi di compierla e, anzi, programmandola. Non per questo è facile né banale, ma ogni individuo responsabile delle proprie azioni può compierla, conoscendo le appropriate tecniche.

Questo libro è nato dall'insegnamento di Oberto Airaudi, trasmesso dapprima ad un numero limitato di persone che da anni seguono il suo pensiero, e da queste sviluppato nell'ambito della Libera Università di Damanhur.

Perché imparare a sdoppiarsi?

La realtà è molto più ampia di quanto ci dicano i cinque sensi, e l'uomo stesso limita da solo le proprie potenzialità. Le cosiddette facoltà paranormali', così spesso oggetto di attrazione o di accesa discussione, sono, molto più semplicemente, possibilità che l'uomo ha sopito nel tempo.

Risvegliarle significa anche, oltre che un viaggio dentro a se stessi e alla natura della vita, spalancare le finestre su una parte di mondo e di vita a cui con troppo accanimento ci neghiamo.

Che la conoscenza razionale delle cose del mondo sia astratta o, per lo meno, molto parziale, non è dubitabile da parte di alcuno. L'intelletto senza amore può assicurare il controllo della stessa natura concettuale, cristallizzata e frenante, dell'osservatore; ma non può in alcun modo consentire l'accesso al cuore delle cose, né di sperimentare l'identità dell'Essere nella molteplicità delle forme.

Il mistico, attivamente orientato verso la Divinità, considera gli aspetti più singolari della propria vita senza la sorpresa e il compiacimento che non di rado traspaiono dagli atteggiamenti del medium, in quanto non li

attribuisce a se stesso, ma all'entità che lo sovrasta. Il "santo", cioè colui che ha raggiunto l'illuminazione e l'unità con il Tutto, vive in una condizione nella quale il paranormale - o il "miracolo" fa parte integrante della perfezione che egli ha realizzato in sé.

Quando monaci zen e yogi si sono sottoposti a controlli, è risultato evidente come lo stato meditativo profondo - via per conoscere e attingere la pienezza del sé - renda possibili e controllabili i fenomeni di cui si occupa la parapsicologia.

Gli schemi intellettuali, indispensabili al controllo sull'ambiente oggettivo, possono costituire un grave impedimento all'esperienza mistica e spirituale, specialmente quando derivano da modi abituali di orientare l'attenzione - soprattutto dello specialista - trasformandosi così in griglie interpretative di ogni evento: finiscono per essere strumenti di delimitazione che rivestono ogni percezione con i colori di "ciò che sappiamo già", ritardando la scoperta di ciò che ancora non conosciamo.

Chi siamo, noi, veramente?

Cambiare tipo di approccio alla realtà è necessario, tanto più che la tecnica riguarda, in questo caso, l'essenza stessa dell'uomo: non un oggetto, ma il cuore stesso del soggetto.

Abbiamo la sensazione che non sia possibile alcuno sviluppo della parapsicologia, come scienza delle facoltà latenti nell'uomo e nella natura, senza una meditazione profonda e continua sulla natura dell'uomo e del mondo. Qualora avvenisse una tale meditazione, molti fenomeni rivelerebbero la loro natura di avvenimenti "ordinari", complicati dall'ottica stessa, troppo periferica e contorta, dell'osservatore.

Pur senza ridurre tutto a un gioco di proiezioni, crediamo che fino a ora il continente sottile, o parallelo', da esplorare, sia stato spartito in settori funzionali a tavolino, prima di essere percorso e conosciuto: come le terre esotiche nei secoli scorsi, a seconda del piglio più o meno colonialistico con cui sono state considerate.

Noi vorremmo che, dopo il colonialismo rapace e superficiale dell'occhio, in quest'Età d'Acquario che è già iniziata, potesse pacificarsi la bramosia generale, generata in fondo da solitudine e paura, e non pensare più solo a misurare e a classificare, per un uso di massa, ogni aspetto della vita.

Vorremmo poter allungare, a occhi chiusi, la mano nell'altra direzione, verso un mondo in cui le "cose" giocano insieme, nelle loro forme usate e inusuali.

E con le forme inusuali poter prender confidenza; non scoprirle, come eventi inattesi e inaspettati, e non sperimentarle - se non per il tempo necessario a crearla, questa confidenza - come formule ed equazioni di un essere umano diventato freddo laboratorio.

Ma per tenerle accanto a sé come circostanze, semplicemente, nostre. La vita, e i modi in cui questa si manifesta, è e dev'essere la nostra scuola, e la gioia di viverla e di imparare la nostra certezza.

Lo sdoppiamento evolutivo

La fantasia

La comprensione del cosiddetto **paranormale** rientra nell'educazione all'uso corretto del pensiero e non ne può essere separata. Attraverso una concezione ampia della natura, è possibile «leggere» l'evento anomalo come organico al manifestarsi di ogni altra espressione della vita nell'universo, come gli è proprio; diversamente, esso resta un caso accidentale, un errore, se così possiamo dire, della natura. Ma è possibile che la natura, equilibrio di ogni legge, commetta errori così grossolani?

L'evento paranormale, insolito, ci manifesta il fatto che al di là della nostra coscienza e del nostro mondo limitato c'è ancora qualcosa da scoprire, che non rinuncia a esistere solo perché l'uomo contemporaneo lo teme: l'universo non finisce con la nostra mente che, limitata, non può contenerlo tutto.

D'altronde, la stessa parapsicologia non mette in discussione la natura, ma un certo modo di concepirla, sebbene spesso si perda nella ricerca di parametri e costanti dogmatici.

Il paranormale, insomma, è qualcosa a cui accostarsi, per ampliare lo specchio del proprio sapere e, quindi, della propria capacità di pensare e di immaginare la vita. E così, sono possibili anche l'educazione e lo sviluppo delle facoltà paranormali di ogni individuo. Perché non cercarle, dentro di sé?

Ognuno di noi, come si dice comunemente, può essere «portato» per le lingue, per la recitazione o per la musica o per tante altre cose; allo stesso modo, è sicuramente latente in noi una predisposizione per la telepatia, oppure per l'azione cinetica sugli oggetti «solo» con il pensiero, per il viaggio astrale, o per un'altra delle tante possibilità sopite all'interno dell'uomo. Il corpo fisico è un'automobile - e non certo un'utilitaria, bensì una bella macchina - mentre la coscienza che ne è ospitata è il guidatore. Come in ogni viaggio, dovrà essere chi guida, cioè la parte «viva» di noi, a decidere quale strada fare, e la velocità e le soste di ristoro; non potrà esserlo la macchina, perché questa sceglierebbe automaticamente i percorsi brevi, più agevoli, senza curarsi di attraversare o meno bei paesaggi e terre nuove.

Così dobbiamo fare nella gestione di noi stessi: **non lasciarci imbrigliare dagli apparenti limiti del corpo fisico**, naturalmente pigro, ma desiderare orizzonti nuovi e tenacemente cercarli, per allargare sempre più gli orizzonti dentro di noi.

La fantasia, logica liberatoria per eccellenza, è forse l'arma più potente che abbia l'uomo per crescere, insieme al desiderio stesso. La fantasia intesa non come fantasticheria, emissione di pensieri a casaccio, ma come capacità di sviluppare un'idea, uno spunto, secondo sequenze di pensiero e di immagini diverse. E anche immaginare scenari, personaggi e storie.

Tra l'altro, uno dei migliori contributi alla conoscenza del pianeta-uomo negli ultimi decenni viene dagli autori di fantasia, in special modo di romanzi e film: non sempre forse in base a una reale preparazione spirituale-esoterica, ma in virtù della forza dell'immaginazione, che li porta

a intuire verità più ampie di quelle in cui abitualmente siamo costretti, costoro sempre più in tali ultimi anni esemplificano questi discorsi, portando in primo piano lo spirito, la forza interiore, il pensiero come motori delle imprese possibili di ogni uomo. Non pensiamo ora che ogni autore di fantascienza, regista o romanziere, sia un illuminato: ma riflettiamo su come la fantasia «applicata», e opportunamente coltivata, porti a comprendere e a divulgare in forma gradevole per tutti concetti e filosofie estremamente profonde, se osservate da un altro punto di vista.

Si pensi ad esempio alla saga di "Guerre stellari" e alla lotta dell'eroe contro il proprio nemico, che poi si rivela essere l'eroe stesso, nel condensato delle sue paure e delle sue piccolezze: «.. a causa di noi nostri nemici», dice un antico e bellissimo inno.

E se la fantasia non fosse altro che la capacità di recepire sogni e idee che qualcuno o qualcosa invia, per comunicare con noi attraverso immagini adatte ai tempi? Un tempo erano i romanzi cavallereschi, oggi potrebbero essere i film di fantascienza, quelli che stimolano ragionamenti, nessi logici, scoperte e aspirazioni rinnovanti fino a mutare il corso della storia. L'uomo è una creatura-ponte fra la dimensione materiale e quella divina e, da sempre, l'artista è l'elemento più medianico che una civiltà esprima...

Ogni essere umano ha in sé tutte le possibilità: un Cristo, un Buddha sono all'interno di ogni donna e di ogni uomo, devono solo essere messi in condizione di esprimersi. O meglio: la donna, l'uomo devono esprimerlo.

Tutte le facoltà paranormali sono dentro ai vari esseri. Immaginiamo una colonna fatta di tanti dischi posti uno sopra l'altro. I cinque sensi sono i primi dischi in alto, quelli a cui è più facile accedere, che si possono più agevolmente sollevare, senza dover ricorrere a esercizi di sorta. Più in basso stanno le facoltà paranormali, ad altezze diverse a seconda di ogni individuo. È chiaro che estrarle comporterà maggior impegno, perché si tratterà di smontare buona parte della colonna, sollevare parecchi dischi, sudare, farsi aiutare da altri. Ma infine, se saremo disposti a tenere duro, a essere costanti, raggiungeremo il risultato desiderato. Ecco che l'elemento-desiderio gioca il suo ruolo decisivo.

La parola "impossibile" dovrebbe essere bandita dal vocabolario dell'uomo; tutto è possibile, se c'è la disposizione a ricercare. Se è vero che Dio fece l'uomo a Sua immagine e somiglianza, come sostengono, attraverso parole diverse, le culture di ogni epoca' significa che dentro l'uomo c'è anche ogni possibilità, che poco alla volta può essere raggiunta. Entriamo in questi anni nell'Età d'Acquario, che esalterà la capacità e il desiderio dell'uomo di ricercare in se stesso la verità, e poi farne un sapere condivisibile con i suoi simili, un sapere basato sull'esperienza più che sull'ipotizzazione e la catalogazione di limiti.

Questo libro è concepito per dare indicazioni precise, dal punto di vista sia teorico sia pratico, sulla natura dell'uomo e dei suoi rapporti con i fenomeni paranormali, prendendo come esempio una delle situazioni più affascinanti che possiamo vivere: il viaggio astrale.

Mi rifarò, in questo, alle esperienze ispirate e condotte insieme a Oberto Airaudi, sensitivo, tecnico del paranormale e, soprattutto, ispiratore della filosofia su cui poggia questo libro: il viaggio astrale, e ogni altra forma di

ampliamento delle proprie percezioni. come occasione per l'evoluzione di sé.

Cos'è un viaggio astrale

Per **viaggio astrale** intendiamo l'uscita cosciente dell'individuo dal corpo fisico, e la sua esperienza conoscitiva usando come veicolo il solo corpo astrale; più comunemente, tale fenomeno viene detto **sdoppiamento**.

Lo sdoppiamento è una delle possibilità più affascinanti offerte dalla natura dell'uomo, forse una delle possibilità più avvincenti, piuttosto impegnativa da conseguire.

Questo libro è dedicato alla possibilità di imparare a produrlo, di uscire cioè dal proprio corpo; **ogni individuo può, senza timore, senza pericoli, uscire da se stesso** utilizzando il proprio corpo astrale, e percorrere distanze anche notevoli, e conoscere - non più per «sentito dire», ma per esperienza personale - quale vita esista al di là del piano fisico. O meglio: una parte della vita che esiste al di là del piano fisico.

Ovviamente, lo sdoppiamento è materia consigliabile solo alle persone che sono in perfetto stato psicofisico: lo richiede la natura stessa dell'esperienza, impegnativa per tutti i corpi dell'individuo. Per perfetto stato psicofisico, intendiamo qui sia il fatto di essere in piena salute - spirituale, mentale, fisica - sia il fatto di esserlo e mantenersi grazie a una vita sana, naturale, pulita, e non certo attraverso la continua assunzione di farmaci e a un ciclo quotidiano fatto di stress, fumo e cibi pieni di porcherie.

Tutto questo, del resto, è normale per chi si avvicina a un'esperienza del genere **per conoscere**; chi vuole sdoppiarsi solo per *vedere che effetto fa*, non arriverà da nessuna parte, all'inizio; poi cambierà atteggiamento, e comincerà ad avere i primi risultati.

Attraverso queste pratiche vengono rafforzate le difese intrinseche dell'organismo, la capacità di assorbire energie sottili dall'esterno, oltre al riequilibrio della stessa aura vitale: questo avviene con ogni esperienza legata agli aspetti paranormali dell'uomo, in quanto, andando a contattare e a utilizzare parti di sé generalmente dimenticate, si ottiene anche l'effetto di odiarle e renderle use al funzionamento, più allenate perciò efficienti, con tutte le conseguenze benefiche che questo porta anche sul piano fisico. Ogni sdoppiamento riuscito ha insomma anche una piccola influenza terapeutica, a causa della trasfusione energetica che provoca.

Indispensabili sono ordine e metodo.

Nel paranormale, contrariamente a quanto si crede, non si improvvisa mai: il fenomeno cosiddetto **paranormale**, che normalmente viene considerato casuale, in realtà può sempre essere programmato. L'apparente casualità è data dal fatto che una grandissima importanza, nel manifestarsi di accadimenti e fenomeni inusuali, ce l'ha il soggetto che vi è direttamente coinvolto. Il paranormale, da un certo punto di vista, può essere considerato una scienza esatta, ma dotata di un numero di variabili altissimo, che cambiano sempre a seconda degli operatori; le facoltà paranormali sono estremamente soggettive, perciò da ricercare attraverso l'esperienza diretta,

più che con lo studio di laboratorio. Metodo applicato con fantasia, ma anche con ordine e criterio.

Lo sdoppiamento avviene quando una persona decide di uscire da se stessa.

Non è difficile imparare; occorre avere fermezza di mente per impegnarsi con costanza su un'idea di questo genere. Quando siamo veramente convinti di poter raggiungere degli obiettivi di questo tipo, non esistono più problemi per il loro conseguimento. Attenzione: veramente convinti, non testardamente fissati su un'idea, perché un conto è valutare serenamente la situazione, le difficoltà e dirsi **sì, ce la posso fare**, altro conto è presuntuosamente affermare **voglio, quindi posso**.

Occorre avvicinarsi allo sdoppiamento con la massima naturalezza possibile, desiderandolo. Il desiderio è una molla indispensabile e potentissima per riuscire a sdoppiarsi, ma occorre tenere bene presente che il troppo desiderio, generando tensione ed emotività, può essere di serio ostacolo, impedendo la realizzazione di questa stupenda possibilità.

La fuoriuscita dal corpo è dunque una questione di desiderio, capace di plasmarsi in un indirizzo tecnico.

Per avere buoni risultati nello sdoppiamento, la condizione migliore è quella di avere un **desiderio attento**.

Se un desiderio è attento e costante, ecco che stiamo utilizzando la volontà senza esprimerla nella sua parte più rigida.

Importante è tenere presente un dato: questo testo insegna delle tecniche, perché attraverso queste, sfruttando al meglio se stessi, viste le esperienze di chi nel tempo ha studiato queste cose, si possano raggiungere più in fretta risultati migliori.

Ma la tecnica non è il fine, né negli esercizi sta la **magia** del viaggio astrale. Come nella radiestesìa il pendolo non è l'artefice della risposta, non è lo *strumento magico* perché questo, in realtà, è l'uomo stesso che, incapace di estrarre da sé i tesori di conoscenza che possiede, ricorre a un espediente tecnico, così nel viaggio astrale nessuna tecnica è l'elemento che induce un soggetto in sdoppiamento.

La tecnica è l'elemento di supporto per il ricercatore, che a essa si appoggia essendo inizialmente incapace di disporre di sé e di tutte le proprie facoltà. Tecniche elementari e meticolose all'inizio, poi via via più istintive e *ad personam* con l'andare del tempo. Con la tecnica, è più facile **credere**, è più facile andare con convinzione nella direzione che si vuole percorrere. E ben venga la tecnica, se ci insegna a superare la barriera del «credere» fino a farci approdare a quella del **sapere**.

D'altronde, neanche l'esperienza diretta in astrale può essere un fine: essa è, a sua volta, una possibilità per aprire una finestra su nuovi territori dell'essere e del conoscere, e a queste condizioni sarà conseguita.

Secondo i parapsicologi

Gli inglesi, parlando di esperienze fuori dal corpo, usano la sigla OOBÈ o OBE, *Out Of Body Experience*; in parapsicologia, si parla **di esperienze extrasomatiche o extracorporee**.

Una precisa catalogazione del fenomeno in campo parapsicologico - la parapsicologia è quella disciplina che studia e definisce i fenomeni paranormali dal punto di vista scientifico - non esiste, data l'estrema difficoltà di isolarlo; del resto, la parapsicologia moderna, anche quando agisce nel massimo rigore e con la massima disponibilità di mezzi, fatica a definire compiutamente le condizioni di cui si occupa. proprio perché la grande dipendenza di queste dal soggetto che le manifesta fa sì che individuare e distinguere variabili e costanti sia compito estremamente arduo.

Lo sdoppiamento, viaggio astrale o bilocazione che dir si voglia si manifesta in maniere estremamente diverse, anche se mantiene la costante **di una persona presente contemporaneamente in due luoghi**.

Ma le casistiche di cui parlano i libri prevedono di tutto: soggetti che volontariamente proiettano una parte di sé a grande distanza, per comunicare con amici o congiunti; sdoppiamenti involontari, in cui la parte fisica rimane desta e in piena efficienza, o si trova fortemente affaticata, pur non comprendendo cosa accada; persone che si accorgono di essersi staccate da se stesse e si osservano, o che si vedono venire incontro il proprio corpo astrale. Guy de Maupassant raccontava addirittura che un giorno, trovandosi nel suo studio, vide... se stesso entrare, sedersi di fronte a lui e dettargli il seguito di uno scritto al quale stava lavorando. Lo scrittore accettò la dettatura mentre Caterina di Russia, in situazione analoga ordinò alle guardie di sparare contro il proprio doppio.

Alcune teorie affermano che fenomeni di sdoppiamento sono alla base di numerosi altri, in particolare la telepatia e la chiaroveggenza, che anzi spiegano proprio con una proiezione astrale dell'operatore che può così visitare punti del tempo e dello spazio fisicamente irraggiungibile e comunicare con altri individui senza che questi se ne avvedano.

Sono abbastanza noti i casi dell'americano Robert Monroe, che ritiene di aver raggiunto, viaggiando fuori dal corpo, dimensioni extraterrestri o comunque non appartenenti alla nostra dimensione, o di un altro sensitivo americano, Alex Tanous, che afferma di poter riprodurre in qualunque occasione, e sia in avanti che indietro nel tempo, fenomeni di sdoppiamento.

Il piano astrale

Entità, insetti, abitatori

Suddividere rigorosamente per piani e sezioni, il mondo non fisico, quello delle energie e **delle entità**, è un'impresa ardua. Ogni scuola di pensiero, si può dire, ha la sua teoria, ipotizza una divisione più o meno articolata dei piani di esistenza, dall'uomo fino a Dio, Motore Immobile.

Non è molto importante, in questa sede, addentrarsi in una simile disquisizione, che sarebbe più filosofica che altro. Procediamo invece, come abbiamo fatto finora, in modo pratico e semplice.

Per inquadrare il mondo astrale, vale a dire il piano che noi possiamo conoscere attraverso i nostri corpi sottili, identifichiamo tre grandi categorie: **il basso, il medio e l'alto astrale**; ognuna di queste è composta a sua volta da un numero pressoché infinito di sottopiani. Inoltre, la materia di ogni piano o sottopiano compenetra quella di tutti gli altri.

Quando si dice che un uomo può passare da un piano, o sottopiano, a un altro, non si intende che egli si muova attraverso lo spazio, bensì che trasferisca il suo corpo astrale e la sua coscienza da un livello vibrazionale a un altro: più *alta* è la vibrazione, più alto sarà il piano contattabile.

Molti sono gli esseri che vivono sul piano astrale: a causa della loro grande varietà è difficile ordinarli secondo schemi precisi, per cui, sommariamente, possiamo suddividerli in tre grandi classi:

- A. umani,
- B. non umani,
- C. artificiali.

Possiamo ulteriormente dividere le entità di carattere umano in vive e morte. **Vive**, ossia persone che stanno usando il loro corpo astrale per i più svariati motivi, da un'esperienza come quella di cui parla questo libro a esperienze legate a livelli ancora maggiori di preparazione esoterica, che nessun libro può insegnare; **morte**, cioè quelle che, per il momento non sono legate a un corpo fisico, ma sono naturalmente! - presenti sugli altri piani di esistenza.

In questa categoria possiamo anche includere le cosiddette **larve e gusci**, autentici parassiti del mondo astrale. Si tratta dei corpi astrali di esseri umani in disgregazione: così come, morendo, il corpo materiale si decompone, mentre tutto il nostro essere utilizza il veicolo astrale per

proseguire la sua evoluzione, allo stesso modo, quando successivamente si muore anche sul piano astrale, e l'anima prosegue il suo cammino completamente libera, il corpo astrale tende a disintegrarsi. Sia le larve sia i gusci, che per semplicità possiamo considerare come una sola categoria, hanno, per chi fa sdoppiamento, una certa pericolosità in quanto, nel tentativo di opporsi al proprio annichilimento, si attaccano a qualunque forma di energia vitale, in cerca di nutrimento.

La classe delle creature **non umane** comprende gli spiriti di natura di ogni specie e classe.

Le loro forme sono molte e svariate; sono quelli che l'uomo tende ad antropomorfizzare in fate, gnomi, ondine, elfi, silfidi, coboldi e via dicendo, e poiché quasi tutti gli abitanti del piano astrale possono assumere a volontà qualsiasi forma, non essendo vincolati a *un'immagine*, si manifestano sovente, per quanto può esserlo una manifestazione in astrale - proprio come siamo abituati a pensarli. Ci vengono incontro, se così si può dire!

Inoltre vi sono i corpi degli animali e di tutto il mondo vegetale, corrispondenti alle larve di cui parlavamo prima.

Gli abitatori astrali **artificiali** sono tutte le entità create dalla mente dell'uomo sono le forme-pensiero di ogni tipo.

Il pensiero - lo sappiamo - crea; può afferrare l'essenza plastica elementare e modellarla istantaneamente in un essere vivente di forma appropriata, essere che vive una vita sua propria, la lunghezza della quale sarà proporzionata all'intensità del pensiero, del desiderio, dell'emotività che gli diedero esistenza.

Si tratta quindi sia di forme pensiero istintive, di emotività vaganti, formatesi naturalmente, per il solo fatto che qualcuno le ha emesse, sia di entità scientemente formate attraverso pratiche di spiritismo. In questo campo, infatti, non esistono solo le sedute medianiche dei contattisti, coloro che **parlano con i morti** e con gli spiriti-guida, ma anche tecniche, peraltro più interessanti, con le quali un gruppo affiatato, nel rispetto di certe precise regole, *può costruire* e far crescere un'entità e averla a riferimento nel mondo astrale.

Condizioni in cui può verificarsi uno sdoppiamento

Una persona comune vede, normalmente, degli altri uomini, solamente la forma fisica e, se non possiede una certa conoscenza esoterica, acquisita con lo studio e con l'intuito, sicuramente non riesce a supporre che l'essere umano si possa dividere in due parti vitali, una fisica e l'altra immateriale.

In verità, la distinzione fra parte fisica e parte immateriale, espressa semplicemente così, è alquanto approssimativa, poiché la parte sottile, immateriale appunto, si divide poi ancora in diversi corpi di energia, e allora potremmo parlare di astrale, di eterico, di mentale e così via fino all'anima, l'essenza ultima che prosegue la propria evoluzione reincarnandosi di individuo in individuo. Come già abbiamo fatto a

proposito della distinzione fra i diversi piani di esistenza, ci limitiamo qui per praticità a considerare la **realtà fisica** e la **realtà sottile**, con i relativi corpi, senza addentrarci in approfondimenti che complicherebbero troppo questo testo, che vuol essere innanzitutto scorrevole e di pratico utilizzo. Segnaliamo ancora soltanto il concetto di **aura**: si tratta dell'alone, a forma grosso modo ovale, che i corpi sottili disegnano intorno al fisico di ognuno. Il corpo materiale di ogni uomo, in altre parole, si trova all'interno di questo corpo di energia, ne è circondato e, per certi versi, realizza con questo le sue prime difese e le sue prime percezioni.

In genere l'uomo, scoprendo questa duplice realtà, difficilmente accetta, anche solo come ipotesi, l'esistenza di un secondo corpo, non fisico: il corpo astrale. Più ancora con difficoltà, può concepire che questo, in condizioni particolari, possa staccarsi coscientemente dal corpo fisico.

Lo sdoppiamento è un fenomeno che deve essere programmato con una certa attenzione nel tempo.

Immaginate che una parte di voi si stacchi dal corpo avrete certo presente quel genere di sensazioni che si avvertono stando rilassati nel dormire, soprattutto se si è molto stanchi (e più si è stanchi, più è possibile che questo si verifichi): sopraggiungono improvvisi l'idea di sprofondare, senso di vibrazione, impressione di precipitare come se il letto non ci fosse, o di uscire fuori o di avere delle uscite laterali. Dura in genere un istante, contraddistinto dalla sensazione di cadere nel vuoto, poi vi ritrovate, magari, in una posizione diversa da quella in cui avreste pensato di essere. Generalmente, certe sensazioni che giungono nella fase onirica indicano proprio degli sdoppiamenti istintivi, repentinamente interrotti e rientrati per qualche motivo. Così come, altrettanto spesso, nel sogno il viaggio astrale lo si effettua completamente.

Come abbiamo già detto, ogni essere umano, nel corso della propria vita, può sperimentare lo sdoppiamento durante il sonno, perciò incoscientemente.

In genere, **lo sdoppiamento si manifesta più facilmente in stato di coscienza non desta**, durante svenimenti o in stato di anestesia. Può verificarsi con una certa facilità in occasione di interventi chirurgici, quando lo stato fisiologico di un individuo è molto debole, con una pressione molto bassa e con l'immissione in corpo di sostanze tossiche, a fini anestetici, che provocano un addormentamento artificiale.

Sono noti i casi di persone in grado di descrivere per filo e per segno gli interventi subiti - esistono diversi libri che raccolgono queste esperienze - ai quali hanno assistito in sdoppiamento, fluttuando per la camera operatoria, in genere *ancorati* al lampadario che illumina l'intervento. Una particolare sensibilità all'anestesia - o un'anestesia particolarmente violenta - può provocare, invece della *messa in un cantuccio* come in genere avviene in questi casi, l'espulsione violenta della parte cosciente: si tratta di casi, non frequenti ma neppure rarissimi, di sdoppiamenti involontari però coscienti.

Durante il sonno, in particolare, vi è la maggiore predisposizione a uscire involontariamente dal proprio corpo, ma in questi casi lo sdoppiamento viene difficilmente riconosciuto e ricordato perché la persona tende, per meccanismi inconsci di difesa, a dimenticarlo.

Spesso, gli avvenimenti vissuti durante uno stato di sdoppiamento, fuori, quindi, dal proprio corpo, anziché essere ricordati vengono immagazzinati sotto forma di sogno, in maniera perciò simbolica.

Il **sogno**, infatti, può essere quella condizione-base che può racchiudere la sintesi delle nostre esperienze. Stiamo parlando di un sogno inteso non come semplice *sfogo* e rigenerazione delle nostre parti inconscie, ma di quella parte di vita che un individuo vive oggettivamente, nella **sua realtà onirica**. E di notte possiamo spostarci liberamente, in quanto vengono a sparire i freni che la parte cosciente pone sottoforma di paura.

Talvolta, così, ci ricordiamo di sogni intensi, ma così intensi e nitidi che *non sembrano neppure sogni*: in effetti, non abbiamo sognato di camminare su quell'erba umida, tanto da avere ancora una leggera sensazione di bagnato sotto i piedi, ma ci siamo sdoppiati, transitando su un prato che - abbiamo percepito - era fresco di rugiada.

Il viaggio astrale mascherato da sogno è cagione anche di certe sensazioni tipo *ma io qui ci sono già stato* che abbiamo recandoci in luoghi che, pur essendo la prima volta che visitiamo, ci paiono familiari: evidentemente li avevamo già visitati in astrale, durante il sonno. E ci erano pure piaciuti.

Uno sdoppiamento può anche avvenire mediante l'assunzione di sostanze stupefacenti, ma ciò è estremamente dannoso per l'organismo, oltre che poco degno, in quanto *brucia* alcuni contatti mentali, inibendo così, in modo definitivo, ogni possibilità paranormale.

Diversa è la condizione di una persona esperta, ad esempio uno sciamano, che assume una quantità ben calibrata di droga per tonificare certe possibilità che il suo corpo, a causa dell'invecchiamento, naturalmente perde, e che invece a lui sono necessarie per curare le genti che gli sono affidate o per realizzare altri interventi propri del suo ruolo. È un esempio, probabilmente unico, di utilizzo cosciente di una droga: l'uso di stupefacenti da parte invece di persone psicofisicamente in efficienza, al di là di ogni considerazione di carattere etico e sociale, anziché potenziare quest'efficienza va letteralmente a bruciare le possibilità dell'individuo, in quanto la droga interviene come forte elemento estraneo a modificare equilibri delicatissimi, talvolta lasciando segni indelebili di tale bruciatura.

Possibili sono anche sdoppiamenti a seguito di traumi, caso tipico l'incidente automobilistico: tu hai un incidente e subito, per un meccanismo di conservazione della vita stessa, tutto si rallenta, e in un attimo hai concentrato un tempo soggettivo enormemente lungo che ti permette di andare a rivedere tutto il film della vita. È un evento tipico di ogni choc di una certa violenza. Lo spavento può sbatterti fuori dal corpo, e tu ti vedi lì, immobile, con i soccorritori e i curiosi che ti girano intorno... Il trauma, insomma, in base a un meccanismo che è di autodifesa (allontano la vita dal corpo che è in pericolo) ti espelle; poi, piano piano, vieni riassorbito dal fisico.

Stessa cosa avviene con la morte per incidente, quando vieni sbalzato fuori e fuori rimarrai finché non sarai richiamato non tanto dal ristabilirsi dello stato psicofisico quanto dall'irrigidimento di certi legami tra fisico e astrale, di cui parleremo più avanti.

Esiste anche, seppur rarissima, la possibilità di sdoppiamento spontaneo, quando lo si voglia o quasi, così come esistono i sensitivi particolarmente naturali. Si tratta, più che di *imprecisioni* della natura, di talenti ereditati da vite precedenti, in cui si erano particolarmente sviluppate certe tecniche, di scuola in scuola, e ce ne è rimasto addosso un segno. Se da un lato questa può essere una fortuna, dall'altro è un implicito impegno a utilizzare ai fini del proprio progresso spirituale questo potere; e sarà il libero arbitrio personale a far pendere la bilancia del karma da una parte o dall'altra, a seconda che si sia sprecata o fatta fruttare tale possibilità. Molto potere a chi non lo usa, si dice in magia, ma molto di più a chi lo usa bene.

Torniamo allo sdoppiamento che inizia, come illustrato alcune pagine fa, e che non venga interrotto.

Comincerete, a un certo punto, a diventare una specie di goccia, un qualche cosa che esce da voi e comincia a galleggiare. All'interno della goccia sono presenti tutti i sensi; questi non devono identificarsi in una forma fisica perché la nostra parte pensante, il nostro pensiero attento, il nostro osservare, non ha bisogno di organi in quanto percepisce attraverso tutta la propria ipotetica superficie.

In altre parole, è un concentrato dei nostri sensi, un concentrato delle nostre sensazioni, del nostro modo di sentire, di percepire, di guardare, di esaminare ciò che ci sta attorno.

Anche se siamo nel buio più assoluto, riusciamo a percepire con chiarezza tutto ciò che è attorno a noi.

Quella parte che è fuoriuscita può spostarsi indirizzata dal pensiero. Un metodo per allenarsi consiste nel percorrere un tragitto, pensato prima, con la vostra parte sottile, indirizzandola con la mente.

Immaginate che questa vostra parte sottile esca da casa vostra e percorra una strada che voi conoscete. Uscirà quindi dalla porta della vostra stanza, compirà un determinato numero di passi, percorrerà il corridoio, uscirà dalla porta principale, scenderà le scale, varcherà il portone uscendo così per strada, e così via.

È questo un ottimo allenamento per indirizzare i propri corpi sottili solo con la mente. Vi accorgete, in fase di viaggio astrale, che è anche possibile che i vostri corpi rimangano un po' indietro rispetto alle vostre proiezioni mentali, e quindi dovrete impegnarvi di più per *raggiungervi*; ecco l'importanza dell'essere già abituati a questa pratica.

Sdoppiamento volontario e istintivo

Esiste uno sdoppiamento **involontario**, di cui abbiamo appena accennato, che si verifica però facilmente alla sera quando ci poniamo a letto in una condizione rilassata.

Questa esperienza di uscita dal proprio corpo può essere ricordata coscientemente oppure, nella maggior parte dei casi, si sovrapporrà a una condizione di sonno, spesso senza particolari ricordi.

Altre volte, invece, è possibile entrare in uno sdoppiamento di tipo **istintivo** che è tanto più intenso quanto maggiormente ci avviciniamo ad alcuni punti di richiamo, simili a stazioni fisse d'arrivo, collegate alle linee sincroniche. Le **linee sincroniche** sono le strade maestre sulle quali operano la magia e

le divinità, flussi di energia che percorrono il pianeta, in grado di catalizzare le forze cosmiche.

Tutto l'universo è percorso da queste linee che, tra di loro collegate, abbracciano e pongono in comunicazione i mondi, le stelle, le galassie. Sulla Terra, esse non scorrono per la loro intera lunghezza sulla superficie: solo in alcuni punti esse sono affioranti. Il nostro pianeta è attraversato da 18 linee principali: nove con direzione nord-sud, nove con direzione ovest-est.

Questi punti di richiamo attirano, come se fossero dei magneti, chi sta trovandosi in una condizione di sdoppiamento.

Immaginate che le nostre parti sottili siano richiamate su quei particolari punti per attingere informazioni. Alcuni sdoppiamenti istintivi avvengono proprio perché si sente la necessità di nutrirsi di concetti, di conoscenze rintracciabili in queste biblioteche molto particolari.

Purtroppo la nostra tendenza è quella di spaventarci per cui spesso siamo noi stessi a porre dei limiti, anche grandi, a questa particolare condizione.

Allora, in questi casi, la nostra mente tende a mascherare, attraverso il sogno, la normale attività di uscita dal proprio corpo.

Non compiremo allora un'esperienza di sdoppiamento in via diretta ma attraverso una via interposta. Durante questo sdoppiamento istintivo, possono arrivare informazioni molto importanti: quando è possibile l'accesso a queste vie, avvengono delle vere e proprie **abbeverate** di informazioni.

È interessante, a questo proposito, notare che, nel momento in cui avviene uno sdoppiamento in un luogo *controllato*, di possibile accesso per l'uomo - esistono tratti delle linee in cui, indipendentemente dalle condizioni di ogni viaggio e di ogni viaggiatore astrale, forze ostili all'uomo non permettono certo quest'accesso - si forma uno speciale punto d'aggancio con questo particolare luogo.

Quindi il corpo sottile non riceve solo energie dal proprio corpo fisico ma riceve anche energie da questi punti energetici, serbatoi di conoscenze sulle linee sincroniche.

A proposito di sdoppiamento e di linee sincroniche, sul volume. *Le linee sincroniche* di Oberto Airaudi. L'autore narra di una sua esperienza cosciente di viaggio astrale all'interno della crosta terrestre: si tratta di un'esperienza sicuramente non alla portata di un comune sperimentatore, ma comunque interessante da conoscere (1).

Aspetto evolutivo

Attraverso l'esperienza del viaggio fuori dalle leggi fisiche, si impara ad avere considerazione della propria parte sottile.

Lo sdoppiamento può essere esemplificato attraverso un esempio: il corpo astrale che si *stacca* e inizia a muoversi in una condizione di apparente vuoto assomiglia al cosmonauta che esce dalla navicella per effettuare una passeggiata spaziale: si muove in un elemento inusuale, protetto dalla tuta e collegato al corpo-madre.

Come il cosmonauta è legato alla nave orbitante attraverso un robusto cavo, così il viaggiatore astrale rimane collegato al corpo fisico attraverso la

cosiddetta **corda d'argento**, o **cordone ombelicale**, di cui parleremo meglio più avanti. Questa corda è l'elemento attraverso cui il corpo astrale attinge energia da quello fisico, e che lo guiderà al rientro quando sarà giunto il tempo.

Il livello di interpretazione di questo e di altri fenomeni paranormali è sempre legato all'evoluzione dell'individuo.

Ricordiamo, però, che la crescita evolutiva non è direttamente legata allo sviluppo delle facoltà paranormali, bensì è l'individuo particolarmente evoluto a scoprire e a fare un uso intelligente e controllato delle proprie possibilità.

Quando ci sdoppiamo, accediamo al **piano astrale**: siamo all'inizio di una scala, e ogni scalino ci permetterà di allargare le percezioni.

È possibile giungere a percepire gli esseri piccolissimi, così come si possono percepire gli esseri immensi, sino ad avere coscienza di qualsiasi forma: addirittura, possiamo **diventare la coscienza** di qualunque forma.

Ma attenzione: una vecchia favola racconta che c'era una volta un mago che, essendo desideroso di mostrare la propria superiorità rispetto ai colleghi - aveva, perciò, un'idea un po' limitata della magia li riunì per dare una dimostrazione delle sue capacità. Egli intendeva presentare, come prova della sua indiscutibile potenza e supremazia su tutti gli altri, la capacità di essere coscienza in varie specie, sia in quelle immensamente grandi, sia in quelle immensamente piccole.

Si trasformò allora in aironi, in antilope, in leone e in diversi altri animali, infine, si trasformò in scarafaggio. E quando fu scarafaggio, un altro mago, con un gesto, tracciò nell'aria un segno di potenza, e lui rimase imprigionato per sempre nello scarafaggio.

Allo stesso modo una persona, utilizzando bene lo sdoppiamento, può elevarsi su piani grandissimi oppure andare incontro a sensazioni e a preoccupanti limitazioni.

L'uscita dal corpo fa, infatti, parte delle conoscenze magiche; e qui è bene far presente un altro aspetto di grande importanza.

Chi ha frequentato solo la prima lezione di scuola-guida, non può permettersi, subito dopo, di andare a fare le corse in un circuito con una macchina che va ai 250 chilometri all'ora; dopo aver fatto la prima lezione di guida non si può certamente pretendere di saper guidare una macchina in piena velocità.

Quindi, limitatevi a fare gli esperimenti che vi vengono suggeriti e niente di più. A buon intenditor...

Percezione astrale

Abbiamo prima preso in prestito dall'astronautica l'esempio della tuta e del cordone: fare un viaggio in sdoppiamento è un po' come partire dalla Terra e arrivare sulla Luna, in una dimensione che può ricordare alcuni aspetti di quella di provenienza ma che si presenta comunque come decisamente nuova, rispondente a leggi diverse e che chiede di sviluppare sensibilità nuove. Oltre al valore dell'esperienza umana, dall'aspetto dell'avventura a

quello della ricerca di una conoscenza *più ampia*, si tratta di una condizione che chiede al pensiero di chi la vive un'adeguata capacità di adattamento.

Il piano astrale è spesso definito come **regno dell'illusione**, o in modo simile, non perché sia, in se stesso, più illusorio del piano fisico. ma a causa della grande varietà delle impressioni soggettive che lo sperimentatore inesperto può percepire. Questo è dovuto a due aspetti fondamentali.

In primo luogo, è dovuto al fatto che molti degli abitanti del piano astrale hanno un meraviglioso potere di cambiare forma o, meglio, di essere visti come noi desideriamo o immaginiamo di vederli: ricordate l'esempio di gnomi, elfi e coboldi?

In secondo luogo, la percezione visiva sul piano astrale è molto differente, e molto più estesa, rispetto a quella sul piano fisico.

Fuori, sull'altro piano, si ha una percezione completamente diversa rispetto a quanto, con una conoscenza ordinaria, siamo abituati a considerare. **Sul piano astrale non si vede con gli occhi, ma si percepisce praticamente con ogni parte di sé.**

Durante il viaggio astrale, il mantenimento dell'immagine del nostro corpo fisico serve, soprattutto durante i primi esperimenti, proprio per continuare ad avere un certo legame psicologico col proprio corpo materiale. Questo avviene sia per abitudine, sia per evitare le possibili paure.

In realtà, non ha molta importanza mantenere l'idea della nostra forma fisica, dopo lo sdoppiamento.

In astrale, è possibile passare attraverso gli oggetti; tutte le facce di un corpo possono essere viste contemporaneamente, comprese quelle nascoste. Anche i colori assumono tonalità e gradazioni diverse. Su questo piano non esistono più problemi di dimensioni e di spazio...

Alla vista astrale sono chiaramente percepibili i raggi infrarossi, ultravioletti e altre gamme d'onda tuttora scientificamente non codificate.

Con la pratica, si avrà la possibilità di ottenere sia la **vista telescopica**, sia quella **microscopica**; si potranno trasporre i sensi, come talvolta si fa in ipnosi - è possibile, ad esempio, portare un soggetto a *vedere* con le dita - oppure sviluppare la capacità della vista a 360°. Insomma, sfruttare tutte quelle potenzialità che già esprime la dimensione fisica, ma senza tutti i limiti - e sono moltissimi - che la fisicità stessa ci impone. Stiamo parlando, lo ricordo sempre, di viaggio astrale non solo *conquistato* la prima volta, ma anche e soprattutto di viaggio astrale praticato a lungo, con umiltà e costanza.

La parte sottile che esce da noi è un punto di attenzione-percezione che può mutare il rapporto delle misure delle cose.

Può allora succedere che avvengano dei fenomeni di microsdoppiamento, di sdoppiamento nel piccolo.

Può, ad esempio, accadere di trovarsi vicino a una strada dorata, lunghissima, la quale ogni tanto vibra e si sposta. Alla fine si scopre che questa strada era la lancetta di un orologio da polso. Trattandosi di un punto di attenzione dell'infinitamente piccolo, non esisteva un riferimento usuale dimensionato alla nostra forma e, quindi, un angolo. un granello, un pezzo di tendina possono diventare una ragnatela immensamente più grande.

Se ci troviamo nell'immensamente grande, non avremo egualmente punti di riferimento per quella dimensione.

Parteciperemo quindi ad altri aspetti della realtà che bisogna imparare a riconoscere quando si svolge questo genere di esperimento.

Esistono poi anche dei mondi intermedi o delle dimensioni intermedie, straordinarie da esplorare.

Occorre perciò, da un lato, imparare ad avere dei punti di riferimento per quanto riguarda l'uso dei propri sensi, mentre dall'altro sarà necessario riuscire a ricordare.

Quando, poi, nello sdoppiamento, avvengono dei fenomeni di **vista telescopica** la distanza è relativa perché, non essendoci un occhio che deve essere messo a fuoco, non ha grande importanza se stiamo guardando qualcosa che è distante come la punta del naso o qualcosa che è distante migliaia di chilometri. Nel caso di vista telescopica possono però esistere dei problemi per quanto riguarda i campi di percezione. Quando si utilizza una vista telescopica, a volte i campi di visione si sovrappongono; immaginate allora di vedere delle diapositive sovrapposte l'una all'altra.

Durante lo sdoppiamento, possiamo avvicinarci a strade temporalmente diverse; certi avvenimenti possono essere vissuti, rispetto alla nostra prospezione temporale, più avanti o più indietro nel tempo, di alcune ore o di alcuni giorni.

Quindi, quando ci troviamo, non essendo legati al corpo fisico, in uno stato di sdoppiamento, può darsi che noi ricordiamo degli avvenimenti che ci accadranno fra tre giorni.

Ecco allora che ci spieghiamo perché abbiamo delle premonizioni: si tratta di avvenimenti *raccolti* durante uno sdoppiamento istintivo, onirico.

Il fatto poi di vedere, durante il viaggio astrale, la realtà con un colore luminoso bianco oppure a colori, dipende dal modo di percepire delle persone.

La percezione attraverso i colori è un modo di cercare di sentire delle frequenze, delle lunghezze d'onda che arrivano da questo piano di esistenza, da noi così poco conosciuto.

Durante lo sdoppiamento, pur vedendo i colori in modo diverso rispetto a come li vede sul piano fisico, la nostra mente tenderà a tradurli nella percezione fisica con cui normalmente li riconosce. Immaginate un pittore che debba dipingere un paesaggio di campagna avendo a disposizione soltanto il colore bianco e il colore nero.

Si troverà, quindi, nella condizione di dover usare questi due soli colori in maniera tale da rendere, il più possibile, l'idea di ciò che esiste.

Quando ci troviamo sul piano astrale succede lo stesso fenomeno: arrivano sensazioni alquanto particolari, che devono essere trasformate in qualcosa di comprensibile per la nostra mente.

A volte può capitare che i colori nello sdoppiamento vengano completamente confusi.

Quando, però, lo sdoppiamento è completo, la mente impara a elaborare dati nuovi, impara a percepire, a conoscere e a riconoscere in modo ordinato e intelligente delle sensazioni inusuali; quindi anche i colori, nella loro nuova dimensione, vengono via via codificati secondo uno schema definito e allargato.

Senza sperimentazione progressiva non è possibile far accettare alla nostra mente dei concetti di percezione che sono al di fuori del nostro piano fisico.

Bilocazione e materializzazione

Esistono alcune tecniche di sdoppiamento che permettono di rendere più densa la parte sottile e allora, in questi casi, è possibile fare delle **apparizioni a distanza**.

Quando si riescono a sviluppare tecniche di apparizione a distanza, il flusso di energia, che arriva dalla batteria del nostro corpo, diventa diverso; si tratta infatti di un'energia completamente differente.

Lo stato di sdoppiamento, compreso il fenomeno di apparizione a distanza, non va confuso con la **bilocazione**.

I fenomeni di bilocazione consistono nella proiezione fisica di molti sé nello stesso momento temporale, a distanze anche grandissime: in pratica, essere in luoghi diversi, contemporaneamente, con tutti i propri corpi, e con questi agire e comunicare. In Africa esistono alcuni stregoni che utilizzano questo sistema per visitare in altri villaggi, i loro pazienti in luoghi anche lontani dove hanno già predisposto delle capanne. Vuole la tradizione cattolica che anche Sant'Antonio da Padova avesse il dono dell'ubiquità, e che raccontasse ai fedeli le sue esperienze in proposito, ma anche Sant'Alfonso dei Liguori e San Francesco Saverio avrebbero manifestato prodigi simili.

La **materializzazione** è ancora un fenomeno successivo che implica un addensamento maggiore di energia, grazie al quale è *possibile addensare o spostare degli oggetti fisici*. Si tratta di quel fenomeno che i metapsichisti chiamano appunto: la comparsa di cose, oggetti, piante, animali, generalmente a seguito di esperimenti medianici. Si considera che vengano apportati, mediante smaterializzazione e successiva rimaterializzazione, oggetti già esistenti altrove, quindi, il fenomeno si compone in effetti di due momenti: *l'apporto* e, prima, *l'asporto*.

La "piccola morte"

Dimostrando a se stessi la possibilità di uscire dal proprio corpo, si distrugge l'idea della morte fine a se stessa: se esiste una parte di noi che va oltre la transitorietà fisica, evidentemente la morte è un processo di raffinazione, un passaggio verso ulteriori esperienze evolutive. Anticamente, lo sdoppiamento veniva praticato con una certa frequenza per diversi motivi, talora anche pratici, soprattutto di comunicazione e di spostamento. Stiamo parlando, naturalmente, non delle masse, ma dei pochi che possedevano l'adeguata preparazione. Per pochi che fossero, in ogni caso, erano comunque molti più di adesso e, soprattutto, non esisteva una cultura che irridesse loro. Quella ha cominciato a formarsi quando le religioni, anziché insegnare all'uomo a elevarsi verso il Divino, gli hanno posto una lunga serie di limiti.

Oggi giorno, praticato a un certo livello, il viaggio astrale può avere delle applicazioni non solamente sperimentali di ricerca; ad esempio, alcuni guaritori spirituali - che operano cioè a livelli di alta conoscenza, non certi pranoterapeuti che cercano di somigliare il più possibile ai medici - possono

utilizzare lo sdoppiamento per curare a distanza o per esaminare lo stato psicofisico delle persone assistite.

È anche possibile, con alcune tecniche che vedremo più avanti, diventare entità di sedute spiritiche.

Ma lo sdoppiamento ha soprattutto la funzione di educarci alla morte.

Sdoppiamento e morte sono molto simili: quando una persona muore, evidentemente, si sdoppia.

Se nello sdoppiamento i corpi sottili escono volontariamente dal corpo fisico per poi rientrarvi, nella morte gli stessi corpi escono da quello materiale, che ha esaurito ogni sua funzionalità vitale, per non rientrare più in esso.

Nel momento in cui il cuore smette di pulsare e sopraggiunge la morte clinica, l'evento-morte non è ancora interamente compiuto. Dovranno trascorrere alcune ore, perché cessino completamente le attività percettive, legate ai sensi. Si sente con il corpo, e magari si vorrebbe comunicare, lanciare un segnale a chi ci è vicino, anche perché si possono cogliere i pensieri delle persone che ci attorniano (stiamo parlando di una morte serena, nel proprio letto; morti traumatiche complicano alquanto queste fasi). Invece è il momento di tranquillizzarsi, prepararsi alle fasi che seguiranno, distaccarsi mentalmente dall'esperienza appena conclusa e attendere serenamente il passaggio verso la nuova.

È utile in questi momenti **visualizzare il colore azzurro** e avvolgercene.

Aiuterà anche il progressivo distacco dei corpi sottili dal corpo fisico, *morto*.

Per un periodo minimo che oscilla intorno ai settanta giorni, il corpo astrale dovrà rimanere accanto alle spoglie del defunto, affinché la *morte si compia del tutto*, finché cioè non si recida anche ogni legame tra il fisico e il non fisico; dopodiché, si inoltrerà verso il cammino delle ulteriori raffinzioni che si attraversano nel *post mortem*.

Quando viene tagliato il cordone ombelicale, viene a mancare l'energia che, come da una batteria, proveniva dal corpo fisico.

I corpi sottili, nel primo periodo successivo alla morte, rimangono tra loro uniti. Il meccanismo dell'uscita, in caso di sdoppiamento e di morte, è identico. La differenza sta nel fatto che, nello sdoppiamento programmato, i pochi in grado di praticarlo sanno cosa succede, mentre nella morte, che ci riguarda tutti, la maggior parte degli uomini ignora quello che avviene e la affronta senza preparazione pratica e spirituale.

Normalmente si ha una grandissima paura, e quando la morte giunge, si è quanto mai impreparati. Si impiega, di conseguenza, molto tempo per staccarsi dal veicolo fisico - talvolta anche più dei settanta canonici giorni - destinato alla decomposizione, entro il quale non v'è più motivo di rimanere.

Chi impara a *uscire* nello sdoppiamento, saprà anche uscire, senza paura, con dignità, al momento della sua fine fisica in questo ciclo di vita terrena.

Ecco perché, in certe filosofie di ceppo orientale, lo sdoppiamento è anche chiamato la **Piccola Morte**: d'altronde, dal punto di vista simbolico, viaggio astrale e morte non sono forse la stessa cosa? Si lascia un corpo e

successivamente in un corpo si fa ritorno, rinnovati. E se, dopo la morte, il rientro nel mondo fisico prelude a un'esperienza completamente nuova, dopo uno sdoppiamento saremo comunque, intimamente, nuovi e pronti ad affrontare la nostra vita con rigenerato spirito; si parla per questo di **sdoppiamento evolutivo** (2)

Note

(1) CR: *Le linee sincroniche, op cit.*

(2) Cfr: *Imparare a morire, op cit.*

Come avviene il viaggio astrale

Il cordone ombelicale

Esaminiamo adesso come può avvenire il fenomeno dello **sdoppiamento programmato**.

Dal proprio corpo si esce in più modi: o veniamo proiettati verso l'alto, oppure si scivola fuori, o si galleggia delicatamente, o si sprofonda, o si rotola su un fianco.

La mia esperienza mi porta a consigliare di uscire gradatamente, *galleggiando* dolcemente verso l'alto, e poi facendo perno sui piedi, come si vede nelle illustrazioni.

Si resta collegati al corpo fisico da una specie **di cordone ombelicale o corda d'argento**; già più volte lo abbiamo citato, e vediamo ora di parlarne un po'.

Anche se, in ragione della sua funzione, lo chiamiamo - e continueremo a chiamarlo - **cordone ombelicale**, in realtà *quest'elemento parte dalla testa fisica e raggiunge la testa del corpo astrale*, tenendo così collegati i due corpi dell'*astronauta*. In realtà, non è così facile definire dove sia esattamente il punto di congiunzione tra i due corpi, considerando oltretutto che nel corpo astrale testa e arti non sono altro che proiezioni mentali.

In genere, si tende a sovrapporre il cordone ombelicale al punto d'uscita del secondo corpo.

Il cordone ombelicale ha la caratteristica di potersi allungare elasticamente all'infinito e, nonostante ciò, il suo diametro non subisce

mai variazioni. Naturalmente, la sua elasticità fa parte delle conquiste che vengono con l'allenamento e il progressivo affinamento delle tecniche usate.

Durante le prime esperienze, lo abbiamo già detto, non ci si allontanerà di molto dalla propria parte fisica - quindi si allungherà di poco il cordone - poi si comincerà a viaggiare sempre più lontano.

Non essendo fisico, non corre alcun rischio di essere incrinato, tranciato, strappato, bruciato da mezzi o fattori fisici.

Se prendiamo abitudine alla sua esistenza, esso é percepibile sia attraverso una sensazione di consistenza, sia attraverso una sensazione visiva.

Quando inizia il viaggio astrale, si sente il cordone in modo floscio, morbido e, poi, man mano che si sta *fuori*, si avverte gradatamente un senso di ispessimento.

Esso rappresenta il filo della batteria, mentre il corpo fisico é la batteria elettrica che dà corrente alla lampadina, il corpo che coscientemente è in sdoppiamento.

In quanto al colore, esso può assumere sfumature diverse, in relazione a caratteristiche individuali e allo stato emotivo che si ha nel momento dello sdoppiamento.

Normalmente il cordone ombelicale appare di colore brillante/argenteo, nella fase iniziale dell'uscita, per diventare, in seguito, di un colore più metallico, poi giallognolo e, attraversando tutta una gamma di colori, avvicinarsi al marroncino.

Questa colorazione, combinata al senso di indurimento, rappresenta il segnale-spia dell'opportunità del rientro.

Quando é il momento di rientrare, avviene il riassorbimento automatico della parte sdoppiata. é di nuovo il cordone che ci trasmette una sorta di *effetto-elastico*: tanto si era allungato nel corso dell'esercizio, seguendo i nostri spostamenti, tanto adesso si ritira, riconducendoci al punto di partenza.

Per attivare l'effetto-elastico, per rientrare, é sufficiente pensare semplicemente di tornare; in base sempre alla volontà, la nostra *corda* risponderà, ci sentiremo tirare e risucchiare. Rientreremo allora nello stesso modo in cui si é usciti. É sufficiente, come per decidere le direzioni in cui *camminare*, darne mentalmente disposizione.

Il pericolo larva e lo scudo di forza

Durante lo sdoppiamento, si forma attorno al corpo fisico, che giace in una condizione di stasi, in una specie di catalessi, in quanto tutte le funzioni dell'organismo sono ridotte al minimo - la temperatura si abbassa, il battito cardiaco diminuisce, la respirazione rallenta - una specie **di campo magnetico difensivo**, il quale permette il ricongiungimento, all'atto del rientro, con la posizione di partenza.

Questo campo magnetico permette anche la difesa contro gli abitatori pericolosi del piano astrale.

Il corpo fisico diventa una specie di batteria generatrice di energia che, attraverso il cordone di congiunzione, alimenta continuamente il corpo astrale.

Se non siamo educati a una programmazione controllata dello sdoppiamento, soprattutto nella verifica delle varie fasi di mutazione del colore del cordone, si rischia di limitare la protezione energetica del nostro corpo, con il conseguente pericolo di disturbi da parte di **larve**, che vagano per l'astrale solo alla ricerca di queste occasioni.

Se all'inizio dello sdoppiamento abbiamo a disposizione, diciamo così, *energia 100*, via via che il viaggio procede l'energia si assottiglia. Ora, i nostri corpi in collaborazione ci segnalano, tramite il cordone, che è il caso di rientrare quando qualcosa di imprevisto non va. Ma noi possiamo anche, sebbene all'inizio sia difficile opporsi ai propri stessi corpi, decidere di insistere nell'esperimento. Se nei pressi c'è una larva che ha potenza '30' (non è detto che necessariamente ci siano larve nei dintorni, ma non si sa mai), finché noi non scendiamo sotto quella soglia tutto va bene; ma non appena la batteria, cioè il corpo fisico scende a '29', lei si *infil*a e prende possesso di quel corpo così appetibile e se ne impossessa.

La larva è un essere puramente istintivo che recide il cordone e, per così dire, chiude il corpo a chiave. E sono guai seri perché tu rimani fuori, e solo un sensitivo che abbia una dimestichezza più che naturale con tecniche sottili di disinfestazione può restituirti le chiavi di casa. C'è da fare, a quel punto, qualcosa di molto simile a un esorcismo.

È opportuno, perciò, lasciare l'antifurto, come quando parcheggiamo in centro l'automobile. Per evitare i pericoli che potrebbero venirci dagli sgradevoli abitatori dell'astrale, è necessario seguire scrupolosamente, diremmo ritualmente, tutte le indicazioni fin qui esposte per arrivare a una fase di sdoppiamento.

Esistono peraltro degli aiuti ulteriori, dei pentacoli, per essere protetti ancora meglio contro questi rischi.

Una particolarissima possibilità di difesa - e ripeto che la prima difesa è quella dell'adoperare correttamente e senza imprudenze le stesse tecniche proposte - è quella cosiddetta del **Guardiano**, che si realizza attraverso un gruppo di planchette, ovvero di spiritismo teso non a evocare entità di defunti e disincarnati vari bensì a creare appositamente entità per funzioni specifiche. Le entità che si ottengono sono forme-pensiero che via via crescono attingendo all'energia che viene loro fornita dai componenti il gruppo stesso. **Si può specializzare un'entità alla guardia del proprio corpo fisico durante fasi di sdoppiamento:** impedirà a ogni eventuale insetto sottile di avvicinarsi e disturbare ciò che si sta compiendo. Per cui, partecipando a una planchette, comunicare all'entità la data e l'ora dello sdoppiamento previsto, chiedendo di intervenire come un'autentica guardia astrale del corpo (1).

Tecniche abbinata

Siamo arrivati così, trattando di planchette, a parlare di tecniche abbinata e apriamo una parentesi a questo proposito.

Tecniche abbinata sono quelle che permettono di avere un'operatività veramente ampia, per superare ogni tipo di ostacolo. La specializzazione, nel senso di competenza unica, è qualcosa di profondamente sbagliato.

Essere preparatissimi in un determinato campo serve a poco, se si è incompetenti nei campi attigui: se trovi un intoppo nel tuo campo, tu sei

perduto, perché non hai altre maniere per aggirare l'ostacolo, non conosci altre strade.

Quel che serve, invece, è una visuale globale.

Ad esempio: se guardiamo un arcipelago da una barca, vedremo tanti isolotti diversi, divisi dal mare, non collegati, ognuno con caratteristiche proprie; nulla, cioè, sembra unirli.

Ma se ci immergiamo, avremo la possibilità di vedere come tutte le isole altro non sono se non la parte emergente di una stessa zona tettonica.

Se mettiamo al posto delle isole l'ipnosi, la radiestesia, lo sdoppiamento, gruppi di spiritismo, quando noi troviamo un ostacolo utilizzando un metodo, potremo subito affrontarlo attraverso un altro, e poi riprendere l'esperimento che ci interessa, avendo trovato la soluzione.

Naturalmente, ciò non vuol dire che non si debba approfondire nessun campo, tutt'altro: ma è tanto importante conoscere a fondo una tecnica quanto essere in grado di operare anche con altri metodi.

E non solo per ovviare a situazioni difficili, ma anche e soprattutto per ampliare la gamma delle possibilità conoscitive, per ricercare più a fondo di quanto faremmo avendo a disposizione un solo strumento.

Sarà questo, e già lo sta diventando, uno dei temi portanti della ricerca nell'**Età d'Acquario**, quando l'interdisciplinarietà diventerà in ogni campo non più uno degli aspetti della ricerca ma la direttrice di parecchie attività teoriche e applicate.

La paura

Il limite più grande, in un'esperienza come quella del viaggio astrale, è dato dalla paura.

La paura è ciò che frena maggiormente, perché la paura è istintiva, inconscia e sovente non facilmente controllabile.

Spesso chi tenta l'esperimento di sdoppiamento desidera fortemente di poter uscire dal corpo; abbiamo già detto che il desiderio è una molla importante per un'esperienza di questo genere, ma che troppo desiderio può bloccare l'uscita. Nello stesso tempo, può intervenire il desiderio di non riuscire a sdoppiarsi, poiché si insinua la paura.

E allora succede un fenomeno abbastanza ricorrente; in procinto di sdoppiarsi, subentra un forte senso di paura per cui c'è un rientro immediato nel corpo. Oppure, mentre già siamo in sdoppiamento, ci spaventiamo per ciò che vediamo, per la grande emozione. Passerà allora parecchio tempo - e parecchi esercizi, come se dovessimo rieducare un arto offeso - prima che si possa verificare un'altra uscita, proprio a causa delle impressioni di paura che il nostro inconscio ha registrato e che tarderanno a cancellarsi.

La memoria

Esiste un'altra forma di difesa che il nostro inconscio mette in atto; essa consiste nel creare una condizione di non ricordo rispetto all'uscita che si è fatta; infatti, mentre siamo impegnati nell'uscita dal corpo, sovente succede, nonostante ogni nostro sforzo, ogni nostro impegno, di *addormentarci*.

In parecchi casi, però, questo addormentamento è poi soltanto la conseguenza dell'uscita; in realtà, ci siamo sdoppiati e poi abbiamo ricordo

come di un sogno, oppure ci dimentichiamo di tutto, e allora, bisogna riuscire a non dimenticare e, per non dimenticare, occorre prepararsi prima.

Prima di iniziare l'esperimento, dovremo avere perciò cura di darci delle suggestioni: "Ricorderò perfettamente l'uscita dal corpo che farò"; ripeteremo questa frase, se necessario, anche numerose volte.

È bene stimolare la nostra memoria, cercare di impostare il dato secondo cui questa registrerà attentamente, come in ogni altro momento della vita, ciò che accade; *sensibilizzare* ogni cellula, proprio come se si parlasse loro, sul fatto che un viaggio in astrale non è una condizione che possa inibire il loro normale funzionamento; anzi, dato che si tratta di un'esperienza effettuata per ampliare e raffinare i propri stati di coscienza, è molto importante poter ricordare, perché finché non c'è ricordo è dimezzata la capacità di arricchimento interiore.

Con l'esercizio costante, con l'esame di quelli che, solo apparentemente, sono sogni, si formerà il convincimento pratico di ciò che è successo. In tal modo, verrà anche superata la paura, aggirandola, e così si potrà finalmente ricordare.

Un ultimo avvertimento: **non cercate con sforzo di ricordare**, è nel momento in cui tentate disperatamente di ricordare, la saracinesca della mente si abbassa e si chiude ermeticamente.

Gli aiuti

Nell'arco dell'anno esistono dei periodi più propizi, che facilitano notevolmente questo tipo di intervento.

Questi periodi, collegati ai ritmi circadiani del nostro pianeta, vanno approssimativamente **dal 4 al 30 maggio** - si tratta in assoluto del periodo migliore - e **dal 2 al 24 settembre**. Al di là di questi momenti, e comunque anche all'interno di questi, sono propizie le influenze della luna piena, da 48 ore prima a 48 ore dopo il culmine.

Il tempo migliore nell'arco della giornata va dalle 17 alle 19, quando si inverte il flusso di scambio energetico tra terra e cielo, diventando ascendente.

Fermo restando che l'aiuto più importante è dato dall'atteggiamento mentale con cui ci si appresta alla prova di sdoppiamento, altre condizioni di aiuto possono essere: una preparazione attraverso l'ipnosi o l'autoipnosi, esercizi preliminari di rilassamento, esercizi preliminari di armonizzazione meditativa. la presenza di una guida.

La L.U.D. consiglia anche l'ascolto di un nastro inciso da Oberto Airaudi, appositamente preparato per facilitare l'uscita cosciente dal corpo.

Contro il pericolo rappresentato da gusci, larve e altri possibili esseri ostili, esistono degli strumenti, i **pentacoli**, che aumentano le difese naturali dell'organismo. **Il pentacolo è una forma grafica, fatta di parole e di segni, tracciata generalmente su legno e coniata in metallo**. Esso sintetizza una funzione *magica* e innesca un processo sincronico, basato sulla frequenza dell'individuo su cui è *caricato* (2)

Si può utilizzare come difesa nelle esperienze di sdoppiamento, il cosiddetto **Scudo di Forza Atlantideo**.

La **selfica** merita un discorso più approfondito.

Si tratta di un'arte-scienza che, dopo essere stata abbandonata per secoli, é stata recuperata recentemente a Damanhur dagli studi di Oberto Airaudi.

Contrariamente all'alchimia, che agisce con cinque elementi, la selfica ne utilizza nove, tra i quali i cinque dell'alchimia.

Il principio a base della selfica é il **concetto di spirale**, della forma, cioè, avvolgentesi su se stessa in circonvoluzioni, sempre più ampie mano a mano che si proiettano verso l'esterno. La realizzazione di una self considera la scelta e l'assortimento dei materiali (soprattutto metalli), le loro misure e proporzioni, i tempi astronomici ecc.

Applicazioni della selfica sono le semplici self per uso personale che si trovano a Damanhur, i quadri selfici di Oberto Airaudi, fino ad apparecchiature per comunicare con dimensioni lontane.

É selfica la speciale penna che si usa per percorrere gli schemi di induzione psichica di cui parliamo più avanti: essa raccoglie energie che attivano in modo particolare il rapporto tra gli schemi sinaptici dell'individuo e i segni da percorrere.

Tra le applicazioni possibili, vi sono anche quelle di self che, agendo sulla fisiologia sottile dell'individuo, vanno a stimolare determinate facoltà; come esiste una self per migliorare la vista, o varie self di carattere terapeutico, esiste anche una self che facilita chi la porta nel realizzare lo sdoppiamento. Non si tratta - forse non dovremmo neppure specificarlo, a questo punto - di un'apparecchiatura che garantisce *tout court* viaggi astrali a non finire; piuttosto, l'indossarla con regolarità favorisce il crearsi di quella predisposizione di cui parlavamo all'inizio del libro.

Con la ginnastica esoterica

Riguardo alla disciplina dell'armonizzazione meditativa e della ginnastica esoterica in generale (3), non vi sono esercizi specifici per esperienze fuori dal corpo fisico. La ginnastica esoterica raccoglie le discipline che permettono di conseguire e **mantenere uno stato di equilibrio interiore**, di armonia dell'individuo con i propri corpi, di conoscenza delle proprie energie, di eliminazione degli stress. Conoscere e praticare **le posizioni felici**, il canto delle vocali, il nutrimento attraverso i colori favorirà non poco, attraverso la pratica del contatto con i propri corpi energetici, i propri esperimenti in sdoppiamento.

In particolare, però, voglio riportare due esercizi di contatto con l'aura vitale, in quanto una buona percezione di questa é uno degli elementi che concorreranno alla riuscita dei vostri esperimenti.

VEDERE L'AURA: come sappiamo, l'aura si compone di vari strati, più *densi* via via che si va verso l'interno.

Proviamo a percepirla, sentirla, vederla, a palparla, cioè a trasformare una sensazione non fisica in un effetto fisico, scegliendo una parte precisa del corpo.

Siamo in una stanza completamente chiusa, illuminata solo da una candela bianca posta due metri davanti a noi.

Tendete il braccio destro, mano compresa. Lentamente, avvicinate la mano tesa al mento.

Ora, inspirando dal naso, pensate di aspirare dalla vostra mano e pensate che una parte dell'aura di questa se ne stacchi e si avvicini al vostro viso.

Comincerete a sentire dei movimenti all'interno delle dita, all'interno della mano; se portate l'attenzione intorno alla mano, avrete delle sensazioni di caldo e di freddo, ad esempio zone di caldo e di freddo che si formano su parti opposte della mano, e così via.

Poi, continua il movimento delle vostre dita e tutte tendono ad allontanarsi una dalle altre, lentamente, quasi scricchiolando.

A un certo punto, sulla superficie della mano comincerà a formarsi una sfera, una piccola sfera che comprende tutte le dita, una specie di semi-cupola.

Continuate a pensare di far uscire l'aura da questo punto; quando sentirete che sia abbastanza uscita, avvicinandosi al viso, avvicinando la mano sinistra, comincerete a percepire, sentire, tastare l'aura della mano destra.

Lo stesso procedimento potrà essere usato per la mano sinistra e per tutto il corpo: imparerete a sentire la vostra aura, come profumo, come gusto, come tatto, la sentirete come colore e così via. Dipende dalla sensibilità che si svilupperà in ognuno di voi. È più facile cominciare dalla mano perché così facendo si ha un punto preciso d'osservazione e un punto esterno alla mano stessa, esterno rispetto a quello dal quale farete affiorare una parte di voi.

ALLARGARE L'AURA: si parte da seduti, le gambe incrociate, mani appoggiate lateralmente a terra, punte delle dita in avanti. Stessa stanza tranquilla, meglio ancora se buia e illuminata solo da una candela.

Staccate le mani da terra e, ruotando il busto e il viso verso il fianco sinistro, portate le mani in avanti, a livello orizzontale, verso l'esterno e, con movimento armonico, spingete dal basso verso l'alto con entrambe le mani e con il corpo, immaginando di dilatare la vostra aura.

Si compie il movimento per tre volte, poi si ritorna nella posizione di partenza.

Si ruoterà allora il busto verso destra, ripetendo così tutta l'operazione.

Infine, lo si ripete per una terza volta, dilatando la parte davanti a sé. Poi, si può ruotare di 180° e ricominciare l'esercizio, ripetendo i tre cicli e comprendendo in questo caso anche la parte che prima era di schiena.

Non si esegue l'esercizio verso l'alto perché tale movimento restringerebbe anziché ampliare.

Preliminari per lo sdoppiamento programmato

Veniamo adesso alle tecniche vere e proprie che, se eseguite scrupolosamente, permettono, a chi coltivi un desiderio equilibrato, di imparare a uscire in astrale senza incorrere in pericoli di qualsiasi genere, siano essi di natura fisiologica o d'impossessazione. Spiegheremo queste tecniche molto semplicemente, in modo che siano comprensibili a chiunque e di pratica applicazione.

Per fare esperimenti di sdoppiamento, occorre innanzitutto abbondante tempo a disposizione, senza essere vincolati da orari; bisogna essere in perfetta salute, e non essere disturbati da nulla e da nessuno.

Perciò, occorre scegliere **un luogo tranquillo**; l'ideale è essere soli o, al limite, disporre di qualcuno in casa che risponda eventualmente al telefono - meglio ancora è staccare la linea, per evitare di essere disturbati dagli squilli - o che vada ad aprire la porta, se qualcuno bussava.

È necessario quindi programmare che nessuno venga a trovarci quel giorno.

Occorre quindi orientare il letto, con l'ausilio di una bussola, sull'asse nord-sud, con la testa a nord, in modo da essere aiutati dalle linee magnetiche della Terra.

Ciò semplificherà il lavoro. In posizione diversa si correrebbe il rischio di avere dei disturbi durante la propria uscita. Infatti il corpo, sul piano astrale, diventa leggerissimo, quasi leggero di una piuma, perciò sensibilissimo a qualsiasi influenza. Una corrente energetica contraria o laterale potrebbe, ad esempio, spostarci in modo non facilmente controllabile.

L'esperimento deve essere fatto al **buio**, al buio completo, poiché la luce non serve assolutamente per vedere, dal momento che non vedremo con i sensi fisici. Perciò, è bene evitare di farsi attraversare da raggi luminosi, in modo da ridurre così al minimo ogni *pressione* fisica esterna.

Sarebbe bene avere una luminosità pari a zero, ma ciò è impossibile, poiché non si possono annullare totalmente gli infrarossi e il calore stesso del corpo.

D'altronde, è dal nostro corpo fisico che arriverà la pressione da utilizzare per farci *sparare fuori*.

Si consiglia, soprattutto inizialmente, di fare l'esperimento in una camera completamente isolata, **senza persone presenti**. Si correrebbe il rischio di spaventarle, anche se al corrente di quanto sta per accadere.

È bene che non dormano persone vicino a chi pratica l'esperimento dello sdoppiamento.

Infatti il corpo che si trova dentro a un corpo fisico è molto più denso dell'altro corpo vicino, in sdoppiamento: ciò può creare un'influenza reciproca di energie completamente diverse tra di loro.

Il corpo *fuori* ha la tendenza a essere attratto da quello dentro e tenderebbe a far perdere delle forze, naturalmente con dannose conseguenze.

In caso di persone vicine, quando si fa dello sdoppiamento, si dovrebbe, in ogni caso, rispettare una distanza di circa due metri.

Se poi quella persona ha la febbre o è indisposta, la distanza deve essere aumentata e, nel caso di una donna in periodo mestruale, la distanza non deve essere inferiore a 4-5 metri.

Comunque, a scanso di equivoci, voi aspettate di essere soli, per i vostri esercizi, e accettate eventualmente persone nella stessa stanza, alla distanza indicata, solo se sono preparate in proposito. Fate bene attenzione: ciò vale anche con i vostri vicini di casa, il cui appartamento è diviso dal vostro solo da una parete; infatti, i muri di divisione non sono certo una barriera per l'astrale.

Se il vostro letto appoggia sulla stessa parete scelta dal vicino per il suo letto, è chiaro che siete, addirittura, *aura dentro aura*: tentare uno sdoppiamento in tali condizioni può essere pericoloso.

In un caso del genere, consiglio senz'altro una diversa dislocazione del vostro giaciglio.

Durante un viaggio astrale **non bisogna portare oggetti metallici addosso** (anelli, orologi, catenine, e così via), perché possono variare lo stato energetico della persona: basta una catenina al collo per disturbare moltissimo.

Occorre tenersi **leggeri nei pasti** precedenti allo sdoppiamento; é bene mangiare riso in bianco o bere té. É necessario bere comunque poco. Ottimo sarebbe un **digiuno di almeno 14 ore**.

Al risveglio, dopo uno sdoppiamento, si avrà molta sete, poiché si subisce una forte disidratazione e una perdita di sali minerali. Prima di bere, a piccoli sorsi, é bene succhiare alcuni grani di sale marino.

Durante l'esperimento si sentirà freddo; quindi la camera dovrebbe essere **ben riscaldata**; non devono essere tenuti in camera neanche animali, perché vengono seriamente danneggiati o addirittura potrebbero impazzire.

I più pericolosi sono i gatti, sensibilissimi all'astrale, che potrebbero avventarsi con i loro affilati artigli sul corpo giacente.

Note

(1) *La planchette é il tabellone recante lettere e numeri che si usa per condurre esperienze di spiritismo.*

I corsi e le ricerche in questo campo della L.U.D. si basano sulla costruzione di un'entità da parte di un gruppo, composto sempre dalle stesse persone, che porti avanti nel tempo tale attività. Non si tratta di contattismo con ðsincarnati bensì della formazione ex novo e della crescita controllata di un'entità che é il risultato delle energie e delle potenzialità dei singoli componenti il gruppo. é comunque tecnicamente possibile, come nel caso del viaggiatore astrale, il contatto con entità esterne al gruppo.

(2) *Caricare un pentacolo significa collegarlo alla frequenza dell'individuo su cui si effettua la preparazione. Un pentacolo non caricato é come una radio senza pile.*

(3) *Cfr: Ginnastica esoterica 1 e Ginnastica Esoterica 2, op. cit.*

I modi per sdoppiarsi

Il rilassamento

Un buon rilassamento é alla base di qualsiasi forma di contatto con la propria componente non fisica, perché favorisce l'abbassamento delle barriere con cui l'uomo si separa da... se stesso.

Peraltro, anche senza che questo sia finalizzato a esperienze di questo genere, sarebbe bene, di quando in quando, farsi un rilassamento, come quello che segue o secondo altri metodi, per permettere ai propri corpi di rilassarsi e rigenerarsi.

Una delle più semplici e più efficaci tecniche di rilassamento é quella dell'**onda azzurra**.

Dopo aver provveduto a creare le condizioni adatte per sdoppiarvi - essere soli in casa, stanza buia ecc. sdraiatevi sul letto, abbastanza duro da permettervi di mantenere una posizione corretta, senza sprofondare; non tenete il cuscino sotto la testa. Starete supini, gambe e braccia leggermente divaricate; cercate la posizione più adatta, cioè più comoda, che non sia soggetta all'insorgere di tensioni e formicolii. Indosserete indumenti comodi, che non creino disturbi.

Con gli occhi chiusi, iniziate una lenta e profonda respirazione, inspirando dal naso trattenendo qualche istante, espirando dalla bocca e trattenendo ancora brevemente, prima di inspirare nuovamente. Soffermatevi per qualche minuto sull'atto della respirazione: sentirete l'aria riempire i polmoni, la cassa toracica dilatarsi, l'energia scorrere in ogni punto del vostro essere favorendo uno stato di progressivo rilassamento.

Anche la vostra mente sta ritrovando una condizione di pace, e i pensieri l'attraversano senza creare alcun disturbo, lasciando un senso di vuoto, di sereno vuoto.

Adesso, un'onda azzurra comincia ad avvolgere il vostro corpo, partendo dal piede destro, le cui dita, a una a una, si colorano di azzurro.

L'azzurro, piano piano, sale, fino ad avvolgere completamente tutto il piede. Ogni parte del piede, la pelle i muscoli, le ossa, é azzurra.

Il fascio di luce azzurra sale, attraverso la caviglia, il polpaccio, il ginocchio, fino alla coscia.

La gamba destra é diventata azzurra in ogni sua parte, e a mano a mano che l'azzurro si diffonde in essa, nuova forza, nuova energia entra in tutto l'organismo, unitamente a un senso di benessere fisico e di pace.

L'onda azzurra, adesso, avvolge il piede, poi la gamba sinistra, e mentre il colore sale verso la coscia, e la raggiunge, il rilassamento diventa sempre più profondo.

Tutto si colora di azzurro: i genitali, i glutei, il ventre, le fasce muscolari dell'addome, le fasce muscolari della schiena, le spalle, fino al collo. Via via che quest'onda azzurra, luminosa, brillante, si diffonde nel vostro essere,

una calma fisica e psichica vi pervade completamente. Ora, tutto il vostro tronco, e le gambe, e le braccia, sono azzurri.

Anche il viso, lentamente, si colora di azzurro: le labbra, anche i denti, la lingua, il palato. Gli occhi, il naso, le orecchie sono impregnati di un fascio di luce azzurra, cristallina.

Ora tutto il vostro essere è diventato azzurro; quest'onda luminosa porta con sé nuova forza, che attiva tutte le energie presenti al vostro interno.

Siete racchiusi in un'onda soffice, avvolgente, in una sostanza densa eppure leggera, vellutata: gli atomi dell'onda azzurra compenetrano tutto l'essere fisico e l'aura, donandovi nuova energia.

Siete sospesi in un mare azzurro, vi trovate in uno stato di serenità e di profondo rilassamento.

Il vostro corpo fisico è adesso completamente rilassato; fate, per qualche minuto ancora, una respirazione profonda, in modo da immagazzinare prana, per riportare equilibrio là dove fossero ancora presenti carenze o eccessi di energia; poi, lasciate andare il respiro al suo ritmo.

Continuate così fino a quando avrete la netta sensazione di non possedere più il corpo.

È questo il momento per provare a uscire.

A questo punto, vi dedicherete alle fasi del viaggio astrale vero e proprio.

* * *

Alla fine dello sdoppiamento, quando sarete già rientrati nel corpo, potrete risvegliarvi dallo stato di rilassamento in questo modo.

In questo momento, **un'onda rossa** sta scendendo dal vostro capo verso tutto il corpo, e vi si diffonde.

La fronte, le guance, gli occhi, il naso, la bocca si stanno colorando di rosso. E questo fascio di luce scende attraverso il collo e penetra prima nel braccio sinistro, poi in quello destro.

L'onda rossa si espande in tutto il corpo e, attraverso il tronco, si diffonde, sempre molto lentamente, nella gamba sinistra fino alle dita del piede, poi in quella destra.

Siete completamente immersi in una luminosa onda rossa, che vi sta conducendo verso un sereno risveglio.

Adesso, potete muovere leggermente le dita della mano destra, poi, con piccoli movimenti, quelle della mano sinistra.

Potete iniziare a muovere, sempre molto delicatamente, le braccia e le gambe.

State ancora per qualche minuto distesi; gustatevi con gioia questi attimi, raccogliete le sensazioni arrivate dallo sdoppiamento da poco concluso.

Poi, quando ve ne sentirete pronti, aprite gli occhi.

Il tempo di durata dell'operazione-onda rossa si calcola all'incirca pari alla metà di quello impiegato per l'operazione Iniziale onda azzurra; parliamo di 15-20 minuti per l'onda azzurra, e di 8-10 per quella rossa.

Questi controlli e misurazioni istintivi del tempo servono soprattutto per mantenere sveglia la coscienza.

I metodi

Veniamo ad alcuni metodi per fare un'uscita controllata dal corpo.

Sceglierete quello che sentite più adatto a voi, e verificherete con la pratica se avete visto giusto, altrimenti cambierete.

Lo schema dello sdoppiamento che troverete nelle prossime pagine potrà essere preliminare per tutte le tecniche presentate.

Ecco l'elenco dei metodi che potete sperimentare:

- uscita con l'onda azzurra;
- schema dello sdoppiamento;
- sdoppiamento con cassetta registrata;
- sdoppiamento con l'attivazione delle placche di Calligaris;
- sdoppiamento con la luce blu;
- sdoppiamento nella piramide.

L'onda azzurra

La prima uscita

Vediamo adesso le tecniche di uscita dal proprio corpo con l'onda azzurra nelle tre fasi-base.

La prima parte, consiste nel rilassamento che abbiamo già illustrato.

Quando sarete tutti azzurri, completamente rilassati, non avrete perso la sensazione del movimento, ma piuttosto quella relativa alla parte fisica. In altre parole: sarà ben presente in voi la sensazione del movimento, ma non capirete se riuscireste o meno a eseguirlo fisicamente. Arriverete alla scomparsa totale della sensazione di avere un corpo. Questo sarà il momento giusto per tentare l'uscita dal corpo.

Come si fa?

Proverete a immaginare di stare uscendo, poco per volta.

Avrete subito, per alcuni secondi, il senso dell'orizzonte completamente ribaltato. Non saprete più orientarvi, non vi renderete più conto se siete in alto, in basso o capovolti. Questo, psicologicamente, é il momento più pericoloso, perché subentra una grande paura di perdersi.

Dovete superare questa paura istintiva.

Superatala, il gioco é fatto, senza eccessivi pericoli. Se riuscirete a non spaventarvi, tutto andrà bene.

Quindi, immaginate che la prima parte che si stacca da voi sia la testa; essa si alza, senza bisogno di far leva sui gomiti, ed esce.

All'inizio, non avrete per niente l'idea del vostro corpo fisico.

State entrando nella fase iniziale utilizzando - anche se la definizione é alquanto impropria - una lunghezza d'onda, una frequenza molto bassa rispetto a quelle che si usano per lavori di questo genere.

In questo primo esperimento c'è ancora in voi una percezione abbastanza densa della realtà fisica, tale da non potervi ancora permettere di attraversarla.

Adesso siete fuori.

Immaginate di sbarcare sulla luna: i vostri movimenti sono vissuti come se foste immersi nell'acqua, in un'atmosfera molto densa, che vi crea delle difficoltà di spostamento.

Siete, tuttavia, già in grado di tentare di allontanarvi dal vostro corpo fisico di qualche metro. Fatelo, ma non spostatevi più di 3-4 metri.

Accadrà a voi, come agli astronauti - a cui facevamo riferimento alcune pagine fa - che sbarcano su un mondo nuovo, di vedere una realtà completamente diversa da quella che quotidianamente si riscontra. Anche a voi, come a loro, tutto apparirà distorto, perché non avrete gli occhi fisici per vedere, né le orecchie per udire.

In voi esisterà solo l'idea di utilizzare i sensi, mentre, in realtà, le sensazioni verranno percepite con tutto il vostro essere, in modo anche abbastanza doloroso. I rumori, ad esempio, potranno essere paradossali, assordanti.

Non avrete più la percezione del tempo, se non regolandovi sul vostro stesso corpo, sull'orologio interno.

Nei pochi minuti che durerà il viaggio, cercate di memorizzare il più possibile, al fine di accumulare esperienza per l'esperimento successivo. Osservate attentamente tutto quello che avete intorno. Potrete rendervi conto delle dimensioni degli oggetti, basandovi sul vostro corpo fisico, che è l'unica base fissa di riferimento, se siete tra i fortunati che già lo possono vedere.

Imprimetevi bene in mente i colori. Li noterete completamente diversi rispetto a quelli che conoscete. Avrete una percezione cromatica molto più vasta di quella offerta dallo spettro della luce che ci colpisce di solito. Comincerete a scorgere l'ultravioletto e l'infrarosso, anche se sarà necessario l'esercizio per vedere distintamente. Il vostro corpo esanime vi apparirà come una cosa giallo-rossastra.

Avrete delle sensazioni tattili, molto particolari, poiché anche queste vengono definite da tutto il corpo. Proverete a toccare gli oggetti, cercando di pensare e percepire nel modo in cui siete abituati sul piano fisico.

La parte sottile di voi immagina di avere delle mani, delle gambe e quindi di poter palpare, di camminare.

Se, in questo senso, mettete la vostra mano astrale, in una sveglia, vi sentirete pizzicare dagli ingranaggi, perché sarete dentro la sveglia e la vostra mano, a sua volta, sentirà la sveglia internamente a sé.

Dopo un po', vi sentirete automaticamente tirare indietro: è il cordone ombelicale che, come se ci fosse un elastico che si tende, si indurisce e vi riporta verso il corpo fisico.

Al momento del rientro ritornerete, di colpo, nel vostro corpo. Lo troverete, prima, molto, molto freddo e poi caldissimo. Potrete accusare una forte tachicardia, sudorazione accentuata, respirazione accelerata, e altre anomalie fisiologiche.

La durata della prova sarà stata di 9 minuti circa.

Il tentativo di uscita può essere ripetuto anche giornalmente, possibilmente alla stessa ora.

Quando realizzerete una condizione di sdoppiamento con memoria cosciente, potrete ripetere la prova dopo una settimana, non prima.

Non lasciatevi prendere dal desiderio di arrivare a tutti i costi è pericoloso, perché c'è un notevole consumo di energia che si attinge dal corpo fisico.

La seconda uscita

Eseguite le stesse tecniche **di respirazione, di rilassamento** e tutto quanto avete imparato nei tentativi fino alla prima uscita.

Cercate di iniziare alla **stessa ora** in cui avete cominciato la prima volta. Questa seconda fase presenta minori difficoltà. L'uscita avverrà senz'altro in tempi più brevi, poiché in voi si è già accumulata dell'esperienza.

Nel momento in cui sentite che state per uscire e vi arriva la sensazione di perdita di orientamento nello spazio, cercate di **accelerare la respirazione**: renderete così più facile la fuoriuscita dal corpo. Trattandosi già della seconda volta che uscite, il cordone di congiunzione si sarà automaticamente rafforzato.

Vi troverete fuori non più in verticale rispetto al vostro corpo, ma in una posizione diversa.

Questa seconda volta avrete già un'idea del vostro corpo fisico un po' più netta. Essendo trascorsa una settimana dalla prima uscita cosciente, il vostro essere avrà elaborato delle informazioni, memorizzate nel corso della precedente esperienza.

Avrà accumulato energia che ora potrete utilizzare per migliorare ogni particolare. Si può dire che, rispetto, alla prima volta, avete aumentato del 10% le vostre capacità di sdoppiamento. Siete in grado di ricevere più energia, e di conseguenza potrete spostarvi in modo diverso. Questa volta, potrete allontanarvi dal vostro corpo di 10-15 metri.

Potrete farvi un giretto per il vostro appartamento.

Comunque, evitate di avvicinarvi a persone che, in particolare, stanno dormendo!

Provate a osservare attentamente e a toccare degli oggetti. Le percezioni, come già detto, non arriveranno più dagli occhi, dall'udito, dall'olfatto, dal tatto, ma da ogni parte del vostro corpo, anche se tenderete, per abitudine, a far corrispondere ogni sensazione specifica a un organo sensoriale.

Se avrete osservato con attenzione le varie indicazioni, il vostro battito cardiaco potrà scendere a 22-23 colpi al minuto, e il ritmo della vostra respirazione tenderà ad allentarsi: ciò é normale.

Non esistono rischi poiché, contemporaneamente, si sta svolgendo un processo fisiologico compensativo di super-ossigenazione delle zone nervose, con una costante irrorazione del cervello; tutto ciò garantisce un equilibrio metabolico. Ecco perché é molto importante una buona respirazione preventiva.

La durata dell'esperimento è di 16-17 minuti, poi vi sentirete tirare, ossia sentirete che il cordone comincia a indurirsi.

Vorrà dire che é tempo di rientrare.

Per avere un'idea del trascorrere del tempo é valido seguire attentamente le fasi di variazione del cordone: prima verrà percepito con un colore brillante, poi assumerà un colore più freddo, metallico, poi, man mano diventando duro, passerà attraverso una gamma di colori diversi fino a raggiungere, nell'arco di tempo di questi 17 minuti, il colore marroncino già precedentemente descritto; quindi, si manifesterà l'effetto-elastico.

Questo segnale indica che dovete rientrare, senza indugio, nel vostro corpo.

É bene che vi abituiate, fin dalle prime uscite, a tenere in considerazione due particolari basilari che vi aiuteranno a raggiungere una soddisfacente riuscita in ogni grado di sdoppiamento.

Primo: dovrete imparare a vedere bene e tenere sotto controllo il cordone di congiunzione, perché é in relazione alle sue variazioni, sia di colore, sia di consistenza, che riuscirete a programmarvi, senza pericoli, i tempi di uscita.

Secondo: sarà importante saper utilizzare bene la memoria, che è una caratteristica del corpo fisico. Altrimenti, correrete il rischio di non ricordare nulla di quanto avrete sperimentato.

All'atto del rientro, accuserete nuovamente, per qualche istante, confusione e difficoltà di orientamento.

Man mano cercherete allora, con serenità, di riacquistare tutte le vostre normali sensazioni fisiche.

La prima operazione sarà quella di ristabilire il controllo della respirazione, cercando di accelerarla il più possibile. Accelerando questa, verrà regolata la circolazione. Una circolazione sanguigna regolare riporterà in equilibrio anche la temperatura corporea e, con una certa facilità, riprenderete il controllo di tutti i vostri arti.

Chi ha praticato discipline di ginnastica esoterica o di yoga è a conoscenza del modo in cui si può inviare con il pensiero un'energia da una parte all'altra del corpo.

Questo è quanto dovete fare anche voi, immaginando l'onda rossa che vi desta dallo stato di rilassamento.

Poco per volta, ristabilirete la sensazione fisica del corpo.

È molto importante che impariate a eseguire bene questa fase, perché vi servirà di preparazione per migliorare ogni vostra successiva uscita.

Man mano che l'onda rossa passa su di voi vi arriveranno delle sensazioni di calore, di formicolio per tutto il corpo, di prurito. Istantaneamente, sentirete il bisogno di stirarvi.

Fatelo, come al mattino, al risveglio; vi servirà per riattivare la circolazione.

La terza uscita

Gli esperimenti relativi alle due fasi precedenti vi hanno 'iniziato' all'uscita. La parte che si è sdoppiata ha registrato delle sensazioni relative alla realtà astrale, creando un'abitudine che, spontaneamente, potrà essere positivamente utilizzata per le successive esperienze.

Di volta in volta, incontrerete sempre minori difficoltà.

Ora siete pronti per il terzo esperimento, da eseguirsi dopo una settimana dal secondo, cercando di iniziare, anche questa volta, alla stessa ora. Potete già programmare un Viaggio più lungo, in modo da distanziarvi dal vostro corpo fisico, di 300-400 metri.

Iniziate con la solita respirazione e procedete con le tecniche di rilassamento che avete già imparato.

Quando avrete raggiunto un rilassamento molto più profondo e la perdita totale delle sensazioni tattili, applicherete una variante: incomincerete a tessere attorno al vostro corpo una specie di **bozzolo di difesa**.

Visualizzerete un **filo dorato**. Immaginate di prendere il bandolo di questo filo e di avvolgere, in senso orario, tutto il vostro corpo, come se costruite un gomito.

Partite dalla testa e scendete, avvolgendo questo filo attorno al vostro corpo, fino ai piedi. Quindi, ritornate su e poi di nuovo giù, e così di seguito, sempre con lo stesso sistema, finché avrete la netta sensazione di esservi avvolti completamente, senza avere lasciato smagliature e buchi. Il bozzolo che avrete ottenuto sarà chiuso all'altezza della testa, mentre avrete lasciato un buchetto ai piedi. Da lì si esce, sfilandosi, e il buco sarà tappato dal cordone ombelicale, che lo attraversa.

Le esperienze precedenti vi avranno educato a vivere percezioni anche molto diverse rispetto a quelle a cui normalmente siete abituati.

Voi vi trovate sdraiati sul vostro letto; tessere attorno al corpo significa anche avvolgerlo dove siete appoggiati, sul materasso.

Nell'esecuzione pratica noterete che non esistono problemi al riguardo: non temete. non rischiate di trovarvi legati al letto!

Nel frattempo, le pulsazioni si saranno rallentate, la temperatura abbassata, le sensazioni fisiche e tattili annullate e voi siete pronti per l'uscita che, questa volta, deve avvenire dai piedi.

Un passaggio, con il vostro pensiero, lo avrete lasciato: alla base dei piedi. Dovrete sfilarvi da quel buco, che verrà poi chiuso dal cordone ombelicale che vi seguirà nel vostro spostamento.

Durante il viaggio astrale, il vostro corpo fisico sarà difeso dall'involucro che avrete costruito.

Fuori, la percezione luminosa della realtà sarà in misura molto più ampia delle volte precedenti, quasi il doppio.

A questo punto, siete in grado di fare degli esperimenti più complessi. che vi permetteranno anche di arrivare a un più alto grado di conoscenza: in particolare, la capacità di **percepire gli oggetti penetrandoli**.

Quando osserviamo un oggetto, riusciamo a vederne una sola faccia per volta, quella in direzione al nostro sguardo; per vedere le altre dobbiamo girare l'oggetto. In sdoppiamento si ha la visione totale dell'oggetto, si vedono tutte le sue facce contemporaneamente.

Con un po' di allenamento, potrete penetrare gli oggetti e capire come è fatta la materia.

Potrete fare interessanti esperimenti con oggetti di metallo. per esempio ferro, e affinandovi molto, riuscirete, addirittura, a percepire delle incrinature interne, esattamente come è possibile vedere con una radiografia eseguita con apparecchiature costosissime. Per ora, però, dovrete escludere dalle vostre diagnosi i metalli molto pesanti, come platino, oro, piombo e quelli con caratteristiche di radioattività: non riuscireste a entrare e potreste incontrare complicazioni.

Continuando l'esperimento, ora potete andare fuori dalla stanza. Per il momento evitate l'uscita attraverso le pareti; per quanto ciò sia possibile, è meglio fare ulteriori allenamenti. Psicologicamente, infatti, siete ancora impreparati: è di sicuro fortemente presente nella vostra mente l'idea di corpo fisico e rischiereste addirittura di farvi male, proprio come se andaste a sbattere contro la parete in condizione normale. Oppure potrebbe subentrare la paura.

E comunque, attenzione: ipotizzate di riuscire a oltrepassare una parete e ritrovarvi sospesi nel vuoto, perché era la parete esterna della vostra casa al decimo piano: in teoria, nessun problema, ma siete sicuri che manterrete la calma vedendo sotto di voi un baratro di parecchi metri? Potreste ritrovarvi catapultati nuovamente dentro, con il cuore al galoppo!

In attesa di essere abbastanza tranquilli per attraversare la materia, scegliete qualche apertura: non esistono problemi di dimensione. Al limite, anche il buco della serratura è valido.

Supponiamo che siate usciti dalla porta aperta; cercate di camminare con l'idea di muovervi con un corpo fisico, scendete le scale - meglio evitare l'ascensore: come fareste con i pulsanti? Se scendete in strada, e volete attraversare, occhio alle macchine: sempre per il meccanismo del possibile spavento.

Non avvicinatevi ancora a persone sveglie o addormentate: grazie all'esperienza che vi ha reso più forti, acquisita nei due precedenti esperimenti, il pericolo che arriva da una realtà nuova è molto ridotto, ma esistono pericoli e abitudini per gli altri, che non sono abituati ai contatti con il mondo sottile.

Per avere contatti più controllati con gli altri potrete organizzare, se ne avete la possibilità, un interessante esperimento: un gruppo di amici in un'altra stanza dell'appartamento o in un alloggio vicino, mentre siete in sdoppiamento, fa una seduta spiritica con planchette.

A questo proposito, sarebbe bene che vi fosse la presenza all'interno del gruppo di un buon sensitivo.

Potrete allora riuscire a comunicare attraverso questa seduta con 'planchette': fate, per così dire, le veci dell'entità che comunica durante le sedute spiritiche.

Operando con il pensiero, appoggiate la vostra parvenza di mano su quella di chi sta toccando il piattino e orientatela sulle lettere dell'alfabeto della planchette in modo da formare il vostro nome e il vostro messaggio.

Qualora la mano su cui avete appoggiato la vostra venisse bruscamente ritirata, significa che avete caricato troppo in quel punto. Potreste sentire anche delle modificazioni improvvise di caldo, di freddo; in questi casi, ritiratevi subito. Potreste danneggiare sia voi sia la persona che state toccando. Se, invece, tutto procede normalmente, con il vostro viso avvicinatevi all'orecchio della persona che opera con il piattino e parlate come vi comportereste in una condizione normale. Sarete capiti e capirete le domande che vi verranno rivolte; potreste rispondere sempre con lo stesso sistema.

È un esperimento molto interessante, sia per la persona in sdoppiamento sia per il gruppo di ricerca alla planchette.

Con un buon allenamento, aumentando l'affiatamento, si possono sviluppare buone possibilità di comunicazioni a distanza.

Con una maggiore elaborazione tecnica, molto più ampia, si potranno anche programmare viaggi di gruppo, predisponendo delle vere e proprie stazioni di rifornimento di energia, formate da gruppi di persone in seduta.

La durata totale di questo terzo esperimento si aggira attorno ai 20-25 minuti circa. Occorre poi sempre calcolare il tempo da impiegare per il ritorno, che si aggirerà intorno ai 3-4 minuti.

Tre o quattro minuti sono sufficienti, in quanto non sussiste un problema di distanza, bensì di riassorbimento del cordone.

La durata di partecipazione alla planchette da parte della persona in sdoppiamento non dovrà superare i 5 minuti, mentre la distanza massima di spostamento non dovrà superare i 300400 metri.

L'inserimento della vostra parte sottile nel corpo avverrà nuovamente dal punto d'uscita, cioè dai piedi.

Infilatevi con la testa, all'altezza dei piedi fisici, nel buco del presunto 'imbuto', risalite il vostro corpo, fino a che ogni parte sottile combaci con la sua corrispondente parte fisica.

Iniziate subito con la tecnica dell'onda rossa a ripristinare la funzionalità fisiologica del vostro corpo fisico, a livello di respirazione, circolazione, pulsazioni, sensibilità, e via dicendo.

Dopo, è bene che vi facciate una lunga dormita di recupero perché, in seguito a un esperimento di questo tipo, vi sentirete - e a ragione - piuttosto esausti.

Utilizzo dello schema

Gli schemi psichici sono delle vere e proprie mappe mentali che hanno un riflesso diretto sulle varie zone del cervello.

Percorrendo questi schemi, cioè seguendo il tracciato senza interruzioni, con un penna con il cappuccio chiuso o, meglio ancora, con una penna selfica, è come se si accendessero corrispondenti linee e funzioni nel nostro cervello.

Lo schema dello sdoppiamento che qui presentiamo serve a equilibrare i chakra tra loro, in modo da ottenere così le giuste frequenze per l'uscita controllata dal proprio corpo.

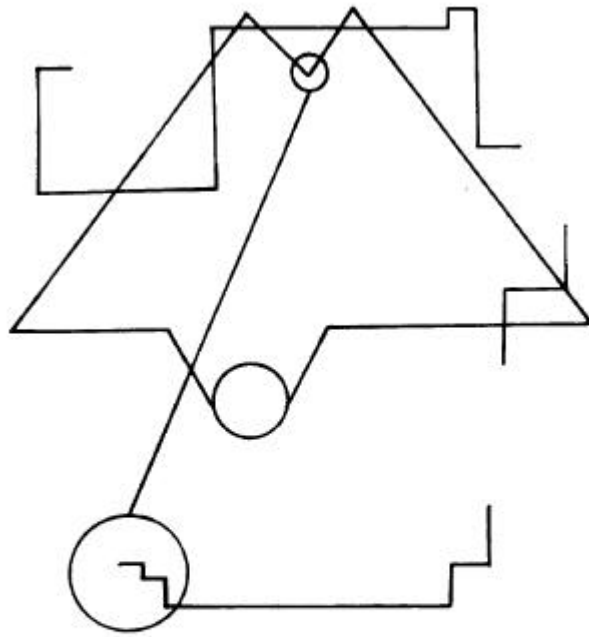
I chakra sono otto: sette sono posti lungo la colonna vertebrale, uno libero di muoversi all'interno dei corpi dell'uomo. **Punti di contatto tra i vari corpi sottili,** i chakra hanno la capacità di produrre determinati fenomeni, se opportunamente stimolati.

Immaginate che ogni chakra rappresenti un colore fondamentale. Tutti gli altri colori possono essere determinati dalla combinazione e dall'intensità di queste luci-colori in modo da ottenere sull'aura la frequenza, il colore opportuno per il fenomeno desiderato.

Con lo schema di sdoppiamento si bilanciano, a vari livelli, i chakra affinché non interferiscano o vengano attivati nella maniera dovuta, in modo da produrre l'effetto voluto. Attraverso la pratica giornaliera dello schema, i chakra vengono a essere tra loro bilanciati, favorendo così lo sdoppiamento in via spontanea, naturale. Il problema sarà quello di riuscire a ricordare, senza mascherare nel sogno parte di questa esperienza.

Lo schema andrà percorso ogni giorno per 15 minuti. e comincerà ad agire non prima di 4-5 giorni.

Lo schema, comunque, potrà essere percorso per 15 minuti prima di iniziare una qualunque delle altre tecniche di sdoppiamento; sarà ugualmente d'aiuto (1).



*Lo schema psichico per equilibrare i chakra e raggiungere lo sdoppia-
mento; nel disegno, lo schema è incompleto.*

Uso del nastro registrato

L'incisione contiene uno sdoppiamento guidato, dal rilassamento iniziale fino al rientro nel corpo fisico, dalla voce di Oberto Airaudi. Ascoltando la registrazione ed eseguendo via via le indicazioni ivi contenute, sarà possibile realizzare in piena tranquillità, e in piena sicurezza, il viaggio astrale. Anche in questo caso, è bene arrivare all'ascolto del nastro dopo essersi preparati su cosa sia uno sdoppiamento, e aver chiarito a se stessi il perché si intende effettuarlo.

Occorrerà, come sempre, individuare una stanza tranquilla e provvedere a tutto il resto che già sappiamo.

Inizierete a inspirare lentamente e profondamente dal naso e a espirare dalla bocca.

Sarà anche necessario allontanare da sé tutti i pensieri del giorno appena trascorso, tutti i problemi e le tensioni.

Si rilasseranno tutti i muscoli, e si ascolterà con attenzione questo nastro.

L'aspetto più importante è l'atteggiamento con il quale si seguirà tutto ciò. Si dovrà ripetere più volte questo esercizio di rilassamento guidato, di uscita e rientro dal corpo.

È indispensabile che si possa imparare a comprendere, e a riprodurre con tranquillità, i relativi meccanismi fino a farli diventare istintivi, automatici.

Si sarà allora pronti a viaggiare, e a percorrere con sicurezza anche grandi distanze.

(Questo metodo mette particolarmente in evidenza come sia il non ricordo uno degli scogli più difficili da superare: facilmente, succederà di ricordare tutte le fasi, le parole e la musica che accompagnavano l'inizio dello sdoppiamento vero e proprio; poi, di colpo, senza apparente soluzione di continuità, udire la voce che guida il risveglio del corpo. Cos'è successo, nel frattempo? Semplicemente che, essendo riuscito il tentativo di uscita dal corpo, l'inconscio ha cancellato tutto, riprendendo a trasmettere quando si è compiuto il rientro. Anche in questo caso, esercizio e costanza, senza scoraggiarsi: è un'esperienza normalissima per chiunque utilizzi il nastro registrato; in fondo, questa amnesia è la conferma che siamo usciti.

Metodo delle placche cutanee

Vi è anche un'altra tecnica che può indurre lo sdoppiamento.

Il dottor Giuseppe Calligaris, un ricercatore medico vissuto a cavallo degli ultimi due secoli, partendo dall'ipotesi che l'uomo è lo specchio dell'universo e che tutti i poteri sono nel corpo dell'uomo, asseriva che, per risvegliare queste possibilità, occorreva eccitare opportunamente le corrispondenti parti del corpo umano.

Ebbene, questo studioso, dopo innumerevoli esperimenti e ricerche, scoprì che il corpo umano è ricoperto di punti, che lui definì **placche**, che, eccitati mediante pezzetti di metallo di varie forme e natura, risvegliano per un certo periodo determinate facoltà paranormali. Lungo il corpo, afferma la tecnica di Calligaris, esiste un sistema di **catene lineari** che lo percorrono

in senso longitudinale trasversale e dal quale partono onde di energia che, propagandosi nello spazio e nel tempo, producano fenomeni di risonanza se stimolate nei punti di incontro, detti appunto 'placche'.

Il punto riguardante lo sdoppiamento, la placca da eccitare, è quella situata sul **polpastrello del dito anulare** delle mani.

Per attivare le placche degli anulari, possiamo operare così: con entrambe le mani, facciamo passare, in modo continuo e uniforme, l'unghia del dito pollice sul polpastrello dell'anulare, con un movimento dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto.

Ovviamente vanno rispettate tutte le condizioni di base: stanza al buio, temperatura né troppo calda né troppo fredda, silenzio e tranquillità, esser soli, orientamento sull'asse nord-sud con testa a nord, occhi chiusi, gambe e braccia leggermente divaricate, e così via.

Occorrerà, successivamente, lasciarsi andare completamente, rilassarsi al massimo e cercare di uscire galleggiando sopra il corpo fisico.

È possibile attivare le placche utilizzando anche un **cercapunti**, procedendo come con l'unghia: prima si stimola l'anulare della mano sinistra e poi quello della destra, e così via, più o meno per un minuto alla volta, anche a seconda della sensibilità personale. (Il cercapunti è un semplicissimo apparecchio elettronico che emette una scarica elettrica di intensità regolabile. Lo si usa per stimolazioni, come in questo caso, per leggere analgesie o e per varie applicazioni in cui si stabilisca un feed-back sulla base della conduttività soggetto-operatore.)

Metodo della luce azzurra

Altro sistema per giungere allo sdoppiamento è quello dell'uso di una piccola luce di colore azzurro.

Occorre provvedere agli accorgimenti basilari.

All'altezza dei vostri piedi, sulla verticale degli stessi a circa 2 metri di altezza e un po' spostata verso il vostro lato sinistro, ponete una lucetta - del tipo di quelle per l'albero di Natale, o il 'led' di registratore ad alta fedeltà, di colore blu.

Da sdraiati, iniziate l'esercizio per giungere a un rilassamento profondo e, una volta raggiuntolo, aprite gli occhi e fissate con attenzione - siete immersi completamente nel buio - la lucetta blu.

A un certo momento, avrete la sensazione che quel punto luminoso si muova.

Sempre con il corpo rilassato occorrerà allora seguirne con gli occhi i movimenti, senza mai abbandonarlo, neppure per un istante.

Dovete essere un tutt'uno con quella luce, diventare quel punto luminoso, voler raggiungere quella lucina blu... Quindi, occorre pensare di sollevarsi verso l'alto e raggiungerla.

Ci si troverà così fuori dal corpo.

A questo punto, se avrete eseguito passo dopo passo quanto detto, sarete pronti per viaggiare, per percorrere grandissime distanze, senza pericolo alcuno.

Sdoppiamento con l'uso della piramide

Un altro metodo ancora è quello attraverso l'uso di un modello in scala della Piramide di Cheope.

La piramide è una delle forme-base della selfica; non a caso, grandissimi monumenti dell'antichità, quando la relazione tra forme, colori, materiali ed energie sottili era conosciuta e applicata, furono realizzati come piramidi: quelle egizie, quelle sudamericane, le ziggurat babilonesi, costruite per giunta in corrispondenza delle linee sincroniche. La forma stessa è atta a captare e trasformare energie molto grandi, che possono aiutare l'uomo, a parte gli usi rituali che se ne facevano nell'antichità, ad avere sprazzi di intuizione, ad allargare il senso di sé.

È noto che gli oggetti, inseriti all'interno di qualsiasi piramide costruita a casa, si mummificano, si disidratano; è noto che alle lamette, collocate nel punto giusto, viene continuamente rifatto il filo. Evidentemente, c'è un'attività energetica fuori della norma, accumulata dalla forma solida stessa, e quest'attività può essere usata anche per esercizi di rigenerazione psicofisica; o, per l'appunto, per viaggi in astrale.

A due sistemi è applicabile tale figura. In entrambi i casi, occorre costruire un modello in scala della Piramide di Cheope, che presenta le proporzioni più felici dal punto di vista selfico. La vostra piramide potrà essere in legno, metallo, cartone, stoffa o in qualsiasi altro materiale vi sembri adatto. Fatte salve le proporzioni, non è importante la dimensione che avrà. In quanto le energie che catalizza rispondono alle corrispondenze fra le forme e non alle loro misure; è necessario però che siano rispettate le proporzioni tra lati, base, altezza.

Come risulterà ovvio studiando le due tecniche, nel primo caso la piramide dovrà essere abbastanza ampia per contenere il corpo dello sperimentatore, mentre nel secondo la grandezza non ha alcuna importanza.

In entrambi i casi, la piramide dovrà essere orientata con la parete sull'asse nord-sud.

Primo sistema: ci si sdraia all'interno della piramide stessa; se questa non è abbastanza ampia per contenerci del tutto, è importante che almeno capo, petto e addome siano all'interno del solido.

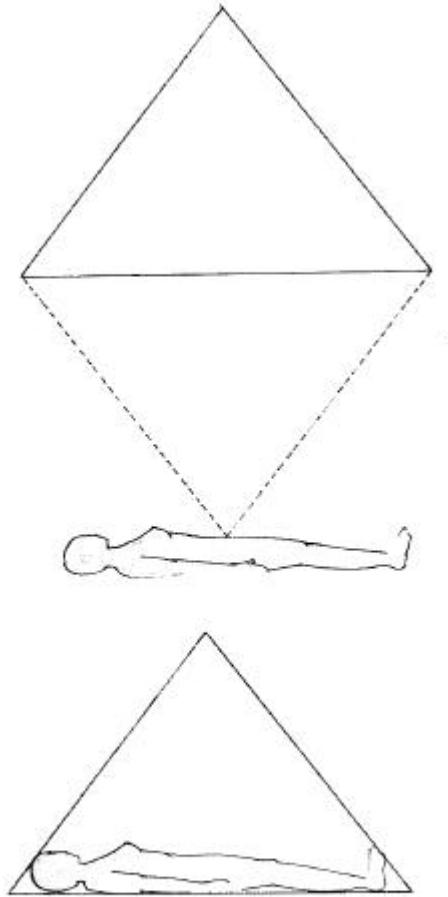
A questo punto, le procedure per lo sdoppiamento non cambiano rispetto a quelle che abbiamo già visto, ma l'essere all'interno di questa sorta di self permette una sintonia migliore e quindi uno sfruttamento più completo delle energie sottili intorno al corpo.

Di volta in volta, tra l'altro, avrete modo di trovare la posizione migliore, sotto la piramide e quindi, con l'aiuto di cuscini, posizionarvi più o meno alti; infatti, non tutti i punti del solido funzionano con la stessa intensità, così come nella Grande Piramide ogni camera è situata in un punto ben preciso, a seconda dell'utilizzo che se ne faceva.

Secondo sistema: appendendo la piramide al soffitto, immaginiamone la proiezione capovolta. Il punto focale, o fuoco della lente, è quello corrispondente alla punta della stessa; è lì che vengono convogliate tutte le energie atte a favorire l'uscita dal corpo, ed è lì che, sempre correttamente orientati, ci sdraieremo ed effettueremo le varie fasi di viaggio.

Questa posizione è addirittura migliore dell'altra, in quanto più direttamente arriva l'energia.

In entrambi i casi, potrà esservi d'aiuto un'invocazione, tratta *dal Libro dei Morti* egizio, da ripetere nella mente: «Per l'uscita controllata dal corpo del mio spirito.»



I due metodi d'uso della piramide: all'interno (in basso), nel punto di proiezione delle energie (in alto).

Esperienze

Potrà essere utile, ritengo, farvi conoscere alcune esperienze vissute in sdoppiamento, per avere un'idea meno teorica dell'argomento di cui abbiamo parlato. Cominciamo da sdoppiamenti condotti o tentati quando, pur senza essere alle primissime armi, ero comunque all'inizio dell'esperienza che mi ha poi condotto alla stesura di questo libro.

Una volta, mentre ero in casa, mentre stavo facendo le varie prove sdraiato su un tappeto, i vari tentativi di uscita dal corpo, mentre tentavo, speravo di uscire, a un tratto vidi, davanti ai miei occhi, delle specie di grandi strade che si intersecavano accavallandosi alternativamente, con grandi 'peli' tesi in tutte le direzioni, dal colore avorio e marroncino.

Non riuscivo a capire cosa fossero, cosa fosse quella strana cosa filamentosa, probabilmente morbida, che vedevo.

Non riuscii a sdoppiarmi, anche se quella visione durò diversi minuti.

Al risveglio, accesi la luce, lentamente mi alzai a sedere per riflettere sulla strana apparizione avuta, finché capii cos'era che avevo visto. Si trattava delle fibre incrociate del tappeto su cui ero disteso a terra. Presi una grossa lente di ingrandimento e controllai: riconobbi da colori e conformazioni la parte di tappeto su cui poggiavo la nuca.

La visione che ne avevo avuto era ingigantita perché la osservavo da vicino: l'abitudine mi aveva fatto collocare davanti agli occhi ciò che invece vedevo attraverso la nuca. Eppure, ben sapevo che la visione astrale, potenzialmente, è data da tutto quanto il corpo, una visione a sfera di 360°; quali grossi condizionamenti ha la nostra mente! Quali difficoltà comporta l'abbattimento delle nostre materiali abitudini!

Era una cosa, dal punto di vista razionale, incongruente. Mi venne in mente allora ciò che avevo letto un tempo sull'incongruità e sul ricercatore della verità, o scienziato che dir si voglia. Quando uno scienziato si trova a osservare il comportamento della natura e ne intravede a sprazzi il vero meccanismo, non di rado, quando viene a trovarsi faccia a faccia con l'incongruità, viene preso da angustie e confusione.

E l'incongruità, quando modifica il modo in cui uno scienziato guarda le cose, rende possibili i progressi più importanti. Così sostiene Kuhn, e così conferma la storia del Caos. Dice sempre Kuhn che <<un nuovo paradigma o progresso può essere ottenuto dalla scienza solo con una sorta di massiccia rivoluzione nel pensiero umano>>.

In condizioni normali, lo scienziato che ricerca non è un innovatore, un inventore, bensì un semplice risolutore di rompicapo, e i rompicapo sui quali egli concentra l'attenzione sono solamente quelli che egli ritiene possano essere sia formulati sia risolti all'interno della tradizione scientifica esistente, ossia all'interno di schemi mentali ormai consolidati.

Occorre quindi rompere questi schemi mentali, applicare la nostra mente a tutte le possibilità. non dare mai nulla per scontato o imporre dei confini, uscire dalla logica imperante, e soprattutto essere aperti a un diverso modo di osservare il mondo

Un'altra volta, fatti tutti i preliminari (stanza al buio, disteso per terra su un doppio tappeto, acceso prima un incensino, braccia e gambe leggermente divaricate) ero nella stanza in cui, in un letto, dormiva la mia compagna, che conosceva le mie abitudini; erano le 1 circa. Iniziai il rilassamento con la tecnica dell'onda azzurra e presi a fare la respirazione lenta e profonda inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, dopo aver brevemente trattenuto, con il ritmo 6-3-6-3.

Ad un certo punto, mi trovai nella condizione adatta per tentare di uscire dal corpo (non sentivo più il corpo); feci ancora un respiro profondo e... a un tratto sentii sorgere dentro tutto il mio essere una vibrazione sorda e profonda. Mentre, stupito, cercavo di analizzare quanto mi stava accadendo, non mi accorsi che stavo accelerando il respiro: immediatamente, la vibrazione che sentivo nel petto si diffuse in tutto il corpo, alle gambe, alle braccia, alle mani, al capo; tale vibrazione saliva sempre più alta in frequenza e di forza.

Mi sentivo vibrare tutto. Aprii gli occhi un po' spaventato e la vibrazione proseguì ancora in crescendo, risuonando nei miei denti come un trapano da dentista, ma indolore.

Piuttosto preoccupato, mi misi a sedere, mi toccai le gambe, le braccia, il petto e la vibrazione era lì presente a confermare che anche con il senso del tatto era percepibile.

Accesi la luce, mi alzai, mi avvicinai al letto in cui dormiva la mia compagna, la svegliai, le spiegai cosa mi stava succedendo e la pregai di toccarmi per verificare se anche lei avvertiva la vibrazione che mi scuoteva tutto. Lei mi toccò il braccio, incredula, ma subito con lo stupore negli occhi mi confermò di sentire la vibrazione, come una leggera scossa elettrica continua.

Mi stesi nuovamente a terra, sul tappeto, spensi la luce, deciso ad analizzare nel modo più obiettivo possibile ciò che mi stava succedendo. Presi a respirare profondamente e poi accelerai la respirazione; anche la vibrazione accelerò; rallentai il respiro, fino a sospenderlo del tutto e la vibrazione divenne più grave e lenta. Ripetei più volte tale operazione e sempre si ripeté questo meccanismo.

La vibrazione durò circa dieci minuti; poi, lentamente, come una luce che piano piano si spegne, se ne andò lasciandomi in uno stato fisico ed emotivo molto strano; mi sentivo come una barca che si trovi improvvisamente immersa nella calma dopo una tempesta. Ecco, mi sembrava di essere entrato nell'occhio del ciclone - cioè in un punto di assoluta pace in mezzo a un'area in tempesta - e sentivo pulsare intorno a me un'aura di calda eccitazione, di attesa, come se dovesse accadere qualcosa che a poco a poco andava accumulandosi in una sorta di strana tensione.

E infatti, improvvisamente, la cosa accadde: il buio assoluto si squarciò nel centro della mia visuale, si allargò a stella e dentro questa stella, questo squarcio, che posso definire dimensionale, ecco bullare e pulsare una miriade di colori sgargianti, sfumando e cangiando subitaneamente in una vastissima gamma di intensità e sfumature molte delle quali, mai viste, rapivano tutto il mio essere. Dopo una certa sequenza di colori cangianti e luminosissimi, ecco che iniziarono a comparire sparati come proiettili, a una

velocità incredibile, una serie di immagini estremamente elaborate e complesse: ogni immagine rappresentava un quadro in tutta la sua complessità di disegno, paesaggio, espressioni, volti, vestiti ecc. E pur restando ogni immagine per una frazione di secondo, erano nette nei minimi particolari e avevo la possibilità di osservarle in ogni dettaglio nonostante l'altissima velocità di apparizione e sparizione.

Andò avanti così per diversi minuti e poi, improvvisamente, mi sentii girare come una trottola, facendo perno sul centro della schiena, sempre più velocemente mentre tutto intorno a me erano spirali di colori luminosissimi.

Ed ecco che, non so come, mi ritrovai 'fuori', a galleggiare in uno spazio luminoso e colorato. Ero sospeso a 50-60 centimetri dal suolo, galleggiavo e mi muovevo lentamente verso sinistra, come un astronauta che si muova nello spazio.

La visione non era limpida, come se fossi immerso in un liquido leggermente opaco. Cercai di vedere il mio corpo disteso sul tappeto e mi voltai: il movimento fu forse troppo brusco perché immediatamente mi misi a ruotare in un'orbita che mi portava velocemente verso il soffitto della stanza. Un certo qual panico mi colse nel momento in cui il mio corpo ebbe l'impatto con il soffitto.

Stavo passando attraverso il soffitto e avvertivo nel corpo astrale che compenetrava la materia una specie di formicolio. Quando stava per entrare nel soffitto la testa - cioè la mia idea di testa - ebbi un moto di paura incontrollata; fu un attimo, e ripiombai all'interno del mio corpo fisico (una sensazione di cadere), mi svegliai improvvisamente con il cuore che batteva furiosamente. Se fossi riuscito a contenere la paura, sarei riuscito a restare fuori e continuare l'esperienza; facile a dirsi, molto più difficile a farsi: erano le mie prime esperienze e non avevo ancora la padronanza necessaria.

Quando mi rialzai, ero parecchio stanco, spossato. Il tutto era durato circa dieci minuti.

Ancora ai tempi dei primi tentativi, pur essendo parecchio eccitato dall'idea di questa esperienza, ero anche un po' demoralizzato per non aver ancora ottenuto risultati di rilievo. Fu per questa ragione che mi rivolsi all'ipnosi per poter facilitare la cosa. Alcune sedute permisero di inserire dentro di me uno stato ottimale di rilassamento, rafforzare il ricordo e allontanare la paura; il tutto, richiamabile all'istante attraverso una parola chiave.

A tarda sera, dopo un digiuno di dieci ore, mi stesi a terra su un folto tappeto, curando di adottare tutte le regole basilari. Misi anche in funzione la nastro cassetta per lo sdoppiamento guidato: dissi la parola chiave per far scattare quanto disposto con l'ipnosi. mi concentrai con tutto me stesso in ciò che stavo facendo e mi abbandonai alla musica e alle suggestioni del nastro registrato.

Ad un certo punto, sentii che le gambe si stavano muovendo verso l'alto e a poco a poco anche il resto del corpo prese ad alzarsi. Stavo galleggiando sopra il mio corpo fisico, ero 'fuori' e mi sentivo leggerissimo: una sensazione di forza contenuta, di gioia, di benessere invadeva il mio essere.

Dapprima un chiarore diffuso, che via via diveniva sempre più luminoso e definito, mi faceva vedere la stanza in cui mi trovavo come se fosse

illuminata dalla luce del giorno. Però la visione era distorta e strana; molti sprazzi di colore mi confondevano e percepivo l'aria intorno a me come una cosa densa, fluida, come se fossi immerso nell'acqua.

L'abitudine mi faceva osservare le cose con gli stessi organi del corpo fisico, ma non appena mi lasciavo andare all'esperienza che stavo vivendo, ecco che la mia mente percepiva, vedeva, in più direzioni contemporaneamente. Ben sapevo che in astrale si vede con tutto il corpo, a sfera, ma una cosa è la teoria, altra cosa è la pratica. Perciò, mi trovai disorientato e confuso per alcuni minuti, durante i quali rimasi perfettamente immobile a galleggiare sopra il mio corpo fisico.

Decisi allora di cercare di vedere solamente con gli occhi, per allontanare il più possibile questa confusione e la paura che sentivo stava lentamente comparando.

Recuperai la calma e poco a poco presi coraggio; ordinai al mio corpo astrale di rizzarsi in piedi e mi ritrovai immediatamente in tale posizione. Davanti a me giaceva il mio corpo fisico addormentato, una leggera nebbia, un alone di colore rosso aranciato pallido lo circondava completamente: che strano, avevo sempre pensato che lo scudo di difesa dovesse essere di colore azzurro...

Lentamente, mossi alcuni passi e percepii una certa resistenza a tale movimento, esattamente come se fossi sott'acqua. Presi a osservare attentamente le cose attorno a me e queste parevano cambiare a seconda dell'attenzione con cui le guardavo. Al primo colpo d'occhio parevano solide, poi diventavano come se fossero trasparenti, ma non proprio, ne potevo vedere anche l'interno e le superfici opposte contemporaneamente: era strano e bello. Cercai di vedere il cordone ombelicale ma, per quanto mi sforzai, non riuscii a percepirlo.

Pensai di sollevarmi in aria e mi ritrovai a galleggiare a circa un metro da terra: era una sensazione esaltante, riuscire a vivere ciò che era sempre stato un mio sogno, volare con la sola forza del pensiero, esaltante e sublime!

Mi sentii improvvisamente tirare verso il basso, verso il mio corpo fisico, dapprima con delicatezza, poi con più decisione; ecco, pensai, è ora di rientrare, avvertii una sensazione di caduta e mi ritrovai nel corpo fisico, mentre la voce registrata stava dicendo di riprendere possesso del corpo e di aspettare qualche minuto prima di fare alcun movimento.

Mi venne da sorridere, ero così felice e scioccato dell'esperienza, perché ricordavo tutto questo, che non avrei certamente potuto muovermi per diversi minuti, non certamente prima di aver riordinato tutti i miei pensieri e sensazioni vorticanti.

Era stata la mia prima esperienza completa.

A poco a poco, presi dimestichezza con tale esperienza; vi erano occasioni in cui riuscivo a uscire facilmente, mentre altre volte lo sdoppiamento non avveniva. D'altronde, anche oggi è così, per me: se non si è nello stato d'animo adatto, l'uscita in astrale non può verificarsi.

Ma adesso desidero raccontare quale fu il metodo da me adottato per potermi alzare in volo col corpo astrale, come cambiare direzione e altezza.

Dovete sapere che io ho sempre avuto una grande passione per il volo, passione che mi fece conseguire il brevetto da pilota civile di secondo grado e arrivare molto vicino al terzo, alta acrobazia. Quindi, tutto il meccanismo aereo faceva parte di me, e decisi quindi di utilizzarlo.

Per alzarmi in volo mi basta iniziare una piccola rincorsa, alzare le braccia sopra il capo, unire le mani e spiccare il balzo verso l'alto (rullaggio e decollo); ed eccomi in volo. Per accelerare, utilizzo il sistema di portare la braccia verso il corpo con un gesto ampio a braccia tese, fino a riunirle ai fianchi: quando sono aderenti, la velocità diventa grandissima.

Per variare l'altezza, utilizzo il capo con il movimento verticale: se lo alzo, cabro, se lo abbasso entro in discesa a picchiata.

Per virare a destra o a sinistra basta utilizzare le relative mani come fossero dei flap; e il gioco è fatto.

Potrà far sorridere quanto sopra, ma vi assicuro che per me funziona.

Ricordate che ogni persona deve ricercare il proprio metodo, quello che a lei è più congeniale. E non abbiate timore a utilizzare la fantasia, è la nostra più potente alleata.

Lo sdoppiamento può essere utilizzato per effettuare diversi tipi di lavoro e ricerca. Ad esempio, vi narro l'esperienza che ebbi a fare durante una ricerca sulle linee sincroniche.

Era il tempo in cui Oberto Airaudi stava studiando e ricercando lo scorrimento delle sincroniche del nostro pianeta; ed era il tempo in cui venivano effettuati all'uopo dei viaggi fisici nei più disparati luoghi della Terra. A me e a una ragazza, Ada, toccò di accompagnare Oberto in Nepal. Il viaggio fu programmato per la durata di un mese, nella forma di trekking.

Dopo la lunga marcia del giorno, lungo sentieri e mulattiere, uniche vie di comunicazione fra le montagne e vallate dei 4000 metri, si rizzavano le tende per trascorrere al riparo la notte.

La tenda in cui dormivamo Ada e io veniva sempre piazzata un po' discosta dal campo; veniva isolata e preparata da Oberto, perché potessimo ambedue effettuare lo sdoppiamento, contemporaneamente.

Si procedeva con le tecniche-base per l'uscita dal corpo, che in quest'occasione sarebbe comunque avvenuta in quanto, se non fossimo riusciti noi, sarebbe intervenuto Oberto in astrale a tirarci fuori (che pacchia, ragazzi!).

Una volta fuori, tenendoci per mano, Ada, Oberto e io iniziavamo l'esplorazione in volo dei luoghi per vedere lo scorrimento delle linee sincroniche.

Che sensazioni stupende, quelle relative al volare, tutti e tre uniti, alzandoci ad abbassandoci su per monti e vallate e fiumi.

E che strano groviglio di linee. Parevano grandi serpenti luminosi, color oro, che si innalzavano nel cielo e si tuffavano nella roccia intessendo curve ed ellissi. A volte, accanto a esse, di forma ovale schiacciata, comparivano delle strutture triangolari, esagonali o spiraliformi luminosissime, di colore

giallo oro e verde smeraldo, di cui mi sfuggiva la funzione, ma che erano a esse collegate (seppi dopo che si trattava di linee minori).

Lo scopo della ricerca era quello di scoprire dove e come veniva riflessa una certa linea sincronica che sfuggiva alle normali regole. e infine, un giorno trovammo il meccanismo riflettente: era una parete di montagna fatta a triangolo, perfettamente piatta e costituita da rocce fortemente micacce che ne facevano un perfetto specchio; questo rifletteva le energie e le convogliava in un altro punto facendole apparire come dal nulla.

In piedi sulla porta di quello specchio, Oberto ci spiegava la cosa, noi ascoltavamo e osservavamo l'energia rimbalzare sulla parete e ricomparire sulla montagna di fronte, per tuffarsi come un serpente dorato fra le nuvole.

Che splendida e fantastica visione!

E quale soddisfazione, alcuni giorni dopo, passare sotto quella parete, luccicante ai raggi del sole, che già conoscevamo e il cui segreto per noi era svelato.

E che buffi gli sguardi dei compagni di trekking al nostro entusiasmo per una parete di roccia che a loro diceva ben poco: chissà come siamo sembrati strani!

Ma questo, per noi, non ha mai avuto importanza.

Conclusione

Abbiamo parlato di sdoppiamento e di viaggio astrale in maniera estremamente semplice. Sarebbe possibile farlo anche in maniera più complessa, attraverso l'esposizione di calcoli di forze, energie, proiezioni, vibrazioni, e relative formule; ma un libro pensato per essere un manuale non è la sede adatta per fare ciò.

Inoltre, somiglierebbe troppo a un'operazione parascientifica e qualcuno potrebbe aspettarsi di trovare totale corrispondenza con le regole della fisica classica, e questo creerebbe ancora equivoci.

E poi, lo avrete capito, lo spirito con cui proponiamo questi argomenti, più che quello dello studio accademico, è quello di chi propone un'esperienza personale, che è insieme, viste le forze che smuove, intima, evolutiva, 'avventurosa'.

Questo libro ha illustrato tutte le possibilità, e sono veramente tante, che possono schiudersi a chi si dedichi a una pratica basata sullo sviluppo delle proprie facoltà paranormali. Attenzione: tutti possono giungere a fare certe cose, ma non certo improvvisando né sottovalutando il tipo di esperimento e la dignità che questo richiede.

Presso la Libera Università di Damanshur teniamo da anni il corso da cui è tratto questo manuale: l'esperienza ci insegna che se vorrete imparare a sdoppiarvi, dovrete impegnarvi e darvi da fare; ma, a queste condizioni, ce la farete.

Dunque, buon lavoro.

SE INSISTI E RESISTI
RAGGIUNGI E CONQUISTI

Note

(1) Lo schema riportato, oltre a essere incompleto, non è attivato in quanto non personalizzato: risultati completi si ottengono utilizzando uno schema appositamente preparato sulla frequenza della persona.

Per maggiori informazioni in merito, o sugli oggetti via via citati, rivolgersi pure alla Libera Università di Damanhur.

La Comunità di Damanhur

Questo libro nasce dalle ricerche condotte dall'autore nell'ambito di Damanhur, una delle maggiori esperienze acquariane nel mondo. Fondata nel 1975 da Oberto Airaudi, in Piemonte, tra Tonno e Ivrea, si tratta di una federazione di comunità con circa 400 residenti.

Damanhur è contemporaneamente progetto sociale e percorso spirituale. Socialmente s'ispira ai principi della solidarietà, della responsabilità individuale e dell'armonico inserimento nell'ambiente. La ricerca nasce invece dalla meditazione sulle tradizioni spirituali di tutti i popoli, rivisitate attraverso la ricerca interiore, personale e di relazione, nella prospettiva della transizione planetaria alla Nuova Era. La vita spirituale collettiva è scandita dal ritmo dei Solstizi e degli Equinozi, celebrati secondo i cicli degli astri e delle stagioni, che portano in assonanza vibrazionale con le forze vive della natura.

Tutti i pomeriggi festivi, la comunità si apre alle visite del pubblico. È allestita una mostra campionaria che presenta i frutti del lavoro delle attività di ricerca e artigianali: gli alimenti naturali, le pubblicazioni specializzate, le creazioni nel settore del tessile e dell'abbigliamento, le strutture bioenergetiche, l'arte orafa e figurativa, i corsi, i centri di terapie naturali.

Nell'ambito della mostra, è possibile visitare l'esposizione permanente sul *Tempio dell'uomo*, la città sotterranea scavata nella roccia: un complesso di sale da meditazione arricchite con mosaici, vetrate, specchi, statue e pitture, espressione della ricerca spirituale e artistica damanhuriana.

Capitale: Damjl.

Moneta: il Credito.

Struttura sociale: Federazione di Comunità.

Sistema politico: rappresentanza elettiva.

Sistema economico: liberistico-solidale.

Territorio: (estensione) 110 ha.

Popolazione: Residenti 400. Non residenti 200. Età media 34 anni.

Gianpiero Vassallo (Torino, 1941), guaritore e sensitivo, ricerca nel campo della sensibilità paranormale e delle facoltà nascoste dell'uomo. In particolare si occupa di sdoppiamento, sul quale conduce stage presso la Libera Università di Damanhur basati sulle sue esperienze.

Maggiori informazioni sull'autore e sulle sue attività d'insegnamento, sulla comunità e le modalità per visitarla si possono richiedere *al Club delle Comunità*:

HORUS EDITRICE

C. P. 1, 10080 Vidracco (Torino).

Tel./Fax 0124/5122 13.

Bibliografia

- O. Airaudi, *Ginnastica esoterica 1*, Horus, Torino 1982.
- O. Airaudi, *Ginnastica esoterica 2*, Horus, Torino 1988.
- O. Airaudi, *Il libro dalle tre risposte*, Horus, Torino 1988.
- O. Airaudi, *Imparare a morire*, Horus, Torino 1991.
- O. Airaudi, *Le linee sincroniche*, Horus, Torino 1988.
- A. Bailey, *Telepatia e veicolo eterico*, Sielp, Napoli 1960.
- D. Baker, *L'apertura del terzo occhio*.
- E. Bozzano, *Dei fenomeni di bilocazione*, Alaya, Milano.
- Browning, *Io ho molte vite*.
- Carrington e Muldoon, *La proiezione del corpo astrale*.
- J. E. Charon, *Lo spirito questo sconosciuto*, Armenia, Milano 1979.
- Fra Peregregius, *Tattva - chiaroveggenza - viaggi astrali*, Astrolabio, Roma 1978.
- Gangi, *Il mondo astrale e i suoi abitanti*.
- P. Giovetti, *Qualcuno è tornato*.
- C. Green, *Esperienze di bilocazione*, Mediterranee, Roma.
- C. Green, *Sogni lucidi*, Mediterranee, Roma.
- Greenhouse, *Viaggi fuori dal corpo*.
- *Kundalini - un'esperienza occulta*, Bresci, Torino.
- C. W. Leadbeater, *Ciakras*, Teosofica, Trieste 1976.
- C. W. Leadbeater, *Gli aiutatori invisibili*, Alaya, Milano 1951.
- C. W. Leadbeater, *Il piano astrale*, Sirio, Trieste 1975.
- J. J. Leeuw, *Dei in esilio*, Alaya, Milano 1951.
- L. Linzetti e L. Mameli, *Il mondo dell'aura*, Bresci, Torino.
- S. L. Mac Gregor Mathers, *Proiezione astrale, magia, alchimia*, Mediterranee, Roma.
- L. Martinengo, *La straordinaria avventura del soldato John*, Landoni, Milano 1974.
- R. Monroe, *I miei viaggi fuori dal corpo*, 1974.
- R. A. Moody, *La vita oltre la vita*, Mondadori, Milano 1977.
- G. Negri, *L'uomo che torna dall'aldilà*, Mediterranee, Roma 1978.
- G. Nielsen e M. Toth, *L'energia della piramide*, Mediterranee, Roma 1977.
- V. Piloni, *La bilocazione*, Mediterranee, Roma.
- A. Powel, *Il doppio eterico*, Alaya, Milano 1950.
- A. Powel, *Il piano astrale*, Alaya, Milano 1950.
- A. Powel, *Il piano causale*, Alaya, Milano 1952.
- A. Powel, *Il piano mentale*, Alaya, Milano 1952.
- L. Rampa, *I segreti dell'aura*, Astrolabio, Roma 1975.
- Rogo, *La mente fuori dal corpo*.
- R. Ruyer, *La gnosi di Princeton*, Nardini, Firenze 1980.
- T. Stringer, *Il segreto degli dei*, Meb, Torino 1978.
- G. Tarozzi e M. P. Fiorentino, *Calligaris precursore di una nuova era*, Meb, Torino 1975.
- *L'uomo e l'ignoto*, Armenia, Milano 1981.