

## ***PREMESSA DEL TRADUTTORE***

*Il documento originale in Inglese: "Treatise on Astral Projection by Robert Bruce" è stato tradotto con il consenso dell'autore.*

*La traduzione è stata pubblicata in principio sul sito di Robert Bruce, Astral Dynamics.*

*In accordo con l'autore, lascio qui di seguito i link che conducono al sito Astral Dynamics, dove si può trovare il testo in Inglese originale: "Treatise on Astral Projection by Robert Bruce" e la sua traduzione Italiana "Trattato sulla Proiezione Astrale".*

*Ecco il post sul forum di Bruce per entrambi i documenti:*

*<https://www.astraldynamics.com/forums/books-movies-and-media/treatise-on-astral-projection>*

*Ecco il link diretto al documento tradotto:*

*<https://www.astraldynamics.com/resource/trattato-sulla-proiezione-astrale>*

*Per visualizzare i testi è necessario iscriversi gratuitamente al sito Astral Dynamics.*

*Ringrazio Robert Bruce, suo figlio Jesse e tutta la famiglia di Astral Dynamics per avermi permesso, con grande gioia, di tradurre questo trattato.*

*Li ringrazio, inoltre, per la pazienza, la gentilezza e la comprensione reciproca avvenuta nel corso della richiesta di consenso.*

*Vi Auguro un futuro Luminoso.*

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume I – v 1.1

Parte 1  
Di  
Robert Bruce

Copyright © 19 aprile 1994. Tutti i diritti riservati.

Questa è la prima parte di una serie di articoli che proveranno a definire il mondo astrale e il processo di proiezione.

Per favore tenete a mente, mentre leggete v1.x di questo Trattato, che è stato il mio primo tentativo di scriverne veramente. Cioè, stavo imparando a scriverne mentre li scrivevo.

Ho studiato il piano astrale, nella mia forma astrale, per gran parte della mia vita. Ho tentato, con accurata osservazione e pensiero critico, di capirlo e, si spera, di fare un po' di luce su di esso.

Tutti, senza eccezione, lasciano il loro corpo in una proiezione a bassa potenza, quando vanno a dormire. Io chiamo questo proiezione del sonno. Il corpo astrale si trova a pochi centimetri sopra il fisico, come un palloncino che imita la posizione del sonno e non va oltre. Una volta che il corpo astrale si è separato, è libero di creare sogni. Questo è il naturale processo (sonno, sogno) con cui tutti familiarizziamo. Durante questo, sprofondi nella coscienza dei sogni collettivi del mondo. Questa 'piscina dei sogni' è composta in strati. A seconda di che tipo di persona sei, spirituale, avanzata moralmente etc, ti sintonizzerai nel livello con cui hai affinità. Questi livelli sono comunemente chiamati 'Piani' o sub Piani. Non c'è niente di sbagliato con questa analogia eccetto che può confondere le cose quando provi a cogliere l'intero concetto.

Se tu diventi consapevole durante la proiezione del sonno puoi prenderne un po' il controllo come in un sogno lucido e muoverti tra i livelli. Se prendi il controllo però, non puoi tornare al mondo reale e funzionare come una forma astrale. Sei nel mondo sottosopra della piscina dei sogni o dei piani astrali, dove tutto è possibile, ma non molto plausibile.

Quando fai una proiezione 'pienamente cosciente' della forma astrale proiettata nel mondo fisico, non è il mondo astrale. Questo è stato a lungo frainteso. Cosa è comunemente pensato della proiezione astrale oggi è meglio chiamato 'sogno lucido' il quale è completamente differente.

Molti autori sostengono che tutti corriamo intorno l'universo in proiezione astrale ogni notte. Semplicemente questo non è vero. Troverai il mondo un posto solitario nella tua forma astrale e raramente vedrai qualcun' altro proiettato lì. Se vedi qualcuno, spesso sono solo in piedi, confusi e disorientati, intrappolati in uno stato "intermedio" di proiezione e creazione. Questo è ciò che accade quando si perde il controllo durante un OBE cosciente. Lo chiamo 'Effetto Alice e Il Paese Delle Meraviglie'. È una potente barriera della mente non allenata.

Nella forma astrale hai un'abilità creativa incredibilmente forte, normalmente usata per creare sogni. Una volta liberi dalle catene del mondo fisico, puoi plasmare un mondo intero, e spesso lo si fa. Questa abilità è il problema, e la causa, di tutte le incomprensioni riguardo la AP.

C'è una barriera naturale in AP proprio come in qualsiasi altra forma di abilità psichica. Nella maggior parte dei casi, l'effetto 'Alice', limita i tempi di proiezione nel mondo reale a pochi minuti, a meno che tu non riesca a controllare bene la tua mente ed il tuo livello di energia. Se non ci fosse una barriera - pensaci - milioni di persone fluttuerebbero intorno al mondo giorno e notte, no privacy, nessun segreto. Questo sarebbe un mondo

molto infelice in cui vivere.

Cosa succede durante un' AP pienamente cosciente se non puoi controllare la tua mente e la tua energia? Bene, ad un certo punto, inizierai a perdere il controllo sull'esperienza e cose ben conosciute si troveranno in posti sbagliati. Porte, finestre, mobili, stanze extra appariranno ecc. La tua mente subconscia sta iniziando a creare o si sta sintonizzando in un livello. Una volta che questo accade è impossibile sapere cosa è più reale. Alcuni dei livelli della piscina dei sogni, o piani, sono una copia carbone del mondo reale. Puoi sintonizzarti in uno di essi e pensare che ti stai proiettando nel mondo reale - finché non incontri un gatto del Cheshire.

Un'ultima cosa, il concetto Orientale dei livelli fisico, astrale, mentale, Buddihico, Atmico ecc. è molto reale. Tuttavia sono stati confusi e mescolati con il concetto Occidentale della proiezione astrale. Sono differenti livelli di consapevolezza, non piani simili. Quando in AP non aumenti la tua sensibilità, è uguale a come quando sei sveglio. Queste 'dimensioni' possono essere raggiunte solo aumentando la tua comprensione; non puoi semplicemente proiettarti dentro. È un diverso tipo di 'proiezione'. Sono stato in questi livelli più alti ma è difficile spiegarli, bisogna davvero esserne competenti. Normalmente si possono raggiungere durante una meditazione profonda.

Per giungere in questi livelli più alti, è richiesta una certa abilità chiaroveggente. Questa può essere sviluppata o essere un'abilità naturale.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze, richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contatti via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e per favore non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione. ----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume I – v1.1

### Parte 2 Di Robert Bruce

Copyright © 19 aprile 1994. Tutti i diritti riservati.

La proiezione astrale (AP ') è un riflesso automatico, integrato nel tuo corpo e nella mente. Per innescarlo, in maniera interamente consapevole, ci sono tre requisiti principali.

- 1. La capacità di rilassare il tuo corpo al 100% e rimanere sveglio.*
- 2. Devi essere capace di spostare il tuo punto di coscienza all'esterno del tuo corpo.*
- 3. Hai bisogno di energia mentale e psichica sufficiente per mantenere il controllo sulla proiezione e non scivolare nello stato del sogno. Insieme, questi innescheranno il riflesso di proiezione automatico per un AP' in piena potenza. Ci sono alcune condizioni minori, ma queste possono essere variate per adattarsi alla tua esperienza e ambiente.*

**Rilassamento:** devi saper 'padroneggiare' un esercizio di rilassamento del corpo completamente. Se ne conosci già uno può essere adottato. Siediti su una 'sedia' e rilassati. Inizia con i piedi, tendili e rilassali. Continua con polpacci, cosce, fianchi, stomaco, petto, braccia, collo e viso. Ripeti questo alcune volte finché non ti senti completamente rilassato. In tutto questo, respira profondamente e lentamente e prova a diventare 'consapevole' del respiro che entra e lascia il tuo corpo.

**Mani mentali:** immagina di avere un paio di 'mani mentali'. Accarezzati con queste 'mani' con un movimento verso l'alto dai piedi alle gambe, ancora e ancora. Prova e 'sentili' rilassati e calmi. Continua fino al centro del busto, prestando particolare attenzione ai chakra. Anche la tecnica delle mani mentali ti abituerà a spostare il tuo punto di coscienza in diverse parti del corpo. Prova e fai tutto il possibile con queste mani mentali.

**Aumentare l'energia:** mentre tiri verso l'alto attraverso le gambe con le mani mentali, immagina di stare afferrando l'energia che scorre lì e di tirarla su attraverso di te. Questo è il percorso naturale dell'energia psichica / vitale che scorre attraverso di te. Con la pratica effettiva 'sentirai' questa energia formicolare e sollevarsi attraverso di te. Letteralmente ti 'caricherà' come una batteria.

**Chakra:** sono collocati in: 1. La base della colonna vertebrale (tra l'ano e i genitali) 2. La milza (leggermente sotto l'ombelico) 3. Il plesso solare (1 spanna sopra l'ombelico) 4. Il cuore (centro del torace) 5. La gola. 6. La fronte. 7. La corona (parte superiore della testa). Sono meglio immaginati come circa la dimensione della tua mano.

**Stimolazione dei chakra:** i chakra sono centri per la trasformazione dell'energia. Ogni chakra trasforma l'energia di vita grezza del pianeta in un tipo diverso. Mentre tiri questa energia attraverso di te con le tue mani mentali, fermati ad ogni chakra e immagina le tue mani mentali aprirli. Tira l'energia attraverso di essi a quello successivo e così via. Ripeti questo per poco tempo, potresti non provare nulla all'inizio, ma con la pratica sentirai ondeggiare o pulsare sotto la tua pelle.

**Controllo:** continua a controllare i muscoli per eventuali tensioni durante questi esercizi e rilassati se necessario. Un problema comune è la tensione automatica dei muscoli quando attiri energia attraverso di te. Ricorda, questo è tutto mentale; il corpo deve rimanere dormiente e rilassato.

**Spostare il punto:** per spostare il tuo punto di coscienza, immagina di essere un passo o due all'esterno, di fronte a te stesso. NON una figura di fronte a te, ma TU sei di fronte al tuo corpo fisico. Tieni a mente che il tuo corpo fisico sta dietro di te. E' difficile, ma ti abituerai rapidamente. Non tendere o sforzare affatto i muscoli durante questo, anche se il tuo corpo proverà a farti ubbidire "fisicamente", non lasciarlo fare.

**Stato mentale:** la tua mente superficiale sarà completamente occupata da questi esercizi, quindi l'esercizio non mentale è necessario fino a questo punto. Quando senti la consapevolezza del Respiro, 'Senti' il tuo respiro entrare e 'sentilo' uscire. Con l'inspirazione, 'tira' l'energia dal chakra di base al chakra del cuore con le tue mani mentali. Nota: a questo punto se senti alcune vibrazioni iniziare nel tuo corpo, e non vuoi ancora proiettare, muovi leggermente la testa e delicatamente porta il tuo corpo nella normale vigilanza.

Questi esercizi dovrebbero essere eseguiti quotidianamente. Alcuni di essi possono essere fatti ovunque e ogni volta che hai qualche minuto disponibile. Condizionerai, col tempo, il tuo corpo a rispondere rapidamente e facilmente. Con la pratica sarai in grado di raggiungere uno stato di 'totale rilassamento' in pochi minuti. Questo allenamento ridurrà la quantità di sforzo necessario, e la fatica prodotta, quando si tenta un AP pienamente consapevole.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze, richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e **per favore** non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione. ----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume I – v1.1

### Parte 3

#### Di

Robert Bruce

Copyright © 19 aprile 1994. Tutti i diritti riservati.

Questo articolo tratterà effettivamente di lasciare il corpo (AP'). Se hai letto le precedenti due parti - e ti raccomando vivamente di farlo - avrai una certa comprensione del processo di AP'. Andrò più in dettaglio su argomenti correlati, vale a dire: dualità, corpi multipli, paralisi, vento psichico, AP' a lunga distanza, paura, sesso astrale, etica, entrare in altri corpi, entità astrali, limitazioni di AP', forme pensiero, guarigione, problemi, e altri argomenti in articoli successivi.

Nota: il metodo di proiezione che uso e descrivo è leggermente diverso da come è chiamata la Proiezione Astrale oggi. È come fare una proiezione 'pienamente cosciente' del corpo astrale nel mondo reale - non il mondo astrale. Questo è equivalente ad un'esperienza vicino alla morte.

Condizioni:

Le condizioni IDEALI per AP' sono dichiarate qui. Alcune di esse possono essere variate secondo le tue circostanze e necessità.

Hai bisogno di una stanza tranquilla dove sarai indisturbato. Se il rumore di fondo è un problema, sintonizza una TV o radio - stazione libera - per avere un lieve rumore, che lo coprirà. Sconsiglio la musica. Assicurati che la temperatura sia confortevole poiché tenderai a perdere calore corporeo durante AP'.

La luce dev'essere tenue e abbastanza fioca, non scura. Bruciare un' incenso, sebbene non necessario, aiuta a rilassare il corpo. Se usi l'incenso, usane un tipo esclusivamente per AP' e utilizza quel tipo solo per questo scopo.

Hai bisogno di una sedia comoda con supporto per braccio e collo. Può essere una poltrona o qualcosa di tipo reclinabile. L'AP ha molto più successo quando fatto da una posizione SEDUTA. La sedia deve essere leggermente reclinata per impedire alla testa di oscillare in avanti. Potrebbe farlo un libro sotto le gambe anteriori della sedia. È necessario un cuscino per i piedi e talvolta un piccolo cuscino o asciugamano dietro al collo. Il tipo di cuscino per il collo utilizzato sugli aerei è buono. Gioca con queste cose fino a quando non sei al 100% a tuo agio. Nota: indossa abiti larghi.

Se devi utilizzare un letto, quando non ti è possibile sederti a causa di una malattia, lesioni o circostanze, metti dei cuscini, come faresti quando mangi. Come ho già detto, qualcuno di questi accorgimenti può essere eliminato in base alle vostre esigenze e condizioni. Qui sto dando quelle ideali.

Stanchezza:

Per AP' non bisogna essere troppo stanchi. Lo stato necessario è quello trovato dopo che ti sei esercitato, fatto la doccia, cenato e rilassato per circa un'ora. Una sensazione di benessere e freschezza, non spossatezza o troppa stanchezza, sono i migliori. Se ti stai proiettando di giorno, consiglio qualche forma di esercizio energetico, una doccia calda e prima un po' di rilassamento. Il corpo sarà fisicamente stanco, quindi più facile da rilassare, ma la mente lo farà essere sveglio e vigile. Se la luce è un problema, usa occhiali oscurati come quelli che ti danno in aereo. Sono comodi e non interferiranno.

Nota: Se la saliva si accumula nella tua bocca in qualsiasi momento, prima, durante o mentre sei in AP' puoi

deglutire, muovere la lingua ecc

- Non lo influenzerà affatto. Se devi muovere leggermente il corpo, per alleviarlo, fallo in lentezza, elasticamente, senza interrompere il rilassamento. Se devi tossire, tossisci delicatamente. Se stai tossendo e starnutendo, come con un raffreddore - dimenticalo - e cerca di addormentarlo. Un'altra sensazione che potresti provare è la 'ragnatela', una sensazione di solletico sulla faccia, questo è normale. Nella fase iniziale potresti grattarti se lo desideri. Nell'ultima fase, dopo che inizia la pesantezza, ignorali, presto si fermeranno. È causato dall'energia dei chakra e dall'allentamento dei corpi sottili.

## ***L'USCITA***

---

Quando arriva il momento scelto, crea una FORTE intenzione per AP', siediti, allungati e mettiti comodo. Fai gli esercizi di rilassamento e l'innalzamento dell'energia fino a quando non senti la condizione pesante come entrare in un leggero trance. Passa alla consapevolezza del respiro e mantieni la tua coscienza spostata davanti. Rimani consapevole del fatto che il tuo corpo fisico è dietro di te e continua a controllare la tensione.

Un ronzio inizierà dentro e intorno a te. Aumenterà ad una vibrazione molto intensa, a seconda dell'attività nel chakra. Con un forte coinvolgimento dei chakra questa può essere una sensazione veramente imponente ed è molto spaventosa - se non sai cosa sta succedendo. Il tuo il cuore SENTIRÀ come se stesse accelerando a un ritmo impossibile. Questo NON è il tuo cuore ma il chakra del cuore! Ignoralo.

Per fare un esempio di come sembra questa sensazione: metti la mano sul petto, con la punta delle dita appoggiata nel centro, sul cuore. Picchietta le tue dita sul petto, a tempo con il cuore. Aumenta questo ritmo lentamente, fino a quando non stai picchiettando veloce quanto le tue dita possono. Questo è come si sente un chakra quando è completamente attivato; varia da un lieve pulsare, come una contrazione muscolare, ad una profonda palpitazione vigorosa, come un muscolo impazzito.

Ignora le palpitazioni e vibrazioni e resta freddo. Adotta un atteggiamento ho-hum a tutto questo e sarai fuori in un batter d'occhio. [Nota del traduttore: Con la dicitura "ho-hum", penso si riferisse a tenere il distacco da queste sensazioni, abbinati al controllo e al rilassamento] Le vibrazioni e le palpitazioni possono sembrare come se stessero aumentando a un tono insopportabile - ma è necessario ignorarle. Con le successive proiezioni, sarà meno evidente, mentre i chakra dormienti si stabilizzano.

Le palpitazioni e le vibrazioni raggiungono il culmine mentre il riflesso dell'AP si taglia. Vibriiiii in avanti fuori dal corpo, sentendo una leggera sensazione di caduta alla bocca dello stomaco. Le vibrazioni profonde sono sostituite da una dolce fusa all'interno del petto. Ora stai fluttuando, o in bilico, a qualche passo davanti, o sopra, il tuo corpo fisico. Ferma tutti gli esercizi - concentrati - e resta freddo.

Questo è fantastico! Penserai, SÌ .... L'ho fatto! Ora stai proiettando consapevolmente il tuo corpo astrale, e ehi, si sente benissimo!

La prima volta fuori, limitalo a qualche minuto - per favore fidati di me su questo - è importante. Muoviti intorno la stanza - lentamente. Non hai davvero le gambe e NON cercarle. La legge di gravità non si applica più, quindi stai attento. Muoviti intorno alla stanza appena un po', non pensare a come - basta farlo!

Potresti sentire fusa profonde nel petto mentre ti muovi, dal tuo chakra del cuore. E' come un piccolo motore, accelera mentre ti muovi e rallenta delicatamente (colpetto leggero) quando ti fermi. Questo è il tuo pacchetto di potenza, la tua energia; la forza dipenderà dalla quantità di coinvolgimento del chakra e quanto sei vicino al tuo corpo.

Mantieni il controllo della tua mente - resta freddo - e non eccitarti durante l'AP'. Non immaginarti affatto, o aspettarti nulla che non fosse lì quando hai lasciato il corpo. Questo è essenziale per evitare di cadere nell'effetto ALICE.

Ora torna al tuo corpo con l'intenzione di ri-entrare. Sei nuovo alla forma astrale e se vai scarico c'è una probabilità del 99% che perderai il controllo, cadendo nel effetto 'Alice' e non ricordare nulla. Imparare a gattonare prima di volare? Puoi andare oltre un campo negli AP' successivi, ma è importante che limiti il primo a questo.

Il rientro è semplice. Muoviti nel tuo corpo, come hai sempre fatto, e si raddrizzerà da solo. Il riflesso del rientro prenderà il sopravvento - e di colpo - sei tornato. ALZATI subito, tenendo a mente ciò che hai fatto e SCRIVILO.

La mente astrale è come la RAM in un computer, la mente fisica è come un disco rigido (hard disk) e la carta è come un floppy. Spegnerne l'alimentazione in un computer senza salvare sul disco rigido e tutti i dati in memoria saranno spariti - poof - proprio così! Quando lo scrivi fa una grinza nella tua mente hard disk. Hai solo bisogno di alcune parole chiave - non un saggio completo - puoi compilare nei dettagli più tardi. Inizia un diario dei tuoi AP'.

### Una Proiezione tipica

---

Mi siedo nella mia sedia, comodo e caldo. Sto andando in AP, venisse inferno o acqua alta... Io lo FARÓ! Faccio il rilassamento a fondo, poiché so che è il VERO segreto di AP'. Raccolgo energia con le mie mani mentali per attivare i miei chakra. Iniziano a battere piacevolmente. Mi concentro maggiormente sul mio chakra del cuore, attirando sempre più energia attraverso gli altri, fino a quando non pulsa con un profondo ritmo primordiale. La sensazione pesante mi viene addosso mentre entro in trance. Mi sento come un cadavere, un peso morto. La mia faccia solletica dappertutto con la sensazione della ragnatela, ma la ignoro. Sposto il mio punto di focalizzazione sul ME di fronte. Sono davanti, ma sono anche consapevole del mio corpo dietro di me. Le vibrazioni iniziano dal profondo del mio corpo, mi concentro sulla respirazione, ma mantengo la mia focalizzazione davanti. Le vibrazioni aumentano fino a diventare un enorme ronzio, intensità generata dalla capacità di forza, ma lo ignoro. La mia spina dorsale freme mentre l'adrenalina mi attraversa, ma la ignoro. Mi concentro sulla respirazione e su dove sto andando. Il mio chakra del cuore sente come se stesse esplodendo una guarnizione, ma ah, so che non è il mio cuore, quindi lo ignoro. Il ronzio cambia in una vibrazione profonda e ad un tratto mi sto sollevando libero, sento una leggera caduta, sensazione vibrante. Vibro fuori e sono in piedi davanti a me stesso in un paio di secondi. Dannazione ma mi sento bene! Mi muovo per la stanza, scrutando - cercando. Il piccolo motore nel mio cuore fa le fusa più forte mentre mi muovo, tenendo il passo con il mio movimento.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e per favore non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione. ----

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----



# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume I – v1.1

### Parte 4

Di Robert Bruce

Copyright © 12 maggio 1994. Tutti i diritti riservati.

## SCISSIONE

---

La divisione della tua coscienza, in due menti separate, ma identiche, avviene ogni volta che vai a dormire o hai qualsiasi tipo di proiezione fuori dal corpo. Questa separazione accade per un'ottima ragione:

Se leggi nei libri casi sulla proiezione astrale, sogni lucidi, OOB'E' ed esperienza vicino alla morte; troverai molti resoconti che illustrano l'effetto scissione. È comune, durante un'esperienza fuori dal corpo, essere consapevole del proprio corpo fisico mentre allo stesso tempo essere consapevole che stai esistendo in un corpo separato, più raffinato. Questo è dovuto a un collegamento telepatico tra i tuoi due corpi. Nel caso della proiezione astrale questo collegamento serve allo scopo di monitorare il corpo fisico, che non gli arrivi alcun danno.

Quando ti proietti, il tuo doppio astrale lascia il corpo fisico e la mente si divide. Una parte è centrata nel corpo astrale e l'altra nel corpo eterico, che deve stare con il fisico. Quando la forma astrale è generata, ha un'immagine riflessa della tua mente. Essa sei TU, sotto ogni aspetto, come una registrazione su nastro di una registrazione su nastro; entrambi identici, entrambi TU!

Spesso, durante il sonno, le menti riflesse si mescolano in una sorta di condivisione telepatica dei sogni. Le menti fisiche, eteriche sono anche capaci di avere sogni. Questo mix di sogni risulta un tipo di schizofrenia della memoria dei sogni, causata da avere più di un punto di coscienza. Per quelli di voi che non hanno familiarità con la schizofrenia, chi ne soffre può avere più di una serie di pensieri nella loro mente allo stesso tempo.

## DUALITÀ

---

Se i corpi astrale ed eterico, quando sono entrambi pienamente consapevoli, si concentrano l'uno sull'altro a distanza ravvicinata durante una proiezione, si forma un collegamento telepatico a due vie. E' molto inquietante e non ti consiglio di provarlo troppo spesso. Il TU fisico/eterico e il TU astrale si vedranno l'un l'altro chiaramente, e allo stesso tempo. Ti starai guardando con gli occhi l'uno dall'altro allo stesso tempo, consapevole contemporaneamente della visione di entrambi i set.

Al di là di questo, rendendolo ancora più confuso, sei anche consapevole dei pensieri degli altri, così come dei tuoi, contemporaneamente. Questo è un feedback telepatico, come tenere due specchi uno di fronte all'altro per darti uno sguardo all'infinito, un riflesso di un riflesso di un riflesso ecc.

Questo stato scomodo e confuso può essere evitato non guardandosi troppo vicino a vicenda e non pensando l'uno all'altro quando ti stai proiettando.

Questo, in un certo senso, potrebbe spiegare perché a volte i sogni sono così confusi e caotici. La mente si divide

per una ragione MOLTO buona e le due parti sono destinate a funzionare separatamente.

Ho sperimentato questo fenomeno molte volte durante la proiezione. L'ho studiato perché ero curioso di come potessi sentire il mio corpo fisico quando ero nelle immediate vicinanze. Continuavo anche a ricevere ricordi confusi di stare facendo due cose allo stesso tempo mentre proiettavo. Cioè essere consapevole di eventi e rumori, nella casa e nella strada, così come stare ricordando la proiezione. Questa dualità è stata segnalata da altri proiettori, ma mai propriamente spiegata o capita.

Ecco un resoconto della prima volta che ho sperimentato dualità e feedback telepatico:

Stavo meditando nella mia sedia vicino al fuoco ed ero tornato alla normale consapevolezza quando la pioggia iniziò a tamburellare sul tetto. Il vento si stava alzando e stava scuotendo le finestre. Ho guardato l'orologio; erano le tre del mattino. Questo non era insolito, a volte medito tutta la notte. Mi sentivo ben riposato e pieno di energia. Ho pensato tra me e me, 'Non ho mai proiettato prima sotto la pioggia, mi chiedo come sia?'

Chiudendo di nuovo gli occhi, presto mi proiettai fuori dal mio corpo.

Muovendomi attraverso il muro, sono uscito sotto la pioggia... che sensazione gloriosamente bagnata è stata. Potevo sentire la pioggia passarmi attraverso. L'odore della pioggia e dell'umidità era dappertutto; sembrava riempirmi con energia. Ho fluttuato fino al tetto, mi sono seduto sul camino e affacciato sulla città. Ho visto la pioggia danzare sui tetti e strade, turbinando giù verso le grondaie e gorgogliando negli scarichi. Sembrava avere una voce amica e un ritmo proprio tutto suo, diceva, " bevimi, schizzami, gorgogliami, scuotimi." Era divertente in quel momento.

Seduto sul tetto, ho notato che potevo sentire il mio corpo sotto di me nella sedia. Questo mi aveva spesso incuriosito, come potevo sentire il mio corpo fisico quando gli ero vicino ma non quando ero più lontano. Scivolando indietro attraverso il tetto, ho deciso di studiarlo più attentamente.

Improvvisamente, potevo vedermi fluttuare attraverso il muro così come vedermi seduto nella sedia. Ero IO, seduto sulla sedia a guardarmi fluttuare attraverso il muro, ma anche IO che galleggiavo di fronte la sedia a un metro di distanza guardandomi seduto sulla sedia. Questo non solo era confuso; mi ha fatto sentire abbastanza male.

Avevo due serie di visioni, due serie di pensieri, tutti uguali e tutti uniti, era affascinante. Aveva anche senso. Solo perché il mio astrale era separato dal mio fisico, perché il fisico dovrebbe smettere di pensare?

Il ME astrale si mosse per la stanza, osservando il mio corpo sulla sedia mentre mi stava guardando. Potevo ancora vedere il ME astrale, anche quando ero dietro il me fisico. Potevo sentirmi sulla sedia, cercando di seguire il mio corpo astrale per la stanza. C'è voluto un vero sforzo, come se non avessi energia per muovermi. Mi sentivo come se fossi gigantesco e mi stavo muovendo contro un'enorme pressione. Stavo spostando il mio punto di vista, ma non mi stavo affatto muovendo fisicamente.

La mia consapevolezza stava esistendo in entrambi i miei corpi eterico ed astrale allo stesso momento. Questo era come il mio ME fisico era in grado di vedere il ME astrale così facilmente, e da qualsiasi angolazione. Il mio eterico si stava, letteralmente, girando nella mia pelle. Questa capacità di vedere attraverso le palpebre chiuse e da diverse prospettive è spesso descritta da proiettori e meditatori.

Questa dualità sembra notevolmente simile a come gli schizofrenici descrivono ciò che provano durante un attacco: nausea, mancanza di energia, molteplici serie di pensieri e sentimenti di disorientamento. Questo terribile disturbo può essere causato da una dislocazione del corpo astrale? L'unico modo per scoprire se fosse così, sarebbe studiare uno schizofrenico durante un attacco, dal punto di vista astrale.

Dopo lo studio dei corpi eterici / fisici dalla mia forma astrale sono arrivato alle seguenti conclusioni:

Durante il sonno normale, l'etere, meglio descritto come il corpo energetico o guaina della vitalità, si espande e si comporta come una spugna di energia o un accumulatore solare. Si gonfia e si apre; permettendo al corpo

astrale di fluttuare libero, mentre assorbe una sorta di energia (energia cosmica?) dall'universo.

Quando si espande, tutti i chakra, maggiori e minori, si aprono lentamente come fiori in un giardino, catturando e assorbendo energia. Quando ci svegliamo, il corpo eterico si contrae e riassorbe il corpo astrale; formando una densa guaina eterica, o pelle, che trattiene al suo interno la nostra energia immagazzinata e corpi sottili.

Secondo alcune fonti abbiamo 300 chakra, se si contano tutti quelli minori.

Il gonfiore del corpo eterico, mentre la consapevolezza è centrata in esso, appare anche essere responsabile della sensazione di enorme gonfiore nel corpo unito con una sensazione di piccolezza in se stessi. Questo strano mix di impressioni è spesso riportato dalle persone durante la proiezione astrale o meditazione. Sembra essere causato dall'ingrossamento del corpo eterico e l'interazione con l'universo.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e \*per favore\* non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione.

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume I – v1.1

### Parte 5

Di Robert Bruce

Copyright © 14 maggio 1994. Tutti i diritti riservati.

## Problemi di proiezione

---

Ecco qui alcune risposte ai problemi più comuni che le persone stanno avendo con la proiezione. Grazie a tutti per le centinaia di e-mail che mi avete inviato. Il tuo feedback mi sta aiutando a migliorare questo trattato, che alla fine aiuta tutti. Se mi scrivi e non ricevi risposta entro una settimana, riscrivi ancora, a volte, inavvertitamente, perdo qualche lettera.

Ho fatto molto con la tecnica originale di spostare la coscienza fuori dal corpo. Molte persone trovano questo tipo di visualizzazione troppo difficile e sprecano energia preziosa provando a farlo. La visualizzazione è il problema più grande con tutte le tecniche di proiezione. Per sconfiggere questo, ho sviluppato un metodo semplice che è molto più efficiente.

I problemi più comuni sono:

1. Visualizzazione, davanti a te stesso all'infuori.
2. Paralisi, dopo una proiezione apparentemente riuscita.
3. Paura.
4. Ricordare la proiezione.

### 1. Il problema di visualizzazione:

---

Spostare il tuo punto di coscienza lontano dal tuo corpo, visualizzando, è semplicemente un modo di esercitare pressione sul corpo astrale. Ci sono molti modi per farlo oltre al metodo che ho dato in precedenza. La più grande difficoltà con questo è che ti richiede di immaginare te stesso in una posizione diversa da quella in cui sei.

Per esempio, se sei sdraiato, sei 'orizzontale' e proverai ad immaginare di stare in piedi ai piedi del letto, che è 'verticale'. Questo è uno dei motivi per cui la proiezione è più facile da fare da una sedia. Sei in una sedia 'verticale' e ti stai visualizzando in piedi davanti 'verticale'. Seduto e in piedi sono entrambi posizioni 'verticali'. Adesso chiudi gli occhi, prova ad immaginarti disteso sul pavimento e vedrai cosa intendo.

Questa non è l'unica difficoltà. Qualsiasi visualizzazione che richiede di immaginarti in un posto diverso da dove sei in realtà è innaturale e quindi estremamente difficile. Questo, credo, è la causa della maggior parte dei fallimenti. Una grande quantità di energia viene sprecata su questo, energia, che può essere meglio utilizzata sulla proiezione stessa.

La visualizzazione è un grosso ostacolo per le persone quando stanno imparando a proiettare. Molti hanno problemi con essa perché pensano di dover effettivamente VEDERE ciò che stanno visualizzando, NON lo fai.

Le persone che possono visualizzare chiaramente le cose NON vedono nulla in realtà. Se lo fanno, non è più una visualizzazione, ma una visione chiaroveggente.

La visualizzazione è semplicemente l'abilità di costruire una rappresentazione di qualcosa che apparirebbe, o si sentirebbe, nell'occhio della mente. È meglio definito fantasticare, una percezione immaginaria della realtà. Molte persone che dicono di non poter visualizzare affatto, sono ancora capaci di creare fantasie elaborate.

Per superare questo problema ho sviluppato una semplice estensione della tecnica delle mani mentali che farà la stessa cosa. Se hai gestito BENE le mani mentali nell'esercizio di rilassamento, non avrai problemi con questo.

## **PROIEZIONE DELLE MANI MENTALI**

---

Usa una puntina per fissare un nastro al soffitto sopra il tuo letto o sedia. Fallo sospendere sopra al petto, con l'estremità a portata di mano. SE stai usando una sedia, fallo circa un piede davanti a te e a portata di mano. NOTA: questo è solo un aiuto visivo.

Prima di tentare la tua prossima proiezione, abituati a raggiungere e tenere il nastro. Ricorda dov'è e come lo senti. Userai questo nastro per tirarti fuori dal corpo.

Inizia la proiezione come delineato nella Parte 3. Quando entri nello stato di trance, invece di immaginare di essere fuori di fronte a te stesso, usa le tue mani mentali per tirarti fuori dal corpo. Raggiungi con le tue mani mentali e immagina di star salendo la corda. Senti te stesso liberarti dal tuo corpo fisico ogni volta che passi le mani sulla corda. Assicurati di non irrigidire qualsiasi muscolo mentre stai facendo questo. Fai in modo di mettere tutta la forza di volontà che hai nel farlo.

Mentre stai usando le mani mentali per tirarti fuori, puoi anche fare a meno della consapevolezza del respiro. Salire il nastro con le tue mani mentali occuperà completamente la tua mente, rendendo superfluo qualsiasi altro esercizio mentale. Questo ti permetterà di mettere ogni goccia di energia mentale che hai nell'unica attività, la proiezione, invece di sprecarla in un complicato esercizio di visualizzazione.

Mentre stai salendo il nastro immagina che ti stai liberando dal corpo fisico. Immagina di poterti sentire in ascesa sempre un po' di più con ogni nuova impugnatura. Sentiti libero di galleggiare. Sentirai una leggera sensazione di vertigine nella cavità del tuo stomaco, o plesso solare, mentre la pressione viene esercitata sul corpo astrale.

### 2. Paralisi dopo una proiezione apparentemente riuscita:

Questo accade quando, dopo che tutto appare andare bene, senti tutte le sensazioni, pesantezza, battiti del chakra del cuore, vibrazioni ecc, ma nulla sembra accadere. Giaci lì, incapace di muoverti, sentendoti molto leggero e con una sensazione galleggiante. Questa è una forma di paralisi da veglia.

Quello che è successo è che hai attivato il riflesso della proiezione ed il corpo eterico si è espanso, ma solo parzialmente liberato il corpo astrale. È come svegliare la proiezione del sonno.

Per ovviarlo quando succede, aumenta lo sforzo nell'arrampicare il nastro con le tue mani mentali, applica tutta la forza di volontà che hai. Questo dovrebbe mettere abbastanza pressione sul corpo astrale per completare la proiezione. Se fallisce, c'è una forte possibilità che tu ti sei già proiettato e sei concentrato nel tuo corpo fisico o eterico.

Se pensi che questo è il caso e non puoi liberarti da esso, usalo. Osserva tutto ciò che puoi, sperimenta, senti, vedi cosa puoi vedere attraverso le tue palpebre e prova a guardare dietro te stesso. Un'altra cosa che puoi tentare

è di convertirlo in un sogno lucido. Prova a focalizzarti sulla fantasia, o un posto in cui ti piacerebbe andare. Costruiscilo nella tua mente così che tu possa sintonizzarti.

Non si sa abbastanza riguardo le condizioni di cui sopra della paralisi da veglia. Se scopri una strada per far qualcosa al riguardo, o con esso, per favore scrivimi. Includerò questi risultati in una riscrittura futura per aiutare gli altri su questo.

### 3. Paura:

Molte persone mi hanno scritto descrivendo i loro sentimenti di paura durante la proiezione. Questo è un tipo di barriera naturale per alcune persone che deve essere superata. Alcuni lo chiamano "L'Abitante sulla Soglia". È una manifestazione delle tue paure interiori, molto simile alla paura immotivata di un bambino del buio; una paura dell'ignoto.

Molte persone sentono che c'è qualcosa di malvagio che li sta aspettando, o uno spirito cattivo sta cercando di impedirgli di proiettare. Questo deve essere affrontato con coraggio! Guardalo come un test, un esame che deve essere passato prima di poter proiettare liberamente. Una volta che proietti e lo affronti, scoprirai che è solo una falsa minaccia che si sgretolerà nel nulla.

Ho proiettato centinaia di volte nella mia vita e nella mia forma astrale, non sono mai stato attaccato. Avevo, tuttavia, forti sentimenti di paura da superare quando ho imparato per la prima volta a proiettare consapevolmente.

C'è anche questo da considerare: Sei invulnerabile nella tua forma astrale e il tuo corpo ha eccellenti difese per proteggerti durante una proiezione. La tua espansione eterica reagirà istantaneamente alla minima intrusione o tocco ostile. Può tirarti indietro in un secondo, non importa quanto sei lontano.

I modi per aiutare a superare la paura sono:

- Proiettare durante il giorno.
- Lasciare abbondanti luci accese in casa.
- Proietta con un amico. (proiezione comune)
- Prega a qualsiasi divinità in cui credi per la protezione.

### 4. Ricordarsi tutto:

Se la tua proiezione sembra successa BENE, ma ricordi solo di esserti sdraiato sul letto e dopo addormentato. Il problema potrebbe essere nel ricordare l'esperienza astrale.

Ecco cosa puoi fare al riguardo. Non appena ti svegli, siediti e tira quei ricordi indietro. Siediti e pensa intensamente. Metti da parte qualche minuto in tranquillità ogni mattina e fai questo. Ti allenerà a ricordare le tue proiezioni e i tuoi sogni.

Durante questo momento di silenzio, scorri frasi chiave attraverso la tua mente fino a quando non cogli qualcosa. Di cose come: Stavo camminando... Stavo parlando con... Stavo solo per fare... Ero finito a... Stavo volando sopra... Stavo avendo un... Ero dentro un... Questi sono esempi di frasi che possono condurre ad un frammento di memoria a cui ti puoi agganciare. Preparati qualche altra frase.

Potrebbe non sembrare che ci sia qualcosa nella tua mente da ricordare, ma prova intensamente e sforzati. Sono lì, devi solo raggiungerli e localizzarli. Una volta fermato un frammento di memoria, è possibile individuarne altri e ancora più stabili. Sarai sorpreso quanto puoi ricordare in questo modo.

È importante scrivere questi come li ricordi. Possono sembrare vividi e indimenticabili, ma svaniranno in pochi minuti se non li registri. Bastano poche parole chiave.

Un altro aiuto a ricordare, è darti suggerimenti post-ipnotici prima di proiettarti o andare a letto. Può assumere la forma di un'affermazione. Di qualcosa come "Ricorderò qualunque cosa che faccio stasera". Dillo ancora e ancora finché ti stanchi di dirlo.

Infine, aiuta se hai un obiettivo per ogni proiezione, qualcosa che vuoi particolarmente fare. Combina questo con l'affermazione e programmati per farlo. Per esempio, di: Andrò in spiaggia e ricorderò... Andrò in spiaggia e ricorderò...

In ultimo, ricorda di mantenere le prime poche proiezioni ultra brevi. Questo è un dovere assoluto! È più importante avere una proiezione di 30 secondi che puoi ricordare che una tutta la notte che dimentichi.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e per favore non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione.

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume II – v1.1.

### Parte 1

Di Robert Bruce

Copyright © 2 luglio 1994

Questa versione è stata completamente riscritta e aggiornata, pensando a tutte le domande e i commenti ricevuti sin dalla prima pubblicazione. Ho provato, applicando la mia esperienza come proiettore e mistico; per risolvere alcuni dei problemi di base che le persone hanno avuto con la proiezione. Questo è diventato un lavoro interattivo grazie a tutte le risposte costruttive e alla sperimentazione che ha ispirato su Internet.

Ci sono certi aspetti della dimensione astrale e del processo di proiezione che sono molto complicati. Gran parte è frainteso e talvolta può essere tutto molto confuso. Questa serie di articoli tenta di fare un po' di luce sull'argomento, e fiduciosamente, spiegare di cosa si tratta. Le teorie e le conclusioni in questo Trattato sono in gran parte tratte dalla mia personale esperienza di proiezione. È l'obiettivo di questo Trattato sviluppare maggior comprensione e nuove, più semplici e più efficaci tecniche di proiezione. Le idee, teorie e tecniche discusse qui sono costantemente in fase di sviluppo e sono soggette a modifiche e cambiamenti man mano che nuove scoperte e intuizioni vengono alla luce.

### **Cos' è la dimensione astrale?**

---

L'astrale è la dimensione più vicina al fisico. Si sovrappone e permea il mondo come un'enorme rete mentale, catturando e trattenendo ogni pensiero. I suoi contenuti sono creati dalla coscienza collettiva della mente del mondo. Contiene tutti i pensieri, ricordi, fantasie e sogni di ogni cosa vivente nel mondo. In esso, le leggi dell'attrazione simpatetica, o simili attirano simili, causano questo oceano di materia mentale a livelli e si stabilizza in strati o pozze. Queste piscine di pensiero sono più comunemente chiamate piani astrali, mondi astrali, sottopiani astrali o regni astrali.

La dimensione astrale è composta da sostanza astrale ed è opportunamente descritta come materia mentale. È estremamente sensibile al pensiero e può essere modellata in qualsiasi aspetto o forma. Queste creazioni possono essere così perfette da essere indistinguibili dalla realtà.

Il modo migliore per spiegare questa sostanza mentale è di fare un confronto tra materia astrale e pellicola fotografica ad alta velocità non esposta. Quando questa membrana è esposta alla luce, focalizzata dall'obiettivo della fotocamera, un'immagine perfetta della realtà è istantaneamente bruciata nella pellicola dalla reazione chimica della membrana alla luce. Quando la materia astrale è esposta al pensiero, focalizzata dalla lente della mente, un'immagine perfetta della realtà è istantaneamente formata nello strato di mente astrale dalla reazione della materia astrale al pensiero. La complessità e la durata di ogni creazione nella dimensione astrale dipende in gran parte dalla forza della mente che sta creando.

### **Sogni**

---

Questo è come la mente subconscia crea sogni: Sintonizzandosi nella dimensione astrale durante il sonno, può



creare qualsiasi scenario desidera. Questo è il modo della mente subconscia di risolvere i problemi e di comunicare con la mente cosciente. Crea una serie di scenari complessi di forma pensiero e li proietta nella materia mentale della dimensione astrale, dove diventano compatti. Poi la mente cosciente li attraversa e sperimenta questi scenari creati nello stato del sogno. In un certo senso è come un proiettore cinematografico (mente subconscia) proietta su uno schermo cinematografico (dimensione astrale).

## **Forme pensiero**

---

Ogni nuovo oggetto nel mondo reale è assimilato nella dimensione astrale per un periodo di tempo. Una sua rappresentazione di forma pensiero cresce prima nella parte più bassa dell'astrale, vicino alla dimensione fisica, diventando sempre più permanente col passare del tempo. Come con tutte le forme pensiero, più attenzione gli versi, più velocemente cresce.

Più in alto nella dimensione astrale, o più lontano dal fisico, si trovano meno forme pensiero, del mondo fisico, come lo conosciamo. Le cose fisiche devono immergersi in esso per molto tempo, prima che prendano forma e si trovino nell'astrale superiore.

Hai mai provato a muoverti in giro in una strana casa al buio? Vai a sbattere in qualunque cosa, si'. Tuttavia, appena prendi confidenza, un'immagine mentale dei tuoi dintorni si forma nella tua mente e puoi trovare il modo di aggirarlo meglio. Più tempo trascorri in questa casa, più forte diventa questa immagine mentale. Questo è simile a come le cose sono assimilate e cresciute, come forme pensiero, in altre dimensioni.

La generazione di forme pensiero nell'astrale lavora anche nell'inverso. Se un oggetto fisico è stato in circolazione per molto tempo, avrà acquisito un'impressione duratura della forma pensiero nell'astrale. Dopo che l'oggetto è distrutto o rimosso, la sua forma pensiero persiste ancora. Ad esempio, nell'astrale potresti trovare mobili nella tua casa che non hai, confusi con i tuoi. Questo è causato dalle forme pensiero decomposte di vecchie cose, appartenenti a precedenti inquilini ecc, che sono ancora lì, anni dopo che gli originali se ne sono andati.

Le vecchie forme pensiero non seguono la loro controparte fisica quando vengono spostate. Le nuove iniziano a crescere nell'astrale dovunque sono mentre le vecchie decadono lentamente. Più a lungo una cosa è in un posto, più forte diventerà la forma pensiero in quel luogo. Vale anche per edifici, strutture e caratteristiche geologiche. Potresti proiettare in un parco e trovare una casa, ponte, ruscello, collina ecc. che sai decisamente che non sono lì. Questi potrebbero essere esistiti in passato. Più in alto nell'astrale vai, più vecchie sono le forme pensiero, o ti sembrano essere più indietro nel tempo geologico.

Il tasso di crescita di una forma pensiero dipende in gran parte dalla quantità di attenzione prestata ad essa. Ad esempio, un famoso dipinto; amato, visto e fortemente pensato da milioni, avrà una forma pensiero molto più forte di quella di un dipinto comune appeso nella camera da letto di qualcuno e visto solo da pochi. Il numero di forme pensiero che trovi nell'astrale dipende anche da quanto sei vicino alla dimensione fisica. Se sei molto vicino, come in una proiezione in tempo reale o OOB, pochissime forme pensiero, se presenti, saranno trovate. In un tempo reale OOB non sei abbastanza nella dimensione astrale, ma stai esistendo come una forma astrale nella zona cuscinetto tra le dimensioni astrale e fisica.

## **Visione Astrale**

---

Nel corpo fisico abbiamo 220 gradi di visione, cioè possiamo vedere solo davanti a noi, ma non dietro, sopra e sotto allo stesso momento. Nel corpo Astrale abbiamo PIÙ di 360 gradi di capacità visiva e possiamo vedere su tutti i lati contemporaneamente. Questa è la visione Sferica. Durante la proiezione, l'abitudine ci forza a focalizzare la nostra attenzione in una sola direzione, dove sentiamo che è la parte anteriore della nostra vista. La prospettiva dietro, sopra, sotto, sinistra e destra è tuttavia lì e vista tutta allo stesso momento, ma non può essere assimilata dal cervello, tutto in una volta. Ciò va contro l'abitudine di tutta la vita della visione frontale del cervello. La visione Sferica è come essere un enorme occhio sfaccettato che può vedere in tutte le direzioni, su, giù, sinistra, destra, davanti, dietro, ma tutto contemporaneamente!

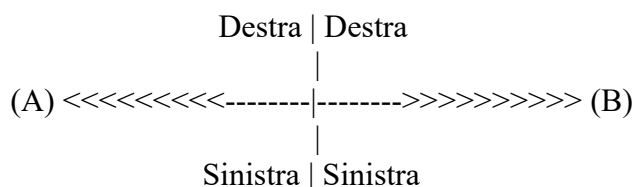
Nel corpo astrale non hai affatto organi fisici, cioè occhi. Sei un punto non-fisico di coscienza fluttuante nello spazio. Inoltre non sei influenzato dalla gravità e altre leggi della fisica. In questo stato non ci sono alti o bassi, schiene o fronti, sinistra o destra. È solo l'abitudine di tutta la vita che cerca di forzare questa prospettiva su di te durante la proiezione.

È importante comprendere la visione sferica, se si vuole operare con competenza nell'astrale. Questo è specialmente così quando ti proietti, in tempo reale, vicino alla dimensione fisica. La visione sferica spesso ti farà pensare di essere in una dimensione di immagine riflessa, o una copia invertita della realtà. Ciò significa che la tua casa, per esempio, sembrerà essere invertita. Questo è causato dalla perdita del tuo punto di vista naturale originale durante la proiezione.

Ad un certo punto durante la proiezione sei diventato disorientato e hai preso un punto di vista diverso dal normale, cioè hai ruotato o capovolto il pensiero. Questo inverte il tuo naturale punto di vista sinistra destra, sotto sopra. Ciò inganna la mente subconscia nell'invertire il posto in cui ti trovi così che la tua mente cosciente possa funzionare correttamente.

Dato che non hai un corpo fisico nell'astrale, se vuoi guardarti dietro non devi voltarti, o muoverti tutto. Cambi solo il tuo punto di vista sulla parte posteriore. Tale che, quando fatto senza muoversi, provoca l'effetto dell'immagine riflessa, in un certo senso è come guardare in uno specchio per vedere dietro.

Lo schema seguente illustra questa inversione del punto di vista senza girare; nota sinistra e destra non cambiano:



Tale che, se il punto di vista (A) diventa punto di vista (B) senza girare, sinistra e destra non sono invertite. Questo fa sì che la mente subconscia utilizzi il suo potere creativo per correggere la vista, o parti di essa, invertendola. Pertanto è più facile e causa meno problemi per la mente cosciente piuttosto che provare ed accettare un'inversione di destra e sinistra.

Un effetto simile può essere avuto sdraiandosi o in piedi e guardando sopra la testa, cercando di scegliere i lati sinistro e destro delle cose. Ciò provoca una leggera confusione nel tuo senso di sinistra e destra, vale a dire, devi calcolare consapevolmente qual'è la sinistra e la destra dalla tua posizione invertita. Questa leggera confusione è tutto ciò che è necessario per indurre la mente subconscia nel creare qualcosa di più facile da accettare.

Il tuo cervello non è in grado di assimilare questa inversione e quindi ti dà una nuova prospettiva in base a cosa sente sia sinistra e destra in quel momento. Una volta notata consapevolmente questa anomalia è troppo tardi per invertirla. Il cervello non può accettare un cambiamento consapevole di sinistra e destra.

Se capisci comunque la visione sferica e a volte ti capita di capovolgerti durante una proiezione, non è più un problema. Puoi tenerlo in conto e funzionare normalmente, piuttosto che pensare che stai sprecando il tuo tempo in una qualche strana dimensione riflessa, cioè, se avevi intenzione di fare qualcosa nell'astrale puoi ancora. Tutto ciò che devi fare è, prendere le tue coordinate destra sinistra dall'edificio o dalla struttura intorno a te e ignorare completamente il proprio senso di destra e sinistra.

Qualunque cosa che vedi mentre sei nella dimensione astrale è percepito direttamente dalla mente. È una questione semplice per la mente subconscia torcere o invertire, tutta, o anche in parte, la tua percezione cosciente della realtà durante una proiezione.

Nota: questa inversione del punto di vista può verificarsi più volte durante una qualunque proiezione in tempo reale.

## **Potenza di Visualizzazione Creativa**

---

La mente subconscia ha NOTEVOLMENTE maggiori poteri di visualizzazione che la mente cosciente. È come confrontare un super computer con la calcolatrice di un bambino. Nella dimensione astrale, durante qualsiasi proiezione cosciente o sogno lucido, laddove la mente cosciente è Consapevole, questa differenza può causare grande confusione. La mente subconscia ribolle sotto la superficie durante qualsiasi proiezione. Tutto quel potere creativo sta per esplodere fuori per creare e farà proprio questo con ogni possibilità di ottenerlo. Questa differenza di potere creativo, combinata con l'abitudine di tutta la vita della normale visione frontale, è la causa dell' "Effetto Alice nel Paese delle Meraviglie". Lasciami spiegare .... Prendi questi insieme:

1. L'incredibile potere creativo della mente subconscia.
2. I deboli poteri creativi della mente cosciente.
3. La sensibilità della materia astrale al pensiero.
4. Visione sferica.
5. Inversioni di senso sinistro, destro.

E hai una ricetta per la totale confusione.

## **L'Effetto Alice nel Paese delle Meraviglie**

---

Proietti il tuo corpo astrale e ti guardi intorno nella stanza. Ogni cosa sembra normale, ma ad un tratto, noti che la porta è sul muro sbagliato? Mentre stai guardando in giro, hai visto questa porta con la tua vista posteriore, confondendo la tua naturale prospettiva cerebrale sinistra, destra. Il cervello non può assimilarlo perché la tua prospettiva frontale e la posizione di mobili, quadri, finestre ecc. sono normali; ma la vista dietro di te è invertita. Questo inganna la mente subconscia nel creare una porta dove pensa che dovrebbe essere. Quando guardi questa porta, sembra reale, nonostante sai che è nel posto sbagliato. Una volta che è stata creata, non sarà distrutta, poiché ciò sarebbe inaccettabile per la tua mente cosciente, nel senso che, normalmente le porte solide non hanno l'abitudine di dileguarsi prima che arrivi il tuo sguardo.

Quando ti giri dove dovrebbe essere davvero la porta, di solito, la troverai lì come sempre. Ora potresti avere due o più porte dove dovrebbe essercene solo una. Se attraversi la vera porta, troverai il resto della casa, fiduciosamente, come dovrebbe essere. Ma, se attraversi una porta falsa, la mente sa che è falsa e non accetterà di aprirla ad una parte normale della tua casa sapendo che probabilmente non può essere lì. Quindi, se apri questa porta troverai qualcos'altro. Di solito è un corridoio o un passaggio, che non hai, che conduce in altre parti della casa che non possiedi neanche.

Da quel momento in poi, se attraversi questa porta, sei nel Paese delle Meraviglie, dove tutto è possibile, ma non molto plausibile. In effetti, ciò che stai facendo è entrare nella dimensione astrale attraverso la creazione incontrollata, transitando questa porta che non hai, ma ora è fatta. Una volta che la mente subconscia inizia a creare in questo modo, continua a fare così ad un ritmo geometrico. Deve, per la mente cosciente, assimilare la situazione anormale in cui si trova. Ad un certo momento, in questo vortice creativo, la mente subconscia la perde completamente e inizia a sintonizzarsi con altre parti dell'astrale. A questo punto della proiezione, tutta la parvenza della realtà è smarrita e ti apri in dissolvenza nella dimensione astrale vera e propria.

Ci sono molti modi in cui questo effetto "Alice" può verificarsi durante una proiezione; l'esempio sopra è solo una variante. È stato notato da molti proiettori che a volte durante una proiezione sembrano perdere il controllo. Gli oggetti appaiono, scompaiono ed in genere tutto diventa un po' strano. Questo è causato, fondamentalmente, dalla vasta abilità creativa della mente subconscia che si sta attivando. Inizia a fare e disfare cose, sintonizzarsi in altre aree dell'astrale e generalmente rendere tutto difficile per il povero proiettore.

Per evitare il problema sopra: concentrati su ciò che stai facendo mentre stai proiettando e non lasciare che la tua mente vaghi. Il problema dell'inversione della visione può essere minimizzato se ti concentri sulla visione in avanti durante la proiezione, ovvero, porta l'attenzione in una direzione alla volta. Quando ti giri, segui la stanza con la tua visione e non permetterle di svolazzare da una vista all'altra. L'astrale non è un buon posto per rilassarsi se hai piani seri.

Il vasto potere creativo del subconscio può, tuttavia, essere utilizzato. È uno strumento estremamente prezioso se sai come usarlo. Descriverò i modi per farlo nella terza parte di questa serie, sotto il titolo: "Proiezione della Realtà Virtuale" dove illustrerò come personalizzare il tuo regno astrale riservato.

## **Mani Sciolte**

---

Quando proietti il corpo astrale vicino al mondo fisico, non hai un corpo come tale. Ma, la mente non può accettarlo e quindi fornisce una forma pensiero fatta di materia eterica. Se provi e guardi il tuo corpo, osservi le tue mani, scoprirai che iniziano a sciogliersi molto rapidamente. Sembrano pallide e strane e in un paio di secondi le tue dita iniziano a squagliarsi come ghiaccio sotto una fiamma ossidrica. Si accorciano in monconi pallidi e poi anche il resto della tua mano e del braccio iniziano a svanire. Questo effetto di fusione sembra verificarsi solo quando si tenta deliberatamente di osservare una parte del corpo o si crea consapevolmente qualcosa.

Osservare intenzionalmente una parte del corpo astrale come questa fa sì che la mente cosciente, avendo scarsi poteri creativi, non riesce a tenere insieme le forme complesse per molto tempo ed è questo che provoca l'effetto scioglimento. Se ti capita di notare parti del tuo corpo, di passaggio, durante la proiezione questo effetto sciolto non sarà visto.

## **Creare Oggetti Forma Pensiero**

---

Puoi usare la tua mente cosciente per creare oggetti mentre proietti. La durata di questi oggetti creati, forme pensiero, dipende dalla forza della tua abilità di visualizzazione creativa. Dipende anche da quanto tempo e sforzi dedichi in una creazione.

Questi stessi fenomeni di scioglimento accadono con qualsiasi creazione cosciente fatta nella dimensione astrale. Per esempio, se crei una spada, apparirà nella tua mano proprio come la immagini, per breve tempo, e poi si dissolverà proprio come ha fatto la mano. Se ti concentri su di esso puoi tenerlo in forma, ma non appena la tua concentrazione vacilla così fa la creazione. È simile a qualsiasi altra visualizzazione che fai nel mondo reale. È difficile e devi concentrarti per mantenere la visualizzazione nella vista della mente. Una volta che la tua concentrazione oscilla, così fa l'immagine evidenziata. Ciò illustra la grande differenza tra i poteri creativi della mente conscia e subconscia.

Per fare un oggetto forma pensiero duraturo devi ingannare la mente subconscia nel crearla per te. Tratterò questo argomento, più approfonditamente, più avanti.

## **Come Avviene la Proiezione?**

---

Durante il sonno, il corpo energetico, conosciuto anche come corpo eterico o guaina vitale, viene messo in carica. Si espande e si apre al fine di accumulare e immagazzinare energia. Il corpo energetico, normalmente, può fare solo questo nel suo stato espanso durante il sonno. Una volta espansi, i chakra trasferiscono il potere, sotto forma di materia eterica, nel corpo energetico. Durante questo processo di ricarica, il corpo astrale si separa e si sintonizza nella dimensione astrale dove può creare e sperimentare i sogni.

Se questa separazione è fatta coscientemente, o se divieni consapevole dopo di essa, puoi prenderne un po' il controllo. Diventa quindi un OOBE, proiezione astrale o sogno lucido.

Le principali differenze tra OOBE, proiezione astrale e sogno lucido sono:

## **L' OOBÈ**

OOBE (esperienza fuori dal corpo) è una proiezione in tempo reale vicino al mondo fisico. Ciò si verifica spesso come parte di un'esperienza vicino alla morte. È qui dove una persona è espulsa dal proprio corpo come risultato di un qualche tipo di trauma grave, ad esempio un incidente d'auto, un intervento chirurgico, un attacco di cuore, una nascita di un bambino ecc. Chi si trova in OOBÈ è consapevole delle cose che accadono nel mondo reale, in tempo reale; come conversazioni ed eventi intorno o vicini al loro corpo fisico. In molti casi, questi eventi e conversazioni sono accuratamente riportati dalla persona dopo che sono ritornati al loro corpo.

Nota: l' OOBÈ è leggermente diverso dalla proiezione astrale o dai sogni lucidi a causa del suo aspetto oggettivo, in tempo reale. Ciò è causato dal corpo astrale contenente una grande quantità di materia eterica, il quale lo tiene vicino al mondo fisico.

Ci sono due cause principali di OOBÈ in tempo reale:

1. Il corpo di una persona è vicino alla morte, o pensa che lo sia, il che provoca una grande quantità di materia eterica da incanalare nel corpo astrale in preparazione al processo di morte.
2. La persona ha chakra attivi, che stanno facendo una cosa simile, cioè incanalano materia eterica nel corpo astrale. Avere i chakra attivi può essere un'abilità naturale o può essere sviluppata allenandosi.

Nota: puoi proiettare consapevolmente e avere un OOBÈ in tempo reale se abbastanza materia eterica è generata dai chakra. In una OOBÈ, la realtà è percepita come oggettiva (reale) e il tempo è normale (tempo reale).

Tecnicamente, quando si proietta nel mondo fisico in tempo reale come in una OOBÈ, si è realmente nell'area di confine della zona cuscinetto, tra la dimensione fisica e astrale. Se il corpo astrale contiene abbastanza materia eterica può esistere solo leggermente fuori dalla fase dalla realtà. Significa che la proiezione è in tempo reale e così vicina alla dimensione fisica da essere indistinguibile da essa.

Nota: l'ho verificato molte volte proiettando in tempo reale, durante il giorno ed esplorando la mia area locale per lavori stradali, incidenti, ecc., quindi verificando in seguito la precisione dei miei risultati.

Ci sono forti barriere naturali consapevoli, nella proiezione in tempo reale, OOBÈ, nel mondo fisico. La quantità di materia eterica generata e incanalata nel corpo astrale, è una di queste. Limita la durata di qualsiasi proiezione in tempo reale al grado di sviluppo e controllo dei chakra.

## **La Proiezione Astrale**

Qui è dove il corpo astrale è proiettato nella dimensione astrale, dove le cose sono abbastanza diverse dal mondo reale. Il tempo è distorto ed esteso, cioè, un'ora nell'astrale può essere come pochi minuti nella dimensione fisica, a seconda su quale parte dell'astrale ti trovi. La realtà è fluida e mutevole.

## **Il Sogno Lucido**

Qui è dove una persona diventa pienamente consapevole che sta sognando durante un sogno o prende un qualche tipo di controllo cosciente sul corso degli eventi, oppure converte l'esperienza in una proiezione astrale. Il sogno lucido è più simile a una proiezione astrale che ad un OOBÈ, poiché il tempo e la realtà sono distorti.

## **Proiezione Astrale O Sogno Lucido?**

Molti proiettori astrali hanno una perdita di memoria prima di fare un'uscita consapevole dal proprio corpo e ritornare alla consapevolezza nella dimensione astrale. Ci si rende conto dopo l'effettiva separazione dal corpo

fisico e di solito si è già nella dimensione astrale. Se ti manca l'uscita cosciente dal tuo corpo tecnicamente stai avendo un sogno lucido, non una proiezione astrale siccome sei diventato cosciente dopo la separazione.

Tutti e tre i tipi di proiezione sono strettamente correlati, cioè, coinvolgono tutto il corpo astrale che si separa dal fisico e sperimenta una realtà separata dal corpo fisico.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e **per favore** non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione.

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume II – v1.1

### Parte 2

Di Robert Bruce

Copyright © 2 luglio 1994

#### **Iniziando**

---

Dopo che il corpo fisico si è addormentato, il corpo astrale si proietta sempre nel mondo fisico. Una volta che il corpo energetico si è espanso, il corpo astrale fluttua libero e si libra appena sopra il corpo fisico, ma all'interno del campo di influenza del corpo di energia espanso. Dentro questo campo, noto come raggio d'azione del cordone, il corpo astrale è tenuto vicino al mondo fisico in quanto si trova nel campo di materia eterica.

Durante una proiezione astrale cosciente potrebbe sembrare come se ti stessi proiettando direttamente nel piano astrale, ma c'è sempre una fase intermedia all'inizio, quando stai esistendo come una forma astrale accanto alla dimensione fisica. Questa, parte in tempo reale di qualsiasi proiezione, potrebbe essere persa se hai un vuoto di memoria al momento della proiezione. L'area intorno al corpo, dentro il raggio d'azione del cordone, è inondata con materia eterica e all'interno di questo campo il corpo astrale è tenuto in tempo reale vicino alla dimensione fisica.

#### **Materia Eterica**

---

La materia eterica è l'effettiva sostanza della forza vitale generata da tutti gli esseri viventi semplicemente vivendo. È una sostanza tra materia fisica e materia astrale, in parte fisica e in parte astrale. Questa materia eterica ha un peso reale. È una sostanza molto raffinata tra materia ed energia ed è simile al suo grezzo cugino, l'ectoplasma.

Sono stati condotti studi scientifici su questo fenomeno. Le persone morenti negli ospedali hanno avuto i loro posti letto su bilance delicate poco prima della morte e collegati ai monitor EEG ed ECG. In tutti i casi, nel momento esatto della morte, si osserva un'inaspettata perdita di peso di circa un quarto di oncia. Ciò è causato da una grande quantità di materia eterica che viene trasferita nel corpo astrale al momento della morte fisica. Questo è simile all'improvviso trasferimento di materia eterica nel corpo astrale durante un'esperienza vicina alla morte dove il corpo crede che stia morendo. Questo repentino, massiccio passaggio di materia eterica è l'inizio del processo di morte.

#### **Ectoplasma**

---

L'ectoplasma è stato studiato in modo simile. I medium sono stati posizionati su bilance delicate e quindi chiesto di produrre ectoplasma su un'altra serie di bilance sottili. Osservando, questi medium perdevano peso esattamente alla stessa velocità con cui l'ectoplasma pesato guadagnava peso. Quando il medium ha riassorbito l'ectoplasma questo trasferimento di peso era invertito. L'ectoplasma è prodotto dai chakra. Converte parte della massa fisica del corpo dei medium in un'altra sostanza, l'ectoplasma.

## **Manifestazione interdimensionale**

---

Qualsiasi entità non fisica o disincarnata, incluso il corpo astrale, per funzionare in tempo reale, vicino alla dimensione fisica, deve contenere materia eterica. Senza la materia eterica, le entità non fisiche svaniscono nella loro dimensione di origine. La materia eterica può essere ottenuta solo dagli abitanti viventi del mondo fisico.

## **Flusso di energia**

---

Il famoso "cavo d'argento" fa molto di più che legare insieme i due corpi. È un vero cordone ombelicale, che trasmette informazioni ed energia tra i corpi fisico e sottile. È visto da alcuni proiettori e non visto da altri. A volte si vede emanare dall'ombelico, a volte dalla fronte. L'area dalla quale proviene il cordone potrebbe dipendere dall'attività del chakra. Qualunque chakra sia il più forte, il più attivo, potrebbe avere il controllo del flusso di energia verso i corpi sottili. C'è anche il sistema di credenze del proiettore da considerare e il potere creativo della mente subconscia. Il cordone di solito sembrerà essere ovunque tu creda che sarà, cortesia del subconscio.

Una volta che il corpo astrale entra nella dimensione astrale, deve avere una buona scorta di energia astrale dai chakra per interagire vivamente con quella dimensione. La chiara memoria astrale dipende molto dalla quantità di energia disponibile. Poiché la dimensione astrale è il dominio naturale del corpo astrale, non scomparirà a causa della mancanza di energia. Come nel mondo reale, se una persona non ha mangiato o dormito per alcuni giorni, non si dissolve in un'altra dimensione. Diventano solo deboli e svogliati e non interagiscono energeticamente con il mondo fisico.

Ciò si riduce a questo: la mente astrale deve avere abbastanza energia per darle ricordi forti e vividi. Questi ricordi astrali devono essere abbastanza tenaci da creare una grinza di buone dimensioni nel cervello fisico, così che la mente fisica possa richiamarli quando si sveglia.

Per esempio, se non hai dormito per qualche giorno sarai stanco, svogliato e la tua interazione con la realtà sarà debole e vaga. Se vedi un film in questo stato ne conserverai poca memoria. Successivamente, potresti ricordare solo frammenti di esso ed il tuo ricordo sarà una vaga sfocatura. Se, tuttavia, vedi un film quando sei ben riposato, fresco e pieno di energia, è diverso. Cogli qualunque cosa sul film e ti diverti. La tua memoria sarà cristallina.

Questo è simile a ciò che accade dopo un viaggio astrale a bassa potenza. Il corpo astrale manca di energia e quindi non ha abbastanza nitide le impressioni del suo viaggio. Questo fa sì che fallisca nel fare ricordi dominanti quando ritorna al corpo fisico. Come ho affermato in precedenza, ci devono essere ricordi forti e vividi se una grinza deve essere creata nel cervello fisico e l'esperienza ricordata.

## **Uso dei Chakra**

---

Lo sviluppo completo dei chakra e l'apprendimento di come controllarli può richiedere molti anni, a seconda delle abilità naturali. Tuttavia, nella fase iniziale del tuo sviluppo, questo non ti impedirà di usarli in un modo molto basilare per migliorare i tuoi OOBÈ e sogni lucidi. Aumentare l'energia e stimolare i chakra è estremamente semplice da fare. Questa energia sollevata fluirà automaticamente nel tuo corpo astrale, prima e durante la proiezione.

Imparando ad aumentare l'energia e controllare il flusso di potere attraverso i chakra, la natura dei tuoi sogni, sogni lucidi e OOBÈ cambierà. Diventeranno esperienze vivide ed indimenticabili. In un certo senso, ti dà una seconda vita; piena di ricche esperienze di cui puoi godere, imparare e crescere.



## **Livelli Superiori E Le Loro Zone Cuscinetto**

I nomi comunemente accettati per i sette noti livelli di esistenza, dal più basso al più alto, sono: Fisico, Astrale, Mentale, Buddico, Atmico, Anupadaka e Adi. Questi piani superiori sono simili nella struttura alla dimensione astrale, ma ad un livello di coscienza molto più alto e sono completamente separati da essa. Tra i diversi livelli vi sono aree intermedie o zone cuscinetto, a volte chiamate sottopiani inferiori.

Una buona analogia per le diverse dimensioni e le loro zone cuscinetto è l'atmosfera della Terra: se l'aria nell'atmosfera terrestre fosse la dimensione astrale, la stratosfera sarebbe la zona cuscinetto e il vuoto dello spazio sarebbe la dimensione mentale. Puoi volare nell'atmosfera della Terra in un normale aeroplano / corpo astrale. È necessario un aereo a reazione molto potente per condurti nella stratosfera, ma hai bisogno di una nave spaziale / corpo mentale per viaggiare attraverso lo spazio. Questo spiega perché un corpo sottile diverso è necessario per viaggiare in questi differenti livelli di esistenza.

Il corpo astrale può entrare nelle zone cuscinetto, o sotto-piani, delle dimensioni sopra e sotto la dimensione astrale, se racchiude il tipo corretto di energia, nel senso che per esistere nella zona cuscinetto tra i livelli fisico / astrale (in tempo reale) il corpo astrale deve racchiudere energia eterica. Per esistere nella zona cuscinetto tra i livelli astrale / mentale deve racchiudere energia mentale.

## **Proiezione di Livello Superiore**

Con sufficiente padronanza sui chakra, può essere prodotta l'energia per questi livelli superiori. La produzione di un particolare tipo di energia eleverà la coscienza a quel livello e stimolerà il corrispondente corpo sottile. Di solito viene fatto dall'aumento della meditazione cosciente ed il lavoro energetico avanzato sui chakra. La coscienza può quindi sperimentare quel livello di esistenza. Se è disponibile abbastanza energia e le condizioni sono adatte, il meditatore può proiettare quel particolare corpo sottile direttamente nella sua dimensione naturale.

Dipende dalla pratica e dall'abilità naturale dell'operatore, se un corpo superiore è stimolato e proiettato, di solito vale anche per quelli inferiori. Il corpo astrale racchiude al suo interno tutti gli altri corpi sottili e, durante una proiezione, può proiettare il corpo mentale nella dimensione mentale e così via. Questo a volte darà ricordi multipli da un'unica proiezione. La regola generale è che qualunque corpo sottile contenga la maggior quantità di energia, avrà ricordi più forti. Questi ricordi dominanti saranno quelli mantenuti dalla mente fisica al suo ritorno allo stato di veglia.

Proiettare consapevolmente nei livelli più alti della dimensione astrale richiede un livello elevato di pratica. Bisogna essere competente sia nell'aumento della coscienza che nel controllo dei chakra, ma è realizzabile. Finora, ho proiettato nei livelli di esistenza Astrale, Mentale, Buddico e Atmico. È comunemente ritenuto che è possibile per un umano proiettare solo nei livelli Astrale, Mentale e Buddico e non è possibile proiettare nei superiori Adi e Anupadaka.

Queste dimensioni sono state nominate e descritte, quindi qualcuno deve essere stato lì o sarebbero sconosciute. Se realizzi la vera natura della mente capirai che non ci sono limiti. Una volta è stato anche detto che la barriera del suono non si sarebbe mai rotta.

N.B.: queste dimensioni non hanno indicazioni che dicono "Benvenuti nella dimensione Astrale, ta ... daa!" o "dimensione Mentale, osserva la tua mente!". Quindi descriverò i livelli più alti in cui sono stato, usando questi nomi accettati.

## **La Dimensione Astrale**

Questo è un mondo sottosopra come quello trovato in Alice nel Paese delle Meraviglie.

Ogni cosa sembra oggettivamente reale, ma è variabile e fluida. Tutto e niente può essere trovato, da livelli base e rozzi pieni di energia sessuale, a luoghi bellissimi e sereni pieni di armonia spirituale. Il tempo è distorto ed

esteso. Un'ora nell'Astrale può sembrare solo pochi minuti nel mondo fisico qui. Comparandolo al mondo fisico è ad una vibrazione molto più elevata. È come riprodurre una videocassetta venti volte la velocità normale, anche se questo non è evidente quando ci sei dentro.

Muoversi tra le piscine dei sogni astrali è di solito un affare di successo o un colpo a vuoto per la maggior parte dei proiettori. Ci vuole molta esperienza per compiere viaggi astrali pianificati verso realtà specifiche.

Ci sono un numero infinito di realtà, piani, regni e vasche dei sogni in questa dimensione. Come ho indicato prima, si stratificano naturalmente e si stabilizzano in piscine di pensiero correlato. Durante il sonno, o in un sogno lucido, la mente subconscia generalmente ne crea uno particolare per te, il tuo teatro dei sogni personale. Quando diventi consapevole durante un sogno, ne prendi il controllo. Questo controllo è assunto dalla potente mente subconscia. Senza la sua potente padronanza, il regno personalizzato cambierà. Inizierai a sintonizzarti in altre parti simpatetiche dell'astrale e la realtà in cui ti trovi si mescolerà con altre realtà ed assumerà aspetti diversi.

In una proiezione cosciente nella dimensione astrale, puoi sintonizzarti su qualsiasi parte e viaggiare in diverse realtà, altre vasche di sogni o molti altri mix. Ci sono varie tecniche per questo, ma tutte implicano qualche condizione di disorientamento per la mente subconscia, ingannandola spostandoti in una diversa realtà Astrale. Alcuni proiettori si guardano le mani e le vedono sciogliersi. Altri ruotano, causando inversioni di destra e sinistra. Tutti questi metodi disorientano la mente e inducono il subconscio a sintonizzarsi su un'altra parte dell'astrale.

È molto difficile descrivere come muoversi tra i livelli, devi davvero imparare facendolo, per tentativi ed errori. Devi imparare come usare e controllare la mente subconscia, come raggiarla per un specifico risultato.

### ***Proiezione della Realtà Virtuale***

---

Ecco un metodo semplice ed affidabile che ho sviluppato per creare il proprio regno personale: procurati un poster di una scena piacevole, qualcosa di luminoso e soleggiato. Più grande è, meglio è, ma la dimensione del poster standard andrà bene. Appendilo al muro della stanza in cui stai facendo la proiezione, o un'altra stanza vicina. Prendi un piccolo riflettore e posizionalo in modo che il poster sia evidenziato quando la luce principale è spenta, una normale lampada da comodino direzionale andrà bene. Colloca la luce sotto o sopra, così che il bagliore si stenda dandogli un effetto illuminato diffuso, un po' come uno schermo cinematografico.

Entrando nel tuo reame personalizzato: Quando proietti, vai verso il poster mantenendo la tua mente vuota. Non pensare a che cosa stai facendo, basta fissarlo e muoversi nella sua direzione. Man mano che ti avvicini in questo modo, la tua mente subconscia sarà indotta nel creare un regno astrale esattamente come il poster, solamente spostandosi verso e nel poster. È come fare un passo in un altro mondo. Ogni cosa in questo mondo sarà esattamente come nel poster. Sembrerà essere un normale mondo tridimensionale, una copia esatta, indistinguibile dalla realtà.

Per personalizzare questo mondo: Taglia e incolla piccole immagini di cose o persone che vuoi trovare qui quando ci entri. Non mettere solo un'immagine intera sul poster, prendi le forbici e taglia intorno l'oggetto o la persona. Prova e trova raffigurazioni che siano approssimativamente la stessa scala del poster. Se ritagli una piccola immagine di qualcuno, vivo o morto, il tuo subconscio creerà una loro forma pensiero conchiglia e saranno lì ad aspettarti. Questo potrebbe essere un'eccellente modo di comunicare con coloro che sono morti.

Comunicazione con Spiriti: (Ho una teoria) Il subconscio crea questa forma pensiero conchiglia di una persona. Questo involucro può essere animato dalla memoria perfetta e dettagliata del tuo subconscio, ma, se c'è un legame affettivo tra il proiettore e questa persona creata, lo spirito di questa persona verrà attratto da questo scenario e utilizzerà questa opportunità per comunicare con il proiettore, animando l'immagine creata del loro corpo.

## I Registri Akashici

---

Questi si trovano nella zona cuscinetto tra i mondi astrali e mentali, in parte astrale in parte mentale e, in un certo senso, si estende a tutti i livelli. Sono una registrazione di ogni pensiero ed evento che sia mai accaduto, come un'enorme, infinita storia mentale, un libro illustrato. I registri Akashici contengono anche le probabilità derivanti e create da eventi, azioni e pensieri passati. È come guardare nel futuro. Per darti qualsiasi tipo di significato dei registri Akashici, una certa abilità nella chiaroveggenza è di sicuro di aiuto.

Se ti sintonizzi sugli archivi Akashici di solito vedrai gli eventi con la maggiore quantità di energia attorno a loro. Guerre e disastri sono i più facili da vedere per questo. L'energia che circonda questi eventi li fa risaltare su tutto il resto, rendendoli più facili da vedere. Se guardi nel futuro, l'area delle probabilità, entri in un vortice confuso di simboli mescolati con eventi reali.

Questo simbolismo futuro è causato dai sistemi di credenze delle principali religioni. Milioni di persone nel mondo che hanno creduto in qualche forma di profezia per migliaia di anni, che si tratti del "Libro delle rivelazioni" della Bibbia o delle profezie di Nostradamus. Queste antiche profezie sono tutte immerse di ricco simbolismo. Questo influenza il modo in cui le persone pensano e sognano riguardo al futuro ed, inoltre, si manifesta nei registri Akashici come rappresentazioni simboliche di eventi futuri. Il simbolismo è di grande aiuto; rende più facile consultare i registri Akashici.

Puoi usare il simbolismo Akashico come indice. Per esempio, il riferimento "I Cani da Guerra" è facilmente comprensibile come rappresentante della guerra. Il "Grim Reaper[triste mietitore]" è un simbolo universale di morte e distruzione. Quindi, se sei interessato a questo tipo di evento futuro ti sintonizzi su questo indice simbolico di GUERRA ed in seguito navighi attraverso la categoria delle guerre passate e future. E' di grande aiuto quando si indicizzano eventi passati e futuri, oltre ad avere alcune abilità chiaroveggenti, la conoscenza della storia, della geografia, del simbolismo religioso, degli affari attuali dei leader mondiali e capi di stato.

Per esempio, nella visione futura che do' di seguito: se avessi saputo CHI FOSSE la persona nota che ho visto rivolgersi ad una folla e avrei riconosciuto il paese, avrei potuto prevedere accuratamente eventi futuri, invece di essere saggio DOPO l'evento.

Entrai nello stato di consapevolezza chiamato registri Akashici. Lì sono stato inondato da una massa di simbolismi. Stavo vedendo in quattro dimensioni contemporaneamente, ma la mia mente cosciente non ha assimilato molto bene questa condizione. Ho visto guerre, carestie, pestilenze, catastrofi, terremoti, eruzione di vulcani, incidenti aerei, omicidi, ecc., ed è stato terribilmente confuso e deprimente.

Vidi un pezzo di simbolismo in cui ho riconosciuto un pensiero e mi ci sono sintonizzato, era indicizzato. Il Triste Mietitore con in mano I Cani da Guerra (come descritto da vari profeti), questi cani erano bestie terribili con occhi Rossi e mascelle schiaccianti. Erano tenuti sotto controllo da questa figura incappucciata, con un teschio malvagio al posto del viso e brandendo una falce. Ha rilasciato questi cani mentre guardavo, simboleggiando una guerra imminente.

Sintonizzandomi su questa scena, ero lì che fluttuavo e potevo sentire il sole e l'odore della città sotto di me. Vidi un uomo in piedi su una pedana rialzata, con due gigantesche scimitarre. Stava dando un discorso carismatico a molte migliaia di persone. Una delle spade si trasformò nello spadone di un Crociato Cristiano. L'uomo era Saddam Hussein, la scena era a Baghdad, al monumento del Soldato Ignoto. Vidi questo sei mesi prima dell'inizio della guerra del Golfo. Non ho saputo CHI FOSSE Saddam Hussein, o DOVE questa scena ha avuto luogo, fino a quando non è stata trasmessa in televisione durante la guerra del Golfo.

Guardare attraverso i registri Akashici è come sfogliare un infinito album di foto mentali. Sei bombardato da un imponente schiera di immagini e suoni passati, presenti e probabili futuri. Devi selezionare uno di questi pensieri registrati, sintonizzarti ed entrare. Vivrai quindi attraverso la registrazione come se fossi davvero lì, guardandola mentre succede.

Consultare i registri Akashici può essere fatto da soli se si ha l'abilità, ma di solito è fatto con l'assistenza di un essere avanzato da un livello superiore di esistenza, come una sorta di guida telepatica. L'enorme quantità di informazioni e cose viene filtrata per voi e la registrazione selezionata, di eventi passati o probabilità future,

viene presentato a voi in forma chiaroveggente, attraverso un collegamento telepatico con il... bibliotecario.

Alcuni sostengono di essere entrati nei Registri Akashici e aver trovato qualcosa di simile ad una biblioteca, con libri veri. Il passato, il presente ed il futuro erano registrati come testo in questi libri. Alcune persone dicono anche di aver letto un registro, poi ci sono entrate e hanno sperimentato la registrazione in prima persona.

Tutte queste affermazioni sono coerenti con gli Archivi Akashici. Si tratta di bibliotecari che assistono come guida nel tour, dove i Registri Akashici sono stati presentati come qualcosa di familiare, facile da usare e facile da accettare.

### ***La Dimensione Mentale***

---

Questa è una dimensione spettacolare! Fiumi iridescenti di suoni delimitati da sponde arcobaleno di luce pulsante. I pensieri appaiono come modelli caleidoscopici di luce e suono. Cammini attraverso campi di idee sotto un cielo scintillante di cristallo di ispirazione. Se entri in questo mondo non cercare di razionalizzarlo o comprenderlo, o potresti impazzire perché va oltre la comprensione umana. Accetta tutto, segui il flusso e divertiti!

Questa dimensione, credo, è ciò che gli antichi Vichinghi chiamavano il famoso "Ponte Arcobaleno" in Asgard. Lo sembra davvero e ci si sente come se si stesse camminando su un arcobaleno in qualche mondo meraviglioso dove gli Dei devono sicuramente abitare.

Esisiti qui con stupore meraviglioso. Lascia che il bambino che è dentro di te giochi in questo paese delle meraviglie fatato. Tutto sembra reale e solido. Il tempo è persino più distorto qui che nell' Astrale e la realtà è caleidoscopica.

### ***Dimensione Buddhica***

---

Questo è un mondo caldo e astratto, pieno di pace assoluta e amore infinito. È una dimensione di puro Bianco. Qui non c'è percezione visiva o sonora oltre tutto il Bianco che pervade e brilla. In questa dimensione abbandoni molto rapidamente il pensiero cosciente e l'individualità. Una volta entrati non puoi pensare a lungo e non c'è bisogno o desiderio di farlo. C'è un'impulso irresistibile di trascinarsi in una calma quieta.

È come essere immersi nella calda, pura lana di cotone Bianco. In questo mondo smetti di essere un individuo e diventi, PARTE DELL'UNO. Smetti anche di essere maschio o femmina. In un certo senso è come ritornare nel grembo Materno. Sei circondato, assorbito ed assimilato da infinito calore amorevole, comprensione, perdono ed espiazione. ESPIAZIONE. Il tempo qui cessa di avere un significato. Se entri in questo mondo non vorrai mai e poi mai lasciarlo, non puoi lasciarlo, finché il tuo corpo fisico non ti chiama e ti trascina indietro. Questo è il luogo di guarigione e di riposo dell'anima.

### ***Dimensione Atmica***

---

Questa dimensione sembra essere il mondo degli spiriti. Qui, gli spiriti aspettano coloro che amavano durante il loro tempo sulla terra. Questo è il luogo felice della compagnia, in cui le anime si riuniscono.

La luce in questo mondo è argento puro e brillante, più acceso del bagliore di una saldatrice ad arco. È così luminoso che sembra impossibile da guardare, ma è, nonostante tutto, una luce estremamente delicata, morbida e rilassante. È la luce dell'amore divino. Qui le persone appaiono com'erano nel mondo fisico, ma nella loro forma più magnifica. Brillano estaticamente, fiammeggiando con amore, felicità e gioia più radiosi che si possano immaginare. L'atmosfera è elettrica e vitale, ma allo stesso tempo profondamente spirituale. In questo mondo puoi SENTIRE la presenza di Dio come una forza tangibile che tutto pervade.

Qui la comunicazione è fatta da immagini telepatiche di alto livello, simili alla chiaroveggenza individuale solo

molto più vivida e reale. Lascia le parole ed i pensieri spenti. Il tempo è completamente fermo qui. La realtà è più reale e solida della realtà normale. Rispetto a questo, il mondo fisico è un sogno vago e stanco, pieno di mezzi morti.

Sono entrato in questa dimensione solo quattro volte nella mia vita. Ogni volta sollevata dalla consapevolezza più profonda della meditazione, con tutti i miei chakra spalancati e perfettamente funzionanti. C'era anche un'estrema attività del chakra della corona. La sensazione di questa era come un migliaio di dita vibranti ed intenso massaggio, nell'intera parte superiore della mia testa sopra l'attaccatura dei capelli.

In queste quattro occasioni la mia energia si è elevata ad altezze apparentemente impossibili dentro di me, trasportando il mio spirito e la mia coscienza insieme. Al culmine di questa esperienza profondamente mistica ho sentito il suono di una lunga e pura nota musicale che saliva lentamente di tono. Ho sentito questa nota nel profondo del mio essere, nel mio cuore, chiamarmi ed attirarmi.

Mi sono concentrato su questa nota e mi ci sono sintonizzato, con ogni grammo di forza ed energia che avevo, ho focalizzato la mia coscienza su questo tono e mi ci sono proiettato dentro. Spogliandomi del corpo fisico, mi sono proiettato direttamente in questa dimensione. Era come fare un passo, scivolare, attraverso una pesante tenda in un altro posto e in un altro mondo. Durante tutta questa esperienza, ero ancora consapevole del mio corpo fisico e della dualità.

Mi guardo intorno meravigliato; la luce è così argentata e luminosa che brucia profondamente nella mia anima e posso sentire il suo tocco curativo dentro di me. Di fronte a me c'è il mio figlio morto da tempo, aveva otto anni quando mi lasciò e sembrava proprio come quando l'avevo visto l'ultima volta. Era raggiante di felicità, i suoi occhi luminosi e splendidi, l'ho coccolato e pianto di gioia nel vederlo. Ho guardato al di là di lui e c'era una grande folla di persone che mi aspettava. C'erano tutti gli amici e la famiglia che avevo conosciuto, amato e perso durante la mia vita. C'erano anche molte persone che non conoscevo, però sembravano tutti molto familiari e sentivo di amarli tutti. Stavano applaudendo e saltando su e giù, salutandomi. C'erano molte lacrime di gioia e molti abbracci e baci.

Guardando oltre, vedo che siamo in un anfiteatro in pietra naturale. Il terreno è come una roccia liscia e si innalza fino a un paio di centinaia di metri di distanza curvandosi verso di noi. Sulla cima di questa cresta ci sono gli Angeli. Sembravano proprio come Michelangelo li ha dipinti. Erano incredibilmente belli, con grandi ali piumate Bianche, capelli ricci d'Oro e pelle di Alabastro. Soffiavano lunghe corna scintillanti e dorate e la pura nota alta proveniva da loro.

Uscii dalla folla e camminai all'aperto. Guardai in soggezione questi angeli e gli feci un cenno. La nota cominciò a scomparire mentre lo feci e gli Angeli iniziarono ad abbassare i corni. Sto in silenzio per un momento senza tempo, guardandomi attorno. Poi tutto cominciò a brillare e scivolai cadendo nel mio corpo fisico. Ho pianto. Non ho mai voluto tornare.

## **Morte**

---

Quando lasci il tuo corpo per l'ultima volta, alla morte, questo è ciò che credo accadrà:

Sarai proiettato, in tempo reale, per i primi giorni, vicino al mondo fisico, fino a quando la tua scorta di materia eterica si esaurirà. Quindi attraverserai la seconda morte ed entrerai nella dimensione Astrale. Lì ti purificherai di ogni desiderio, potendo avere qualsiasi cosa che hai sempre desiderato, in abbondanza. Questo viene fatto attraverso l'aver il completo uso delle tue potenti capacità creative della mente subconscia. Qui puoi impregnare ogni tuo bisogno e volontà, finché non vedrai questi desideri per le illusioni che sono veramente.

Quindi lascerai andare il tuo Astrale (desiderio del corpo) ed entrerai nella dimensione Mentale. Lì vedrai la tua vita passata, esaminerai ed esprimerai ogni pensiero che tu abbia mai avuto e ogni azione che tu abbia mai fatto. Lì, i tuoi pensieri, i ricordi e le esperienze saranno aggiunti negli Archivi Akashici, che sono esperienze registrate dell'intera esistenza umana nella dimensione fisica.

Perdendo la muta del tuo corpo mentale entrerai poi nella dimensione Buddhica, in cui rimarrai per una guarigione senza tempo, per il riposo, l'espiazione, il perdono e la comprensione di sé. In questo mondo le tue ferite interiori guariranno e la tua anima sarà nutrita dall'amore divino. Il tuo spirito diventerà completo e perfetto ancora una volta.

Quindi perderai il tuo corpo Buddhico ed entrerai nella dimensione Atmica, dove aspetterai la presenza divina con coloro che ami. Poi, un giorno, proseguirai al prossimo livello di esistenza; dove l'ultimo grande mistero della vita ti sarà rivelato...

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e **per favore** non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione.

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume II – v1.1

### Parte 3

Di

Robert Bruce

Copyright © 2 luglio 1994

### **FORMAZIONE DI PROIEZIONE**

---

Per innescare la proiezione del corpo Astrale, pienamente cosciente, ci sono quattro principali requisiti:

1. Rilassa il tuo corpo al 100% pur restando sveglio.
2. Concentrati al 100% su ciò che stai facendo.
3. Avere abbastanza energia disponibile.
4. Pressurizzare il corpo astrale per separarlo.

Insieme, queste quattro cose attiveranno un OOBÈ.

Di seguito sono riportati esercizi che insegneranno come rilassare il corpo, concentrarsi, liberare la mente, aumentare l'energia, stimolare i chakra ed entrare nello stato di trance.

### **CALMARE LA MENTE**

---

#### **Rilassamento**

---

Devi imparare e padroneggiare un esercizio di rilassamento completo del corpo. Se ne conosci già uno può essere utilizzato per adattarsi. Eccone uno molto semplice:

Siediti, o sdraiati, e rilassati. A partire dai piedi, tendili e rilassali. Continua questo con polpacci, cosce, fianchi, stomaco, petto, braccia, collo e viso fino a quando tutto il tuo corpo è profondamente rilassato. Ripassa alcune volte, assicurandoti che i tuoi muscoli rimangano rilassati.

Nota: il rilassamento fisico profondo è la chiave per condurre allo stato di trance, ovvero il rilassamento intenso CAUSA lo stato di trance. Una volta che sei in trance, la proiezione sul corpo astrale è relativamente facile.

#### **Contemplazione**

---

Quando inizi la meditazione, sarai tormentato con pensieri dalla tua mente superficiale, che agisce come un enorme bloc-notes. Trasporta messaggi, promemoria, pensieri pressanti, problemi da risolvere, questioni irrisolte, ecc. È costantemente impegnato, non si riposa MAI, pensieri, pensieri, pensieri, uno dopo l'altro, tutti chiedono a gran voce attenzione.

Prima di tentare di liberare la mente, con l'esercizio di consapevolezza del respiro di seguito, è saggio trattare questi pensieri superficiali con l'atto di contemplarli. Siediti comodamente, fai l'esercizio di rilassamento e pensa, niente di più, pensa solo. Cerca i pensieri più forti nella tua mente ed esaminali, prova a risolverli e a capirli.

Nota la parola: PENSARE. La contemplazione non implica star liberando la mente, o la visualizzazione. Ti richiede di PENSARE, profondamente e completamente, a qualcosa, per ottenere una comprensione più

profonda della sua natura e di come si relaziona a te, un'intuizione.

### ***Meditazione sulla Consapevolezza del Respiro.***

---

Questa è una semplice forma di meditazione. Ti schiarirà la mente e focalizzerà la tua consapevolezza.

Siediti o sdraiati, chiudi gli occhi, fai l'esercizio di rilassamento e libera la tua mente. Respira profondamente e lentamente, concentrati sul respiro che sta entrando ed uscendo dal tuo corpo. Sentilo venire e andare. Concentra tutta la tua attenzione sui polmoni e sul processo di respirazione. Questa semplice azione è sufficiente per occupare la tua mente superficiale. Allontana con fermezza i pensieri che si intromettono, all'inizio, prima che possano accumulare intensità e distrarti.

La consapevolezza del respiro occupa la mente superficiale e ti permette di pensare a un livello molto più profondo.

### ***Pensieri Superficiali***

---

I suoni sono fonte di molta distrazione, producono pensieri superficiali. Un clacson genererà: "Chi è quello, cosa sta succedendo?" L'apertura di una porta genererà: "Chi sta entrando o uscendo?" La mente superficiale è sempre molto curiosa di ciò che sta succedendo intorno a te. Vuole sapere tutto e vuole informarti di ogni piccola cosa che accade intorno a te. Ti farà pressione per aprire gli occhi, alzarti e andare a scoprire cosa sta succedendo.

Non permettere che ciò accada. USA questi fastidiosi pensieri che attirano l'attenzione come un aiuto per l'addestramento. Imparando ad annullarli ed ignorarli, i tuoi poteri di concentrazione cresceranno.

Ferma questi fastidiosi piccoli pensieri mentre iniziano, prima che possano radicarsi e crescere in qualcosa di più forte.

Per esempio:

"Chi è quello, cosa sta succedendo?" Diventa: "Chi è quel ....."

"Chi sta entrando o uscendo?" Diventa: "Chi sta ....."

Con la pratica l'inizio di questi pensieri distraenti diventerà sempre più breve fino a quando non otterrai:

"Chi ....? ..... ? ..... "E" Ch ...? ....."

Ed infine:

".....? .....? .....? ....."

Molte persone dicono di non riuscire a liberare la mente perché sono troppo facilmente distratte da tutti i piccoli rumori che le circondano, nella normale attività quotidiana. NON usare musica o altri suoni per coprirli, USALI per l'allenamento. È come il sollevamento pesi, se ti alleni con gli spolverini la tua forza non aumenterà. Bisogna padroneggiarlo, nel modo più duro, se vuoi dare alla tua mente un vero muscolo.

Lentamente ma certamente acquisirai la capacità di liberare la tua mente.

Una volta esperto, avrai guadagnato un prezioso strumento mentale. Sarai in grado di concentrare il 100% della tua attenzione, su un compito, con l'esclusione TOTALE di tutto il resto.

A volte medito, in stato di trance, con successo, in una stanza rumorosa e affollata con bambini piccoli addosso.



NIENTE rompe la mia concentrazione.

## **CONCENTRAZIONE**

---

Devi essere in grado di concentrarti e focalizzarti completamente su ciò che stai facendo. La mancanza di concentrazione è l'unica, principale causa di fallimento della proiezione. Influenza ogni aspetto di essa, dall'esercizio di rilassamento, allo stato di trance ed alla proiezione effettiva.

Per testare la tua capacità di concentrazione: siediti e rilassati. Chiudi gli occhi e libera la mente da TUTTI i pensieri. Respira lentamente e profondamente e conta ogni respiro, alla fine di ogni espirazione. Mantieni la mente completamente VUOTA, a parte dal conteggio, il più a lungo che puoi. Guarda per quanto tempo riesci a tenerla in questo modo. Sii onesto con te stesso, ogni volta che un pensiero si intromette inizia a contare dal principio di nuovo.

Stai andando bene se riesci a farlo per più di dieci respiri. Dieci respiri, tuttavia, non sono sufficienti. Non preoccuparti però; questo può essere migliorato con gli esercizi sottostanti.

### **Esercizio di Concentrazione (1)**

---

Dopo la conservazione dell'immagine: rilassati, calma la tua mente e guarda una candela o una lampadina. Posiziona questa luce di fronte a te, a un paio di piedi di distanza, e fissala per un minuto o due.

Chiudi gli occhi e concentrati sull'immagine posteriore che si creerà dietro le palpebre chiuse. Cerca e mantieni la mira su di essa il più a lungo possibile. Usa la consapevolezza del respiro per restare a mente libera, mentre lo stai facendo. Prova e fai crescere l'immagine posteriore, invece di farla svanire.

### **Esercizio di Concentrazione (2)**

---

Fissare un punto: scegli un punto su un muro e fissalo. Non concentrarti su di esso, guardalo solo dolcemente. Libera la mente da TUTTI i pensieri e trattienila vuota con la forza. Concentrati DURAMENTE, sulla consapevolezza del respiro mentre lo stai facendo. Quando senti l'inizio di un pensiero, respingilo, non lasciarlo finire! Tienilo il più a lungo possibile. Fallo parecchie volte al giorno, o anche di più se puoi.

### **Esercizio di Concentrazione (3)**

---

Respirazione energetica: siediti e rilassati. Chiudi gli occhi e libera la mente. Fai l'esercizio di consapevolezza del respiro ed immagina che l'aria che stai Inspirando sia un'energia colorata brillante del tuo colore preferito. Immagina che l'aria che stai Espirando sia un Grigio torbido, pieno di rifiuti tossici. Questo è un esercizio di purificazione. Stimola i tuoi chakra ad assorbire energia durante l'inspirazione e si sbarazza dell'energia negativa durante l'espirazione.

Nota: fai del tuo meglio per non irrigidirti mentre stai facendo questi esercizi di concentrazione, è TUTTO mentale. All'inizio, potresti sentire come se dovessi tendere la tua mente in una sfera ermetica per impedirle di pensare, ma col tempo scoprirai che è vero il contrario. Quando ti ci abitui, liberare la mente è MOLTO rilassante.

## **Lo Stato di Trance**

---

Quando avrai raggiunto un profondo livello di rilassamento e calma mentale, sentirai il tuo corpo iniziare a diventare molto, molto pesante. Questa pesantezza è il sintomo principale delle tue onde cerebrali che stanno

cambiando dal livello Beta al livello Alpha quando entri in trance. Lo stato di trance è causato da un profondo rilassamento fisico e mentale. Non c'è niente di strano o soprannaturale in questo. Significa semplicemente che il tuo corpo è entrato nello stato di sonno mentre la tua mente cosciente è completamente sveglia.

### ***Come Entrare In Trance***

---

Fai l'esercizio di rilassamento e calma la tua mente attraverso la consapevolezza del respiro. Immagina di star scendendo una scala al buio. Non visualizzare la scala; solamente immagina di poter sentire te stesso mentre lo stai facendo. Durante l'espirazione, senti che stai scendendo di uno o due gradini la scala con le tue Mani immaginarie (descritte di seguito). Inspirando, senti di restare fermo sulla scala. Ciò di cui hai bisogno è un effetto di caduta mentale nella tua mente. Questo cambia il livello di attività delle onde cerebrali dal livello di veglia (Beta) al livello di sonno (Alpha) o al livello di sonno profondo (Theta). Una volta che il tuo grado di attività delle onde cerebrali raggiunge il livello Alpha, entrerai in trance. Continua a farlo finché necessario. Il tempo che ci vuole per entrare in trance varierà, a seconda della tua esperienza con il profondo rilassamento e la calma mentale.

Nota: una volta che raggiungi la sensazione di pesantezza, interrompi l'esercizio di caduta mentale.

Se non ti piace la scala, immagina di essere in un ascensore, sentendoti cadere durante l'espirazione e fermanoti durante l'inspirazione. Oppure, immagina di essere una piuma, sentiti fluttuare verso il basso espirando e star fermo nell'inspirazione. Come ho detto precedentemente, hai bisogno di un effetto di caduta mentale per abbassare il tuo livello di attività delle onde cerebrali. Questo effetto di caduta mentale, quando combinato con un profondo rilassamento e calma mentale, indurrà l'accesso allo stato di trance. Sentiti libero di usare qualsiasi scenario con cui ti senti a tuo agio per condurti a questa sensazione più profonda.

Come si avverte il trance: tutto diventa silenzioso e ti senti come se fossi in un posto molto più grande. C'è una sensazione molto leggera di ronzio nel tuo corpo. Ogni cosa sembra diversa. È un po' come mettere una scatola di cartone sopra la testa al buio, puoi sentire l'atmosfera cambiare. È come se tutto fosse indistinto o leggermente sfocato. Qualsiasi rumore acuto, mentre si è in trance, si sente come un colpo fisico al Plesso Solare.

### **Trance Profondo**

---

Il livello di trance che raggiungi dipende molto dalle tue abilità di rilassamento, concentrazione e forza di volontà. Per entrare in trance più profondo, cioè al livello Theta e oltre, devi concentrarti maggiormente e per molto più tempo, sulla sensazione di caduta mentale in combinazione alla consapevolezza del respiro. Il primo livello di trance, cioè quando diventi molto pesante, è abbastanza profondo per la proiezione. Consiglio vivamente di non forzarti più in profondità di un trance leggero, fino a quando non avrai sufficiente esperienza con lo stato di trance.

Come puoi sapere se stai entrando in trance profondo? Ci sono quattro sintomi molto evidenti:

1. Una spiacevole sensazione di freddo che non ti fa tremare, associata ad una costante perdita di calore corporeo.
2. Mentalmente, ti sentirai molto strano e tutto sembrerà estremamente linceo. I tuoi processi mentali rallenteranno come se ti fosse stata data una forte iniezione antidolorifica.
3. Ti sentirai dissociato dal tuo corpo, nel senso che proverai una forte sensazione di galleggiamento e tutto sembrerà lontano.
4. Totale Paralisi fisica.

Nota: queste quattro cose, TUTTE INSIEME, significano che stai entrando in trance profondo.

Non confondere la lieve sensazione di fluttuazione che a volte provi con la leggera trance, cioè quando il tuo corpo astrale si allenta, o la lieve perdita di calore corporeo dovuta allo stare seduti a lungo e la lieve paralisi, cioè la pesantezza, per un trance profondo. La sensazione di trance profondo è abbastanza scomoda e inconfondibile per quello che è.

È molto difficile arrivare nello stato di trance profonda, poiché hai bisogno di capacità di rilassamento, concentrazione e stato di trance estremamente sviluppate, oltre ad avere molta forza di volontà ed energia mentale. Non ci cadrai accidentalmente.

Se sei preoccupato di star andando troppo in profondità, ricorda questo:

Puoi tirarti fuori in qualsiasi momento. Concentra TUTTA la tua volontà nel muovere le dita delle mani o dei piedi. Una volta che puoi muovere un dito o un piede, flettere le mani, muovere le braccia, scuotere la testa, insomma, rianimare il tuo corpo, alzati e cammina per qualche minuto. Cadere in una trance profonda non dovrebbe essere un problema con questi esercizi.

Ho visto molte persone in gruppi di meditazione, ecc, entrare in una leggera trance e non essere in grado di tirarsene fuori, cioè fluttuano via con le fate. Di solito una persona gentile li convincerà ad uscirne o gli massaggerà i polsi, ecc, per farli tornare alla realtà. Questo non è necessario ed è il risultato di un allenamento sbilanciato, cioè nessun allenamento di concentrazione o di forza di volontà. La persona PENSA solo di non poter tornare e quindi non si sforza molto. È anche un buon modo per attirare l'attenzione del gruppo.

Nota: la tua mente è estremamente potente e dispone di vaste risorse non sfruttate. Può fare QUALSIASI COSA, senza limiti, se è allenato, condizionato e adeguatamente motivato.

### ***Espansione del Corpo Energetico***

---

Ad un certo punto, dopo essere entrato in stato di trance, sentirai una leggera paralisi sopraggiungere. Questo sarà presto accompagnato da una vibrazione più profonda e da una sensazione di ronzio ovunque. Potresti anche sentirti come fossi enorme e gonfio. La paralisi, le vibrazioni e la notevole sensazione sono sintomi dell'espansione del corpo energetico e dell'allentamento del corpo astrale. Questo è parte del normale processo del sonno. Il corpo energetico si espande e si apre allo scopo di accumulare e immagazzinare energia. Durante questo, il corpo astrale si libera leggermente fuori fase dal corpo fisico.

### ***Familiarità con il Trance***

---

Molte persone fanno saltare la loro proiezione semplicemente perché non sono abituate allo stato di trance. Pensano che sia una finestra aperta per breve tempo nella dimensione Astrale. Questo naturalmente NON è vero. Se rimani mentalmente e fisicamente calmo quando entri in stato di trance, puoi mantenerlo per ore. Trascorro regolarmente parecchie ore alla volta in stato di trance, durante la meditazione.

Se, quando entri in trance, pensi: "Sì! Ce l'ho fatta! ... sono in trance! Devo sbrigarmi e uscire velocemente ... prima che si fermi! " Lo farai di sicuro! La trance terminerà con il semplice atto di diventare più agitato, ovvero rompere il rilassamento e la calma mentale.

È una buona idea passare del tempo in stato di trance, solo per abituarsi, prima di provare a proiettare. Solamente rilassati, resta calmo, concentrati sulla consapevolezza del respiro e mantieni il trance. Non finirà finché lo vorrai. Abituati a come ci si sente.

Quando ti senti a tuo agio nel farlo, esegui gli esercizi sottostanti di aumento dell'energia e di stimolazione dei

chakra in trance.

Nota:

1. Non DEVI essere per forza in trance per imparare il meccanismo dell'energia e dei chakra, funziona solo meglio in trance.
2. La pratica del trance può essere fatta da sdraiati, ma è meglio farlo su una comoda poltrona.

Il tuo corpo astrale sarà sciolto nello stato di trance, quindi prova a sollevare fuori le braccia e le gambe astrali, una alla volta. Usa le tue MANI per farlo, come mostrato nella prossima sezione. Concentrati e SENTI la tua consapevolezza in un braccio e alzalo lentamente dal tuo corpo. Mentre lo fai, potresti avvertire un leggero solletico o una vertigine localizzata all'interno del braccio o della gamba. Solleva il braccio astrale e guardalo, con gli occhi chiusi, ma NON muovere un muscolo. In questo stato dovresti essere in grado di vederlo attraverso le palpebre chiuse, ma non preoccuparti se non riesci, questo giungerà dopo.

Alzare liberamente le braccia astrali è una buona pratica per la proiezione. Successivamente, utilizzerai queste braccia astrali per liberare il tuo corpo astrale dal fisico.

## **Visualizzazione Tattile**

---

La visualizzazione tattile è una percezione o SENSAZIONE di consapevolezza corporea localizzata.

Le tue mani sono strettamente connesse alla tua consapevolezza fisica. Sono intimamente consapevoli di ogni parte del tuo corpo. Le MANI immaginarie, descritte di seguito, sono solo un'estensione di questa consapevolezza (dalla mano al corpo). Quando ti viene chiesto di sentire la tua coscienza, in qualsiasi parte del corpo, FINGI che le tue mani, le tue vere mani, stanno toccando quell'area. Quindi usa la sensazione dell'atto reale per immaginare che le tue MANI immaginarie siano lì.

Tieni gli occhi chiusi e le mani distese circa un piede davanti al viso. Concentrati, SENTI dove sono e prova a VEDERLE attraverso l'oscurità dietro agli occhi chiusi. Incrocia i polsi, muovili lentamente, gira le mani, apri e chiudi le dita. Guarda bene, concentrati, come se stessi cercando di vedere al buio e vedrai una tenue ombra in movimento con gli occhi della mente, esattamente dove si trovano le mani e le braccia.

Chiudi gli occhi e tocca la punta del naso con l'indice della mano destra. Scoprirai che puoi mettere con precisione quel dito su qualsiasi parte del tuo corpo con gli occhi chiusi. Provalo, metti la tua mano, la tua vera mano, su diverse parti del tuo corpo in questo modo. Sai esattamente dove sono le tue mani in ogni momento; puoi percepire e sentire dove sono. Se osservi ciò che sta accadendo nella tua mente, mentre lo stai facendo, noterai che diventerai consapevole della parte del corpo che stai per toccare, nell'istante in cui prendi la decisione di toccarlo.

Percorri tutto il tuo corpo in questo modo, abituandoti alla sensazione di consapevolezza che genera in diverse zone.

Quello che sta succedendo è questo: parte della tua mente si sta spostando, ed EVIDENZIANDO, l'area che stai per toccare, allo scopo di guidare la tua mano nel punto esatto. La tua mente sposta parte della sua consapevolezza in questo punto ed agisce come un faro per la tua mano.

La capacità di spostare la coscienza in diverse parti del corpo in questo modo è VITALE per il lavoro energetico e questo metodo di proiezione.

Nota: non è necessario visualizzare effettivamente queste MANI, ovvero vedere o immaginare di poterle vedere.

È TUTTO tattile, NON visivo. Devi solo essere in grado di fingere di SENTIRE che stanno facendo qualcosa, come se stessi provando una semplice azione nella tua mente.

Inizialmente ho sviluppato questa tecnica per i non vedenti. Le persone cieche non possono visualizzare AFFATTO, se sono cieche dalla nascita, ma potrebbero avere un acuto senso di consapevolezza corporea. Anche la maggior parte delle persone vedenti ha grosse difficoltà con la visualizzazione di qualsiasi tipo e tutte le tecniche di proiezione dipendono fortemente dalla visualizzazione. Stando così le cose, ho sviluppato una tecnica di proiezione che NON dipende dalla visualizzazione per esercitare pressione sul corpo astrale per separarsi. Si è rivelato molto più semplice e di maggior successo rispetto alle altre tecniche basate sulla visualizzazione, le quali scartai a favore di questo semplice metodo tattile.

Nota: i ciechi non sono ciechi in forma astrale. Il corpo astrale non ha organi in quanto tali; la vista è solo un punto di coscienza. Il corpo astrale di cui sei consapevole durante la proiezione è fornito dalla capacità creativa della mente subconscia.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e **per favore** non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione.

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume II - v1.1

### Parte 4

Di

Robert Bruce

Copyright © 2 luglio 1994

## **LAVORO ENERGETICO DI BASE**

---

### **I Chakra Principali**

---

I chakra principali sono collocati in:

1. Chakra di base (alla base della colonna vertebrale, tra l'ano e i genitali)
2. Chakra della milza (leggermente sotto l'ombelico)
3. Chakra del Plesso Solare (una spanna sopra l'ombelico)
4. Chakra del Cuore (centro del torace)
5. Chakra della Gola (base della gola, dove sopra si unisce al petto)
6. Chakra della fronte (centro esatto della fronte)
7. Chakra della Corona (tutta la parte superiore della testa sopra l'attaccatura dei capelli)

È meglio immaginare che abbiano all'incirca le dimensioni del palmo della tua mano, ad eccezione del chakra della corona, che è molto più grande.

### **Cosa Sono i Chakra?**

---

I Chakra sono organi non fisici che trasformano l'energia sottile e grezza in forme di energia ancora più fine ed utilizzabile, di tipo diverso. I chakra, da soli, non contengono energia. L'energia grezza viene prelevata dal pianeta, dai chakra minori delle gambe e dei piedi, ed immessa nel sistema dei chakra principali.

L'energia sottile è, in sostanza, pura energia del pensiero che permea e lega insieme l'universo. Questo campo di energia vivente può essere sfruttato, più profondamente, dall'applicazione di una volontà creativa e mirata. Può essere attirato nel corpo umano e trasformato, dal sistema dei chakra, in una forma di energia più sensibile ed utilizzabile.

I chakra sono attaccati al midollo spinale ed al sistema nervoso tramite determinate ghiandole e gangli nervosi. L'intero sistema dei chakra è estremamente complesso. Ci sono 7 chakra maggiori ed oltre 300 chakra minori nel corpo umano. Ci sono anche parecchi chakra non fisici situati al di fuori del corpo. Mappe dettagliate del sistema dei chakra e dei loro meridiani e percorsi di collegamento sono state utilizzate per migliaia di anni nel misticismo e nella medicina Orientale, cioè nell'agopuntura. Il sistema dei chakra viene utilizzato con ogni

capacità psichica, senza eccezioni. Qualunque sia l'abilità psichica, il metodo di sviluppo o la terminologia usata per descriverla, viene fatto tutto allo stesso modo, attraverso la stimolazione dei chakra. È impossibile manifestare un'abilità psichica senza prima stimolare i chakra.

Molte persone sostengono di avere abilità psichiche, anche se negheranno quanto sopra e affermeranno di non aver mai fatto alcun lavoro energetico dei chakra. Ci sono molti modi per sviluppare se stessi, d'accordo, ma tutti, direttamente o indirettamente, stimolano il sistema dei chakra, senza dimenticare l'abilità naturale. Molte persone sono nate con chakra naturalmente attivi e, quindi, capacità psichiche naturali.

I medium sono persone che presentano abilità psichiche quando sono assistite da un'entità spirituale non fisica. Questa entità stimola direttamente i chakra del medium, fondendosi con esso e facendo manifestare abilità psichiche, chiaroveggenza, canalizzazione, guarigione, produzione di ectoplasma ecc. attraverso di lui. Questo è il motivo per cui i Medium sono chiamati mezzi o canali, cioè hanno la capacità di diventare un veicolo passivo per un'entità spirituale per influenzare o comunicare con il mondo fisico.

Non hai bisogno di un'entità spirituale per sviluppare ed utilizzare un'abilità psichica. Se impari a controllare i tuoi chakra e la tua energia, puoi fare queste cose da solo, senza coinvolgere alcuna entità spirituale e senza il rischio complicato connesso a quel metodo.

## **Aumentare l'Energia**

---

Siediti o sdraiati, fai l'esercizio di rilassamento e libera la tua mente con la consapevolezza del respiro. Concentra la tua coscienza sui tuoi piedi. Usa le tue MANI per sollevare l'energia dai piedi, attraverso le gambe, fino al chakra di base. Immagina di star afferrando l'energia e di tirarla su attraverso di te. Proprio come hai fatto quando hai usato queste MANI con la consapevolezza del respiro e la respirazione colorata, attirando aria ed energia nei tuoi polmoni.

Nota: prova ad immaginare che le tue MANI siano dentro le tue gambe ed appena all'interno della parte anteriore del busto mentre lo fai.

Usa la consapevolezza del respiro come aiuto per aumentare l'energia. Attira energia attraverso di te, con l'inspirazione e trattienila durante l'espirazione. Fallo ancora e ancora, attraendo energia al chakra di Base, per almeno alcuni minuti. Potresti o no sentire qualcosa mentre lo fai. Anche se non lo senti, stai ancora assorbendo un po' di energia con questo esercizio. La quantità di energia assorbita attraverso di te aumenterà man mano che i chakra si sviluppano con il tempo e l'uso.

Dai piedi, su per le gambe fino al centro del chakra di base, è un percorso naturale per l'energia che scorre attraverso di te. Questa forza stimolerà i tuoi chakra e loro trasformeranno questa, energia di base, in energia di tipo diverso. Questa energia trasformata fluirà quindi nei vostri corpi sottili, energizzandoli. Con la pratica, SENTIRAI davvero questo formicolio energetico circolare e salire attraverso di te.

## **Stimolazione dei Chakra**

---

Aprire un chakra: le tue MANI immaginarie vengono usate per questo. Immagina di star aprendo un panino in prossimità di un chakra quando ti viene chiesto di farlo. Non devi visualizzare nulla, solo PERCEPIRE di starlo facendo, come se lo stessi facendo nella vita reale senza guardare.

I chakra sono centri non fisici, quindi è necessario un metodo non fisico per stimolarli. Ciò si ottiene focalizzando la consapevolezza nell'area di un chakra e usando la mente per manovrarlo. Hai bisogno di un effetto di apertura mentale localizzato in un chakra per incentivarlo; questa azione di dilatazione, con le tue MANI immaginarie, ne provvede. Spostando il tuo punto di coscienza in prossimità di un chakra e inducendo un effetto di apertura attraverso la mente con le tue MANI, stai stimolando direttamente il chakra.

Nota: fai l'esercizio di aumento di energia, come sopra, prima di stimolare i chakra. Usa la respirazione consapevole per aiutare le tue MANI a tirare l'energia in ogni chakra, cioè, attira energia verso l' ALTO durante l'inspirazione e TIENILA durante l'espirazione, con tutti gli esercizi di stimolazione dei chakra di seguito.

1. Chakra di base: solleva l'energia fino al tuo Chakra di Base. Usa le tue MANI per aprirlo. Trascina l'energia NEL chakra di Base. Ripeti questo primo passaggio, accuratamente, sette volte.
2. Chakra della Milza: attira energia dai piedi, attraverso il Chakra di Base fino al Chakra della Milza. Apri il Chakra della Milza. Ripeti tre volte, iniziando dai piedi.
3. Chakra del Plesso Solare: attira energia dai piedi, attraverso il Chakra di Base e della Milza fino al chakra del Plesso Solare. Apri il chakra del Plesso Solare. Ripeti tre volte, iniziando dai piedi.
4. Chakra del Cuore: attira l'energia dai piedi, attraverso i chakra di Base, Della milza e del Plesso Solare fino al chakra del Cuore. Apri il Chakra del Cuore. Ripeti tre volte, iniziando dai piedi.
5. Chakra della Gola: attira l'energia dai piedi, attraverso i Chakra di Base, della Milza, del Plesso Solare e del Cuore fino al Chakra della Gola. Apri il Chakra della Gola. Ripeti tre volte, iniziando dai piedi.
6. Chakra della Fronte: attira l'energia dai piedi, attraverso i Chakra di Base, della Milza, del Plesso Solare, del Cuore e della Gola fino al Chakra della Fronte. Apri il Chakra della Fronte. Ripeti tre volte, iniziando dai piedi.
7. Chakra della Corona: attira energia fino al Chakra della Corona come nei passaggi precedenti. Apri il Chakra della Corona. Questo Chakra è molto più grande degli altri (tutta la parte superiore della testa, sopra l'attaccatura dei capelli). Immagina di avere un panino molto più grande e piatto nella parte superiore della testa e di starlo aprendo con le tue MANI, o come se stessi strappando il cuoio capelluto. Ripeti l'intero processo due volte, iniziando dai piedi.

Nota: fai del tuo meglio per non irrigidire i muscoli durante questi esercizi. Tuttavia, potresti sentire una leggera contrazione interna, mentre stai stimolando i tuoi chakra, una sensazione che NON è muscolare. Queste sono le ghiandole e i linfonodi nervosi, connessi ai chakra, che si contraggono in risposta alla stimolazione. Questa contrazione interna è normale.

La Base, o chakra della Radice, è IL PIÙ IMPORTANTE DA ATTIVARE. Questo chakra è il portone per l'energia Kundalini. A meno che questo non sia sufficientemente aperto, l'energia non può fluire negli altri chakra. Ti suggerisco di concentrare la maggior parte del tuo tempo ed energia nello stimolare il tuo chakra di Base, almeno nelle prime fasi di sviluppo dei chakra.

Nota: quando ho iniziato ad aumentare l'energia e a sviluppare i miei chakra, molti anni fa, non ho sentito NESSUNA sensazione per diversi mesi. Molte persone, però, mi hanno riferito una forte sensazione di energia nei chakra la prima volta in cui ci hanno lavorato. Alcune persone hanno un'attività dei chakra più naturale di altre. La mancanza di percezioni, però, non ti impedirà di stimolarli e potenziarli, anche se, come nel mio caso, all'inizio non senti nulla. Non avevo NESSUNA attività dei chakra naturali o NESSUNA abilità psichica naturale quando ho iniziato a lavorare sull'energia.

## **Fermati e controlla**

---

Controlla i tuoi muscoli per eventuali tensioni durante gli esercizi di aumento di energia e stimolazione dei chakra e rilassati di nuovo se necessario. I tuoi muscoli proveranno automaticamente a rispondere all'azione mentale di tirare su l'energia attraverso di te. Ricorda, questo è TUTTO mentale; il tuo corpo deve rimanere calmo e rilassato per tutto il tempo.



## **Sensazioni dei Chakra**

---

Le sensazioni che proverai nei tuoi chakra possono variare, a seconda del grado di attività che si verifica in essi, cioè la tua composizione fisica, le abilità naturali, la concentrazione e le capacità di rilassamento influiscono su questo. Può variare da un leggero calore, una pressione localizzata o un gorgoglio (come un soffio allo stomaco), una vertigine localizzata, un formicolio, una pulsazione da lieve a forte, o una combinazione di alcuni o tutti i suddetti. Più pesante è il ronzio, più attivo è il chakra. Se metti la mano su un chakra, quando è attivo, sentirai effettivamente pulsare la carne.

Alcuni chakra, quando attivi, possono causare altre sensazioni strane e localizzate:

**Chakra di Base:** potresti sentire un leggero bruciore o formicolio o un crampo, come se stessi andando in bicicletta da troppo tempo, tanto per cominciare. Una volta che funziona correttamente, sentirai una lieve pulsazione o palpitazione tra le gambe, nel sito del chakra.

**Chakra del Plesso Solare:** questo a volte può provocare una sensazione di mancanza di respiro, che può causare iperventilazione. Questo passerà, con il tempo e l'uso, man mano che il chakra si stabilizza.

**Chakra del Cuore:** il chakra del cuore merita una menzione speciale a causa della sensazione forte, e talvolta spaventosa, che può produrre. Quando è fortemente attivato, può sembrare che il tuo cuore stia accelerando ad un ritmo impossibile. È una sensazione potente. Cerca di ignorarlo quando succede, non ti farà male. Non è il tuo cuore che batte all'impazzata, ma il chakra che lavora. So che ignorarlo è più facile a dirsi che a farsi, ma con la pratica e la familiarità puoi. Questa corsa è più evidente nelle prime fasi di sviluppo. Penso che questo sia determinato da una scarsità di energia che fluisce dai centri inferiori. In un certo senso è come una pompa da corsa, quando non ha abbastanza fluido per pompare.

Il chakra del cuore, quando è pienamente operativo, si sente come: metti una mano sul petto, con la punta delle dita appoggiata al centro sopra il cuore. Batti le dita sul petto, a tempo con il tuo cuore. Aumenta questa velocità fino a quando non picchietti il più velocemente e forte possibile con le dita.

Nota: la tua frequenza cardiaca effettiva NON accelera con questa sensazione di corsa. Se ti colleghi ad un elettrocardiogramma, vedrai che il tuo battito non cambia quasi affatto.

**Chakra della Gola:** la palpitazione al suo interno può suscitare una sensazione di soffocamento molto lieve, per via dell'area sensibile in cui si trova. Sembra come avere un nodo emotivo alla base della gola.

**Chakra della Corona:** quando del tutto attivo ciò che si prova assomiglia a mille dita morbide e calde che massaggiano delicatamente l'interno della parte superiore della testa, sopra l'attaccatura dei capelli, ed estendendosi verso il basso al centro della fronte, per abbracciare il chakra della fronte, il quale è parte di esso. Questa sensazione è il motivo per cui i Buddisti lo chiamano "Il Loto dai Mille Petali".

Nota: potresti sentire una sensazione più forte in alcuni chakra e poca o nessuna in altri. Concentrati di più su quelli in cui provi la sensazione minima. Questo aiuterà a bilanciare il flusso di energia nel sistema dei chakra.

Se sei sbilanciato, durante la proiezione i chakra inattivi possono determinare il fallimento, cioè, potresti liberare parzialmente il tuo corpo, ma scoprire di essere bloccato al fisico nel sito del chakra inattivo. Se ciò accade, concentrati sulla stimolazione del chakra inattivo prima della proiezione.

## **Abilità Psiciche**

---

Dopo aver iniziato il lavoro sui chakra, potresti scovare abilità psichiche che iniziano a crescere in te. Questa è una propensione naturale della stimolazione dei chakra. Nella mia prossima serie, sul lavoro energetico più avanzato, mostrerò come sviluppare ed utilizzare alcune di queste capacità e come elevare la Kundalini.

## **Pratica**

---

Un po' di rilassamento, consapevolezza del respiro, concentrazione e gli esercizi delle mani mentali dovrebbero, idealmente, essere eseguiti quotidianamente. Possono essere fatti ovunque ed in qualsiasi momento, anche quando hai pochi minuti a disposizione.

## **QUANTO TEMPO RICHIEDE TUTTO QUESTO?**

---

Molte persone mi hanno chiesto "Quanto tempo ci vuole per imparare la proiezione?" La mia risposta è: poiché ognuno ha diversi livelli di capacità ed abilità naturali, ci vorrà il tempo che ci vorrà. Ho ricevuto lettere da persone che hanno provato vari altri metodi per diversi anni, ma senza risultati; ci sono riusciti la prima volta provando questa tecnica. Altre persone, SENZA alcuna capacità di rilassamento o concentrazione, si sono allenati diversi mesi prima di ottenere l'uscita.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e **per favore** non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione. ----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume II - v1.1

### Parte 5

Di

Robert Bruce

Copyright © 2 luglio 1994

---

#### CORDA ASTRALE

---

Un ingrediente chiave per le nuove tecniche di proiezione è una CORDA invisibile ed immaginaria che pende dal tuo soffitto. Questa CORDA sarà utilizzata per esercitare una pressione dinamica in un unico punto sul tuo corpo astrale per forzarne la separazione dal fisico.

La tecnica CORDA è simile alle altre, ma più diretta e quindi più efficace di altri metodi più passivi ed indiretti, come allungare la mano e attirare vibrazioni dentro di te, o visualizzare te stesso di fronte a te stesso. L'idea di attirare vibrazioni dentro di te è vagamente illogica, se comprendi i meccanismi della proiezione.

Le vibrazioni sono un effetto e NON una causa di proiezione. Quando viene esercitata abbastanza pressione sul corpo astrale per allentarlo sufficientemente, il corpo energetico si espande e l'energia fluisce attraverso il sistema dei chakra per essere immagazzinata nel corpo energetico. Questo flusso di energia attraverso le centinaia di chakra e la loro rete di collegamento, o meridiani, PROVOCA queste vibrazioni. Questo normalmente accade, inosservato, durante il sonno.

---

#### ESERCITANDO LA PRESSIONE

---

I metodi di proiezione più passivi ed indiretti esercitano una certa pressione sul corpo astrale affinché si separi, ma su una vasta area. Spostano tuttavia il punto di coscienza fuori dal corpo, anche se in modo grossolano. Qualsiasi azione mentale che esteriorizzi il punto di coscienza eserciterà una certa pressione sul corpo astrale.

L'azione di tirarti, una mano dopo l'altra su una corda è un atto vigoroso, preciso e naturale che è facile immaginare di star facendo. La tecnica CORDA concentra TUTTE le tue risorse mentali in un forte gesto DINAMICO, che esercita un alto livello di pressione direttamente su un singolo punto del corpo astrale.

Ci sono molti altri modi più delicati che mettono una pressione anche sul corpo astrale. Molti di questi sono insospettabili per quello che sono in se'. La maggior parte degli esercizi di meditazione, ad esempio, esercita una pressione PASSIVA sul corpo astrale. Puoi immaginare che stai andando in giù con un ascensore, di cadere, di scendere una scala o semplicemente di fluttuare verso il basso. Qualunque sia la tecnica, è progettata per ridurre l'attività cerebrale. Qualsiasi sensazione di caduta verso l'interno autoindotta pone una pressione passiva sul corpo astrale, che farà diminuire l'attività cerebrale e porterà nello stato di trance in cui viene rivelato un livello più profondo della mente.

L'azione della caduta verso l'interno sposta in modo grezzo la coscienza fuori dal corpo, esercitando una pressione passiva sul corpo astrale su un'ampia area, ma al contrario di quella necessaria per la proiezione, cioè una pressione generale verso il basso. Questo, in un certo senso, è come cercare di far CADERE il tuo corpo astrale fuori dal tuo corpo fisico da solo, cioè il tuo punto di coscienza tenta di SLITTARE verso il basso, fuori dal corpo fisico.

Ciò che la maggior parte delle persone fa per proiettare è di esercitare una pressione passiva in avanti sul corpo astrale, visualizzando se stessi fluttuare fuori da sé, e SPERARE che possono farlo accadere, ovvero, innescare il riflesso di proiezione. Oppure, provano un metodo più diretto, come visualizzare se stessi fuori dal proprio corpo, il che è molto, molto, difficile. Ammettiamolo, il 99% delle persone non può visualizzare le noccioline e l'atto di visualizzare mentalmente se stesso FUORI dal corpo E spostare la sua coscienza IN questa visualizzazione è quasi impossibile per la maggior parte delle persone. L'altro metodo popolare è cercare di attirare le vibrazioni dentro di sé. Questo è leggermente più efficace della maggior parte dei metodi in quanto esercita una certa pressione in un unico punto, ma è comunque un'azione mentale indiretta e, quindi, ottusa.

Tutto quanto sopra e la generale mancanza di informazioni sui meccanismi di proiezione, ossia COME accade, spiega il tasso di fallimento estremamente alto tra le persone che imparano a proiettare.

Mantenendo una spinta passiva abbastanza a lungo su un'ampia area del corpo astrale, alla fine ATTIVERÀ il riflesso di proiezione, ma questo può richiedere molto tempo e può essere mentalmente estenuante. Ho sviluppato, attraverso recenti ricerche, un metodo di proiezione migliore, più veloce e più dinamico che è molto efficace. Chiamo questa tecnica semplicemente CORDA. Non è che usare una corda immaginaria per la proiezione sia un'idea così nuova, non lo è, ma la comprensione dei suoi meccanismi e l'applicazione di questa nozione lo è.

Se comprendi appieno come funziona una cosa, puoi usarla in modo più efficiente e, quindi, ottenere risultati migliori.

Il nuovo metodo CORDA vince sulle operazioni generiche della mente e, di conseguenza, sull'indeterminato spreco di energia mentale causato dalle solite lunghe procedure necessarie per la proiezione. La CORDA riduce il tempo necessario per provocare una proiezione ed ottimizza l'utilizzo dell'energia disponibile.

Uno degli ingredienti più importanti per una proiezione di successo è essere adeguatamente motivati. Senza questa stimolazione non avrai abbastanza energia mentale per avere successo e, successivamente, ti addormenterai o dimenticherai la proiezione. È quindi importante mantenere il tempo di preparazione il più breve possibile in modo che non sia un compito così scoraggiante e mentalmente estenuante.

Una cosa che un apprendista ha in abbondanza è l'entusiasmo. L'entusiasmo è pura energia mentale. La CORDA, oltre alla comprensione di COME funziona, sfrutta e fa un uso migliore di questa risorsa energetica ed ottimizza notevolmente il tasso di successo.

## **Ottenere la Sensazione della Corda**

Fissa un pezzo di nastro, spago o corda al soffitto sopra di te. Appendilo a portata di mano in modo da poterlo raggiungere facilmente e toccarlo. Allunga la mano e toccalo spesso, finché non sei abituato a dove si trova nella tua mente. Questo nastro è solo un aiuto tattile. Potendo allungare la mano e toccare il nastro, capisci dove sono le coordinate spaziali della CORDA invisibile ed immaginaria. Questo movimento fisico si sviluppa nella tua mente come "movimento pensiero", rendendo più facile immaginare te stesso allungare la mano e scalare la CORDA con le tue MANI immaginarie.

Nota: NON devi effettivamente visualizzare o vedere la CORDA in qualsiasi momento, basta sapere dove dovrebbe essere ipoteticamente. Questo metodo NON utilizza alcuna visualizzazione.

Allungando la mano e tirando questa CORDA invisibile e fittizia con le MANI immaginarie, sposta il punto di coscienza indotto dalla consapevolezza corporea, fuori dal corpo, con una forte azione naturale che pone una pressione diretta su un punto del corpo astrale.

## **Chakra Attivo**

Un punto importante, se ti capita di avere più attività nel tuo Chakra della Fronte, piuttosto che nel tuo Chakra del Cuore, che a volte è il caso, sposta la posizione della tua CORDA immaginaria in modo che le braccia si trovino ad un angolo di 45 gradi sopra la testa. Se usi l'aiuto visivo, sposta il nastro così che sia sospeso sopra la

testa, piuttosto che vicino al petto. Cambiando l'angolo della CORDA trasferisci il punto di pressione che stai esercitando sul tuo corpo astrale nell'area del chakra più attivo e dà risultati migliori.

In ogni caso, posiziona l'angolo della CORDA nel modo più naturale e facile da immaginare per te. È importante che l'angolo e la posizione della CORDA immaginaria siano avvertiti come naturali. Sperimenta con questo angolo finché non ti senti a tuo agio.

## **SEI PRONTO PER LA PROIEZIONE?**

Tutti gli esercizi nelle parti precedenti di questa serie SONO allenamenti inevitabili per la proiezione. Tuttavia, non sono tutti necessari, di per sé, per il processo di proiezione. Se fai tutti gli esercizi di rilassamento, calma mentale, caduta mentale, apertura dei chakra ed aumento di energia durante la proiezione effettiva, puoi esaurire la tua scorta di energia mentale. Ciò può causare esaurimento mentale e potresti trovarti a corto di energia e forza di volontà per l'uscita importantissima.

Tutti gli esercizi dovrebbero essere eseguiti separatamente dalla proiezione stessa. Sono allenamenti di formazione e sviluppo, progettati per migliorare il controllo del corpo e della mente e per aumentare il flusso di energia attraverso i chakra. È come andare in palestra come parte dell'allenamento calcistico. In realtà non usi questi esercizi per giocare a calcio; ottimizzano solo la tua forma fisica e la tua forza in modo da poter giocare a calcio in modo efficace.

Fai gli esercizi di formazione separatamente A MENO CHE tu non stia sperimentando una proiezione avanzata in tempo reale. È quindi ancora necessario svolgere l'intera procedura ed attivare tutti i chakra, prima della proiezione effettiva.

Il punto centrale dell'imparare a proiettare è fare in modo che il tuo corpo astrale si separi dal fisico mentre è pienamente cosciente. Prima ottieni una proiezione completamente cosciente, meglio è. Altrimenti, potresti alla fine rinunciare a tutto perché troppo difficile. Pertanto, suggerisco caldamente a tutti i principianti di concentrarsi sul modo più semplice ed efficace per ottenere una proiezione consapevole. Una volta che hai un po' d'esperienza, puoi provare alcuni dei tipi di proiezione più avanzati e quindi più difficili.

Facendo gli esercizi di allenamento hai imparato a rilassare il tuo corpo, a liberare la mente e a concentrarti. Hai iniziato a sviluppare MBA (consapevolezza corporea mobile) e come usarla, cioè usando le tue MANI immaginarie per svolgere determinati compiti sia all'interno che all'esterno del tuo corpo. Hai anche iniziato a risvegliarti e potenziare i tuoi chakra in modo che il tuo flusso di energia sia più forte e, si spera, hai trascorso del tempo ad abituarti ad essere in trance. Queste competenze hanno preparato il tuo corpo e la tua mente per la proiezione.

## **Quando Fare Gli esercizi**

Nonostante gli esercizi, di per sé, non sono tutti utilizzati durante la sequenza di proiezione, devono comunque essere fatti regolarmente per sviluppare le abilità e livelli di energia necessari per la proiezione cosciente. Suggerisco di eseguire quotidianamente esercizi di rilassamento, concentrazione e calma mentale. Usa le tue MANI immaginarie con questi esercizi. L'energia, il lavoro sui chakra e gli altri esercizi dovrebbero essere eseguiti almeno una volta alla settimana per essere efficaci. Se desideri farli più spesso, bene, ma non stancarti troppo.

## **La Tua Sequenza di Proiezione**

È difficile dare una sequenza di proiezione universale poiché ognuno ha diversi livelli di capacità ed abilità

naturali. Per questo motivo offro una sequenza più flessibile e ti suggerisco un metodo di proiezione adatto alle tue esigenze ed al tuo livello di abilità. Tieni presente il vecchio detto: "Ciò che funziona, funziona!" Gioca qua e la' con la tua sequenza finché non trovi ciò che è giusto per te, più semplice ed efficace. Innanzitutto, ecco la sequenza completa per la proiezione avanzata in tempo reale.

## Sequenza Completa

---

1. Fare gli esercizi di rilassamento accuratamente.
2. Svuota la mente attraverso la consapevolezza del respiro.
3. \* Entra in trance usando il metodo della caduta mentale.
4. \* Aumenta l'energia e apri tutti i chakra.
5. Tirati fuori con la corda immaginaria.

Nota:

1. I passaggi 3 \* e 4 \* possono essere scambiati per adattarli, ovvero, fare il lavoro energetico prima o dopo di entrare in trance. Il lavoro sull'energia e sui chakra è più efficace se svolto in trance, ma alcune persone hanno difficoltà a raggiungere quello stato. Fare prima il lavoro sull'energia di solito aiuterà a provocare lo stato di trance. 2. SE hai ancora problemi a entrare in trance, usa il metodo di arrampicata CORDA al punto 3 \* invece dell'esercizio di caduta mentale, fino a quando non sei in trance. Quindi interrompi l'arrampicata con la CORDA e fai il lavoro energetico prima di continuare con la proiezione, ovvero, usare la CORDA al punto 3 \* ti aiuterà a forzare il tuo corpo in uno stato di trance.

## Come Usare La CORDA

---

Questo è un metodo di proiezione completo, se si dispone di buoni poteri di concentrazione. Suggerisco ai principianti di concentrarsi esclusivamente su questo fino a quando non avranno più esperienza. Questa tattica ti darà come risultato una normale proiezione Astrale. La durata di questa, in tempo reale, dipenderà dal livello di sviluppo dei chakra e dal flusso di energia che hai raggiunto.

1. Fai l'esercizio di rilassamento accuratamente, finché non sei completamente calmo. Questo dovrebbe richiedere solo pochi minuti, non esagerare.
2. Allungati con le tue MANI immaginarie e tirati, mano dopo mano, sulla CORDA forte, invisibile ed immaginaria che pende sopra di te. Prova ad immagina la sensazione di una corda robusta, spessa e rude nelle tue MANI.

Non provare a visualizzare questa CORDA! Voglio che immaginate di allungare la mano e scalare questa CORDA al buio pesto, quindi non potete vederla affatto, sapete solo dove si trova e potete immaginare la sensazione. La visualizzazione spreca energia mentale preziosa che può essere utilizzata meglio impiegandola nella pressione diretta sul tuo corpo astrale.

Sentirai una leggera sensazione di vertigini dentro di te mentre lo fai, in particolare nella parte superiore del busto. Ciò è causato dall'azione di pressione dinamica sul corpo astrale. La sensazione di vertigini proviene dall'allentamento del corpo astrale. Quest'impressione d'ebbrezza si intensificherà man mano che tiri la corda.

Nota Molto Importante:

a) Questa sensazione di vertigini e qualsiasi percezione di pressione o capogiro, ecc., causati dalla tua azione mentale di tirare la CORDA, DEVONO essere attentamente notati. Impara l' ESATTA azione mentale che stai compiendo per provocare questa vertigine. Dovrai allenare la tua azione mentale di arrampicata per indurre questa sensazione. Quindi, le prime volte che provi questo metodo CORDA, concentrati sulla ricerca dell'azione mentale giusta per farlo. Una volta che impari cosa stai facendo per causare questo, e puoi ricrearlo a piacimento, stai davvero iniziando ad arrivare da qualche parte.

b) IGNORA OGNI SENSAZIONE CHE PROVI DURANTE LA PROIEZIONE o ti distrarrà, interromperà la tua concentrazione e rovinerà le tue possibilità di proiezione. Concentrati sul singolo atto di scalare la tua CORDA con l'esclusione TOTALE di tutto il resto. Metti tutto quello che hai in quest'unica azione, ma non irrigidirti, deve essere tutto mentale.

3. Continua ad arrampicarti, mano dopo mano, sempre verso l'alto, e sentirai giungere su di te una pesante sensazione. La pressione che stai esercitando sul tuo corpo astrale ti costringerà dentro lo stato di trance. Ignoralo quando accade e concentrati su quello che stai facendo.
4. Continua a salire e sentirai i tuoi chakra apersi in risposta alla pressione, non fermarti.
5. Successivamente avvertirai le vibrazioni iniziare, tutto il tuo corpo sembrerà vibrare e ti sentirai paralizzato. Concentrati, risoluto, nell'arrampicarti sulla corda, non fermarti.
6. In seguito sentirai liberarti del tuo corpo. Fremerai leggermente mentre ti tiri fuori. Uscirai dal tuo corpo nella direzione della tua CORDA immaginaria e sarai sospeso sopra il tuo corpo. Finalmente sei libero!

Nota:

a) NON permettere a te stesso di interrompere la concentrazione quando iniziano le vibrazioni. Sono un EFFETTO naturale causato dall'energia che scorre attraverso tutte le centinaia di chakra maggiori e minori del tuo corpo. Se riscontri di essere distratto da questo, dedica più tempo e sforzi a fare gli esercizi di concentrazione finché non superi questo problema.

b) Se non hai imparato a padroneggiare le tue MANI immaginarie per rilassarti, aumentare l'energia e lavorare sui chakra, potresti avere difficoltà a usarle per arrampicarti sulla CORDA. Usando questo metodo, non significa che devi essere in grado di aprire i tuoi chakra con successo per proiettare, aiuterebbe solo.

Questo metodo è molto diretto. Riduce drasticamente il tempo necessario per proiettare! Una volta che inizierai a tirare seriamente la tua CORDA entrerai in trance, i tuoi chakra SI APRIRANNO, le vibrazioni INIZIERANNO e PROIETTERETE, molto rapidamente! La velocità di questo metodo potrebbe spaventarti; la prima volta che lo provi. Tutto sembrerà succedere TROPPO in fretta. Ti abituerai a questo, però, ed apprezzerai avere molta energia mentale da usare durante la tua proiezione.

Se la tua forza di concentrazione è buona, hai maggiori possibilità di uscire con questo metodo rispetto a qualsiasi altro, anche se non hai padroneggiato il rilassamento profondo e le abilità di trance. Ciò che serve, oltre alla capacità di concentrazione, è la competenza di compiere forti azioni mentali, senza alcuna corrispondente azione muscolare, cioè, devi essere in grado di separare le azioni mentali da quelle fisiche.

Se hai problemi con qualsiasi parte del metodo CORDA, analizzalo, trova l'area problematica, quindi torna indietro e concentrati sui relativi esercizi di allenamento fino a superare il problema.

## **Una Variazione della CORDA**

Nota: una buona variazione per la semplice tecnica CORDA è eseguire prima l'intera sequenza di esercizi per il

lavoro sull'energia e sui chakra, ma separatamente dalla proiezione effettiva. Fai la sequenza completa, ma 'non' chiudere i tuoi chakra. Alzati e fai una pausa, mettiti comodo, bevi qualcosa, ecc. Quindi ritorna al tuo letto / poltrona, trascorri un paio di minuti rilassandoti e vai direttamente alla tua CORDA. Ciò aumenterà la quantità di energia dei chakra disponibile durante la proiezione.

## ***I Meccanismi DI Come Funziona LA CORDA***

---

CORDA è il metodo di proiezione più dinamico fino ad oggi e può oltrepassare la necessità di fare qualsiasi altra cosa, una volta appreso. Lascia che ti spieghi un po' di più i meccanismi di cosa accade effettivamente quando usi la CORDA, scomponendolo:

### **Libera La Mente:**

L'atto mentale di arrampicarsi sulla CORDA occupa e libera completamente la mente.

### **Attività delle Onde Cerebrali:**

Liberare la mente ed esercitare una pressione dinamica unidirezionale sul corpo astrale, forza la riduzione dell'attività delle onde cerebrali.

### **Rilassamento profondo:**

La riduzione dell'attività delle onde cerebrali costringe il corpo ad un profondo livello di rilassamento.

### **Stato di Trance:**

Esercitare una pressione dinamica sul corpo astrale, mentre il corpo fisico è profondamente rilassato e l'attività delle onde cerebrali è ad un livello basso, IMPONE la mente ed il corpo in uno stato di trance.

### **I Chakra:**

Esercitando una pressione dinamica sul corpo astrale, mentre si è in trance, FORZA il corpo energetico ad espandersi ed i chakra ad aprirsi.

### **Vibrazioni:**

Esercitare una pressione dinamica sul corpo astrale mentre il corpo energetico è ampliato ed i chakra sono aperti fa fluire l'energia attraverso 300 chakra nel corpo e provoca lo stato vibratorio.

### **Separazione:**

Esercitare una pressione dinamica sul corpo astrale mentre il corpo energetico è nel suo stato vibratorio espanso, costringe il corpo astrale a separarsi dal fisico.

Nota: se effettui una pressione sufficiente sul corpo astrale, durante la fase finale della sequenza di proiezione, l'uscita oltrepasserà completamente il riflesso di proiezione. Questo forza una separazione manuale dei corpi fisico / astrale.

Ciò significa: Al culmine della proiezione, invece di uscire involontariamente tramite il riflesso di proiezione e trovarti in piedi davanti al letto, etc, uscirai dal tuo corpo nella direzione in cui stai tirando la CORDA.



## **Quanto Tempo Ci Vuole**

---

L'intero processo di proiezione può essere eseguito in meno di quindici minuti; io riesco a farlo in meno di cinque. La velocità del metodo ti consente di utilizzare TUTTA la tua energia disponibile in uno slancio.

Se non esci nei primi quindici minuti dubito che lo farai durante quel tentativo. Se questo è il caso, alzati, fai una pausa e torna più tardi, oppure dormi un po'.

L'utilizzo del metodo CORDA, mi ha letteralmente stupito per la sua facilità e semplicità la prima volta che l'ho usato. Ha accorciato il mio solito tempo di proiezione (20-30 minuti, da un avvio a freddo) a circa 5 minuti, per una normale proiezione astrale. Tuttavia, utilizzo ancora l'intera sequenza quando eseguo una proiezione in tempo reale.

L'analisi dei meccanismi di questo processo deriva dal mio personale utilizzo del metodo CORDA e dall'osservazione attenta di ciò che stava accadendo al mio corpo durante la separazione.

## **La Mia Prima Proiezione con la CORDA**

---

Ecco un resoconto della prima volta che ho provato CORDA, mentre la stavo sviluppando come una teoria praticabile:

Mi sono sdraiato sul letto, stavo pensando alla mia nuova teoria. Stavo elaborando una tecnica di proiezione che i non vedenti potessero fare. Una tecnica che non richiedeva NESSUNA visualizzazione ottica: l'immaginazione tattile. Mi è venuta l'idea usando il senso del tatto per esercitare una pressione sul corpo astrale, poiché questo senso è fortemente sviluppato nelle persone non vedenti.

Rimasi sdraiato lì per alcuni minuti, rimuginandoci sopra, mentre generalmente mi rilassavo e mi sistemavo, pronto per dormire. Poi ho deciso di provarlo, per vedere se fosse pratico.

Nota: non ho fatto nessuno dei soliti esercizi di rilassamento, calma mentale o lavoro energetico dei chakra. Volevo solo vedere se potevo esercitare pressione sul mio corpo astrale con questo metodo.

Allungai le mie mani immaginarie ed iniziai a scalare la CORDA, mano dopo mano. Ho subito avvertito una sensazione di vertigini allo stomaco, alla parte superiore del busto ed una sensazione di vibrazione nelle ossa, come un solletico nelle braccia e nelle gambe. Ho chiuso di scatto la mente, ho interrotto ogni pensiero e ho concentrato la mia volontà sull'azione dell'arrampicata. Potevo sentire l'enorme pressione che questa azione stava esercitando sul mio corpo astrale. La mia testa astrale e la parte superiore del busto cominciarono a sollevarsi liberamente, cercando di risalire la CORDA seguendo la linea di pressione che stavo creando.

Continuando a tirare, ho sentito le mie onde cerebrali cadere nello stato alfa e mi giunse la sensazione pesante di come quando entravo in trance. Mantenendo l'attenzione, il trance era sempre più profondo ed il mio corpo era ormai paralizzato. Tirando ancora, i miei chakra si aprirono ed iniziarono le vibrazioni. Ero sbalordito; Lo stavo facendo solo da un paio di minuti! Ho proseguito ed il mio corpo astrale si è presto liberato ronzando dal fisico.

Questa è stata completamente diversa da qualsiasi altra proiezione che avessi mai fatto. Il riflesso di proiezione sembrava non avere il tempo di intervenire e proiettarci fuori dal corpo. Mi ero, letteralmente, liberato da solo. Fluttuavo sopra il mio corpo fisico, ancora consapevole di me stesso sul letto.

Sono andato nel soggiorno attraverso il muro, dove c'era più luce, dato che era piuttosto buio nella mia stanza. All'improvviso mi trovai in un mondo strano. "Dove diavolo sono" ho pensato. C'era una luce molto fioca ed una nebbia umida tutt'intorno a me. Di fronte a me trovai un grande edificio con un vecchio tetto di paglia. Di fianco a me c'era una vecchia staccionata fatta di massicci legni grezzi. Mi sono appoggiato alla recinzione e riflettuto su tutto questo. Ho guardato oltre la casa e ho visto il riflesso dell'acqua. C'era un lago dall'altra parte della casa.

Questo non aveva alcun senso per me e mi stavo annoiando, quindi ho provato a trasferirmi in un altro regno nella piscina dei sogni. Ho guardato la mia mano, di solito funziona. Era bianca, pallida e dall'aspetto irrealistico, cominciò a squagliarsi rapidamente, come il ghiaccio bianco sotto una fiamma ossidrica. Le mie dita furono presto moncherini e poi la mia mano si sciolse ed il mio braccio cominciò a seguirle. Ho provato a rifarlo. È ricresciuto mentre mi concentravo sulla visualizzazione di come dovrebbe essere, ma ha iniziato a sciogliersi di nuovo non appena ho smesso di concentrarmi.

Poi mi ha colpito, perché questa scena mi era così familiare, ero in un quadro! Ho un grande quadro appeso al muro nella mia stanza, nella posizione esatta in cui avevo cercato di passare attraverso il muro. Questo dipinto mostra una vecchia casa con un tetto di paglia ed una staccionata rozza intorno. C'è un lago alle sue spalle ed è l'alba, quando il sole sta appena iniziando ad illuminare le cose. Non c'erano dubbi, ero nel mio quadro.

Ne avevo abbastanza di questo; ero troppo debole per godermi la proiezione o per fare qualcosa. Mi sono focalizzato sul mio corpo fisico, che potevo ancora sentire. Mi sono concentrato sul muovere la bocca e gli occhi e questo mi ha presto riportato al mio corpo fisico. Mi sono seduto sul letto e ci ho pensato, mentre annotavo i risultati del mio esperimento. Rimettendomi a posto ho provato di nuovo a scalare la CORDA. Entro un paio di minuti ero di nuovo fuori dal mio corpo. "Questo è fantastico", ho pensato! Svolazzai sopra il mio corpo e mi guardai intorno. Là nell'oscurità c'era il quadro sul muro, quello in cui ero entrato per sbaglio. Ci sono andato di nuovo, solo per vedere se sarebbe successo ancora. Man mano che mi avvicinavo, sembrava diventare sempre più grande ed io mi rimpicciolivo dentro. Mentre gli andavo vicino, invece di attraversarlo, mi sembrava di entrarci ed eccomi di nuovo in questo mondo umido e debolmente illuminato con la vecchia casa ed il recinto. Tutto sembrava reale, il recinto sembrava legno e persino l'aria aveva un odore diverso, aveva un odore simile a quello di una fattoria, paludoso.

Lasciando di nuovo l'immagine e tornando al mio corpo, ho di nuovo annotato tutto sul mio taccuino. Rimasi sdraiato lì per la maggior parte della notte, pensando a quello che era successo, rimuginando sulle implicazioni di tutto ciò, sul significato di tutto ciò ...

È così che ho scoperto "Proiezione di Realtà Virtuale" o (VRP). Questa tecnica è, al momento, agli inizi e solo un metodo approssimativo per creare un mondo su misura, tuttavia, ho intenzione di fare altri esperimenti con esso nel prossimo futuro per trovarne i difetti.

## **Ricordando tutto**

---

Uno dei maggiori problemi con qualsiasi tipo di OOBÈ cosciente è ricordare tutto quando ti svegli.

Ecco cosa puoi fare per evitare di dimenticare. Non appena ti svegli, siediti sul letto e ritorna a quei ricordi. Siediti e pensa bene. Metti da parte qualche minuto di silenzio ogni mattina per farlo. Allenerà la tua memoria dei sogni. Durante questo momento di calma, fai scorrere le frasi chiave nella tua mente finché non trovi qualcosa. Di cose come: ho guardato l'orologio e ... ho guardato le mie mani e ... stavo camminando ... stavo parlando con ... stavo solo per andare ... ero a ... Stavo sorvolando ... stavo avendo un ... ero dentro un ... ero con ... Questi sono esempi di frasi che possono condurti a ricordare un frammento dei sogni dove puoi trovare un aggancio. Crea altre frasi adatte a te stesso.

Può sembrare che non ci sia nulla nella tua mente da ricordare, ma tu sforzati VERAMENTE. Sono lì, devi solo raggiungerli e localizzarli. Una volta agganciato un frammento di memoria, è possibile individuarne sempre di più. Sarai sorpreso di quanto riesci a rievocare in questo modo.

È importante scriverli non appena li ricordi. Anche se devi farlo più volte durante la notte. Possono sembrare vividi ed indimenticabili al momento, ma i ricordi del sogno, o astrali, di solito svaniscono in pochi secondi se non li registri. Scrivi solo alcune parole chiave e potrai riempire gli spazi vuoti più tardi. Con la pratica, questa scrittura può essere esonerata, man mano che il tuo richiamo astrale si sviluppa.

## ***Bloccato?***

---

Alcune persone potrebbero scoprire di essere immobilizzate in una parte del loro corpo durante la proiezione. Possono uscire dal corpo, ma rimanere bloccati nella zona della testa o dello stomaco. Se ciò accade, esercitare troppa pressione tirando la corda può causare un po' di dolore e disagio fisico. Ci sono due possibili ragioni per questo: se sei bloccato nella zona centrale dello stomaco, potrebbe essere correlato alla dieta, cioè una proteina pesante o un pasto di carne mangiato prima della proiezione potrebbe provocare questo.

Rimedio: Mangia un pasto leggero, mangia in abbondanza, ma pesce o carne bianca invece di carne rossa ed evita grassi, oli, noci e formaggi.

Se sei bloccato alla testa, o qualche altra parte, questo è un segno di un chakra inattivo, probabilmente causato da un blocco energetico.

Rimedio: concentrati sull'apertura di questo chakra bloccato durante gli esercizi energetici. Se ciò accade durante la sequenza di proiezione, ferma tutto e apri quel chakra, sarai in trance quindi sarà più facile. Una volta fatto un po' di lavoro su di esso, prova a tirare di nuovo la CORDA.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e **per favore** non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione.

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# TRATTATO SULLA PROIEZIONE ASTRALE

## Volume II - v1.1

### Parte 6

Di

Robert Bruce

Copyright © 24 Agosto 1994

### Altro Sulla CORDA

---

CORDA è una tecnica di proiezione molto efficace, ma deve ancora essere appresa per essere valida. Vorrei sviluppare un paio di punti sulla tecnica, ispirandomi agli effetti/risultati che ho ricevuto finora.

1. Non c'è - **PROPRIO NESSUNA**- visualizzazione richiesta nella tecnica CORDA. È TUTTA immaginazione tattile. Ciò significa che **NON** devi raffigurarti mentre lo fai.

Cioè, per scalare la CORDA, l'azione mentale corretta è **PROVARE** l'azione dell'arrampicata nella tua mente.

- Questa prova mentale - È - la tecnica CORDA \*
2. Bisogna avere grinta mentale e sforzarsi con l'azione, cioè devi dedicarci la massima forza mentale, come se ti stessi arrampicando veramente su una CORDA, ma senza permettere ai tuoi muscoli di prenderne parte - questo è **TUTTO** mentale. Al tuo corpo non deve essere permesso di rispondere. Devi anche sentire di essere molto forte, pieno di energia e che potresti scalarla in questo modo tutta la notte.
  3. Scoprirai che è un determinato modo di mantenere la concentrazione della tua mente, mentre sali, ed eserciterà più pressione sul tuo corpo astrale di un'altra maniera. È **MOLTO** importante che tu prenda nota di cosa si tratta ed impari come applicarlo. Questo regolerà la tua azione di arrampicata al massimo effetto. Quando raggiungi la giusta concentrazione mentale per questo gesto, sentirai una corrispondente sensazione di vibrazione / caduta nel tuo Plesso Solare.
  4. Per utilizzare CORDA con successo, è estremamente importante prendere una ferma decisione di **FARLO**. Questo impegno è **MOLTO** importante per il successo. È necessario un atteggiamento **FARE O MORIRE**. Questo concentra tutta la tua energia mentale in un unico punto, per un unico scopo - uscire dal tuo corpo.
  5. Molte persone mi hanno inviato un' e-mail con storie di successo con CORDA. In ogni caso - hanno praticato CORDA quando improvvisamente hanno deciso di fare un tentativo - **MA FARLO DAVVERO!** Questo impegno per il successo significa la differenza tra uscire effettivamente - **OUBE** - e sperimentare vari livelli di rilassamento, trance, paralisi, attività dei chakra, ecc. indotti dalla CORDA. Non sottolineerò mai abbastanza l'importanza di questa volontà per il successo dell' **OUBE** indotto dalla CORDA.
  6. Durante l'utilizzo di CORDA, **IGNORA** completamente **QUALSIASI SENSAZIONE FISICA E QUALSIASI RUMORE CHE SENTI**. Se reagisci ad una sensazione, in qualunque modo, perderai la concentrazione della tua energia mentale e diluirai notevolmente il tuo sforzo.

Tutto il lavoro sull'energia / chakra e gli altri esercizi delle parti 3 e 4 sono progettati per stimolare il flusso di energia nel corpo ed aumentare la concentrazione, la forza di volontà ed il controllo mentale. Incrementando il flusso di energia durante una proiezione e controllando meglio la tua mente, la tua durata in tempo reale cresce.

È anche più facile uscire.

PUOI saltare completamente tutti gli esercizi e concentrarti solo sull'apprendimento di CORDA. Ognuno ha diversi livelli di capacità, abilità naturali e flusso di energia. Alcune persone hanno bisogno di molto allenamento per l'OOBE, altre no. Qualche persona preferirà imparare CORDA FACENDOLA, piuttosto che allenandosi. Se il tuo obiettivo è solo quello di avere una OOBE cosciente, di qualsiasi tipo, il semplice utilizzo di CORDA, di seguito, è la tua migliore opzione.

## **UTILIZZO SEMPLICE DELLA CORDA**

---

Alcune persone hanno l'impressione che CORDA sia troppo complicato. Ciò è stato probabilmente dovuto alla spiegazione dettagliata che ho fornito sui meccanismi della CORDA nella parte 5, ovvero COME lavora.

CORDA è LA tecnica di proiezione più semplice fino ad oggi. Tutto ciò che serve per utilizzarla nella sua forma più facile, sono questi due passaggi:

1. Vai a letto, o siediti sulla sedia, rilassati e mettiti comodo, come faresti normalmente prima di andare a dormire.
2. Inizia a scalare la CORDA.

• Questo è tutto ciò che serve per il semplice utilizzo della CORDA \*

Poiché non sono coinvolti esercizi che richiedono tempo o complicati allenamenti di rilassamento, il suo semplice utilizzo ha molti vantaggi. Ti permette di concentrare tutte le tue risorse mentali su di esso. In molti casi questo è tutto ciò che serve per darti la tua prima OOBE cosciente.

Sicché il semplice utilizzo di CORDA è meno complesso, ti ritroverai a tentare la proiezione più spesso, anche quando sei stanco

• Uno dei momenti migliori per provare - e non si può essere disturbati da nulla di complicato. La maggiore frequenza dei tuoi tentativi di proiezione ti dà più pratica con CORDA e quindi la tecnica sarà padroneggiata prima.

## **SOGNO LUCIDO COME RISERVA**

---

Ho ricevuto moltissime segnalazioni di sogni vividi ed intensa attività di sogno lucido (LD) da parte di persone che facevano esercizi di allenamento per l'energia / chakra. Questo sta accadendo troppo spesso perché sia una coincidenza.

Il lavoro sull'energia / chakra aumenta il livello di energia che fluisce nel corpo energetico ed accresce la consapevolezza e la memoria del sogno e dello stato OOBE. È un peccato sprecare tutta questa energia in sogni incontrollati, quindi suggerisco che L.D. sia usato come obiettivo secondario. Questo ti darà un'esperienza di OOBE anticipata, sotto forma di LD, e ti aiuterà a mantenere alto il tuo interesse fino a quando non imparerai come eseguire l'uscita cosciente.

## **Sogno Lucido**

---

Per diventare Lucido in sogno devi programmarti per trovare uno spunto per riconoscerlo, così` realizzerai

quando stai sognando, in modo da prenderne il controllo, cioè, diventare lucido. Il modo migliore per farlo è prendere l'abitudine di fare frequenti controlli della realtà durante la tua vita quotidiana.

## **Controllo della Realtà**

---

Un concreto controllo della realtà è quando interrompi ciò che stai facendo e verifichi il livello della realtà di una situazione. Questo è semplice da fare. Ogni volta che fai un accertamento della realtà, chiediti:

1. Questa è una situazione normale? C'è qualcosa di strano in essa?
2. Posso volare? Prova a fluttuare nell'aria.
3. Prova a chiudere gli occhi. Questo è una cosa fine a se stessa, poiché non puoi chiudere gli occhi in forma astrale.

Nota: questo controllo della realtà deve diventare abituale per essere efficace.

Quando esegui un test della realtà durante un sogno, ti renderai conto che stai sognando e potrai prenderne il controllo. È quindi importante affermare a te stesso che ricorderai tutto. Ripetiti più e più volte: "Lo ricorderò quando mi sveglio".

## **Innescare L.D.**

---

La chiave del successo con i controlli della realtà è avere un buono spunto per esso. Questo dovrebbe essere qualcosa che normalmente faresti molte volte al giorno. Può trattarsi di qualsiasi tipo di azione abituale, ma ecco alcune idee:

1. Ora: ogni volta che guardi l'orologio, fai un controllo della realtà. Un orologio elettronico è un buon aiuto, così puoi impostare il timer acustico ad ogni ora. Quando emette un trillo, controlla la realtà.
  - Un orologio da polso che emette un segnale acustico ogni ora è il più efficace \*
2. Mani: ogni volta che noti le tue mani, controlla la realtà.
3. Fumare: se fumi, ogni volta che hai una sigaretta, controlla la realtà. Di solito ti ritroverai a prendere una sigaretta nel corso di un sogno, se sei un fumatore abituale.

Nota: ci vuole tempo per rendere il tuo innesco abituale, di solito alcune settimane. Aiuta anche fare alcune affermazioni prima di andare a dormire, ad esempio, "Mi ricorderò di guardare il mio orologio".

Quando diventi cosciente in un sogno, L.D., dovresti già essere in una piscina da sogno comune. Se vuoi cercare di cambiarlo in una proiezione in tempo reale, prova a diventare consapevole del tuo corpo fisico. Se riesci a percepirlo, potresti essere in grado di ritornare ad un luogo temporale vicino ad esso. Questo è difficile, tuttavia, e può porre fine completamente all'esperienza, in altre parole, potrebbe forzare un ritorno allo stato di veglia.

Ti suggerisco di goderti il L.D. per quello che è. Le piscine comuni da sogno sono luoghi molto colorati e di solito molto divertenti. Lì, vedrai tutti i tipi di cose strane e meravigliose ed avrai qualsiasi tipo di avventure.

Nota: per perfezionare la tua memoria di L.D., non dimenticare di ricordarti costantemente durante il sogno lucido, di ricordare tutto.

## **Cambiare la Tua Posizione della Realtà**

---

Se non ti piace la piscina dei sogni in cui ti trovi, o sei in una OOBÈ in tempo reale e vuoi entrare in una piscina dei sogni, ecco un paio di modi per farlo:

1. Guarda attentamente le tue mani e osservalo sciogliersi. (Vale la pena farlo solo per vedere il fenomeno delle mani che si sciolgono).
2. Gira finché non diventi disorientato.
3. Visualizza un luogo in cui vorresti essere. (Viaggio istantaneo). Questo di solito ti sposterà in una piscina del sogno simile alla tua destinazione visualizzata.
4. **Vola verso l'alto, il più velocemente possibile. Se questo non riesce a spostare la tua posizione della realtà, almeno sperimenterai il volo spaziale.**
5. **Vola via velocemente, vicino alla superficie, finché non trovi un posto che ti piace.** L'offuscamento della velocità provocherà un cambiamento di realtà.
6. **Entra in uno specchio, in un quadro o in un dipinto. Questo è la stessa cosa di VRP (proiezione di realtà virtuale).**

Tutte queste tecniche ingannano il subconscio, attraverso il disorientamento, nel portarti in un altro luogo della realtà.

## **LA FORMA ASTRALE IN MOVIMENTO**

---

Molte persone hanno problemi di movimento nelle loro prime proiezioni. Il semplice attraversare una stanza nella giusta direzione può essere un risultato importante. Questa mancanza di controllo è semplicemente perché non hanno familiarità con la forma astrale. È come essere in assenza di gravità. Devi imparare a muoverti di nuovo. Quando proietti in tempo reale, sei solo un punto di coscienza con un guscio eterico mal costruito che lo circonda. Il movimento è fornito dal pensiero, non dai muscoli.

## **Quantità di Moto Astrale**

---

C'è un tipo di quantità di moto in forma astrale che causa la maggior parte dei problemi. Questo fa continuare a muoverti per un po', dopo aver deciso di fermarti. Potrebbe portarti attraverso un muro o un soffitto, ecc. Questo impulso è causato dal pensiero che hai usato per provocare il movimento. Se è troppo forte o troppo prolungato per l'azione, ti sposterai troppo velocemente o troppo lontano. Solo la pratica ti insegna come muoverti con precisione e grazia.

Imparare il movimento astrale è davvero un processo piuttosto comico. Ricordo di aver imparato a muovermi nella mia città natale, nella mia giovinezza. Cominciai provando a navigare per casa mia, di solito finendo bloccato nel tetto, per un po'. Poi correvo lungo la strada, cercando di aumentare la velocità e decollare come un aereo. Volavo per un po', ma non mi sarei mai potuto liberare da tutti i tetti delle case circostanti. Spesso fluttuavo involontariamente in case strane, gironzolando come un ubriaco a caso. Mi sembrava di chiedere infinite scuse a tutti gli estranei di passaggio, mentre fluttuavo dentro e fuori le loro case.

## **Come Muoversi**

---

Per muoverti in forma astrale, semplicemente - FALLO. Non pensare a quello che stai facendo, FALLO e basta. Sii consapevole che il movimento è fornito dalla tua mente. Devi metterti in moto, cambiare direzione e fermarti. Questo è il miglior consiglio che posso darti al riguardo. Deve davvero essere appreso facendolo. Divertiti.

Quando hai imparato il movimento di base, non provare nulla di troppo ambizioso per un po'!. Rimani vicino alla superficie ed impara prima a muoverti nella tua zona. Esercitati a variare la velocità finché non ne acquisisci il controllo.

## **Imparando A Volare**

---

Impara a volare nello stesso modo in cui hai imparato a muoverti, usando la tua mente. All'inizio potresti scoprire che qualcosa di molto simile alla gravità ti influenzi. Potresti lanciarti in aria solo per provare a tornare lentamente a terra. Se perseveri ti ritroverai a muoverti in una serie di brevi salti di volo.

Ciò è causato in parte dall'abitudine ed in parte dal problema del movimento di base in generale. Affondi di nuovo sulla terra quando il tuo movimento che causa l'azione mentale vacilla. Questo fa sì che il tuo impulso di volo si fermi e l'abitudine alla gravità ti tiri giù.

Potresti trovarti, come ho fatto io, a provare a volare correndo lungo la strada e saltando in aria. Questo non è necessario. Concentra la tua volontà nel fluttuare in aria. Quindi usa la tua intenzione per fornire il moto, come con il movimento di base. NON c'è gravità che ti influenza in forma astrale. Convinciti di questo e volerai in pochissimo tempo.

## **Velocità**

---

Le tre velocità definite da S. Muldoon e comunemente accettate, sono solo una guida di base. Ecco:

1. Velocità di camminata.
2. Velocità auto.
3. Viaggio istantaneo.

Penso che queste tre velocità fossero un segno dei tempi di allora. Questi sarebbero stati gli unici tipi di velocità noti alla maggior parte delle persone. Oggi, film, giochi per computer e viaggi aerei hanno preparato a fondo le nostre menti per accettare velocità molto più elevate.

Con la pratica ed un buon controllo mentale, PUOI variare la velocità in base al tuo scopo, dalla velocità di camminata a quella supersonica. Il controllo della direzione e della velocità è comunque un grosso problema per i principianti. Ha molto a che fare con la stabilità della proiezione e con l'esperienza nell'applicare la volontà al movimento.

## **Viaggio Istantaneo**

---

È generalmente accettato che se puoi visualizzare una destinazione puoi proiettarti lì all'istante, alla velocità del pensiero.



- Ho riscontrato che questo è altamente inaffidabile \*

Trovo che questo metodo istantaneo di solito ti proietti direttamente in una posizione soggettiva creata dalla visualizzazione del tuo obiettivo. Potrebbe sembrare che tu sia alla tua destinazione, ma di solito troverai molte discrepanze tra la posizione reale ed il luogo in cui ti trovi.

Il viaggio istantaneo è molto simile al VRP. Usando i tuoi poteri di visualizzazione per viaggiare, non viaggerai veramente. Creerai una copia soggettiva di una destinazione ed accederai.

## **Viaggio a Lunga Distanza**

---

Ho trovato più affidabile seguire la superficie per proiezioni da breve a media distanza fino a poche centinaia di miglia. Anche questo può essere difficile, in quanto è facile cadere nell'effetto Alice durante il viaggio. Perfino rompere la concentrazione una volta ti farà scivolare in una piscina da sogno. Un rigoroso controllo mentale deve essere mantenuto in ogni momento, quando si sta viaggiando in tempo reale.

Non è realmente pratico seguire la superficie per una lunga distanza. Ad esempio, un paese dall'altra parte del mondo dista da te 12000 miglia. Dovresti viaggiare a circa 64 volte la velocità del suono per raggiungerlo in 15 minuti. A questa velocità nell'atmosfera tutto si offusca, le nuvole e le caratteristiche della superficie causano disorientamento ed un corrispondente cambiamento di realtà. Qualsiasi aspetto oggettivo in tempo reale della proiezione andrà quindi perso.

Nota: le proiezioni novizie possono normalmente mantenersi in tempo reale solo per pochi minuti. Pertanto, qualsiasi viaggio a lunga distanza è limitato dalla parte in tempo reale di una proiezione.

Per il viaggio a lunga distanza è necessario studiare geografia. Devi essere in grado di riconoscere continenti, oceani, paesi, stati e città. È inoltre necessario studiare una mappa della tua area di destinazione ed annotare eventuali punti di riferimento. Per proiettarsi lì, dopo che questo è stato memorizzato, devi andare in orbita e rientrare sul tuo bersaglio. Quando sei in prossimità della terra, devi regolare il tuo avvicinamento e mirare alle caratteristiche geologiche e ai punti di riferimento intorno alla tua destinazione.

## **In Orbita attorno alla Terra**

---

Entrare in orbita è un po' più difficile di quanto sembri. Alzarsi è facile, basta andare dritto, ma fermarsi quando sei abbastanza in alto è difficile. La maggior parte delle persone, me compreso, tende a lanciarsi direttamente fuori dal sistema solare, a volte proprio fuori dalla galassia. Per evitare ciò, è importante controllare la velocità durante l'ascesa.

È più facile proiettare prima sulla luna, come modo per entrare in orbita. Questo ti dà un ampio target visivo su cui puoi proiettare in pochi istanti. Una volta lì, è semplice tornare indietro sulla Terra, entrare in orbita e girare in cerchio finché non si è al di sopra del proprio obiettivo. Nello spazio, lontano dall'atmosfera, non ci sono problemi di sfocatura indotta dalla velocità.

## **Quanto Lontano Puoi Andare?**

---

\* NON \* ci sono limiti di distanza, destinazione o velocità. Puoi viaggiare nella galassia più lontana. La velocità del pensiero è infinita. È come piegare lo spazio e muoversi senza muoversi. Se riesci a vedere qualcosa, puoi essere lì ... così veloce come pensato. In confronto, la velocità della luce è quella di una lumaca. Vado spesso nello spazio profondo, dove le galassie sono solo minuscole macchie in lontananza, per pensare e meditare. È facile, ma il trucco è tornare indietro per un rientro consapevole. A meno che tu non abbia una buona conoscenza

dell'astronomia, cosa che io non ho, questo è difficile. Seguire il filo d'argento, se riesci a vederne uno, non è pratico a quel tipo di velocità, anche se ti darà una direzione di base per entrare.

Per tornare da una proiezione a lunga distanza, sintonizzati sul tuo corpo e prendine coscienza. Quindi prova a muovere una parte del tuo corpo fisico, un dito o un piede. Questo ti riporterà al tuo corpo e terminerà la proiezione con ricordi pieni della OOBÈ.

## **VENTO FUTURO**

---

C'è uno strano fenomeno in cui ci si imbatte, di tanto in tanto, mentre stai proiettando. Lo chiamo "Vento Futuro".

Sarai in OOBÈ da qualche parte, badando agli affari tuoi, quando all'improvviso sentirai una forza irresistibile. Ti sentirai mosso contro la tua volontà, di solito all'indietro, da questa forza. Puoi combatterlo per un po', ma diventerà sempre più forte finché non sarai spazzato via; sui tetti, in cielo e ... nel futuro.

Poi, dopo un po', scenderai in un posto diverso ... e nel tempo. Spesso sarà in qualche luogo banale, forse un ambiente domestico di qualche tipo. Verrai lasciato lì, a vagare ... confuso. Potresti anche incontrare persone che non conosci ancora e saranno confuse quanto te.

Questa potrebbe essere una scena reale della tua vita futura, una visione simbolica o una miscela di entrambe. Potresti essere uno spettatore invisibile di questa scena, o potresti fonderti con il tuo sé futuro e vedere l'avvenire dai tuoi occhi futuri per un po'.

Questa può anche essere una scena di un importante evento futuro. Potrebbe essere un disastro, naturale o meno, qualcosa di insolito o eccitante sulla scena mondiale. Questi tipi di eventi di solito hanno molta energia che li circonda e questo può essere parte della ragione della visione.

Le uniche spiegazioni che posso dare per questo sono:

1. L'intervento del tuo sé superiore: Per qualche motivo decide che ora è il momento di mostrarti qualcosa dal tuo futuro.
2. Interferenza chiaroveggente: Il tuo chakra della Fronte è diventato attivo nella chiaroveggenza, e si è sintonizzato su un'ambientazione futura. Il tuo punto di coscienza è catturato da questa visione e ti ha proiettato nella visione.
3. Una combinazione di entrambi i precedenti - questa è la più logica.

## **Visioni Simboliche**

---

C'è un altro aspetto di questo vento che è molto simile a quanto sopra, ma la visione che sperimentate è simbolica, o ha un aspetto simbolico, piuttosto che un evento o una scena futuri reali.

Nota: vorrei metterti in guardia sull'aspetto simbolico delle visioni. Se non capisci la natura del simbolismo, può causare gravi danni alla tua vita. Questo avvertimento si applica a tutte le visioni chiaroveggenti in generale, siano esse sperimentate in forma astrale o meno.

Ad esempio: sei portato, da un vento futuro, in una scena in cui ti vedi vincere un sacco di soldi. Sei seduto ad un tavolo controllando il tuo biglietto della lotteria con i risultati. Vedi che il premio in denaro è di 18 milioni di dollari. Controlli i tuoi numeri, o il biglietto, e scopri di avere il biglietto vincente. Senti tutta l'eccitazione, l'ondata di adrenalina; sogni di ricchezza ti inondano ed il tuo cuore batte di eccitazione.

Dopo questa visione, inizi ad acquistare molti biglietti. Inizi anche a prendere decisioni che influenzano la tua vita con un atteggiamento tipo "Quando i soldi arrivano". Ciò può causare danni irreparabili alla tua vita! Perdi la tua spinta, la tua iniziativa, la tua ambizione, cioè smetti di provarci. Questo ti conferisce un genere di sistema di credenze di tipo "Idealizzazione Esagerata", la convinzione che tutto ti sarà dato - con tutti gli aspetti negativi che questo sistema di credenze primitivo ha.

Questo può farti segnare il tempo nella tua vita, invece di viverlo appieno.

- Quello che potresti esserti perso, dal simbolismo della visione di cui sopra è:

La quantità di denaro potrebbe essere insolita per questa estrazione della lotteria. 18 milioni di dollari sono una somma incredibile di denaro e potrebbe essere un evento raro. Questo è ciò che io chiamo un'INDIZIO - un timbro data di un evento futuro. Ciò significa che quando la tua lotteria locale ha un premio dell'importo sopra, accadrà qualcosa di importante nella tua vita o nel mondo che ti circonda.

Se sai come funziona il simbolismo, durante la visione avresti potuto raccogliere maggiori informazioni su questo evento imminente. L'ambientazione, i simboli, le connessioni con te, l'azione e la sequenza di eventi in essa contenuti, sono tutti aspetti importanti del suo significato.

Il fraintendimento di una visione può rovinarti la vita. Solo l'esperienza e l'applicazione intelligente della logica possono insegnarti come interpretare una visione simbolica. Fino a quando non si ha questa esperienza, è meglio trattare qualsiasi sorte di visione con cautela.

Alcuni possibili motivi per una visione simbolica sono:

1. Ti viene dato un avvertimento o una guida dal tuo sé superiore.
2. Ti viene data la prova che c'è un futuro, un destino, un significato, uno scopo nella tua vita.
3. Il segnale di questa visione può segnare un evento positivo o negativo nella tua vita
4. Potresti effettivamente vincere alla lotteria. Personalmente, mi assicurerei sempre di avere un biglietto per l'estrazione, per ogni evenienza, ma non dipenderei da questo.

## **Esempio di Vento Futuro**

---

Ho lasciato il mio corpo e mi stavo muovendo per casa, con le mie gambe ondegianti. All'improvviso, una forza mi ha spostato da un parte all'altra della stanza. Ho provato a combatterlo, ma è diventato più forte fino a quando non sono stato spinto fuori di casa e nel cielo notturno. Poco tempo dopo fui portato di nuovo giù, fuori da casa mia. Sono rimasto lì in piedi in mezzo alla strada. Di fronte a me c'era un frigorifero. Stava semplicemente lì, in strada con la porta aperta. L'ho esaminato e ho capito che non funzionava. Dietro c'era un imponente muro di mattoni rossi, alto 12 metri e largo il doppio. Non ci sono VERI muri di mattoni in questa strada. Poi ho notato che mia moglie era in piedi accanto a me. Mi voltai e la salutai. Ricambio` appena, molto freddamente, poi si è voltata ed allontanata. Perplesso, la vidi allontanarsi. Stranamente, invece di camminare verso casa nostra, se ne andò in lontananza.

Essendo pratico con il simbolismo e la natura delle visioni, sapevo cosa aveva predetto, la fine del mio matrimonio. Non riuscivo a capirlo perché eravamo sposati da poco e molto felici insieme.

Per decifrare una visione simbolica è necessario analizzarla e scomporla nelle sue parti.

I sei aspetti significativi di questa visione sono:

1. Il cartello/indizio ... (il timbro della data dell'evento)

- Il frigorifero che non funzionava.

2. Le connessioni ... (qualcosa, o qualcuno, nella visione che collega gli eventi a me).

- 1. Mia moglie.
- 2. Era fuori casa mia.
- 3. Ero lì anch'io.

3. Il simbolo ... (la natura di base del prossimo evento)

Il grande muro di mattoni. Questo simboleggia una barriera o la fine di qualcosa. Questo era l'unico simbolo reale nella visione, ma altre parti di esso erano per natura o azioni – simboliche.

4. L'azione simbolica ... (Questo significa il senso della visione)

- Il freddo saluto di mia moglie.

5. I modificatori simbolici ... (questi modificano il simbolo o, in questo caso, l'azione simbolica nella visione).

- a) Mia moglie è partita in una direzione lontana da casa nostra.
- b) Si è allontanata finché non è scomparsa dalla vista.

6. La sequenza degli eventi.

- a) Il frigorifero rotto.
- b) Il grande muro di mattoni.
- c) Le azioni di mia moglie.

**O:**

Quando vidi il frigorifero rotto (indizio) vidi il muro di mattoni (simbolo) e mia moglie (collegamento) ha salutato e se n'è andata (azione simbolica) in una direzione lontana da casa nostra, finché è scomparsa (modificatori simbolici).

La tempistica e la sequenza di una visione sono importanti per svelarne il significato. È importante spezzare una visione simbolica nelle sue 5 parti fondamentali ed annotarlo nel tuo diario, mentre è ancora fresco nella tua mente.

Nota: potrebbe esserci più di un modificatore per ogni parte di una visione.

### ***Col senno di poi***

---

Un anno dopo aver avuto la visione di cui sopra, ci siamo trasferiti in un'altra città. Il giorno in cui ci siamo trasferiti, abbiamo dovuto prendere in prestito un frigorifero da un parente. Il nostro si era rotto ed era a riparare.

Anche il frigorifero in prestito non funzionava. Dopo che il nostro era stato riparato, quest'altro frigorifero è rimasto nella nostra veranda per due anni e mezzo, in attesa di essere ritirato. Ricordavo chiaramente la visione e sapevo che questo frigorifero era l'indizio di un evento imminente. Sapevo anche qual era l'evento, ma onestamente non potevo vederlo accadere. Un giorno, però, vennero e raccolsero questo frigorifero. Una settimana dopo il mio matrimonio finì. All'improvviso, in modo permanente e senza motivo prevedibile.

Guardandolo con il senno di poi, è chiarissimo cosa significasse la visione. Era tanto semplice quanto accurato. La maggior parte delle visioni simboliche sono così semplici. Stai molto attento a non leggere troppo nella visione altrimenti il vero messaggio sarà oscurato.

Spezza sempre una visione nelle sue parti.

---

Chiedi a ciascuna parte:

1. "Che cos'è in sé?"
2. "Che cosa fa?"
3. "Qual è il suo significato simbolico più semplice, più elementare?"

Scrivi queste risposte e poi applica loro il buon senso e la logica. Ti daranno un'intuizione del vero significato della visione.

## SPECCHI

---

Gli specchi, storicamente, sono dispositivi magici usati come porte per altri mondi. Di recente, ci sono anche numerose superstizioni e racconti di vecchie comari riguardo al loro effetto sui defunti. Dopo che una persona era morta, tutti gli specchi nella loro casa venivano coperti. Questo per evitare di farli guardare lo specchio ed essere scioccati, poiché non avrebbero visto il loro riflesso. Un altro motivo era impedire loro di rimanere accidentalmente intrappolati.

C'è una logica in questo se si guardano ai meccanismi della proiezione. La morte, nelle prime fasi, è molto simile a una potente proiezione in tempo reale. La differenza più grande è la mancanza di un corpo vivente a cui tornare.

Gli spiriti sono normalmente tenuti vicini alla dimensione fisica, in tempo reale, per circa una settimana dopo la morte. Questo fino a quando la riserva di materia eterica che lega lo spirito al suo corpo fisico si esaurisce.

In questo momento è normale che lo spirito vaghi tra parenti e persone care, salutandoli e facendo i conti con il loro nuovo stato di esistenza. Questo processo di addio, allevia il trauma psicologico della morte ed aiuta a preparare lo spirito per la fase successiva di esistenza.

Quello che può succedere con gli specchi è questo: un nuovo spirito può entrare inavvertitamente in uno specchio. Se ciò accade, entrano in un mondo speculare nello stesso modo in cui un proiettore entra in un'immagine tramite VRP. Una volta entrati in un mondo speculare, di solito non sanno dove si trovano, o come uscirne, e possono rimanere bloccati lì per la durata del loro soggiorno in tempo reale. Questo non interferirà con il viaggio dell'anima. Causerà solo confusione per alcuni giorni fino a quando entrerà nella fase successiva di esistenza. Tuttavia, questo può rendere i loro ultimi giorni vicino al mondo fisico molto confusi ed interferire con il naturale processo di addio.

Questo, credo, è da dove provengono le vecchie superstizioni. Pertanto, alla luce della mia comprensione della proiezione e del processo di morte, penso che la copertura di specchi dopo una morte sia un'idea MOLTO buona, a beneficio del defunto. È meglio farlo per due settimane, per essere sicuri.

## Un Addio Migliore

---

È possibile comunicare con uno spirito recentemente scomparso durante il suo tempo reale, quando sta vagando dopo la morte. Questo può essere fatto lasciando una lettera, scoperta, affinché lo spirito possa leggerla. Possono anche sentirti, quindi anche parlare con loro è efficace. Penso che una buona usanza sarebbe quella di avere lettere di addio da tutte le persone che amavano il defunto, attaccate al muro nella vecchia stanza dello spirito. Lascia le lettere aperte, con tutte le pagine chiaramente in vista, per facilitare la lettura.

----- Robert Bruce ----- [rsb@tower.com.au](mailto:rsb@tower.com.au) -----

I vostri commenti, esperienze e richieste di aiuto e consigli sono i benvenuti. Se contattati via email, tuttavia, ti preghiamo di ridurre al minimo il tuo testo e **per favore** non mandare grandi pezzi del mio lavoro. Grazie in anticipo per la tua considerazione.

----- <http://www.tower.com.au/~rsb/> -----

# "TRATTATO SULLA OOB E LA PROIEZIONE ASTRALE"

## Parte 7.4 del Volume 2

Di

**Robert Bruce**

© Copyright © 1994-1999

Questa parte si espande su alcuni materiali forniti nel volume # 1, ma non trattati nel volume # 2; oltre ad esporre nuovi argomenti. Si prega di notare che l'intero Trattato sugli articoli OBE sarà presto sostituito da un unico libro online, ampiamente rivisto ed aggiornato; si spera entro Natale 1999 e per chi fosse interessato, il mio ultimo libro, Astral Dynamics (Dinamiche Astrali), è appena uscito ed è ora disponibile. Vedere la fine di questo file per ulteriori informazioni, collegamenti e dettagli. RB.

OOBE & Dualità:

Se leggi l'enorme numero di casi clinici disponibili su esperienze extracorporee e di pre-morte, troverete molti resoconti che accennano a percezioni di dualità che indicano sintomi dell'effetto di scissione della mente al lavoro. È abbastanza comune, durante una OOB, essere consapevoli del corpo fisico mentre si è anche consapevoli di esistere nel duplicato proiettato, o meno comunemente, viceversa. Questo effetto sembra indicare l'esistenza di collegamenti telepatici e bioenergetici tra il corpo fisico ed il suo doppio proiettato a distanza (possibilmente tramite il filo d'argento). Questo collegamento sembra servire allo scopo di fornire al doppio proiettato le energie necessarie che richiede mentre opera fuori dal corpo, pur mantenendo una connessione indissolubile con il suo corpo fisico. Questa connessione consente anche al corpo fisico di essere, in molti modi, monitorato (o percepito) così che nessun danno possa sopraggiungergli durante una OOB.

Durante una OOB, nel momento in cui il doppio proiettato viene generato e proiettato dal corpo fisico, la mente del proiettore si divide effettivamente in due parti identiche (immagini a specchio) ciascuna contenente una copia completa della mente pensante e della memoria. Una copia rimane sempre saldamente bloccata all'interno del corpo fisico (copia originale) mentre un'immagine speculare viene riflessa e mantenuta nel doppio proiettato esterno.

La divisione della coscienza in due (o più) copie separate, ma identiche, avviene durante il sonno o qualsiasi tipo di OOB. Chiamo questo effetto "L'Effetto della Mente Divisa":

Feedback Mentale / Visivo:

Se una mente fisica psichicamente sveglia osserva (con la vista in tempo reale o astrale) la sua proiezione doppia a distanza ravvicinata durante una proiezione, può formarsi una forte connessione visiva e telepatica tra di loro. Questa può essere un'esperienza molto inquietante e non consiglio di provarla per più di pochi secondi alla volta. La mente fisica sveglia (mentre è in corso una proiezione) deve vedere ed essere vista dalla sua proiezione doppia affinché questo tipo di connessione avvenga. La vista, vedendosi allo stesso tempo, sembra necessaria affinché si verifichi questo tipo di connessione. Una volta che ciò accade, ogni lato della mente si divide, fisico e proiettato, si connette ed inizia a vedersi negli occhi dell'altro allo stesso tempo. Ognuno prende coscienza della visione e della prospettiva dell'altro, nonché di quella propria.

Una volta che si verifica il lato visivo di questa connessione, ogni lato della mente diviso diventa immediatamente consapevole anche dei pensieri dell'altro, simultaneamente ed in combinazione. Questo sembra essere qualcosa come un feedback telepatico, molto simile a tenere due specchi "mentali" identici uno di fronte all'altro. Questo dà uno scorcio innaturale dell'infinito mentale - un riflesso mentale di un riflesso mentale di un riflesso mentale, che si compone continuamente.

Quando due menti identiche si connettono, mentre sono separate durante una oobe, i due identici insieme di visione e pensieri creano qualcosa che può essere meglio descritto come un ciclo continuo visivo e telepatico,

che si mescola e si alimenta su se stesso in una sequenza senza fine. Questo è un evento innaturale, incomprensibile, inquietante e forse pericoloso per qualsiasi mente umana da sperimentare.

Questo stato di disagio e di confusione sembra verificarsi solo a distanza ravvicinata e può essere facilmente evitato non guardandosi troppo da vicino (fisico e doppio proiettato) e non pensando l'un l'altro a distanza ravvicinata (entro circa sei metri) durante una proiezione in tempo reale. Nota: questo può accadere solo se entrambi i lati di un proiettore, fisico e proiettato, sono svegli e diventano visivamente consapevoli l'uno dell'altro durante una proiezione in tempo reale.

Tutto questo contribuisce a spiegare perché i ricordi di sogni e proiezioni a volte possono apparire così caotici. La mente si divide per un'ottima ragione e le copie separate devono funzionare separatamente.

Ho sperimentato questo fenomeno molte volte durante le proiezioni in tempo reale, dopo averlo scoperto accidentalmente durante una potente OOB. Ho ricreato l'"incidente" originale e l'ho studiato perché l'esperienza originale ha sollevato così tante domande. Sono sempre stato curioso del modo in cui spesso potevo sentire il mio corpo fisico mentre gli ero vicino e questo effetto di scissione mentale sembrava contenere molte delle risposte che stavo cercando. Come molti altri proiettori, avevo spesso sperimentato anomalie confuse durante le proiezioni: essere consapevole di eventi e rumori vicino al mio corpo fisico, dentro e intorno a casa mia, oltre ad essere consapevole della mia esistenza remota durante una proiezione. Questo senso di dualità percepita, di avere due diversi set di percezione, uno fisico ed uno remoto, è stato segnalato da molti altri proiettori, ma non è mai stato, credo, adeguatamente studiato o compreso.

Doppio problema:

Ecco un resoconto di una delle prime volte in cui ho sperimentato l'effetto di divisione della mente ed il feedback mentale / visivo:

Stavo meditando sulla mia sedia accanto al fuoco e sono tornato alla normale consapevolezza quando la pioggia ha iniziato a tamburellare sul tetto. Il tempo era piuttosto selvaggio ed il vento iniziava a scuotere le finestre e le porte. Ho guardato l'orologio, erano quasi le 3 del mattino. Non era insolito per me, poiché a volte medito tutta la notte. Mi sentivo ben riposato e pieno di energia e ho pensato "Non mi sono mai proiettato in una tempesta prima, mi chiedo com'è?" Chiudendo gli occhi ancora una volta, mi rilassai di nuovo in me stesso e presto mi proiettai fuori dal mio corpo, usando il metodo dello "spostamento di punto", come indicato nel Vol 1 del Trattato. Questo metodo è molto simile al metodo fornito da T.Lobsang Rampa nel suo libro "You Forever". Mentre questo procedimento è più difficile del metodo Corda, dato nel Vol 2, è molto efficace ed è il modo originale con cui ho imparato per la prima volta la proiezione cosciente dell'uscita. Faccio proiezioni dall'età di 4 o 5 anni, ma è sempre stato spontaneo ed avevo poco controllo su quando volevo farlo. Ho imparato da solo a proiettare deliberatamente all'età di 21 anni e ho trovato i libri di Rampa di grande aiuto.

(Come nota a margine: molte persone hanno affermato che Lobsang Rampa è stato screditato, perché "esposto" come nient'altro che un idraulico Inglese e scrittore di metafisica, ma se leggi il suo primo libro "The Third Eye", vedrai che ha spiegato completamente le sue condizioni e come è arrivato a vivere nel corpo di un Idraulico Inglese. Afferma di aver scambiato i corpi con un idraulico Inglese suicida che stava per uccidersi, mentre il suo stesso corpo Tibetano giaceva morente di ferite. Questa impresa è stata compiuta durante un'operazione astrale tenuta da maestri Tibetani di alto rango (maestri spirituali) per preservare il percorso di vita incompiuto di Rampa, mentre liberava l'Idraulico (con il suo pieno permesso) che era alla fine esatta della sua vita. Personalmente, ho trovato i libri di Rampa una lettura molto buona e contengono una grande quantità di informazioni utili su proiezione, chiaroveggenza, metafisica, ecc.)

Tornando alla proiezione: Dopo essere uscito dal mio corpo mi sono mosso attraverso il muro e ho fluttuato fuori nella notte inzuppata di pioggia. E' stata una sensazione gloriosamente bagnata. Potevo sentire e assaporare la fresca pioggia ed il vento impetuoso che mi attraversavano. L'odore della pioggia e dell'umidità erano ovunque, sembrava riempirmi di un'energia luminosa e felice. Volai sul tetto e mi sedetti sul camino, guardando la città. Mi sentivo un po' come una Mary Poppins molto bagnata. Ho guardato la pioggia danzare sui tetti e sulle strade, turbinando attraverso i canali di scolo e gorgogliando negli scarichi. Pareva avere una voce amichevole ed un ritmo tutto suo "bevimi, schizzami, gorgogliami, sciacquami". (All'epoca sembrava divertente :)



Sebbene fossi seduto sul tetto, ho sentito il mio corpo agitarsi sulla sedia nella stanza sotto di me. Questo effetto mi aveva spesso incuriosito e decisi di scivolare indietro attraverso il tetto e studiarlo più da vicino.

Quando sono passato attraverso il tetto ho visto il mio corpo seduto sulla sedia, proprio dove l'avevo lasciato, ma all'improvviso mi sono reso conto di guardare anche il mio doppio proiettato (dalla mia prospettiva sulla sedia) scivolare giù attraverso il soffitto – entrambe le cose contemporaneamente! Ero IO, seduto sulla sedia guardando un altro ME che volava giù attraverso il soffitto, ma era anche IO che galleggiavo davanti alla mia sedia a circa dieci piedi di distanza - guardandomi seduto sulla sedia. Questo non è stato solo fonte di confusione, ha iniziato a farmi sentire molto male.

Avevo due serie di visioni e due serie di pensieri, tutte allo stesso tempo e tutte unite insieme, è stato affascinante. Aveva anche molto senso. Solo perché il ME proiettato era fuori dal suo corpo fisico, perché il ME fisico dovrebbe smettere di pensare? Perché dovrebbe essere lasciato (come si crede comunemente oggi) come un semplice guscio vuoto durante una proiezione? Ciò solleva la questione di "cosa" lascia effettivamente il corpo fisico durante una proiezione?

Il ME proiettato (duplicato in tempo reale) si muoveva per la stanza, osservando il mio corpo fisico sulla sedia - mentre mi guardava indietro allo stesso tempo. Potevo ancora vedere il ME proiettato, anche quando il mio doppio proiettato era situato dietro il ME fisico. Potevo sentirmi perfettamente sulla sedia, mentre cercavo di seguire i movimenti del mio doppio proiettato per la stanza. Questo ha richiesto uno sforzo molto verace ed anche molta energia per spostare il mio doppio proiettato. Mi sentivo come se mi stessi muovendo nel fango denso e ho sentito un'enorme pressione crescere dentro entrambi i ME.

Esistevono sia nel mio corpo fisico che nel mio doppio proiettato - entrambi allo "stesso" momento. Ero completamente sveglio (mentalmente), consapevole e pensavo in entrambi gli aspetti di me stesso. All'interno del mio corpo fisico, la mia coscienza sembrava essere attivamente centrata nel mio corpo eterico e questo sembrava essere il modo in cui il ME fisico era in grado di vedere il ME proiettato (vista in tempo reale - vedere attraverso le palpebre chiuse). Sono arrivato a questa conclusione per il modo in cui potevo muovermi "dentro" il mio corpo fisico e potevo persino vedere dietro di me senza muovermi fisicamente. Il mio corpo eterico appariva essere, letteralmente, in grado di girarsi all'interno del mio corpo fisico. Questa capacità del corpo fisico di vedere attraverso le palpebre chiuse e da diverse prospettive è spesso descritta da proiettori e meditati di trance.

Nota: Il corpo eterico sembra essere il primissimo livello del corpo sottile, uno stadio superiore rispetto al corpo fisico. Questo sembra essere così strettamente assoggettato nel corpo fisico che normalmente non può lasciare i suoi confini mentre è ancora in vita. Nel pieno dello stato di trance, così come durante il processo di proiezione, tuttavia, sembra acquisire una certa libertà di movimento limitata. Inoltre acquisirà spesso la capacità di vedere nel fuso orario reale e talvolta anche nella dimensione astrale, intorno ad esso. Il corpo eterico sembra essere responsabile della capacità di vedere attraverso le palpebre chiuse e le coperture, come viene spesso riportato dai proiettori vicino allo stadio di uscita di una proiezione.

Le mie osservazioni: il centro della coscienza di veglia sembra spostarsi "nel" corpo eterico quando il corpo fisico entra in stato di trance e si addormenta. È molto simile ad una proiezione interna, che prende un "riflesso" della coscienza ad un passo dal corpo fisico e dalla mente, pur mantenendo il suo posto originale entro i confini del corpo fisico. Questo stadio, credo, è il primissimo livello del processo di proiezione multidimensionale ed è contrassegnato dalla "pesantezza" sperimentata quando si entra nello stato di trance completo, che è anche il segno che il corpo fisico si è addormentato.

Questo processo ha molto senso e risponde a molte domande quando si studiano le storie sui casi delle proiezioni, oltre ai "meccanismi" e alla "dinamica" di essi. Indica che la proiezione è un processo sfalsato in cui la coscienza viene riflessa uno stadio alla volta lontano dal corpo fisico e dalla mente. Ogni fase diventa progressivamente più sottile e raffinata, pur mantenendo saldi legami telepatici ed energetici tra ogni stadio. Fondamentalmente, questo consente la proiezione di tutti i corpi sottili superiori contemporaneamente, mantenendo un legame sicuro ed indissolubile tra loro ed il corpo fisico (la copia originale).

## Fasi di Proiezione:

L'elenco seguente mostra il corpo fisico come (0) con la mente del sogno contrassegnata come (-1) sotto ad essa ed i primi quattro stadi dei corpi sottili superiori sopra ad essa.

4. Corpo Mentale e superiore.
  3. Corpo astrale.
  2. Corpo in tempo reale.
  1. Corpo eterico.
  0. Corpo fisico. (linea di base)
- 1. Mente del sogno

## L'Incredibile Scissione della Mente:

La mente di un proiettore si divide durante qualsiasi tipo di OOB. Una copia completa (quella fisica originale) rimane sempre al sicuro all'interno del corpo fisico, capace di pensare e sognare. Una perfetta riproduzione pensante, contenente tutti i ricordi, sia consci che subconsci, "si riflette" nel corpo in tempo reale estruso. Ogni copia è in grado di pensare ed agire in modo indipendente durante una oobe se è disponibile sufficiente energia vitale (vitalità). Nessuna copia può essere a conoscenza della continua esistenza o dello stato di veglia dell'altra. Questo è il naturale effetto di divisione della mente, che si verifica sempre, ma viene notato molto raramente durante il sonno ed in tutti i tipi di OOB. Durante una proiezione di uscita cosciente, la coscienza viene prima riflessa nel corpo eterico. Dal corpo eterico viene poi riflessa nel doppio "proiettabile" in tempo reale, quando quel corpo viene generato. Il duplicato in tempo reale sembra essere prodotto all'interno dei corpi fisico / eterici combinati e non sembra proiettarsi fuori dal corpo fisico / eterico fino a quando una copia della coscienza non viene trasferita (riflessa) in essa.

Prima dell'effettivo momento della proiezione, l'uscita del corpo in tempo reale dal corpo fisico, tutte le potenziali copie della mente sono strettamente invischiata e tenute insieme al sicuro all'interno del corpo fisico. Una copia completa rimane sempre all'interno del corpo fisico / eterico e questa (la copia originale) sembra addormentarsi e quindi si sposta in sicurezza, ma temporaneamente, fuori dalla "veduta" per consentire il naturale processo di proiezione verificarsi. La copia originale della mente ad un certo punto inizierà a sognare dopo essersi addormentata.

Se la copia originale non esce dalla veduta, la difficoltà di proiezione aumenta notevolmente, come con la proiezione di uscita cosciente in cui la mente è sveglia per tutto il processo di proiezione. Quest'ultimo fattore da solo spiega la difficoltà assoluta dell'uscita cosciente della proiezione.

La mente sognante del corpo fisico sembra spiegare le oscillazioni della realtà comunemente sperimentate subito dopo lo stadio di uscita di una proiezione. Questo evento può anche essere associato al sogno della mente del corpo fisico che entra nello stato di sonno REM (REM = Movimento Oculare Rapido), che solitamente è collegato allo stato di sogno. La mente sognante del corpo fisico sembra anche spiegare le immagini e le visioni ipnagogiche (nota. significato ipnagogiche: istanti o induttori precedenti o successivi al sonno) sperimentate durante lo stato di trance e durante lo stato di pre-proiezione, o dove la mente è tenuta sveglia ed in equilibrio sull'orlo del sonno.

Al momento della separazione, mentre il corpo in tempo reale si proietta libero dai corpi fisici / eterici, la mente sembra scindere o riflettere una copia completa di se stessa in un corpo sottile "esterno". Da questo momento in poi entrambe le copie, una interna ed una esterna, continuano a registrare separatamente i propri ricordi. Nessuna sarà di solito consapevole della presenza o dell'esistenza dell'altra, a parte sentimenti occasionali vagamente condivisi e percezioni remote l'uno dell'altro. La separazione dell'effetto di scissione della mente e la registrazione della memoria continueranno fino a quando non si verificherà la reintegrazione. Al momento del

reinserimento o del risveglio, di solito, verrà conservato solo un insieme di ricordi, ma a volte si verificherà un misto. Questo può essere in parte sogno, in parte fisico / eterico ed in parte ricordi OOB. Il successo del 'download' dei ricordi di proiezione abbastanza forti da prevalere sul corpo fisico / eterico e sui ricordi dei sogni per lo stesso periodo di tempo, sufficientemente resistente da lasciare un'impressione duratura nel cervello fisico di un proiettore, sembra essere la vera chiave per il successo e la ripetibilità di OOB. Vedere il mio nuovo libro "DINAMICHE ASTRALI" Capitolo 21 – Superare La Divisione della Mente - per informazioni più dettagliate al riguardo.

Effetti di Divisione della Mente:

È abbastanza comune per i proiettori sperimentare una proiezione perfettamente giusta fino all'uscita, dove sentono tutte le vibrazioni, il battito cardiaco accelerato, la sensazione di galleggiamento, ecc. e poi tutto semplicemente "va via". Questo lascia il proiettore, di solito, energeticamente esausto, spesso parzialmente o completamente paralizzato, pensando di aver semplicemente fallito l'uscita. Ciò che può accadere spesso, in casi come questo, sono OOB normali e di successo, ma dove la coscienza è rimasta sveglia e "centrata" nella mente "fisica / eterica" dopo che si è verificata la divisione mentale della proiezione. I ricordi risultanti conservati dopo l'esperienza, in casi come questo, provengono quindi solo dal lato fisico / eterico dell'esperienza.

Il doppio proiettato, in molti casi, rimane semplicemente fuori dal suo corpo troppo a lungo, il che consente alla mente fisica / eterica di cadere in un sonno profondo. Una volta che si verifica il sonno profondo, il doppio proiettato viene effettivamente bloccato fuori dal suo corpo fisico / eterico per la durata del sonno o fino a quando non ci si sveglia (ecco perché raccomando brevi proiezioni). Il lato di proiezione di questa esperienza (i ricordi di essa) si perde totalmente, come se non fosse mai successo. Il lato mentale fisico/eterico (interno) possiede gli unici ricordi solidi dell'intera vicenda ed i ricordi del doppio proiettato hanno fallito nel fare un'impressione abbastanza forte sul cervello fisico da diventare "memorabile" dopo il reinserimento. Fondamentalmente, i ricordi di proiezione non sono riusciti a creare la "grinza" finale nel cervello fisico dopo la proiezione.

Sembra che si verifichi anche un'altra divisione mentale tra il doppio in tempo reale ed il corpo astrale. Ciò inizia ad accadere "naturalmente" entro alcuni minuti dall'inizio di una proiezione media in tempo reale, ma spesso può verificarsi entro pochi secondi. Ad un certo punto durante una qualsiasi proiezione in tempo reale la realtà inizierà sempre a variare. Questo sembra essere il segno che la mente fisica / eterica ha iniziato a sognare. A questo punto il corpo in tempo reale di solito inizia a scarseggiare di energia (molte volte, evidentemente non ha abbastanza energia per mantenere la sua integrità cosciente mentre la mente del sogno è attiva) e quindi inizia a spostarsi in un veicolo astrale apparentemente più facile da mantenere (ma più dimensionalmente remoto) nella dimensione astrale. Presto, il corpo in tempo reale si addormenterà efficacemente e verrà quindi avvolto per librarsi, come se stesse dormendo, appena sopra il corpo fisico assopito. Rimarrà lì fino a quando il risveglio naturale del corpo fisico e della mente non causerà il reintegro di tutti i suoi aspetti multidimensionali, ponendo così fine alla divisione della mente.

Note su Proiezione & Reintegrazione:

1. Lo stato di sonno, o stato di trance, è necessario affinché si verifichi la proiezione.
2. Trance = corpo addormentato + mente sveglia.
3. Lo stato di veglia è necessario affinché avvenga la reintegrazione.
4. L'unica eccezione a quanto sopra è lo stato di trance intermedio, dove il corpo è addormentato, ma la mente è completamente sveglia.
5. Il sonno profondo proibisce la reintegrazione dei doppi fisici / eterici e proiettati.

So che può sembrare tutto un po' complesso, ma getta molta luce su molte delle difficoltà apparentemente misteriose che possono affliggere un proiettore. Spiega anche perché le proiezioni sono così limitate di tempo e difficili da mantenere, figuriamoci ricordare in dettaglio. Durante tutta la mia ricerca ed i miei studi, nel campo

incredibilmente complesso della metafisica teorica, ho scoperto ulteriormente che più mi allontano dalla realtà relativamente normale della dimensione fisica, più tutto diventa scandalosamente complicato. Non c'è niente di semplice nei meccanismi e nelle dinamiche della proiezione, tutt'altro, ma può essere capito se si studiano i livelli inferiori di proiezione, cioè, i corpi eterici ed in tempo reale. Se i principi che questo produce vengono poi applicati agli aspetti superiori della proiezione, e persino del sogno, compaiono alcuni preziosi fattori costanti. Questa metodologia potrebbe non risolvere tutti i problemi, né rispondere a tutte le domande, ma almeno fornisce una sorta di struttura logica e comprensibile su cui lavorare.

Scopo della Divisione Mentale:

La divisione della mente è, credo, parte integrante del funzionamento della Legge Universale, dove la mente si divide e si riflette in molte parti, livelli ed aspetti differenti, ciascuno appartenente ad un diverso piano dimensionale. Durante l'intero processo multi-mente-scissione, il grado più alto (il corpo sottile più elevato) sembra essere attratto al centro dell'universo, nella Fonte di tutta la coscienza, da quello che ho chiamato l'Impulso Akashico. Lì, le energie influenti e condizionali (semi di coscienza), contenute in ogni uovo energetico individuale (ogni persona) vengono elaborate ed aggiornate secondo la Legge Universale. Questi sono regolati in base ai pensieri ed alle azioni passati e attuali, ulteriormente modificati dalla Legge Karmica.

Questi semi colpiscono ed influenzano profondamente tutti noi. Causano l'effetto di attrazione e repulsione, tutte le nostre simpatie, antipatie e tendenze naturali, che sono i funzionamenti visibili della Legge Universale nella dimensione fisica. La Legge Universale è quella che tenta di guidarci lungo i percorsi della nostra vita individuale, verso obiettivi predeterminati, ma eminentemente variabili (variabili secondo le leggi del libero arbitrio e le scelte individuali).

Un aspetto importante della divisione della mente, per molte persone, è il modo in cui viene dimostrato come il corpo fisico e la sua mente non sono "mai e poi mai" lasciati vuoti ed incustoditi durante il sonno o qualsiasi tipo di esperienza o proiezione extracorporea. Non sono quindi mai esposti ad entrare, molestare, possedere o interferire con qualsiasi altro proiettore, o qualsiasi tipo di essere inorganico, entità o demone. Secondo la mia ricerca, il corpo fisico e la mente di un proiettore di uscita cosciente sono molto più sensibili di quanto non lo siano durante lo stato di piena veglia - dove i sensi naturali non fisici diventano in qualche modo opachi o inattivi.

Durante una OOB, il corpo energetico del proiettore sembra espandersi e creare un perimetro molto sensibile, una sorta di bozzolo energetico espanso attorno a se stesso. Questo appare estendersi in tutte le direzioni per circa 20 piedi (6 metri), spesso riempiendosi o traboccando dalla stanza attorno al corpo fisico del proiettore. Questo perimetro di energia sensibile agisce come un sistema di allarme preventivo. Se viene abbattuto da un'altra persona 'sveglia', un altro proiettore o qualsiasi altro tipo di essere o entità energetica, si verifica una reazione negativa, cioè si chiuderà istantaneamente e riavvolgerà il proiettore per il reintegro immediato ed il ritorno alla piena coscienza di veglia.

Questo sistema di allerta preventivo sembra essere particolarmente sensibile durante qualsiasi tipo di OOB cosciente, in cui il doppio proiettato è pienamente consapevole di essere fuori dal proprio corpo. Pare, tuttavia, diventare leggermente meno sensibile alle 'reali' persone sveglie una volta che il corpo fisico e la mente sono caduti in un sonno profondo. Tuttavia, reagirà sempre violentemente ed istantaneamente se viene toccato da qualcosa che provoca una reazione negativa nel suo campo perimetrale.

Nota: Vedi il mio libro "DINAMICHE ASTRALI" capitolo 24 - La Connessione Akashica - per informazioni più dettagliate sugli aspetti superiori della divisione mentale, il funzionamento della Legge Universale e dell'Impulso Akashico.

OOBE ULTRA Corto:

Una delle cose più importanti da fare dopo un'uscita riuscita, soprattutto le prime volte, è mantenere la proiezione ultra corta. Dieci secondi fuori e poi ritorna subito nel corpo fisico. Per favore, fidati di me su questo.

Dieci secondi di VERA esperienza fuori dal corpo con un'uscita ed un rientro pienamente consapevoli, valgono mille notti dimenticate! Una oobe ultra corta è, nella maggior parte dei casi, il fattore 'principale' che contribuisce al successo di una proiezione di uscita cosciente per la prima volta.

Ancora una volta, se un proiettore rimane fermo all'esterno troppo a lungo, specialmente alle prime armi, ed il suo corpo fisico / eterico cade in un sonno profondo, il doppio proiettato di solito non sarà in grado di rianimare il suo corpo fisico e la sua mente quando ritorna. Può quindi rimanere bloccato fuori per la durata della proiezione o fino a quando non si verifica il risveglio naturale. La proiezione richiede che il corpo fisico si addormenti e viceversa, infatti la reintegrazione presuppone il risveglio del corpo fisico. Se il corpo fisico e la mente cadono in un sonno profondo, a volte anche un buono scossone non li sveglierà. La leggera scarica di energia causata dal rientro può quindi anche non riuscire a risvegliare un corpo fisico ed una mente profondamente addormentati e possibilmente sognanti.

### Doppio Contatto Proiettato:

Un modo per cementare i ricordi di proiezione è entrare in contatto con te stesso durante una OOB. Tenendo presente la natura della divisione mentale, concorda con te stesso nel cercare di entrare in contatto da entrambi i lati della proiezione, sia il lato fisico che quello proiettato. A tal fine è necessario un certo grado di vista in tempo reale (vedere attraverso le palpebre chiuse nel corpo fisico). Accetta che il tuo doppio si trovi in un posto particolare, diciamo ai piedi del letto, e che guarderà e penserà a dove si trova o dovrebbe essere la tua testa fisica. Fallo anche se il doppio fisico o proiettato non può vedere chiaramente la sua controparte - cosa che spesso accade su entrambi i lati. Spesso si vede solo una vaga forma spettrale o una depressione nel letto. Il corpo fisico dovrebbe fidarsi che il suo doppio proiettato starà facendo questo e dovrebbe provare a fare lo stesso, pensando, concentrandosi e 'sentendo' dove si 'suppone' che sia il suo doppio proiettato. Una volta stabilito il contatto, i ricordi inonderanno in entrambe le direzioni e si cementeranno - lasciando un'impressione forte e duratura nel cervello fisico.

Dopo il contatto iniziale, il doppio proiettato dovrebbe allontanarsi rapidamente per evitare nauseabondi problemi di feedback mentale / visivo. Questa connessione ed il processo di download della memoria, se riescono, possono consentire di estendere notevolmente la durata delle proiezioni in tempo reale. Il doppio proiettato può periodicamente tornare alla sua controparte fisica e scaricare (ricaricare) le sue memorie di proiezione. In tal caso, suggerisco non più di pochi minuti di intervallo tra ogni download di memoria. Il doppio proiettato dovrebbe anche rientrare nel suo corpo fisico nel momento in cui rileva di essere stanco, o nel momento in cui inizia a sperimentare le fluttuazioni della realtà - che è un segno evidente che la mente sognante sta diventando attiva, il che indica che la mente fisica si sta addormentando.

### Aumento di Energia Durante l' OOB:

Per aumentare la vitalità e la capacità fuori dal corpo è importante avere abbastanza energia che fluisce dai corpi fisico / eterico al doppio proiettato. È meglio farlo dal doppio proiettato mentre è fuori dal corpo. Deve raggiungere e 'sentire' se stesso aspirare energia in se stesso, avvertire l'energia che scorre in esso dal suo corpo fisico. Questa azione di consapevolezza fuori dal corpo sembra creare una forte esigenza di energia nel doppio proiettato, che provoca un aumento del flusso di energia dal corpo fisico / eterico per soddisfare questa richiesta. L'aumento della chiarezza e dell'abilità che questo può causare durante una proiezione può essere abbastanza sorprendente ed avviene molto rapidamente. Questa tecnica è particolarmente utile se hai problemi di vista o cecità. Tutto si illuminerà notevolmente e la luce sarà visibile tutto intorno al proiettore, illuminando l'oscurità e seguendola ovunque tu vada. Questa tecnica può essere utilizzata con grande effetto per risolvere o alleviare i più comuni problemi di debolezza correlata al doppio proiettato, visiva o di altro tipo.

## TECNICA DI RILASSAMENTO MIGLIORATA:

Nota: questa nuova serie di esercizi di rilassamento fisico profondo 'migliorati' e 'semplificati' sostituiranno quelli del Trattato originale.

Il primo grande ostacolo che devi superare è un profondo rilassamento fisico. Con le migliaia di lettere che ho ricevuto da persone che hanno problemi a raggiungere l' OOB - un'area problematica si distingue, il RILASSAMENTO FISICO PROFONDO. Tutti sembrano affrettarsi nell'imparare questo, la più importante delle abilità, per andare avanti con le cose più interessanti, come il tentativo di proiezione stesso, ma, come con qualunque tipo di sviluppo metafisico (metafisico = scienza della mente), qualsiasi abilità non appresa completamente alla fine fermerà l'aspirante inesperto, costringendolo a tornare all'inizio per impararla correttamente prima di poter procedere.

Occorre dedicare più tempo all'apprendimento dell'abilità di rilassare completamente il corpo fisico rispetto a qualsiasi altra abilità - QUESTO è importante. Il rilassamento è una capacità progressiva che può essere appresa e migliorata con il tempo e la pratica. Il problema più grande con il rilassamento fisico profondo, nelle prime fasi, è che ci vuole così tanto tempo che se fatto correttamente come parte di un tentativo di proiezione, il proiettore può diventare mentalmente esausto o annoiato. Ciò può rovinare un tentativo di una proiezione poiché il proiettore potrebbe quindi avere poca energia o entusiasmo per l'uscita.

Se questo diventa un problema, suggerisco di apprendere e praticare regolarmente il rilassamento fisico profondo, ma 'separatamente' dai tentativi di proiezione, fino a quando il proiettore può raggiungere un rilassamento fisico profondo abbastanza rapidamente.

Un profondo livello di rilassamento fisico è assolutamente necessario per proiettare consapevolmente il tuo corpo astrale. Questo è abbastanza facile da ottenere, però, se lo fai nel modo giusto e ti eserciti regolarmente.

### Profondo rilassamento fisico più una mente chiara = Stato di Trance

Lo stato di trance si raggiunge quando il corpo fisico va a dormire mentre la mente rimane sveglia e ha il controllo di se stessa. Un proiettore di uscita cosciente deve essere in grado di ottenere un certo livello di stato di trance prima di poter proiettare con successo fuori dal proprio corpo. Un profondo rilassamento fisico porta e conduce naturalmente allo stato di trance. Lo stato di trance si inserisce automaticamente una volta che il corpo fisico entra in uno stato abbastanza profondamente rilassato.

\*Nota importante: proprio come il sonno è possibile senza un profondo rilassamento fisico, così è lo stato di trance. È abbastanza facile addormentarsi e persino entrare in uno stato di trance sebbene si sia stressati e pieni di tensione, facendo affidamento sulla stanchezza fisica / mentale per superare la mancanza di rilassamento e la capacità di trance. Solo perché senti le sensazioni di trance (cioè, sensazione di pesantezza del corpo) non significa che hai raggiunto un profondo rilassamento fisico. Molte persone lo fanno e pensano di aver trovato una pratica scorciatoia, solo per trovare virtualmente impossibile una proiezione di uscita cosciente. La maggior parte delle persone, in questo caso, fallirà proprio all'uscita, perché il loro corpo fisico è troppo teso.

Quanto sopra è anche il motivo per cui dormire prima per alcune ore, poi svegliarsi per un tentativo di proiezione, funziona meglio per la maggior parte delle persone che mancano di capacità di rilassamento e trance. Il corpo ha tempo (sonno) per superare il deficit di sonno e la tensione fisica. Ciò rende la proiezione molto più semplice ed è un buon modo per ottenere i primi risultati con una proiezione di uscita consapevole.

Rilassamento Fisico:

Posizionamento:

Suggerisco di sedersi su una comoda poltrona, con un buon supporto per braccia e collo ed un cuscino sotto i tuoi piedi. Il cuscino è necessario perché quando i muscoli di sostegno dei piedi sono rilassati ad un livello profondo tenderanno a rilassarsi e possono causare qualche disagio. Se una poltrona non è disponibile, utilizzare una sedia da pranzo con schienale alto. È possibile usare un letto, ma addormentarsi può essere un grosso problema. Se è necessario utilizzare un letto, suggerisco di sdraiarsi sulla schiena (mai di lato) con le mani e gli avambracci tenuti verticalmente sopra il letto, con i gomiti che poggiano comodamente sul letto. Regola e varia leggermente questa posizione per il comfort. Questa posizione ridurrà la probabilità di addormentarsi.

Abbigliamento:

Indossare abiti larghi, comodi e lasciare i piedi nudi (o calzini allentati) a seconda della temperatura locale. Indumenti e scarpe stretti causeranno disagio con un profondo rilassamento e limiteranno anche il flusso di sangue e di energia.

Postura:

Una buona postura aiuta molto con il rilassamento profondo. Non crollare sulla sedia. Se viene utilizzata una buona posizione, il corpo sarà ben bilanciato. Quindi, quando viene raggiunto un profondo livello di rilassamento, il corpo rimarrà ben equilibrato e non proverà alcun fastidio che possa distrarre. Se la postura non è buona quando ci si rilassa profondamente, i muscoli si rilasseranno ed il corpo cederà, causando disagio alla colonna vertebrale e alle articolazioni, il quale interferirà con il livello di rilassamento raggiunto. Metti un cuscino dietro la parte bassa della schiena ed uno dietro il collo, se necessario, per assicurarti che il corpo non sia incurvato.

Tendere e rilassare i gruppi muscolari:

Ho mantenuto gli esercizi di rilassamento il più semplici possibile. Tutto ciò che serve è tendersi e rilassare progressivamente gruppi di muscoli opposti. Se conosci già una disciplina di rilassamento per tutto il corpo, seguila o adattala a questa, assicurandoti che tutti i gruppi muscolari siano inclusi.

- Distendere tutto il corpo: allunga le braccia e le gambe, tenditi davvero, come se fossi molto stanco, e fai diversi respiri lunghi, lenti e profondi.
- Piedi e polpacci: solleva le dita dei piedi e tendi piedi e polpacci contemporaneamente, quindi rilassali. Arriccia le dita dei piedi e ripeti.
- Ginocchia e cosce: tendi contemporaneamente cosce, ginocchia e polpacci, quindi rilassateli. Premi verso il basso con i talloni e stendi cosce, polpacci e piedi, quindi rilassali.
- Fianchi, glutei e inguine: spingi i glutei all'indietro, tendi e rilassati. Spingi i fianchi in avanti, tendi e rilassati.
- Stomaco e parte bassa della schiena: spingi in fuori lo stomaco e tendi tutti i muscoli addominali, tendi e rilassati. Aspira lo stomaco e tendi la parte bassa della schiena e le natiche, tendi e rilassa.
- Petto e parte superiore della schiena: inarca le spalle ed aspira il petto, tendi tutti i muscoli della parte superiore della schiena, tendi e rilassati. Spingi indietro le spalle ed in fuori il petto, contrarre tutti i muscoli, tendersi e

rilassarsi.

- Braccia: tendi spalle, braccia e mani, facendo pugni. Alza le braccia, portando i pugni alle spalle un paio di volte, tendi e rilassati.
  - Collo: inarca il collo in avanti, posiziona il mento sul petto e contrai tutti i muscoli, tendi e rilassati. Spingi la testa indietro ed il mento in alto, contrai i muscoli della gola e della mascella, tenditi e rilassati.
  - Mascella, viso e testa: muovi la testa indietro, spalanca la bocca e piega il viso, tendendo tutti i muscoli della testa, tendi e rilassa. Sorridi ampiamente mentre alzi il viso, tendi tutti i muscoli facciali, tendi e rilassa. Aggrottare le sopracciglia profondamente mentre si contrae il viso, contrarre tutti i muscoli facciali, tendi e rilassa.
  - Allungamento completo del corpo: concediti un allungamento completo del corpo, cercando di inarcare e tendere il più possibile, tendi e rilassa.
  - Ripeti il processo sopra fino a quando senti di aver rilassato il tuo corpo il più possibile. Ogni volta che lo fai, presta particolare attenzione alla parte di rilassamento, lasciando che i muscoli si scioglano e si rilassino completamente dopo averli tesi.
- . Questo diventerà progressivamente più facile da fare più spesso lo fai. Col tempo, sarai in grado di rilassare tutto il tuo corpo semplicemente agitando la tua consapevolezza, le tue mani mentali, su di esso.

#### Massaggio MBA:

Le zone della testa e del collo sono le parti del corpo più difficili da rilassare, poiché la tensione interna le influisce notevolmente. Usa azioni di consapevolezza per massaggiarli. "Senti" le tue "mani di consapevolezza" che ti massaggiano profondamente il collo e la testa, come se qualcuno le stesse massaggiando davvero. Usa la tua memoria per ricreare le azioni di consapevolezza richieste. Senti le tue "mani" penetrare in profondità nei muscoli e nei tendini della testa e del collo e "senti" tutta la tensione che lascia il tuo corpo.

- Muovi la tua consapevolezza attraverso il corpo, cercando eventuali aree di tensione. Se ne trovi, massaggiale, finché il tuo corpo non è completamente rilassato.

---

#### Aggiornamento dei Progressi:

\*\*\* Il mio nuovo libro "Dinamiche Astrali", pubblicato da Hampton Roads of Virginia, USA, <<http://www.hrpub.com>>, è ora disponibile a livello internazionale. Offrirò anche una serie di copie autografate all'inizio del nuovo anno del prossimo millennio. Vedere il mio sito Web di Geocities per maggiori dettagli su: <<http://www.geocities.com/Athens/Troy/9959/>> e ricontrollare di tanto in tanto per gli aggiornamenti. Tutti i miei siti web saranno regolarmente aggiornati d'ora in poi, con molto nuovo materiale programmato per essere aggiunto, ad esempio articoli, tutorial, ecc. Ecc.

\*\*\* Vedere la fine della parte # 8 del Trattato sull' OBE, per maggiori dettagli e recensioni su Astral Dynamics.

Stammi bene, Robert.

Autore: Robert Bruce

Homepages: <<http://www.tower.net.au/~rsb/>>

<<http://www.geocities.com/Athens/Troy/9959/>>

"E il Battito Astrale continua a pulsare ..."



# "TRATTATO SULLA PROIEZIONE OOB E ASTRALE"

## Parte 8 della versione 2.4

Di

**Robert Bruce**

**(C) Copyright (C) 1994-1999**

### Paralisi da Risveglio:

Un certo grado di paralisi fisica è un segno sicuro che una OOB è IN CORSO. Mostra che la divisione mentale, in qualche forma, è già avvenuta. Il corpo fisico ha vari livelli di difficoltà ad animarsi quando l'effetto di divisione della mente è attivo. Anche se si potrebbe non essere consapevoli che una proiezione è in corso, il corpo fisico / eterico di un proiettore può avvertire una paralisi fisica totale o un certo grado di letargia, pesantezza e disorientamento nel loro corpo fisico. Il grado di ciò dipende molto dalla forza della proiezione e dalla quantità di energia utilizzata per mantenerla. Sensazioni forti come queste indicano che una OOB è in corso.

Il grado di paralisi mostra la 'forza' della proiezione. Una OOB in Tempo Reale completamente alimentata causerà una paralisi fisica totale (paralisi da veglia completa), mentre un livello più leggero di proiezione può ancora consentire al corpo fisico del proiettore di fare un passo falso - sebbene borbottando incoerentemente, sentendosi come se stesse camminando sui cuscini ed il corpo abbastanza intorpidito e confuso, ma ugualmente mobile.

La paralisi al risveglio (spesso chiamata paralisi del sonno) si verificherà anche quando il corpo in tempo reale è stato generato 'all'interno' del corpo fisico / eterico, ma non si è verificata la separazione effettiva o la proiezione completa dai corpi fisico / eterico. Ciò significa che si è verificata una proiezione parziale, anche se internamente, e sta causando un certo grado di paralisi. Il 'doppio proiettabile' in tempo reale in questo caso non è stato proiettato completamente libero dal suo corpo fisico. Se si sospetta questo, il proiettore dovrebbe rilassarsi e lasciare che accada, oppure utilizzare una tecnica di proiezione come la corda. Può quindi verificarsi una proiezione completa, a meno che non fosse già avvenuta.

Nota: Molte persone sono afflitte dalla paralisi al risveglio e può davvero essere un'esperienza terrificante, capace di causare danni psicologici. La paralisi da risveglio può essere rotta meglio concentrandosi su un solo alluce e sforzandosi di muoverlo. Concentra 'ogni cosa' sul movimento dell'alluce. Una volta che questo si muove, anche un po', il movimento fisico completo verrà immediatamente ripristinato.

### Vibrazioni Indesiderate & Sintomi di Proiezione:

Frequenti attacchi di vibrazioni, paralisi al risveglio ed altri sintomi correlati alla proiezione sono un grosso problema per alcune persone. Molti non amano queste sensazioni ed alcune possono essere assolutamente terrorizzanti. Per questo motivo, molte persone evitano il sonno come un modo per sfuggire i sintomi della proiezione o altri problemi connessi, come brutte esperienze di oobe o incubi. Questa è la cosa peggiore che potrebbero fare in quanto avrà l'effetto opposto e peggiorerà notevolmente la condizione.

1. La mancanza di sonno provoca stanchezza eccessiva, che incoraggia i sintomi della proiezione.
2. Dormire distesi sulla schiena incoraggia i sintomi della proiezione.
3. La fame aumenta le vibrazioni ed incoraggia i sintomi della proiezione.

La mancanza di sonno può anche causare una perdita di appetito, che può aggravare ulteriormente questa condizione debilitante. Insieme a sensazioni energetiche disturbanti e brutte esperienze OOB, questo può creare un riflesso psicologico ed una condizione fisica che può progressivamente peggiorare quanto più a lungo persiste.

La prima cosa da affrontare in casi come questo è la mancanza di sonno, causa 'principale' dell'intero problema. Consiglio vivamente a chi soffre di questa condizione di consultare un medico 'urgentemente' e di chiedere un farmaco per dormire abbastanza forte che favorisca un sonno duraturo e senza sogni. (Suggerisco alle persone di dire al proprio medico che soffrono di insonnia causata da brutti sogni - il che è in parte vero - per risparmiare lunghe spiegazioni) Una volta che il deficit di sonno è stato superato ed i normali schemi di sonno tornano regolari, l'appetito comparirà ed i sintomi correlati alla proiezione cesseranno rapidamente. Tieni presente che il farmaco deve essere assunto regolarmente (come da consiglio medico) fino a quando il deficit di sonno non è completamente superato prima di interrompere il farmaco, altrimenti il problema potrebbe ripresentarsi.

Se l'uso di farmaci non è possibile, suggerisco di alzarsi presto la mattina e fare più esercizio fisico del solito. Questo stancherà "naturalmente" il corpo fisico, rendendo il sonno più facile e pesante. Questo tipo di stanchezza naturale è molto diverso dalla "stanchezza eccessiva" causata da un deficit di sonno che si è accumulato nel tempo. Il problema più grande con la paralisi al risveglio e i sintomi di uscita dall'OBE è che questi "svegliano" il corpo fisico e la mente. Pertanto, se il corpo fisico e la mente sono "naturalmente" molto stanchi, non si sveglieranno così facilmente e l'effetto sarà continuare a dormire, invece di disturbare il sonno e causare episodi di paura, ecc.

#### Sensazioni di Uscita Pesanti:

Le sensazioni di uscita pesanti, comprese le famose vibrazioni, sono semplicemente sensazioni di movimento energetico. La forza di questi, tuttavia, sembra essere causata dal tentativo di spostare il centro della coscienza di 'veglia' 'fuori' dai confini del corpo fisico, insieme al corpo in tempo reale mentre proietta. Questo costringe un riflesso della coscienza 'sveglia' ad andare con il doppio proiettato mentre proietta 'fuori' dal corpo fisico. Questo getta una chiave nel normale meccanismo di 'proiezione del sonno' e fa sì che nel corpo fisico / eterico si verifichi un tintinnio di scosse bioenergetiche mentre cerca di soddisfare la richiesta insolita posta su di esso. Normalmente, questo cambiamento di coscienza riflessa seguirebbe il corpo in tempo reale, al di fuori dei confini del corpo fisico, in modo naturale, mentre ci si addormenta. Ciò provoca sensazioni di movimento energetico molto più leggere e meno evidenti, cioè non abbastanza da disturbare il processo di 'addormentarsi'. È la presenza della coscienza 'sveglia' durante il processo di proiezione, che causa tutti i problemi. Sembra che il mantenimento di due copie sveglie ed attive della coscienza, sia interiore che esteriore, richieda molto più flusso di energia di quanto la natura generalmente preveda e questo di per sé sembra essere la vera causa di pesanti sensazioni di uscita. Questa è, in altre parole, una vera complicazione della coscienza, dell'incarnazione dello spirito in un veicolo bioenergetico.

So che questo può sembrare la stessa cosa - un naturale spostamento della coscienza 'addormentata' fuori dal corpo, come quando confrontato con un deliberato spostamento della coscienza 'sveglia' fuori dal corpo - ma c'è una grande differenza nel fabbisogno energetico e sensazioni risultanti per ciascuno. Quando un proiettore riesce a spostare il proprio centro di consapevolezza con una forza sufficiente 'con' il suo doppio eterico, c'è anche molta più probabilità che conservi i propri ricordi OOB dopo il rientro e la reintegrazione - quando si sveglia. Le sensazioni di uscita pesanti si riducono rapidamente dopo le prime proiezioni di uscita cosciente, costrette attraverso uno sviluppo bioenergetico. Il corpo energetico si abitua progressivamente al processo di uscita

cosciente e si adatta e sviluppa costantemente in risposta ad ulteriori tentativi di OBE da svegli, per fornire e gestire le energie richieste.

### Impeto Energetico del Busto:

Molte proiezioni sono rovinare da un'ondata di energia nel busto, poiché l'energia scorre attraverso le gambe ed i centri primari inferiori, attraverso l'ombelico ed il plesso solare fino al cuore ed ai centri superiori. Questa impressione è molto simile alla sensazione di 'caduta' che provi occasionalmente mentre ti addormenti, che ti farà sembrare di voler afferrare i lati del letto, come per impedirti di cadere. Tutte queste sensazioni sono causate da un'ondata di energia di tipo emotivo attraverso il corpo energetico ed il centro del cuore, quando viene generato il doppio in tempo reale ed inizia la proiezione fuori dal corpo.

Questa percezione è così forte in alcune persone che le lascia senza fiato e completamente sveglie, rompendo così il delicato stato rilassato necessario per l'uscita cosciente oobe. Questo può essere un problema esasperante. L'impulso di energia del tronco contiene spesso una grande quantità di energie emotive, nervose e adrenaliniche che ci influenzano, mentre enormi quantità di energia si muovono attraverso i centri primari inferiori dentro ed attraverso il centro del cuore. Questo può essere sentito più o meno allo stesso modo in cui si sentirebbe qualsiasi tipo di impeto emotivo di corsa corporea ... come un'enorme ondata di eccitazione, proprio come potresti provare se improvvisamente vincessi un milione di dollari, o come le sensazioni provocate dalle montagne russe o dal bungee-jumping

L'eccitazione sessuale è, inoltre, non di rado correlata a questo tipo di ondata di energia, poiché vi è un centro di energia primaria (chakra principale) situato direttamente sopra i genitali. (Questo centro non è menzionato nel Trattato, ma è discusso nel mio libro "Astral Dynamics" nella sezione Core Skills & Energy) Una forte scarica di energia verso l'alto coinvolgerà quindi spesso questo centro genitale, in misura maggiore o minore, a seconda della composizione energetica del proiettore. L'eccitazione di solito rompe lo stato delicatamente equilibrato richiesto per l'uscita cosciente oobe.

Stare sdraiati sulla schiena sembra intensificare il problema dell'impulso energetico del busto. Un modo per alleviare questo problema è sperimentare altre posizioni di riposo / proiezione, per trovarne una in cui le sensazioni siano più deboli o meno fastidiose. Queste sono generalmente più deboli quando si è sdraiati su un fianco o quando si è seduti in posizione semi-eretta. Stare completamente su un fianco, tuttavia, tende a promuovere i sogni lucidi piuttosto che l'OOBE.

Questa ondata di energia è, fondamentalmente, causata da un massiccio movimento di energia attraverso il corpo energetico ed i suoi centri primari (chakra principali). Le sensazioni di movimento di energia pesante sono causate da blocchi energetici in strutture energetiche non abituate alla proiezione di uscita cosciente. Più pesanti sono le sensazioni, più forti saranno i blocchi energetici che le causano. Quando il corpo energetico non è abituato ad un pesante movimento di energia del centro primario ed il proiettore è sveglio, queste sensazioni possono disturbare gravemente i tentativi di proiezione. L'unico modo per risolvere questo particolare problema sembra essere la meditazione regolare, il rilassamento, la trance & il lavoro energetico, che promuove lo sviluppo energetico del corpo. È meglio farli separatamente dai tentativi di proiezione effettivi. Questi esercizi dovrebbero essere continuati fino a quando i centri energetici e le loro vie di collegamento non diventano abbastanza forti da gestire i movimenti energetici più forti, che avvengono durante un'uscita cosciente da oobe.

### Concentrazione Persa Durante l'Uscita:

Una causa comune di proiezione fallita sembra essere la mancanza di spostare il 'centro' della coscienza fuori dal corpo fisico 'con' il doppio del tempo reale mentre si proietta libero dal corpo fisico. È estremamente importante che un proiettore mantenga la mente lucida e concentrata sull'azione e sensazione di lasciare il proprio corpo fisico, assecondarlo e non perdere il contatto con ciò che sta accadendo. Le forti sensazioni di uscita possono rendere questo difficile, lo so, ma devono essere 'totalmente' ignorate. Rimani focalizzato sulla proiezione e su

dove sta andando il centro di coscienza. Se la concentrazione scivola nel momento sbagliato, il corpo in tempo reale può proiettarsi fuori, senza un forte centro di coscienza sveglia. Un riflesso della mente si trasferirà comunque nel doppio proiettato in tempo reale, ma il più forte centro di coscienza del proiettore rimarrà, in effetti, chiuso dietro il corpo fisico / eterico. Questa copia sarà, in effetti, lasciata indietro, avvertendo un certo grado di paralisi e debolezza, pensando di aver fallito completamente la proiezione e di solito ci si addormenterà poco dopo. In questo caso, vengono creati forti ricordi nel cervello fisico, per lo stesso periodo di tempo della proiezione. Il doppio proiettato può quindi avere problemi a sovrascrivere i ricordi al momento della reintegrazione. L'intera idea, con questo aspetto della proiezione, è di rendere i ricordi di 'proiezione' più forti e più memorabili per lo stesso periodo di tempo.

Quanto sopra è una complicazione dell'effetto della divisione della mente, che causa enormi problemi ai proiettori. Serve molto per spiegare cosa può essere successo quando (come accade a molte persone) tutto va bene fino allo stadio di uscita, con tutte le sensazioni giuste: vibrazioni, battito cardiaco accelerato, sensazione di caduta o di galleggiamento, ecc. e poi tutto si ferma. Se ne va, lasciando il quasi-proiettore sdraiato lì a chiedersi cosa sia successo e perché ha fallito. La maggior parte delle persone si sente anche esausta, o parzialmente o completamente paralizzata, dopo il tentativo di proiezione apparentemente fallito e presto cade in un sonno profondo. La proiezione, in questo caso, procederà senza di loro, essendo centrata nel loro doppio proiettato, senza che si rendano conto di esserci riusciti. Nella maggior parte dei casi, nessun ricordo della proiezione riuscita sarà evidente al risveglio.

La PAURA ha tanti colori:

1. Paura di forti sensazioni di uscita dalla proiezione.
2. Paura dell'ignoto fuori dall'ambiente corporeo.
3. La religione ha instillato la preoccupazione / paura di fare la cosa sbagliata.

La paura ha molte forme sottili. Tutti questi possono essere progressivamente superati comprendendo i meccanismi e le dinamiche di OOBÈ e sperimentando in prima persona lo stato di proiezione. La proiezione fuori dal corpo richiede un po' di coraggio e la paura è una delle prime barriere naturali affrontate da tutti i nuovi proiettori che si trovano sulla soglia di una proiezione di uscita cosciente. La paura è una barriera naturale, apparentemente progettata per impedire alle persone di proiettarsi fino a quando non sono psicologicamente pronte ad agire fuori dai loro corpi.

"Il vero coraggio non è la capacità di non provare paura, ma è la capacità di controllare la paura continuando a funzionare in maniera ragionevolmente normale." RB

Durante un oobe, un proiettore è virtualmente invulnerabile e può passare attraverso la materia solida, partecipare ad un'esplosione atomica o persino scaldarsi indenne nel cuore di una supernova. L'unica cosa di cui aver paura mentre si è fuori dal corpo è la 'paura' stessa. Nient'altro può danneggiare direttamente un proiettore e niente può arrivare al loro corpo fisico e alla loro mente durante una proiezione cosciente. Sebbene sia abbastanza raro incontrare qualcosa di sgradevole o negativo durante una proiezione, qualsiasi entità fastidiosa in cui un proiettore potrebbe imbattersi non può, quindi, danneggiarli direttamente. Possono, tuttavia, mostrarsi come una forma progettata per spaventare e questo può nuocere psicologicamente, facendone derivare una paura inconscia di OOBÈ. Può causare un tipo di reazione istintiva e negativa, che può rovinare ogni uscita cosciente. Questo può impedire ad un proiettore di godere di una OOBÈ cosciente per il resto della sua vita, a meno che non riesca a programmarla per superarla. Se è già così, suggerisco di intraprendere un percorso di affermazioni e di autoipnosi per superarlo.

## Paura delle Sensazioni Di Uscita OOBÈ:

La paura delle sensazioni di uscita di OOBÈ è la primissima delle barriere naturali all'uscita cosciente oobe che è necessario superare. Questo non è facile e può richiedere molto controllo, così come molta fiducia nel fatto che le pesanti sensazioni fisiche delle prime proiezioni coscienti non ti faranno effettivamente del male. Le percezioni possono essere 'estremamente' fisiche e violente, soprattutto durante i primi tentativi di uscita cosciente, ma si ridurranno sempre progressivamente durante le proiezioni successive.

Il battito cardiaco fisico 'non' è effettivamente aumentato da un tentativo di proiezione di uscita cosciente. Non è 'causato' per correre fisicamente dal tentativo di OOBÈ, anche se spesso si 'sentirà' sicuramente come se stesse correndo così veloce che sembrerà sul punto di esplodere. Questa sensazione di corsa è il chakra del cuore (centro primario) che fa gli straordinari per fornire l'energia necessaria per generare e proiettare il veicolo in Tempo Reale. La difficoltà qui è, ancora una volta, causata dal corpo in tempo reale che tenta di portare una copia 'sveglia' della coscienza fuori dal corpo. Questo è qualcosa di molto diverso dalla proiezione naturale del sonno e quindi può causare alcune sensazioni di movimento energetico piuttosto estreme, che sono spesso percepite come estremamente fisiche.

Il cuore può, infatti, aumentare di velocità quando il chakra del cuore diventa completamente attivo 'se' il proiettore diventa spaventato. La paura ed il panico possono causare ulteriori sensazioni tramite un battito cardiaco accelerato 'reale', mancanza di respiro, vertigini, nausea, crampi e dolore, ecc. Il modo migliore per sbloccare questo è concentrare tutto sull'arrampicata della CORDA ed uscire dal corpo il più 'rapidamente' possibile, ignorando totalmente la sensazione del cuore in corsa e le forti vibrazioni corporee. Prima il proiettore esce dal proprio corpo, prima si fermeranno. Le sensazioni fisiche pesanti possono, in larga misura, essere ridotte dalla meditazione regolare e dal lavoro energetico, che sviluppa progressivamente il corpo energetico, permettendogli di fornire e gestire le energie richieste per la proiezione di uscita cosciente. Un'uscita agevole e rapida dal corpo fisico è, tuttavia, il modo migliore per superare questo problema.

Si prega di notare che 'non' tutti sperimentano impressioni di uscita pesanti, ma è molto meglio essere preparati per uno scenario peggiore piuttosto che essere colti di sorpresa e spaventarsi di una proiezione perfettamente buona. Le sensazioni di uscita pesanti, da sole, possono anche causare cicatrici psicologiche e rendere ogni tentativo di proiezione futura ancora più difficile da raggiungere. Come per esempio, sussultare per un'azione riflessa istintiva mentre spazzoli un dente sensibile, anche molto tempo dopo che è stato riparato e non si sentirà alcun dolore.

## Paura dell'Ambiente Sconosciuto Fuori Dal Corpo:

La paura dell'ambiente esterno al corpo in sé non è facile da superare. E' semplicemente la paura dell'ignoto e la maggior parte delle persone ne percepisce un certo grado le prime volte che esce. Questo tipo di paura sembra correlato alla naturale paura del buio, che tutti i bambini devono sconfiggere. Scompare gradualmente, man mano che ci si abitua alle sensazioni di proiezione ed all'ambiente esterno attraverso l'esperienza personale progressiva. Un nuovo proiettore deve essere coraggioso, controllare ed ignorare questo timore, fosse solo per un breve periodo. Anche se provano ancora forti sentimenti di paura, possono e devono ignorarli ed andare avanti con il loro tentativo di OOBÈ. Una volta usciti dal corpo, avranno superato la prima grande barriera all' OOBÈ ed i livelli di paura saranno notevolmente ridotti la prossima volta che usciranno. Acquisire progressivamente sempre più familiarità con l'ambiente esterno al corpo, attraverso molteplici proiezioni, è uno dei modi migliori per superare questo tipo di paura.

Uscire, anche se solo brevemente e per la prima volta, è l'obiettivo più importante per ogni nuovo proiettore. Ciò renderà l'ambiente esterno al corpo molto più reale e la prossima volta sarà ancora più raggiungibile. Anche se un proiettore gestisce l'uscita cosciente solo un paio di volte, la memoria e la 'realtà' di OOBÈ saranno instillate per sempre in loro da quelle esperienze. La nozione che si può esistere separatamente dal corpo fisico e rimanere intatti, vivi e funzionanti rimarrà per sempre. Questo, di per sé, può anche aiutare notevolmente a ridurre la paura personale della morte e persino l'afflizione del dolore provato quando si perde una persona cara. OOBÈ fornisce un'esperienza di prima mano molto accessibile di come sarà morire. Cos'è la morte se non la proiezione finale

fuori dal corpo? Quindi, se OOBÈ è stato sperimentato non andranno in qualche posto strano o avranno un'esperienza totalmente sconosciuta, cioè la morte. Stanno solo ripetendo (anche se leggermente definitivo) qualcosa che hanno già sperimentato prima.

Proiettare durante le ore diurne è il modo migliore per superare rapidamente la paura dell'ambiente esterno al corpo. Non c'è 'niente' di spaventoso nel volare al di fuori dal corpo in una luminosa giornata di sole. È un'esperienza estremamente piacevole, senza minimizzare. Vi siete mai chiesti come sarebbe volare come Superman? E, se ti preoccupi di incontrare qualcosa di spaventoso: non ho mai visto o sentito di alcun tipo di entità negativa o fastidiosa, nemmeno i semplici tipi dispettosi, operare all'aperto in pieno sole. Sebbene sia possibile imbattersi in alcune cose all'interno di un edificio, le possibilità di incontrare qualcosa di pauroso sono estremamente remote se, dopo l'uscita, il proiettore si dirige immediatamente allo scoperto ed in piena luce solare. L'azione di farlo rapidamente, subito dopo l'uscita, può anche lanciare un proiettore direttamente nei piani astrali, riducendo di nuovo notevolmente la probabilità di incrociare qualcosa di tremendo.

La Religione ha Instillato Preoccupazione / Paura:

Molte persone temono di trasgredire le leggi di Dio, o di infrangere qualcosa nella Bibbia, avendo OBE. NON ci sono riferimenti Biblici diretti che affermano direttamente che lo stato di proiezione è sbagliato, malvagio o addirittura sconsigliabile. In effetti, ci sono molti riferimenti all'interno della Bibbia che menzionano OBE, se non ricordo male, per esempio san Paolo parla di questo, quando racconta l'esperienza mistica di un uomo: "se dentro o fuori dal suo corpo non posso dirlo".

"Se non è scritto nella Sacra Bibbia, allora 'deve' essere malvagio" è un'altro detto comune contro l' OBE. Tuttavia, anche la maggior parte delle conquiste tecnologiche del mondo moderno 'non sono' nella Bibbia. Questo non li rende malvagie in alcun modo.

"L' OBE è stregoneria, poiché le streghe sono note per avere OBE e quindi devono essere malvagie" è un'altro luogo comune contro l' OBE. Bene, questo è come dire che il viaggio aereo è un male, semplicemente perché Hitler era noto per volare in aereo, o che la notte è cattiva, semplicemente perché le streghe sono generalmente più attive di notte, o che gli esplosivi sono cattivi, semplicemente perché alcune persone usano le bombe per ferire altre persone.

Il mio modo di vedere questo è: Dio ha creato i cieli e l'universo ed ogni cosa al loro interno. La sua creazione è perfetta e nulla è stato trascurato, fino al più piccolo atomo. Dio ha anche progettato i corpi sottili fisici ed energetici integrati all'interno dell'uomo, ed inosservato, all'interno del Suo disegno, ha posto il potenziale per il naturale effetto di divisione mentale multidimensionale, che si verifica in 'tutti' ogni volta che dormono. La capacità di avere esperienze coscienti fuori dal corpo è un'abilità 'naturale' e, anche se molte persone trovano difficile realizzarla, tutti hanno il potenziale per farlo. Penso che, se Dio non avesse voluto che le persone avessero le OOBÈ, ci avrebbe formato in modo un po' diverso ed avrebbe reso impossibile la proiezione? Pensare diversamente significa affermare che Dio ha commesso un errore, vale a dire Dio è fallibile, il che è decisamente irreligioso e probabilmente va contro tutte le leggi religiose e bibliche conosciute. La mia esperienza di vita mi porta a credere sinceramente che Dio è saggio e che non commette mai errori.

Richiesta di aiuto:

È possibile chiedere aiuto ad un altro proiettore quando si tenta di proiettare o chiamare qualcuno per incontrarti quando esci dal corpo. Una volta che hai raggiunto lo stato di trance, o ti senti pesante e stai per addormentarti, chiama mentalmente il nome della persona più volte, il più forte (mentalmente) che puoi. Se sono fuori dal corpo ti sentiranno sicuramente, non importa dove si trovino o quanto lontano potrebbero essere, saranno attratti a venire a trovarti. Se questa persona è esperta, potrebbe essere in grado di aiutarti ad uscire dal tuo corpo.

Un altro proiettore, sebbene possa essere d'aiuto in altri modi, tuttavia non sarà in grado effettivamente di 'tirare'

un altro proiettore fuori dal proprio corpo. Ogni tentativo in tal senso sarà percepito dal proiettore come un attacco psichico/energetico al corpo (brividi di freddo molto spiacevoli, ecc.) che tenderà a rompere il loro stato delicato di equilibrio di 'proiezione'. Un proiettore può aiutare al meglio un altro proiettore aspettando che si verifichi la proiezione naturale (proiezione del sonno) e quindi rendendoli consapevoli che stanno proiettando, aiutandoli a ricordarlo. Un buon consiglio in questo momento sarebbe che si tuffassero di nuovo nel loro corpo fisico gridando: "L'ho fatto!" per aiutarli a cementare i loro ricordi di oobe.

Spesso, quando si verifica una proiezione naturale, il corpo in tempo reale andrà alla deriva lentamente fuori dal suo corpo fisico svolazzando appena sopra di esso, imitando la sua posizione di sonno. La proiezione in tempo reale in questo stato è addormentato, proprio come lo sono il corpo fisico e la mente. Un proiettore disponibile può aiutarli meglio a raggiungere un' OOBEE svegliando delicatamente il corpo in tempo reale del proiettore addormentato e spingendoli a rientrare nel loro corpo fisico prima che si addormenti troppo profondamente. Se ciò è già avvenuto, si può procedere con una proiezione congiunta. In questo caso, suggerisco al proiettore alle prime armi di tornare periodicamente al proprio corpo fisico e di tenere d'occhio il tempo. Possono quindi assicurarsi di star svolazzando nelle vicinanze e pronti a tuffarsi di nuovo nel loro corpo fisico gridando: "Ce l'ho fatta!" nel momento in cui la sveglia inizia a suonare, quando sentono i primi strattoni dal corpo fisico che inizia a tirarli dentro per la reintegrazione.

### Spiriti:

Personalmente, non consiglio ai proiettori di chiamare spiriti 'sconosciuti' o guide 'sconosciute' per aiutarli a proiettare, a meno che non conoscano 'precisamente' chi o cosa stanno chiamando e possano verificare le loro credenziali su esattamente chi e cosa sono. Chiamare ciecamente qualsiasi aiuto da qualsiasi luogo comporta un alto rischio di attirare l'attenzione indesiderata di nature selvatiche astrali sgradite e di entità spirituali dispettose. La maggior parte dei tipi di fauna astrale intelligente e di entità spirituali sembrano richiedere una sorta di 'permesso' prima di poter interferire con la vita di una persona vivente. Chiedere aiuto alla cieca può fornire ad un'entità tutti i 'permessi' di cui ha bisogno, anche se in modo ottuso e, una volta concessa l'autorizzazione in casi come questo, non può essere revocata così semplicemente o facilmente. Credo che sia davvero una pratica molto pericolosa sollecitare deliberatamente l'aiuto di entità spirituali sconosciute, poiché qualsiasi tipo di invito aperto o richiesta di aiuto può invece invitare un'entità negativa a disturbarti. Chiamare gli angeli, tuttavia, non comporta gli stessi avvertimenti, così come chiamare ciecamente gli spiriti sconosciuti.

Le preghiere a Dio (in qualunque forma o nome in cui credi) chiedendo la Sua protezione ed aiuto, tuttavia, sono 'altamente' raccomandate e non comportano lo stesso rischio. Raccomando accuratamente di dire 'sinceramente' una preghiera per la protezione prima di qualsiasi proiezione, anche solo di poche parole, indipendentemente dal credo o dalla religione - o anche dalla sua mancanza. Le preghiere sono più efficaci se pronunciate da uno stato mentale 'tranquillo' profondamente rilassato; cioè, dallo stato di trance.

Se uno spirito di qualche tipo si manifesta durante una OBE ed il proiettore non è sicuro che sia genuino o meno, un semplice test è chiedergli di andarsene e lasciarti in pace e di tornare in un altro momento, quando viene chiamato. Qualsiasi buon spirito obbedirà a questa richiesta e tornerà un'altra volta quando sarà chiamato. Se uno spirito non se ne va, o si oppone a questa richiesta, dicendo che sa meglio di te cosa è bene per te, ecc., allora è una scommessa abbastanza sicura che questo spirito non è chi dice di essere.

Ci sono alcune abilità necessarie che devono essere apprese da qualsiasi proiettore che desideri eseguire le OOBEE a piacimento. 'Non' ci sono scorciatoie sicure per la proiezione. Le difficoltà associate all'uscita consapevole delle OOBEE sono meglio pensate come barriere naturali, che sono lì per una 'ragione' e quindi evitarle è poco saggio. Se c'è uno spirito amichevole o una guida associata o interessata ai progressi di un proiettore e sono coinvolti nell'aiutare, sapranno 'esattamente' cosa sta facendo il proiettore e 'quando' lo sta facendo. Se sono disposti ed in grado di aiutarli nell'apprendimento della proiezione, lo faranno, senza alcuna richiesta da parte del proiettore.

Le difficoltà dell'uscita consapevole OOBEE sono barriere 'naturali' ed è poco saggio evitare le lezioni che queste contengono e le abilità che possono essere acquisite per superarle. Queste abilità sono: rilassamento fisico profondo, pulizia della mente, concentrazione, trance, azioni di consapevolezza corporea, aumento di energia e

capacità di superare la paura, sono requisiti necessari per operazioni extracorporee di successo e sicure. In poche parole, se non riesci ad uscire dal tuo corpo con la tua stessa forza, non dovresti proiettare in quel momento. Ciò non significa, tuttavia, che non dovresti continuare a provare, poiché una volta apprese le competenze necessarie e soddisfatto i requisiti per le operazioni OBE, avrai superato la prima barriera naturale e sarai pronto a muovere i tuoi primi passi fuori dal tuo corpo.

### Occhi del Corpo Fisico:

Anche se questo può sembrare ovvio a molte persone, ho avuto molte domande su questo argomento. Gli occhi del corpo fisico devono rimanere sempre chiusi durante un tentativo di proiezione. (Non crederesti quante volte mi è stato chiesto di questo :) La vista in Tempo Reale e/o Astrale si attiverà da sola durante o appena prima di un'uscita della proiezione cosciente. Se una proiezione è troppo scura o il proiettore sente di essere cieco, suggerisco di utilizzare le tecniche di aumento dell'energia fuori dal corpo, come indicato in precedenza. È anche possibile creare luce tramite la visualizzazione, visualizzando una torcia o una lampada, ecc. Molte persone scoprono che devono semplicemente chiedersi la vista quando sono fuori dal corpo e la ottengono immediatamente. Un altro modo per superare l'oscurità è visualizzare una destinazione ben illuminata ed utilizzare il metodo di viaggio istantaneo per proiettarsi lì.

### REM (Movimento Rapido degli Occhi)

Il Movimento Rapido degli Occhi, comunemente chiamato stato "REM", si verifica spesso durante un tentativo di oobe - spesso, ma non sempre. Questo è un evento naturale innescato dallo stato di trance quando il corpo fisico è molto stanco - quando il corpo fisico cade in un sonno più profondo di quello effettivamente richiesto, ma con la mente ancora tenuta sveglia. La condizione REM segnala il momento ideale per fare un sogno lucido, poiché questo indica che la mente onirica sta diventando attiva. Se la paura o altre difficoltà rendono difficile l'OBE, suggerisco al proiettore di concentrarsi sull'aver un sogno lucido in questo momento, poiché darà un qualche tipo di correlazione all'esperienza extracorporea che aiuterà a prepararli per un'uscita cosciente in piena regola in seguito. In questo momento un sogno lucido 'cosciente' diventa una valida alternativa ad un' OBE cosciente, specialmente se l'attività REM sta disturbando ed interrompendo la concentrazione del proiettore. Tieni presente che un sogno lucido può essere convertito in una proiezione astrale o in Tempo Reale se il proiettore si focalizza sul proprio corpo e lo 'sente'. Quindi si proietteranno indietro al loro corpo, o vicino ad esso, ed un' OBE completa può continuare, o comunque è molto più facile da ottenere.

Nota: Un buon modo per ottenere un sogno lucido, se il proiettore è sdraiato quando arriva lo stato REM, è interrompere il tentativo di OBE, rimanendo rilassato e girandosi su un fianco (non sulla schiena) ed immaginando un ambiente di un grande magazzino mentre si concede di sprofondare dolcemente nel sonno. Se tutto va bene, scivoleranno direttamente in un sogno lucido senza apparente interruzione nella coscienza.

### Chiusura dei Centri Energetici?

\*Nota dell'Autore\* Questa sezione contraddice, corregge e sostituisce una precedente sezione del Trattato originale - sulla chiusura dei centri di energia primari dopo averli utilizzati. La ragione di questa contraddizione è semplicemente che la mia continua ricerca ha condotto ad una maggiore comprensione del corpo energetico e di come funziona - con l'esperienza che mi ha insegnato diversamente in questo caso :)

Solitamente, dopo qualsiasi tipo di lavoro energetico si ritiene importante chiudere tutti i centri energetici che sono stati stimolati o aperti. Sebbene questa idea sembri avere qualche merito di fondo, sono giunto alla conclusione che si tratta di una pratica completamente illogica. Nessuna azione di consapevolezza localizzata o azione visualizzata può causare la disattivazione o la chiusura di un centro energetico (chakra). Questo vale per qualsiasi tipo di centro energetico, secondario o primario. L'esperienza mi dice che, indipendentemente da come viene eseguita un'azione di consapevolezza presso un centro energetico, susciterà 'sempre' stimolazione. È un errore pensare che qualsiasi consapevolezza o azione visualizzata possa riuscire a chiudere o disattivare un centro energetico. Questo è un po' come accendere una scintilla (centro energetico inattivo) in una fiamma con



un'azione di stimolazione (rendendo la scintilla un centro energetico 'attivo') e poi provare a far spegnere la stessa fiamma soffiando su di essa da una direzione diversa. Comunque sia fatto, continuerà ad alimentare la fiamma.

Considera questo: I metodi di apertura dei chakra più popolari comportano la visualizzazione di una piccola porta o di un paio di tende che si aprono presso la loro locazione. Una volta fatto questo, si ritiene che il chakra sia stato 'aperto'. Questo metodo viene quindi semplicemente invertito per 'chiudere' quel chakra alla fine della sessione. Una volta che queste porte sono state visualizzate come chiuse, si ritiene che i chakra siano stati 'chiusi'.

I chakra primari sono complessi 'vortici' non fisici di energia, ciascuno con un gran numero di funzioni, circa le dimensioni del palmo della tua mano. Se osservate come influirebbe questa tecnica di apertura della 'piccola porta' visualizzata su una potente struttura energetica come questa, diventa abbastanza ovvio che un'azione inversa di 'chiusura' di una semplice porticina avrebbe poco o nessun effetto. Inoltre, non lo condizionerebbe nel modo desiderato. Se comprendi come funzionano la consapevolezza corporea e le Immagini Tattili, secondo il Trattato, diventa chiaro che questo ragionamento è un po' errato. Entrambi i metodi di apertura e chiusura implicano un'azione visualizzata o di consapevolezza corporea nel sito di un chakra maggiore. Sia le azioni di apertura che di chiusura, quindi, causeranno ciascuna un certo grado di stimolazione. I centri di energia primaria non possono essere paragonati a semplici dispositivi meccanici che possono essere spenti o chiusi da tale visualizzazione o azione di consapevolezza.

I centri energetici, credo di aver mostrato, non sono semplicemente piccoli portali che possono essere aperti e chiusi con valide intenzioni ed un po' di visualizzazione. Alcune persone potrebbero contestarlo, poiché i centri energetici dovrebbero essere 'tradizionalmente' chiusi dopo l'uso; secondo le teorie e la letteratura popolare di tipo new-age su questo argomento. Comunque sia, la mia logica è accurata, basata su esperimenti ripetibili ed i centri energetici semplicemente "non possono" essere disattivati o 'chiusi' in questo modo. Se una persona pensa di essere riuscita a farlo, scoprirà che si tratta semplicemente di una coincidenza e che i centri energetici in questione si stavano comunque disattivando da soli. Nella maggior parte dei casi, i centri energetici primari inizieranno a disattivarsi molto rapidamente dal momento in cui la disciplina del rilassamento viene interrotto, quando vengono ripristinati i movimenti fisici del corpo ed i normali livelli di attività mentale.

Invertire l'azione di 'aumento' dell'energia e far scendere l'energia attraverso le gambe (non attraverso i centri primari) tuttavia aiuta a ridurre l'attività nei centri primari di energia. Questa azione inversa di aumento dell'energia non comporta alcun tipo di stimolazione diretta del chakra e ridurrà la quantità di energia che fluisce nel corpo energetico, specialmente attraverso le gambe. Ciò riduce la quantità di energia disponibile per i centri energetici primari, riducendo così in una certa misura l'attività in essi. Questo non coinvolge, tuttavia, eventuali azioni mirate di sensibilizzazione presso le sedi dei centri primari.

I centri energetici, primari e secondari, riducono naturalmente il loro livello di attività una volta interrotta la disciplina del rilassamento, così come quando cessano di essere stimolati o utilizzati. Il modo migliore per disattivare i centri energetici è smettere di stimolarli ed usarli. Anche i centri energetici cesseranno di essere attivi quando si esauriranno energeticamente. Ciò accadrà quando il circuito del corpo energetico di supporto si spegne, diventa esausto o per qualche altra ragione diventa incapace di fornire il flusso di energia richiesto necessario per mantenere i centri energetici primari nel loro stato attivo.

Nota: se non si avverte alcun movimento o attività di energia continua significativa nei centri energetici primari, dopo una sessione di sviluppo o un tentativo di proiezione, dovrebbero essere lasciati soli. Si dovrebbe tentare di ridurre l'attività 'solo' se le sensazioni continue del chakra sono pronunciate o diventano fastidiose e scomode. Se lasciati soli, si disattiveranno naturalmente molto rapidamente una volta interrotta la disciplina di rilassamento e ripristinato il movimento fisico e l'attività.

Modi Per Ridurre l'Attività del Centro Primario:

1. Invertire l'azione di aumento dell'energia solo nelle gambe e nelle braccia, spingendo l'energia verso il basso e fuori dal corpo.

2. Smetti di focalizzare la consapevolezza su qualsiasi centro energetico primario.
3. Interrompere il rilassamento mentale e la trance e ripristinare la normale attività fisica e mentale. Muoviti, stai in piedi, parla, allunga e ripristina la piena circolazione e movimento.
4. Rannicchiati e vai a dormire, se opportuno.
5. Fai uno spuntino o un pasto sostanzioso.
6. Premi ed abbraccia un cuscino in un centro iperattivo a disagio, quindi vai a dormire o fai un pisolino.
7. Strofinare vigorosamente, massaggiare o dare qualche pacca sulla parte energetica iperattiva.
8. Esercizio fisico, come camminare, fare jogging, nuotare, fare aerobica, ecc.
9. Fai una doccia, fredda se necessario.

\* Le combinazioni delle azioni di cui sopra rallenteranno o fermeranno l'attività del centro energetico.

#### Tecnica OOBÈ YO-YO:

Il punto centrale di qualsiasi tecnica OOBÈ è exteriorizzare la consapevolezza corporea al di fuori del corpo fisico per attivare rapidamente il riflesso di proiezione, mentre il proiettore rimane mentalmente sveglio. Questa, apparentemente semplice azione di consapevolezza può, tuttavia, essere estremamente difficile per la maggior parte delle persone da mantenere per più di un paio di secondi. Se questo viene fatto solo brevemente, ma ripetutamente e ritmicamente, per un tempo sufficientemente lungo, avrà anche l'effetto di innescare il riflesso di proiezione.

Di seguito è riportato lo schema di una nuova tecnica che chiamo YOYO. L'ho usata io stesso e sembra avere quasi tanti vantaggi quanto la tecnica Corda, ma la maggior parte delle persone trova YOYO molto più facile. Questo metodo è una buona alternativa se stai avendo problemi con CORDA. Può anche essere usato come un buon esercizio preparatorio per un tentativo di OOBÈ. Aiuta ad 'allentare' il doppio proiettabile, anche se si deve usare un'altra tecnica per l'uscita effettiva.

1. Portati in uno stato profondamente rilassato o se possibile in uno stato di trance, come normalmente ti prepareresti per l'utilizzo di una tecnica OOBÈ.
2. Scegli un bersaglio sul soffitto sopra il letto o sul muro se usi una sedia. Può essere una lampada o un'immagine (qualsiasi cosa) oppure puoi fissare una piccola striscia di carta sopra di te.
3. Mettiti in piedi su una sedia (attento a non cadere) e prova la sensazione di com'è avere la faccia vicina al bersaglio. Senti le coordinate spaziali modificate. Senti come questa nuova posizione (vicino al bersaglio) la percepisci da lì. Avverti dove sono ora il pavimento, il letto, i mobili, le finestre e le porte. Memorizza come ci si 'sente' ad essere in questa posizione, vicino al bersaglio.
4. Invece di usare la CORDA, sposta la tua consapevolezza fuori dal corpo e spingila proprio vicino al bersaglio, come se l'obiettivo fosse esattamente accanto al tuo viso. Immagina e 'senti' di essere sul bersaglio, proprio vicino ad esso. Mantieni la tua consapevolezza lì solo per un secondo e poi riporta il tuo punto di consapevolezza indietro nel corpo. Sentiti muovere fino al bersaglio e, brevemente, riconosci le tue coordinate spaziali nella stanza cambiare mentre la tua consapevolezza corporea cambia posizione. Percepisci la stanza muoversi intorno a te, brevemente, mentre voli verso il bersaglio e torni indietro al tuo corpo. Senti la stanza tornare alla normalità quando riporti il tuo centro di consapevolezza nel tuo corpo.
5. Fai rimbalzare la tua consapevolezza avanti ed indietro tra il bersaglio ed il tuo corpo a intervalli di circa

un secondo (qualunque cosa ti sembri più naturale). Cerca e sviluppa un ritmo naturale, dentro e fuori, dentro e fuori, e ancora e ancora.

6. Quando ti abitui ad usare questa tecnica, allunga leggermente il tempo sul bersaglio, solo un po' di più. Mantieni sempre questo tempo abbastanza breve da essere comodo e realizzabile in modo da poterlo fare ripetutamente, ancora e ancora, con facilità. Questo richiede concentrazione, ma è abbastanza facile quando ci si prende la mano.
7. Continua così ed attiverà il riflesso di proiezione proprio come CORDA.
8. Varia questa tecnica come ritieni opportuno, con altre tecniche di OBE come CORDA, o rotolando fuori dal tuo corpo, o sentendoti fluttuare fuori dal corpo, o spostando il punto, ecc. Potresti, ad esempio, attivare lo stato di proiezione, sentire vibrazioni, ecc. , usando YOYO e trovarlo più facile finendo l'uscita usando la CORDA, o rotolando fuori dal tuo corpo, o con un altro metodo preferito.

#### Battito Cardiaco da Corsa, Disorientamento & Pressione:

A mio parere, il disorientamento e la pressione della testa, durante o dopo un tentativo di OBE o OBE, derivano da uno sviluppo bioenergetico forzato, causato da un tentativo di OBE. Eventuali problemi risultati da ciò si sistemano in un paio di giorni. Non consiglio ulteriori tentativi fino a quando non ti senti di nuovo completamente normale - poiché le cose devono avere il tempo di adattarsi e svilupparsi in risposta a ciò che è accaduto - poiché un muscolo deve avere il tempo di guarire e svilupparsi dopo essere stato sovraccaricato di lavoro e sforzato.

Sebbene sia un'osservazione logica, ed in parte vera, il presupposto che il chakra del cuore non riceva abbastanza energia e che questo lo stia facendo correre durante un tentativo di OBE, non è del tutto corretto. La questione è molto più complessa di quanto sembri.

Quando interrompi una proiezione che causa un'azione di consapevolezza corporea, cioè Corda, ed osservi la palpitazione rallentare nel tuo chakra del cuore, hai effettivamente allentato la pressione che stava costringendo il tuo corpo energetico a generare il tuo doppio proiettabile. Questo alleggerisce il carico sul chakra del cuore, rallentando così la sua attività.

Il chakra del cuore è costretto a fornire molta energia per generare il doppio proiettabile, durante un tentativo di OBE indotta dallo stato di veglia. L'eccessiva attività del centro del cuore, e tutte le altre sensazioni di uscita pesante, sono 'causate' dalla presenza della coscienza 'risvegliata', che provoca l'insorgere di un aumento della massa sanguigna presentando conflitti bioenergetici. Per sostenerlo pensa: quanto facilmente ti proietti fuori dal corpo quando la tua mente è addormentata e fuori dall'equazione bioenergetica? Quando dormi, ti accorgerai di scivolare fuori con appena un mormorio dal tuo chakra del cuore, sentendo solo una lieve, breve sensazione di caduta. Nella peggiore delle ipotesi, questo livello di sensazioni di uscita ti farà afferrare i lati del tuo letto, specialmente nei momenti in cui ti addormenti e ritorni dal sonno, prima di addormentarti davvero.

Quando la coscienza sveglia è presente durante un tentativo di OBE, sorge una vera 'complicazione della coscienza bio - incarnata'. La tua mente sveglia cambia l'intera equazione ed il normale meccanismo di proiezione bioenergetico è sottoposto ad una pressione insolita. Scopre che deve fare gli straordinari per fornire le energie necessarie per generare il doppio proiettato mentre è presente la coscienza sveglia. Quando la coscienza sveglia è presente durante la proiezione, il meccanismo di proiezione bioenergetico deve superare il controllo della mente cosciente sveglia sul suo corpo fisico e la 'tensione' che questo genera automaticamente.

Per parzialmente vero, intendo dire che il chakra del cuore accelera quando gli viene richiesto un aumento di energia. Ciò può verificarsi durante una OBE, quando il doppio proiettato attinge deliberatamente più energia dalla sua controparte fisica/eterica, che mantiene energeticamente il suo doppio proiettato tramite il Filo d'Argento. Quando ciò accade, si sentirà anche un notevole battito all'interno dell'area percepita del torace del doppio proiettato, anche se non ha un torace, di per sé. Durante una OBE in Tempo Reale, questo è particolarmente evidente a distanza ravvicinata, entro 20 piedi (6 metri) circa e si attenua con una distanza

maggiore.

Ma, quando il battito cardiaco accelera durante un tentativo di uscita cosciente OBE (che è particolarmente evidente durante i primi OBE e tentativi di OBE), questo è un segno che la coscienza sveglia sta mettendo i bastoni tra le ruote, per così dire.

A parte la presenza 'inevitabile' della coscienza sveglia - che deve essere superata attraverso ripetuti tentativi di esperienza di OBE (la quale sviluppa il meccanismo di proiezione fino al punto in cui può compensare), più il semplice sviluppo bioenergetico - la maggior parte dei problemi provocati, derivano da una mancanza di profondo rilassamento fisico. Questo è il problema più 'diffuso' e la causa generale. La stragrande maggioranza dei potenziali proiettori non raggiunge uno stato sufficiente di profondo rilassamento fisico prima dei tentativi di OBE e di conseguenza sperimenta pesanti sensazioni di uscita e problemi.

"Non c'è modo!" potresti dire: "Sono in piena trance e quindi 'devo' essere sufficientemente profondamente rilassato fisicamente per far verificare la proiezione". Ebbene, pur essendo un presupposto comprensibile, pensa a questo: è del tutto possibile raggiungere un livello di trance abbastanza profondo (di solito troppo profondo per una facile OBE) mentre il corpo fisico mantiene ancora una tensione fisica sufficiente per interferire con il meccanismo di proiezione. In modo simile, è anche possibile addormentarsi mentre si è pieni di stress e tensione. Ad esempio, posso raggiungere uno stato di trance completa stando in piedi e persino camminando - il che ovviamente comporta tensione fisica e certamente interferirebbe con un tentativo OBE, se ne facessi uno in questo momento.

Il mio consiglio è di leggere Il Trattato sull' OBE, Versione 2.00, parti 1 - 8, e poi di dedicare almeno alcune settimane praticando solo il profondo rilassamento fisico ed il lavoro di trance. Fallo 'separatamente' dai tentativi di OBE, preferibilmente nei momenti in cui sei perfettamente sveglio, come al mattino. Questo rende il lavoro di rilassamento e di trance molto più difficili, ma ha molti più benefici per lo sviluppo a causa di questo.

Se dopo aver seguito il consiglio di cui sopra hai ancora problemi, considererei la Mente-Divisa come il colpevole che ti impedisce di 'ricordare' le tue OBE. Se avverti vibrazioni o altre sensazioni di uscita prima del battito cardiaco accelerato, è possibile che tu sia già riuscito a proiettare, ma avevi mancato l'uscita: il che significa che dopo che il tuo doppio proiettato si era allontanato, il tuo aspetto fisico/eterico stava continuando a tentare la proiezione. In questa circostanza, la proiezione è impossibile; il corpo eterico non può lasciare la sua controparte fisica mentre è 'già' in corso una OBE.

Emozione e Rientro:

Il contenuto emotivo della fase di rientro è 'estremamente' importante in quanto rafforza i ricordi OBE. Se la divisione della mente è responsabile, e probabilmente lo è, per i tentativi falliti di OBE, questo significa che i tuoi ricordi di esistere nel tuo corpo fisico/eterico non consentono ai tuoi ricordi di OBE di 'sovrascriverli' dopo il rientro. La natura del cervello fisico è quella di registrare solo un singolo ricordo per ogni singolo periodo di tempo. Durante un'esperienza extracorporea sono presenti due insiemi di memoria completamente separati: quelli del corpo fisico/eterico e quelli del suo doppio proiettato. Il set di memoria 'più forte' sarà il set trattenuto come memoria richiamabile, dopo una OBE. I ricordi del corpo fisico/eterico hanno un impatto più immediato sul cervello fisico, poiché questi ricordi vengono registrati automaticamente, come per la normale registrazione della memoria fisica.

Affinché avvenga un download di memoria di OBE e sovrascriva questi ricordi, devono essere più forti ed avere più 'impatto' dei ricordi presenti. L'emozione può quindi essere utilizzata per potenziare i ricordi OBE, per dare loro un maggiore impatto sul cervello fisico. E per le ragioni di cui sopra che le esperienze extracorporee paurose o eccitanti, più drammatiche, vengono ricordate più facilmente rispetto al tipo più banale.

Ricordo che durante i miei primi giorni di OBE (quando ho iniziato a farlo deliberatamente) fluttuavo vicino al mio corpo fisico cercando di capire perché sembravo fallire e perdere la memoria dell' OBE per la maggior parte del tempo. Stavo provando a fare l' OBE quasi ogni notte, ma ci ero riuscito solo poche volte quell'anno. In quei momenti, il mio doppio proiettato non aveva problemi ad uscire dal mio corpo fisico. Mi chiedevo perché, dato

che era così facile, non ricordavo più le mie OBE. Poi mi sono ricordato di quanto ero eccitato durante e dopo queste OBE, ed ho iniziato a chiedermi... 'hmmm, forse l'emozione stessa aveva qualcosa a che fare con il riportare i ricordi di OBE nel mio corpo fisico con me?'

Quella notte ho fatto un rientro 'emotivo' di successo e mi sono ricordato del mio ragionamento. Da allora l'ho applicato e quindi ho avuto innumerevoli OBE di successo. Ora, 'grido' sempre 'selvaggiamente' il mio successo in qualche modo mentre rientro. Tengo molto a mente la memoria dell' OBE ed uso una frase di attivazione per imporre un download di memoria efficace, ad es. "Ce l'ho fatta!" o "Le mie mani si sono sciolte!" o ecc. Funziona! Svegliandomi sempre con la mia frase scatenante sulle labbra e con la piena memoria della mia OBE. Fa davvero un mondo di differenza così.

Buona fortuna!

...non arrendersi mai!

...ci riuscirai se continui a provare!

---

Aggiornamento sui progressi:

\*\*\* Innanzitutto, la serie del Trattato sull' OBE sarà sostituita da un unico libro online, ampiamente rivisto ed aggiornato, intorno al Natale del 99.

\*\*\* Il mio nuovo libro 'Astral Dynamics', pubblicato da Hampton Roads della Virginia, USA, <<http://www.hrpub.com>> è ora disponibile a livello internazionale. Dinamiche Astrali può ora essere ordinato nella maggior parte delle librerie ed è anche disponibile sul www attraverso il sito web di Hampton Roads <<http://www.hrpub.com>> ed attraverso la libreria online <Amazon.com>. Offrirò una serie di copie autografate all'inizio del nuovo millennio. Si prega di controllare il mio sito Web Geocities per maggiori dettagli su questo all'indirizzo: <<http://www.geocities.com/Athens/Troy/9959/>> e verificare di tanto in tanto gli aggiornamenti. Tutte le mie pagine verranno aggiornate regolarmente d'ora in poi, con l'aggiunta di molti nuovi articoli e tutorial.

\*\*\* Per maggiori informazioni su Astral Dynamics e per dare un'occhiata alla copertina, accedi al mio URL Geocities - <<http://www.geocities.com/Athens/Troy/9959/>> e sbircia:) Questo verrà aggiornato molto presto per contenere più recensioni, oltre alla Prefazione, all'Introduzione ed alla Presentazione.

\*\*\* Controlla il sito web del mio editore, per informazioni e dettagli sull'ordinazione su Astral Dynamics <<http://www.hrpub.com>>. Puoi ordinare il libro direttamente da questo sito web, tramite posta elettronica con carta di credito, ecc.

Ed infine:

RECENSIONE DEL LIBRO - Fatto per Prediction Magazine, Regno Unito, di Michael Ross.

"DINAMICHE ASTRALI: UN NUOVO Approccio all'Esperienza Fuori Dal Corpo"

di  
Robert Bruce  
[Recensione di Michael Ross]

AZIENDA EDITORIALE HAMPTON ROADS

<<http://www.hrpub.com>>

560 pagine / illustrato -- \$ 16,95 dollari USA

C'è un vero e proprio eccesso di libri che trattano di esperienze Fuori dal Corpo/Proiezione Astrale e, in una collezione personale di oltre 100, dovrei essere d'accordo con la maggior parte dei commentatori che il libro classico "La Proiezione del Corpo Astrale" di Sylvan Muldoon rimane probabilmente la guida sperimentale più completa ed utile a questo affascinante fenomeno, sicuramente per i principianti.

Tuttavia, Robert Bruce, che è un ricercatore metafisico che fornisce un servizio gratuito in Rete per i ricercatori, la proiezione astrale ed il lavoro energetico ecc., ha fornito un libro che merita giustamente un titolo alternativo "Il Muldoon del Millennio".

È entrato in grande dettaglio riguardo alle reali dinamiche di proiezione e ai vari fenomeni che hanno lasciato perplessi i praticanti per anni, ad esempio, doppia coscienza, mancanza di capacità nel controllare il viaggio extracorporeo e le difficoltà nel ricordare le avventure astrali.

La sua descrizione della "Mente Divisa" e delle "Tracce della Memoria" sono innovazioni molto utili, i quali faranno molto per facilitare il progresso nello sviluppo individuale di quest'arte.

Nella mia personale lettura, molti proiettori hanno fornito spiegazioni abbastanza astratte riguardo a questi problemi che rimangono, ahimè, per lo più teorici, ma Robert Bruce è entrato in grande dettaglio, dopo ampie sperimentazioni personali fin dall'infanzia, precisamente come i problemi inerenti agli aspetti incomprensibili riguardanti questi fenomeni possono essere sradicati.

Nel libro dedica ampio spazio alle sue innovative "Vie della Nuova Energia" che sono una descrizione di tecniche che facilitano l'incremento di energia, accompagnamento essenziale per la proiezione astrale ed altre procedure psichiche.

La sua descrizione delle uscite nei vari piani astrali / sotto piani e così via, sono affascinanti e, in effetti, stimolanti.

Posso solo consigliare vivamente questo libro a coloro che desiderano acquisire una base accurata nello sviluppo e nella comprensione delle dinamiche di questo avvenimento così avvincente.

Credo che Astral Dynamics emergerà come un classico, un degno successore del proiettore "maestro" del XX secolo, Sylvan Muldoon.

Michael Ross / Scozia / email: <[Murrs22@aol.com](mailto:Murrs22@aol.com)>