

# MANUALISTICA

*Sono usciti nella stessa collana:*

L'ORACOLO RISPONDE  
di Colette Baron Reid

AUTOIPNOSI - CORSO PRATICO  
di C. Powell e G. Forde

I TAROCCHI DI LEONARDO DA  
VINCI  
di M. McElroy

L'ORACOLO DELLE RUNE  
Nigel Pennick

FENG SHUI - PER VIVERE IN  
ARMONIA NELLA PROPRIA CASA  
di Mary Lambert

LE CARTE MAGICHE DELLA ZIN-  
GARA INDOVINA  
Svetlana A. Touchkoff

# VIAGGI FUORI DAL CORPO



MELITA DENNING • OSBORNE PHILLIPS

# VIAGGI

## FUORI DAL CORPO

ARMENIA

## **Avvertenza**

Prima di utilizzare il libro e il CD allegato, consultate il medico in presenza di problemi alimentari o di salute, di disturbi particolari o semplicemente di qualche dubbio.

**Attenzione:** ogni riferimento alla parola «nastro» nel CD allegato è da intendersi appunto come «CD». Inoltre, alcuni passaggi del CD potrebbero presentare lievi distorsioni acustiche dovute alla conversione dal nastro al CD.

Tradotto da:  
*The Astral Projection Kit*  
Copyright © 1989 Osborne Phillips

*The Llewellyn Practical Guide to Astral Projection*  
Copyright © 1990  
Melita Denning & Osborne Phillips  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Traduzione dall'inglese di Marika Melandri

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*L'Editore rimane a disposizione  
di eventuali titolari di diritti  
che non è stato possibile identificare o contattare.*

*A Sandra Weschcke,  
che ha sorriso all'alba e al tramonto del sole*



# Contenuto del libro



## **I. L'arte di vivere**

Che cos'è la proiezione astrale? Il suo interesse e valore. Attrazioni del viaggio astrale, a livello terreno, e il «dietro le quinte» del mondo astrale. La proiezione astrale può cambiare in meglio la vostra vita! L'arte di vivere. Come si vive la consapevolezza? Progetto della psiche: come interagiscono le varie parti e come incoraggiare questa interazione. Come prendersi cura del Sé Inferiore. Responsabilità della mente razionale. Com'è fatto il corpo astrale. Introduzione ai centri di attività, luoghi di incontro dei livelli astrali e fisici.

## **II. La proiezione astrale**

I tre corpi: fisico, astrale, mentale. In che modo sappiamo tutto ciò che conosciamo? Sogni e proiezione astrale. Il veicolo della proiezione astrale. Quattro tipi di emissione della sostanza astrale. La mente e il cervello. Come «immagazzinare» le informazioni utili per intraprendere il viaggio astrale. Domande a cui viene fornita la risposta: ci si può perdere durante i viaggi astrali? Cosa accade nel caso in cui non si possiede più una dimensione temporale? Che tipo di requisiti fisici sono necessari per affrontare la proiezione astrale? Che

cosa succede in caso di attacco di forze maligne nel mondo astrale? Cosa accade al corpo inconscio qualora venga molestato o disturbato nel mondo materiale? È possibile scoprire segreti ufficiali durante i viaggi astrali?

### **III. La proiezione astrale è naturale**

La proiezione astrale è naturale! La conoscenza raggiunta con l'alimentazione e la spiritualità. Il bisogno di esercizio fisico. Far circolare l'energia! Dove fare pratica? «Delimitare» l'area della proiezione. Qualche dato in più sui centri di attività. Le tre posizioni. La Respirazione ritmica. **Formula uno** (Energizzazione dei centri). Visualizzazione dei Colori per la Formula Uno. Cosa si ottiene con questa Formula. Cause e cura dell'«emorragia astrale». Osservazioni sul Centro del Plesso Solare.

### **IV. Vedere e sapere**

Revisione del programma fino a questo punto. Magia dello specchio: «Buongiorno!». Come discernere e richiamare la sostanza astrale. Modellare la sostanza astrale secondo la propria volontà. **Formula due** (l'Osservatore). Che forma avranno gli Osservatori? Richiamo degli Osservatori. Valore delle prove ottenute. Autoallenamento. Possibilità di «rimbalzo astrale». I periodi e le stagioni adatte al lavoro astrale.

### **V. La scultura dell'anima**

Come affrontare difficoltà emotive di vecchia data. Come affrontare gli adeguamenti del programma personale.

Alcune cause dei disturbi: avversioni irrazionali, scetticismo, perdita di energia. Energia: dare o non dare? Come prevenire la perdita di energia. Come dare: una forma di «guarigione». «La scultura dell'anima». Quando *non* si ha bisogno di una tecnica occulta: chiedere ciò che si vuole! Quando occorre l'arte di arrangiarsi: un'alternativa all'ipnosi. **Formula tre** (il Simulacro). Il CD della buonanotte. Il Diario dei Sogni. Alcuni sogni indicatori di progresso.

## **VI. Fuori dal corpo!**

Richiamo alle Formule degli Osservatori e del Simulacro. Ciò che è utile per il benessere generale è utile per la proiezione astrale. Ulteriori dati sul Diario dei Sogni: un nuovo CD della buonanotte, e i sogni del tipo proiezione. Trasformare una proiezione involontaria presente in sogno in un'esperienza consapevole e volontaria. La pratica della Proiezione di Coscienza Immaginarie. Il «Centro di Coscienza personale». **Formula quattro** (*Proiezione Consapevole della Coscienza*). Come proseguire se si ottengono risultati positivi, come rivedere le pratiche di preparazione in caso di risultati negativi. Rieducazione del Sé Inferiore. Alcuni aiuti materiali alla proiezione.

## **VII. Le avventure nei mondi astrali**

Il passo successivo: aumentare la familiarità col mondo astrale a livello terreno. «Facoltà extra». Libertà dalle infermità fisiche. Autoallenamento di alta qualità per i disabili. Di quanta sostanza astrale ha bisogno il veicolo astrale? «Dare la guarigione» nel veicolo astrale. Gli Elementali.

In che modo è limitata la nostra ascesa? Come possiamo invocare l'aiuto dei Soccorritori? Il viaggio astrale per due: difficoltà e vantaggi nell'apprendimento. La mascherata astrale. Il sesso astrale. I vantaggi dell'esperienza sessuale astrale nella vita fisica. Qualche riflessione sul progresso generale dello sviluppo personale.

## **Appendice**

Due casi che mostrano in dettaglio situazioni insolite di proiezione astrale.

## **Glossario**

Definizioni concise dei termini importanti utilizzati in questo libro.

## Punti oggetto di studio

**N**ella proiezione astrale la mente conscia è consapevole di quello che accade, ma da una prospettiva diversa rispetto al corpo fisico, che rimane passivo. La proiezione astrale, o esperienza fuori dal corpo, è un fenomeno naturale, e si verifica spontaneamente più spesso di quanto ci si possa rendere conto. Scopo di questo libro è mostrare al lettore **come provocarla volontariamente e come controllarla**, al fine di trarre beneficio dai poteri speciali di cui è dotato il corpo astrale.

La proiezione astrale consente a chi la pratica di vivere in due modi diversi:

### I. Rispetto al mondo materiale:

- a) di viaggiare in qualsiasi posto e sperimentare eventi materiali;
- b) di intraprendere azioni «a distanza», come ad esempio nel caso delle guarigioni *in absentia*;
- c) di incontrare e comunicare con altre persone fuori dal corpo.

### II. Rispetto al mondo astrale:

- a) di vedere e compiere ricerche «dietro le quinte», ossia su ciò che sta dietro le cose;
- b) di effettuare cambiamenti, inizialmente a livello astrale, poi, di conseguenza, a livello materiale: una magia.

## La proiezione astrale e l'arte di vivere

I pensieri e le sensazioni che ognuno di noi ha dentro producono già cambiamenti a livello materiale grazie agli effetti prodotti sul piano astrale. Questi cambiamenti, spesso negativi e dettati dal caso, sono neutralizzabili operando in modo positivo e **fuori dal corpo**. Praticando ogni giorno la proiezione astrale, si vivrà la vita in modo più completo ed efficace, e grazie all'aumento di consapevolezza si utilizzeranno costantemente questi due principi:

1. La mente può influenzare il corpo favorendone la salute.
2. La mente può controllare il corpo in modi particolari e inconsueti.

La proiezione astrale favorisce una maggiore tendenza all'integrità della persona una volta che ci si rende conto che:

- I. La volontà opera tramite la mente razionale.
- II. La mente razionale opera tramite il corpo astrale.
- III. Il corpo astrale opera tramite il corpo fisico.

Né la volontà né la mente agiscono direttamente sul corpo fisico: intervengono solamente tramite un legame astrale o emotivo.

I cambiamenti a livello astrale possono essere influenzati dall'interazione del corpo astrale sia con la mente razionale sia con il corpo fisico.

I «centri di attività», o chakra, corrispondono a certi punti del corpo fisico e rappresentano le **porte** tra i vari livelli dell'esistenza. Questi centri sono punti energetici collegati alla controparte astrale della colonna vertebrale.

# 1. L'arte di vivere

Questo libro è incentrato sulla *proiezione astrale*, spesso definita in modo più corretto come *esperienza fuori dal corpo*. Entrambi questi termini si riferiscono alla condizione in cui il corpo fisico è passivo, come se dormisse, mentre la mente conscia è consapevole di ciò che accade, ma da un punto di vista diverso da quello del corpo fisico.

Scopo di questo libro è anche quello di rivelare *come raggiungere volontariamente questo tipo di esperienza*.

Forse vi è capitato di incontrare qualcuno che ricorda di aver avuto un'esperienza simile, una volta o più volte. È possibile che voi stessi siate stati protagonisti di un evento del genere, senza essere totalmente consapevoli del modo in cui si è verificata.

Molti sono relativamente certi di aver vissuto un'esperienza di questo tipo, ma non possono esserlo sino in fondo in quanto i loro ricordi sono confusi col materiale onirico. D'altro canto sono molti coloro che hanno vissuto precise esperienze fuori dal corpo in modo spontaneo e naturale.

**Perché l'esperienza fuori dal corpo è un evento assolutamente naturale.**

Essere in grado di lasciare il proprio corpo fisico con un atto volontario – e sono molte le persone al mondo che

possono farlo – procura diversi vantaggi e apre le porte a una serie di possibilità interessanti ed eccitanti. In generale, le possibilità di compiere viaggi astrali sono di due tipi.

Il primo rientra in quelle esperienze di cui, grazie alla loro natura, si parla e che vengono messe in risalto più di frequente. Stiamo parlando delle esperienze di chi si sposta da un punto all'altro della terra per visitare amici o per guarire il prossimo. In effetti è possibile esplorare qualsiasi questione che riguardi la vostra persona: godersi l'alba da stupende cime montane, camminare in mezzo alla giungla senza paura di essere morsi da serpenti velenosi o di cadere in una palude o (dal momento che non siete oppressi dai limiti delle dimensioni corporee) osservare ed essere partecipi di tutte le meraviglie del mondo vivente e della natura, sempre che ciò vi interessi. Potete fare conoscenza con altre persone che stanno vivendo esperienze fuori dal corpo e intrattenervi in conversazione con loro, andare ovunque desideriate, anche senza avere idea dell'itinerario.

Poi c'è un altro tipo di avventura, che prevede il viaggio non nel mondo materiale, ma in quello astrale, situato appena al di là del mondo materiale. Tra breve diremo qualcosa di più su questo argomento; per ora accenneremo al fatto che vi trovate «dietro le quinte» del mondo materiale, da dove è possibile vedere ed esaminare in modo molto più profondo il volto «nascosto» delle cose. Se lo desiderate, a volte sarete in grado di cambiare le cose a quel livello, *e il risultato, come vedrete in seguito nella vostra vita quotidiana, si tradurrà in un vero e proprio cambiamento a livello materiale.*

Ripeto: *il risultato sarà un vero e proprio cambiamento a livello materiale.*

*Vi rendete conto di cosa può significare questo per voi?*

Vorremmo fare altre due considerazioni riguardo a questo aspetto della proiezione astrale. Una la comprenderete meglio dopo aver afferrato la natura dei diversi «mondi» che descriveremo nel corso del capitolo 1. Accade infatti che *più alto è il livello in cui è possibile produrre questo cambiamento, e migliori e più durevoli saranno i suoi effetti nel mondo materiale.*

La seconda considerazione riguarda il modo assai naturale in cui interveniamo e modifichiamo le cause degli eventi che hanno luogo nel mondo materiale, ed è altrettanto naturale *che lo facciamo, nella maggior parte dei casi, senza lasciare il corpo fisico.* Così facendo, purtroppo, il nostro intervento risulta generalmente debole e goffo, in quanto non abbiamo la precisa cognizione di cosa andiamo cercando e, cosa molto frequente, c'è il pericolo che pensando troppo nella direzione sbagliata si giunga a far accadere proprio la cosa che si desidera evitare. Per fortuna tra i nostri poteri vi è quello di reagire a qualsiasi tendenza di questo tipo.

**Uscendo dal corpo e sforzandoci di risolvere un dato problema a un livello in cui ci è possibile vedere quello che stiamo facendo.**

Il fatto di poter vedere i retroscena delle cause che determinano certe situazioni può rivestire un valore molto più alto della semplice capacità di alterarle. Infatti, più si aumenta la propria esperienza, più si riuscirà a vivere la propria vita quotidiana in modo tale da evitare un intervento ad altri livelli per cambiare delle cose. *Imparerete l'arte di vivere, e di*

vivere la **vostra** vita in particolare, cosa che vi consentirà di essere **voi stessi al massimo delle possibilità**.

Tutto questo si aggiunge al piacere di padroneggiare l'arte della proiezione astrale.

Avete tutti gli strumenti necessari per farlo.

Nei testi che trattano di psicologia, quando si giunge alla descrizione della psiche umana – ovvero, la parte non-fisica di un essere umano vivente – si parla generalmente di zone «conscie» e zone «inconsce» o «subconscie» (a seconda della scuola di pensiero di chi scrive). Dal nostro punto di vista, è una buona idea affermare che il termine «inconscio» significa solamente «fuori dalla consapevolezza della coscienza centrale», riconoscendo così che una funzione vitale definita «inconscio» può «sapere» benissimo cosa avviene al suo livello. Tale, ad esempio, è il processo tramite il quale continuiamo a respirare sia da svegli che nel sonno, o quello in cui le parti «inconsce» della nostra psiche continuano a inviare attraverso i sogni messaggi ad alto contenuto simbolico alla mente «conscia» che sta dormendo, al punto che essa riesce a ricordarli e a capirli.

Nell'essere umano adulto della nostra epoca, la coscienza durante lo stato di veglia è più o meno limitata agli aspetti seguenti:

- 1) Consapevolezza incerta delle immagini mentali e delle nozioni astratte che fluiscono continuamente.
- 2) Strutture mentali arbitrarie, in parte razionali, in parte emotive.
- 3) Consapevolezza intermittente dei dati sensoriali, trasmessi dai nervi al cervello e quindi alla coscienza.

- 4) Consapevolezza intermittente delle reazioni istintive, che giungono alla coscienza sotto forma di sensazione fisica e/o emozione, soprattutto quando l'istinto è stimolato o frustrato (come quando ci si sente affamati o arrabbiati).

Questa serie continua di esperienze basata su una fusione tra condizioni interne ed esterne rafforza la convinzione che la coscienza sia «presente all'interno» del corpo fisico: c'è chi arriva a sostenere che la coscienza sia inscindibile dal corpo. Noi vediamo attraverso gli occhi del corpo, e se chiudiamo gli occhi smettiamo di vedere; udiamo attraverso le orecchie del corpo, e se usiamo i tappi eliminiamo tutti i suoni; un dolore alla mano o al piede sembra venire dalla direzione che noi sappiamo corrispondere alla mano o al piede, sebbene al risveglio dal sonno possiamo scoprire di esserci sbagliati. Se vogliamo vedere qualcosa che sta dietro di noi, giriamo la testa, se vogliamo vedere qualcosa nella stanza accanto, ci spostiamo fisicamente e andiamo a vedere.

Ma supponiamo di non essere un adulto dei nostri giorni. Supponiamo di essere un neonato che vuole sapere se la madre è nella stanza accanto. Supponiamo di essere un uomo primitivo che vuole sapere che cosa accade di notte fuori dalla caverna.

Vogliamo andare a vedere. Ma nel primo caso spostare il corpo fisico sarebbe impossibile, nell'altro altamente sconsigliabile. Tuttavia, se lo desideriamo fortemente, potremo farlo in entrambi i casi.

I bambini piccoli trasportano facilmente la coscienza al di fuori del corpo fisico. Anche i primitivi. A volte lo fanno pure

i carcerati in isolamento. Voi stessi potete farlo, solo che avete dimenticato come. I mezzi moderni di trasporto e comunicazione vi hanno aiutato a dimenticare e, ancor peggio, magari avrete persino sentito dire che una cosa simile è «impossibile».

Ma agli uomini primitivi non hanno detto cose del genere, e infatti hanno proseguito a fare ciò che volevano. Né ai neonati. Il carcerato ha smesso di prestare ascolto alle cose che si dicono in giro, e si limita semplicemente a usare le facoltà che non gli possono essere sottratte.

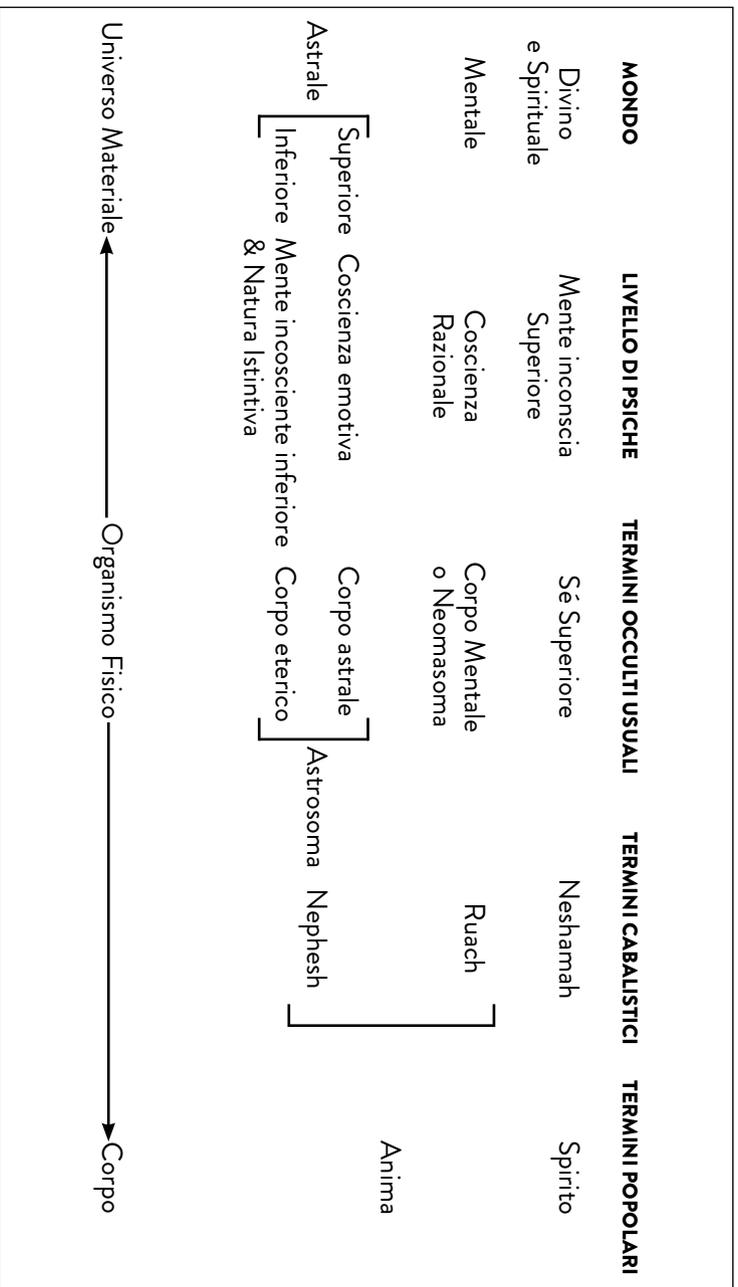
La coscienza pura ha due modi di essere consapevole di qualcosa al di fuori di se stessa. Uno di questi va immediatamente scartato, in quanto si tratta dell'«intuizione diretta», appartenente soltanto al mistico che ha raggiunto un alto livello di conoscenza (una cosa piuttosto diversa dall'«intuizione» che possono avere le persone sulla malattia di un amico o su una catastrofe imminente, di cui non ci occuperemo qui). Il naturale funzionamento della coscienza umana – e l'esperienza fuori dal corpo è un fenomeno completamente naturale e umano – implica l'azione *mediante* un «veicolo» di qualche natura.

Sappiamo già come funziona la coscienza *tramite* i cinque sensi (vista, udito, odorato, tatto, gusto), come opera *tramite* il sistema nervoso e il cervello del corpo fisico. In quale altro modo è in grado di operare? Per rispondere a questa domanda, abbiamo bisogno di sapere che altro c'è in tutto ciò che costituisce una persona, e se la coscienza lo può usare come veicolo.

A questo punto sarà utile e interessante dedicare qualche parola alla tradizione mistica e occulta della cabala. Questo libro di antica tradizione filosofica mediorientale è in accordo con le ricerche della psicologia moderna, e se

da una parte c'è una perfetta sintonia di risultati, dall'altra è netto il contrasto di approcci e scopi perseguiti. Nella tabella di pag. 24 sono contenuti tutti i termini che usiamo nelle pagine seguenti in relazione alla psiche. Indica, ad esempio, come il termine comune «anima» copra vari livelli e funzioni della psiche, mentre termini più «occulti» abbiano il vantaggio di essere più precisi nel connotare quello che intendiamo dire.

Come tutti i diagrammi, anche questo potrebbe essere fuorviante su qualche aspetto, chiarendone altri. Sarebbe un errore desumere da questa classificazione che le componenti fisiche e non-fisiche di un essere umano svolgano le loro funzioni in modo indipendente le une rispetto alle altre, cosa che non è assolutamente vera. *L'unione di tutte queste componenti all'interno dell'essere umano* è l'elemento più importante che emerge da questa tabella, e più libero e aperto è il flusso di energia tra i vari livelli, più la persona sarà preparata per la proiezione astrale e per le altre avventure mentali e fisiche. Sappiamo che possono verificarsi interazioni «negative»: ad esempio, la tensione di origine emotiva, se non viene calmata, può provocare ulcere allo stomaco, mentre mangiare qualcosa che disturba il fegato può bloccare temporaneamente l'immaginazione creativa. Tuttavia, questi rischi possono essere evitati, e la loro presenza è più che compensata dai vantaggi che ci derivano dall'interazione dei livelli all'interno del nostro essere. A tale scopo non è necessaria un'intimità consapevole col Sé Superiore; basta essere fermamente fiduciosi *della sua presenza* e riconoscere la realtà dei valori spirituali elevati, che contribuiranno sempre all'equilibrio della nostra vita.



Ricordare ciò potrà aiutarci a ridimensionare le nostre preoccupazioni terrestri e, talvolta, a suggerire alla parte razionale della mente di non dare troppo spazio all'intellettualismo. Tuttavia, il rapporto tra la parte razionale della mente, la sua parte emotiva e istintiva e il corpo fisico, elementi situati al di sotto del livello del Sé Superiore, va sviluppato in modo tale che la comunicazione tra loro rimanga il più aperta possibile. Ritourneremo su questo argomento ampliandolo con qualche dimostrazione pratica nel capitolo 3.

Secondo gli esperti di occultismo la comunicazione tra i vari livelli della vita ha sempre rivestito una notevole importanza, e oggi è anche oggetto di molte ricerche in campo medico; infatti, è stato scientificamente provato che la mente può guarire il corpo ed è in grado di mantenerlo sano; è stato inoltre dimostrato che l'istintività può essere guidata dalla mente razionale così da controllare il corpo fisico in modi particolari e insoliti, come fanno ad esempio gli astronauti durante i viaggi spaziali.

Avendo enfatizzato la necessità di un'interazione tra le varie parti indicate nel nostro diagramma, e quanto sia importante incoraggiarla e stimolarla, andiamo ora a considerare queste parti separatamente.

Il classico veicolo esterno della coscienza umana è il corpo fisico, che fa parte del mondo materiale, essendo dotato di un peso, di un volume e di dimensioni specifiche. Il corpo fisico è composto dagli elementi del mondo materiale, respira l'atmosfera del mondo materiale, viene nutrito con cibo materiale.

Se desideriamo creare espressioni esterne delle nostre idee, le nostre mani, i muscoli, gli occhi e le orecchie ci assi-

stono nell'interpretare i progetti mentali in termini materiali. La mente è l'«artista», ma il corpo utilizza gli strumenti e i materiali necessari a produrre un dipinto, una scultura, un libro o qualunque altra cosa che entrerà a far parte del mondo materiale. Anche una composizione musicale – la più eterea delle creazioni artistiche – è costituita da una sequenza di vibrazioni atmosferiche prodotte da strumenti di legno e metallo, in linea con una serie complessa di linee e punti sulla carta. Se non avessimo mai imparato a leggere o scrivere, ma componessimo delle canzoni e le cantassimo improvvisando, come i menestrelli nell'antichità, le nostre canzoni sarebbero comunque composte da vibrazioni dell'aria, provocate dagli organi vocali del corpo fisico.

In altre parole, se si vuole creare qualcosa nel mondo materiale, si deve utilizzare il tessuto stesso del mondo materiale, lavorando con il corpo fisico e i suoi sensi.

Procediamo col prendere in considerazione il livello di esistenza successivo, quello che va oltre i confini del mondo materiale, dove troviamo un veicolo di coscienza più «interiore», il *Nephesh*, per usare il termine cabalistico appropriato. Si tratta di tutta quell'area della psiche che si manifesta attraverso gli istinti e le emozioni, formando un vasto legame tra il corpo fisico e la mente razionale. In qualità di veicolo della coscienza è spesso chiamato *Corpo astrale* o *Astrosoma*, e, così come il corpo fisico fa parte del mondo materiale, e opera in esso, anche il corpo astrale fa parte del mondo astrale e in esso agisce.

Non è facile fornire una breve descrizione del mondo astrale. Il mondo materiale è caratterizzato da un'ampia gamma di fenomeni, dalla materia densa del piombo o del granito, alle delicate vibrazioni od onde atmosferiche

di suono e colore. Anche il mondo astrale è composto da forze quasi fisiche, come i *poltergeist* che possono sollevare e lanciare sassi, e da alte manifestazioni di bellezza e tenerezza che i più definirebbero «spirituali». In effetti, i contrasti sono così grandi che secondo alcuni il mondo astrale è diviso in due parti: quello superiore e quello inferiore. Tuttavia, dal momento che tutti i mondi si intersecano l'uno nell'altro, non ci sembra necessario analizzarli in questi termini. Il mondo astrale è una regione di grande fascino e potere, con molti elementi di sorprendente bellezza, fonte di ispirazione e stimoli. Il viaggiatore astrale dotato di una certa pratica può vivere esperienze importanti a questo livello, in alternativa ai semplici spostamenti nel mondo materiale (vedi capitolo 7, *Le avventure nei mondi astrali*).

I nostri corpi astrali, che fanno parte di quel mondo, presentano un contrasto altrettanto ampio nelle loro varie parti. Anche a questo livello ci è possibile, se vogliamo, fare una distinzione tra un livello inferiore, il corpo eterico, che si confonde col corpo fisico, e i livelli emotivi elevati strettamente collegati al livello mentale della psiche. Tutti questi elementi appartengono comunque al corpo astrale, possono e dovrebbero essere diretti (e non molestati) dalla mente razionale, e fanno tutti parte del *nostro personale potenziale astrale*.

Il livello mentale della psiche viene definito *Corpo Mentale* o *Noemasoma* o *Involucro Mentale* in quanto è molto più sottile – più delicato e più penetrante – dell'astrosoma. Il noemasoma comprende tutto ciò che nel sistema cabalistico viene inteso come *Ruach*, e quindi la mente razionale, la coscienza con potere di controllo (e consapevole non solo

della mente razionale, ma anche, in misura variabile, dei fattori emotivi, istintivi e sensoriali, tutti di tipo subrazionale) e la funzione decisionale della mente razionale.

*Magari avete già verificato l'interazione tra questi vari livelli.* È possibile che, occupandovi di una questione del tutto ordinaria, in una situazione familiare, improvvisamente il cervello abbia ricevuto un messaggio che per voi ha una connotazione di paura: forse lo sparo di un fucile o un forte odore di bruciato. O magari vi siete trovati in una situazione estranea o difficile, come attraversare un ponte instabile sospeso su un precipizio, mentre improvvisamente un altro viaggiatore sale sul ponte dal lato opposto. Che cosa fate? Probabilmente, in uno qualsiasi di questi casi, inviate un rapido messaggio al vostro Sé istintivo, dicendo: «*Calma!*». E perché vi comportate così? Lo fate perché il vostro corpo fisico non venga diretto verso una qualsiasi azione maldestra o sconsiderata da parte del livello inferiore del corpo astrale, che è collegato ai nervi, alle ghiandole e al sangue del corpo fisico, e perché il potere decisionale rimanga all'interno della mente razionale, *che formula i dettami della volontà.* Questo è un esempio diretto e spontaneo su come confermare e rafforzare l'interazione tra i livelli, ma anche su come definire l'ordine naturale in questi livelli: la volontà che opera attraverso la mente razionale, che controlla il corpo astrale, che a sua volta agisce attraverso il corpo fisico.

Perché attendere una crisi allarmante per acquisire consapevolezza di questa interazione, che si verifica costantemente durante i periodi di veglia? Nel capitolo 3 vi verranno forniti gli strumenti per acquisire una pratica più magi-

ca che permette di aumentare il flusso di energia attraverso tutta la personalità, ma i benefici di questa pratica magica saranno più efficaci e rapidi se si presterà attenzione alle attività quotidiane che (per quanto in misura inferiore) producono lo stesso tipo di fenomeno. *È una vera e propria legge di vita, risultante da questa stretta interazione tra i livelli: una manifestazione fisica o astrale della personalità su cui è concentrata l'attenzione aumenta in quantità o in qualità.* A parte le eccezioni, come accade nel caso di ogni legge (cercare di allenare il senso dell'olfatto è una di queste), funziona per la grande maggioranza dei fenomeni, e questo è il motivo fondamentale che rende valido il proverbio «val più la pratica che la grammatica».

Ma prendiamo ora in considerazione un altro esempio tratto dalla vita quotidiana. Supponiamo che abbiate a che fare con un piccolo, ma fastidioso inconveniente fisico, come una caviglia slogata o un taglio al dito. Non vi duole continuamente, tanto che ve ne dimenticate per gran parte del tempo, ma di tanto in tanto, quando cercate di fare qualche movimento a cui siete abituati, il dolore vi blocca, con un ricordo improvviso e acuto della sua presenza. Qual è la vostra reazione immediata?

Probabilmente d'impulso dirigerete il fastidio, la frustrazione e la rabbia sul punto che ha subito il danno (quel dito maledetto...), come se si trattasse di un ostacolo inanimato che vi sbarrava la strada. Magari non c'è nulla di male in tutto questo, ma è uno spreco di energia. Il dito o la caviglia, in quanto strutture fisiche, non avevano la minima intenzione di essere danneggiate. Qualche parte inconscia del livello astrale ha fatto sì che questo potesse accadere, per un qualsiasi motivo, e questo in sé è un messaggio per la mente

razionale di assumere il controllo di quella situazione. Che ne dite quindi di inviare, attraverso il livello astrale (che significa intervenire tramite la visualizzazione, l'emozione, l'immaginazione di una corrente di calore e così via), un augurio, una benedizione, un'immagine di guarigione verso l'area della ferita?

Con questo tipo di comportamento, non solo si farà del bene al proprio corpo (e più pratica si farà, meglio funzionerà), ma si otterrà anche:

- a) una predisposizione della volontà personale a operare attraverso la mente razionale;
- b) una predisposizione della mente razionale a operare attraverso il corpo astrale;
- c) una predisposizione del corpo astrale a operare **positivamente** sul corpo fisico.

Questo vale a tutti i livelli, sia collettivamente sia separatamente. Un fatto importante che emerge da tutto ciò è che *ogni livello di personalità deve agire attraverso quello immediatamente sopra e quello sotto.*

Ciò significa, ad esempio, che non serve a nulla utilizzare unicamente la «forza di volontà» per modificare qualcosa a livello materiale, neanche all'interno del proprio corpo fisico. Le persone fermamente convinte di essere in grado di farlo, e che sembrano effettivamente dotate di questa capacità, possiedono generalmente una spinta *emotiva* e, quindi, astrale, molto forte (seppur inconscia), a sostegno della supremazia della loro volontà. Ma, bene o male, se la volontà o l'intelletto modificano in qualche modo la con-

dizione del corpo fisico senza usare strumenti fisici, allora *deve esistere un legame astrale*.

Analogamente, se vogliamo modificare il corpo astrale, sarà necessario farlo attraverso la mente razionale, azione che generalmente risulta più efficace se il corpo fisico interviene in questo processo lavorando sia sul livello astrale che su quello inferiore.

(E i livelli fisici e astrali possono in qualche modo influenzare il livello mentale? Sì, per quanto possa sembrare strano. Vediamo persone intelligenti in tutto il mondo che producono ipotesi logiche a sostegno delle opinioni più diverse in fatto di religione, politica e moralità. Se qualcuna di loro cambia atteggiamento o presa di posizione, non sarà dovuto a un errore nei loro ragionamenti, ma a un diverso approccio emotivo all'argomento in questione).

Ritornando al nostro corpo astrale, consideriamo fino a che punto possa essere considerato una replica esatta del corpo fisico; in un certo senso è proprio così, e non è certo un male immaginarlo in questo modo (sebbene come principio generale sarebbe meglio considerarlo sempre una replica particolarmente forte, giovanile e in buona salute) ma è giunto il momento di puntualizzare una caratteristica essenziale del corpo astrale.

Nel corpo fisico esistono certi punti che presentano un'affinità evidente e speciale con qualcosa in più del livello materiale. Un forte trauma emotivo può avere nei confronti del plesso solare la stessa valenza di un trauma fisico, ed entrambi possono provocare una perdita di coscienza. Lo stesso vale per la testa. «Era come stordito», si dice di qualcuno a cui è stata appena comunicata una notizia sbalorditiva, e a volte le notizie piacevoli possono stordire tanto

quanto quelle spiacevoli, se sono sufficientemente sorprendenti. Emozioni diverse possono lasciare una persona letteralmente «senza parole» o «soffocata dall'emozione», mentre i vari stati emotivi associati al cuore indubbiamente non sono solo metaforici. Sappiamo cosa si intende quando di qualcuno si dice che è di «buon cuore», o che ha un «cuore grande», espressioni comuni a più lingue.

Un altro luogo d'incontro dei livelli astrale e fisico coinvolge gli organi sessuali; la forza di stimoli fisici o emotivi che in questo campo producono effetti sia fisici sia emotivi è un fenomeno troppo noto per richiedere ulteriori riflessioni.

Esiste un altro centro importante, situato in un punto mediano della fronte tra gli occhi, a volte definito «terzo occhio». Questo centro è collegato allo sviluppo mistico superiore della psiche, che nell'antica filosofia taoista cinese è chiamato «l'apertura del Fiore D'Oro», e, senza giungere al suo completo sviluppo, è utilizzato spontaneamente da molte persone che «vedono con l'occhio della mente». Nel corpo fisico, questo centro corrisponde alla posizione della ghiandola pineale.

In corrispondenza di ognuno dei punti appena citati esistono nel corpo fisico un centro nervoso o una ghiandola particolari, e ognuno di essi è coinvolto anche a livello fisico in funzioni vitali essenziali; dal momento che sono collegati anche alla psiche, a livello istintivo, emotivo o mistico, si presuppone abbiano un'importante controparte nel corpo astrale.

Queste controparti esistono veramente, rivestono un'enorme importanza e non sono semplici controparti di organi materiali.

*In corrispondenza di certi punti fisici che sono stati qui citati (oltre ad altri punti presenti nel corpo fisico), esistono nel corpo astrale certi «organi» specifici, definiti generalmente nelle filosofie occulte orientali col nome di «chakra» o «fiore di loto», e «centri di attività» nella dottrina occidentale. Al pari delle loro controparti fisiche, questi centri di attività sono porte vitali tra i livelli dell'esistenza.*

Oltre alla pratica quotidiana che abbiamo suggerito, la quale consiste nel mantenere aperte le «linee di comunicazione», «dialogando» amichevolmente con il proprio corpo astrale – nonché con il proprio corpo fisico – esiste una pratica molto più potente e «specializzata» che descriveremo nel capitolo 3, il cui scopo consiste nel rafforzare questi centri di attività e aumentare il flusso di energia tra loro. Il motivo per cui non la introduciamo immediatamente è che trarrete molti più benefici se, allenandovi in qualcosa, capite meglio *il motivo per cui lo state facendo*. Una volta letti attentamente questi primi capitoli, sarete in grado di capire alla perfezione i motivi che stanno dietro ogni fase affrontata e, quindi, di intraprenderla in modo più efficace.

Per il momento questi centri di attività possono essere considerati come globi di **energia**, che si manifesta sotto forma di luce bianca, del diametro di circa cinque centimetri. Oltre a quelli che abbiamo citato, ve ne sono altri, ad esempio quello alla base della colonna vertebrale, oggetto di studio nelle filosofie orientali, ma non analizzati qui; abbiamo invece preso in considerazione quelli presenti sul collo dei piedi, anche se per comodità li immaginiamo come un unico centro chiamato «centro della Terra». Esiste anche un centro di ciascuna mano, importante in alcuni tipi di pratiche magiche, ma irrilevante ai fini della proiezione astrale.

Questi globi di energia non si limitano a «fluttuare» liberamente nel corpo astrale; sono collegati alla controparte astrale della colonna vertebrale, certamente il più importante canale energetico di cui siamo dotati.

A questo punto potrebbe sorgervi una domanda piuttosto curiosa: di tanto in tanto si sente parlare di apparizioni che sembrano decisamente autentiche, apparizioni o «fantasmi» non sempre di persone che hanno lasciato questo mondo, ma di qualcuno ancora in vita e naturalmente dotato di un corpo fisico. Si sente parlare di persone che vedono apparire un parente stretto o un amico che per qualche motivo è stato loro particolarmente vicino e che voleva comunicare un avvertimento o una notizia, o desiderava semplicemente essere sicuro che tutto andasse bene.

Ciò può accadere in sogno o anche nello stato di veglia, anche solo per un brevissimo istante. Oppure la visione può essere così fugace da non permettere il ricordo di alcun dettaglio, ma il semplice riconoscimento della figura stessa, che in certi casi viene però vista in modo del tutto chiaro e distinto. Ma nessuno ha mai conservato il ricordo di una figura che presentava i chakra (il cui significato letterale è «ruota»), i fiori di loto o i centri di energia sul viso, sulla testa o sul corpo. Nel caso di contatto con persone spiritualmente evolute (in alcuni casi, anche quando si trovano nella normale presenza fisica), è possibile distinguere un cerchio luminoso attorno alla testa o attorno alla figura intera, o un'emissione di luce dalle mani o dai piedi (a volte considerati dalla mente razionale «gioielli»), ma in nessun caso una figura astrale è stata vista dotata di «chakra» o di «centri di attività».

Se queste sono apparizioni autentiche (e in alcuni casi bisogna dire che lo sono), e se il corpo astrale è veramente dotato di questi centri o chakra (che ha veramente), allora come mai questi centri non sono chiaramente visibili durante le apparizioni? Pur non pretendendo che il loro aspetto corrisponda perfettamente alle «sfere di energia» che visualizziamo, almeno ci aspetteremmo di trovarli esattamente localizzati lì.

*Queste apparizioni sono veramente astrali?*

Sì, certo.

*È vero che sono inviate da persone a cui somigliano e che, forse, ammettono in un momento successivo di aver vissuto emozioni particolari, anche se non sapevano chiaramente che stavano **facendo** qualcosa?*

Sì, queste apparizioni vengono inviate, inconsciamente o meno, proprio da quelle persone.

*Allora sono i corpi astrali di quelle persone?*

Non esattamente.

Nel capitolo successivo verranno fornite ulteriori indicazioni sul veicolo astrale.

# Indice

Contenuto del libro.....	»	9
<i>I. L'arte di vivere</i> .....	»	11
<i>II. La proiezione astrale</i> .....	»	11
<i>III. La proiezione astrale è naturale</i> .....	»	12
<i>IV. Vedere e sapere</i> .....	»	12
<i>V. La scultura dell'anima</i> .....	»	12
<i>VI. Fuori dal corpo!</i> .....	»	13
<i>VII. Le avventure nei mondi astrali</i> .....	»	13
<i>Appendice</i> .....	»	14
<i>Glossario</i> .....	»	14
<i>Punti oggetto di studio</i> .....	»	15
<b>1. L'arte di vivere</b> .....	»	17
Verifica .....	»	36
Note personali .....	»	37
Punti oggetto di studio .....	»	38
<b>2. La proiezione astrale</b> .....	»	41
Verifica .....	»	58
Note personali .....	»	59
Punti oggetto di studio .....	»	60
<b>3. La proiezione astrale è naturale</b> .....	»	63
Fate circolare l'energia! .....	»	65
Le posizioni .....	»	70

La respirazione ritmica .....	» 71
Formula uno	
<i>Per energizzare i sei centri di attività (Da eseguire nel luogo destinato alla proiezione) .....</i>	» 75
Il centro del plesso solare.....	» 80
Verifica .....	» 85
Note personali .....	» 87
Punti oggetto di studio .....	» 88
<b>4. Vedere e sapere .....</b>	<b>» 91</b>
Formula due - <i>L'Osservatore (Da eseguire nel luogo destinato alla proiezione) .....</i>	» 103
Verifica .....	» 112
Note personali .....	» 114
Punti oggetto di studio .....	» 115
<b>5. La scultura dell'anima .....</b>	<b>» 119</b>
Formula tre - <i>Il Simulacro (Da eseguire nell'area da voi destinata alla proiezione) .....</i>	» 130
Il diario dei sogni .....	» 137
Verifica .....	» 139
Note personali .....	» 140
Punti oggetto di studio .....	» 141
<b>6. Fuori dal corpo! .....</b>	<b>» 145</b>
La proiezione di coscienza immaginaria .....	» 147
Il centro della coscienza .....	» 152
Formula quattro - <i>Proiezione volontaria della coscienza (Da svolgere nell'area che avete destinato alla proiezione) .....</i>	» 152
Verifica .....	» 162

Note personali .....	» 164
Punti oggetto di studio .....	» 165
<b>7. Le avventure nei mondi astrali .....</b>	<b>» 167</b>
Qual è il passo successivo? .....	» 167
Il viaggio astrale per due .....	» 179
Il sesso astrale: l'estasi suprema! .....	» 183
Verifica .....	» 192
Note personali .....	» 194
<b>Appendice</b>	
Due descrizioni di esperienza astrale .....	» 195
Punti oggetto di studio	
Appendice .....	» 197
Un esempio di combattimento astrale .....	» 199
Il viaggio astrale impreparato .....	» 205
<b>Glossario .....</b>	<b>» 215</b>