



Michael Raduga

# THE PHASE

LA FASE

Un manuale pratico per il Sogno Lucido  
ed i Viaggi Extra-Corporei

*Il Phase Research Center presenta*

## **LA FASE**

### **Un manuale pratico per il Sogno Lucido ed i Viaggi Extra-Corporei**

(Versione 3.0, 2015)

Di Michael Raduga

Tradotto da Marco Tutolo  
Illustrato da Andrey Goodkov

Un ringraziamento speciale a Oksana Bashmakova e Micky Bizzarri per il loro aiuto nella revisione di questo libro

<b>Parte I: Che cos'è la Fase? .....</b>	<b>3</b>
<b>Parte II: Come Entrare nella Fase Oggi Stesso .....</b>	<b>4</b>
<b>Parte III: Enciclopedia Pratica del Praticante della Fase .....</b>	<b>57</b>
<b>Indice.....</b>	<b>368</b>

Proposte riguardanti la traduzione e la pubblicazione di questo libro e altre opere di M. Raduga possono essere inviate a

[obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com)

2015 Michael Raduga. Tutti i diritti riservati

## Parte I: Che cos'è la Fase?

“Per tutta la vita ho cercato una soluzione elegante per uno strano enigma. L'ho cercata dalla Siberia alla California, dal campo della neurofisiologia alla fisica quantistica, e in esperimenti illegali su migliaia di persone. Ma la risposta che ho trovato mi ha scioccato e ha cambiato la mia intera percezione della realtà. A differenza di altri, io non offro soltanto una nuova prospettiva sul mondo, ma anche pratiche passo-passo che possono scuotere i pilastri della tua realtà limitata e darti nuovi strumenti rivoluzionari per ottenere informazioni, auto-guarigione, viaggi, intrattenimento e molto altro ancora.”

**Questa parte del libro è disponibile soltanto nella  
versione completa**



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)

# **Parte II: Come Entrare nella Fase Oggi Stesso**



## **Il Fenomeno**

Hai mai sognato che lo spazio intorno a te perdesse, almeno in parte, la sua stabilità e le limitazioni che ti impone? Permettendoti di volare, attraversare le pareti, spostarti senza alcuna restrizione e molto altro ancora? Le seguenti istruzioni ti consentono di rimuovere temporaneamente tali limitazioni e trasformare il mondo intorno a te in un illimitato oceano di possibilità.

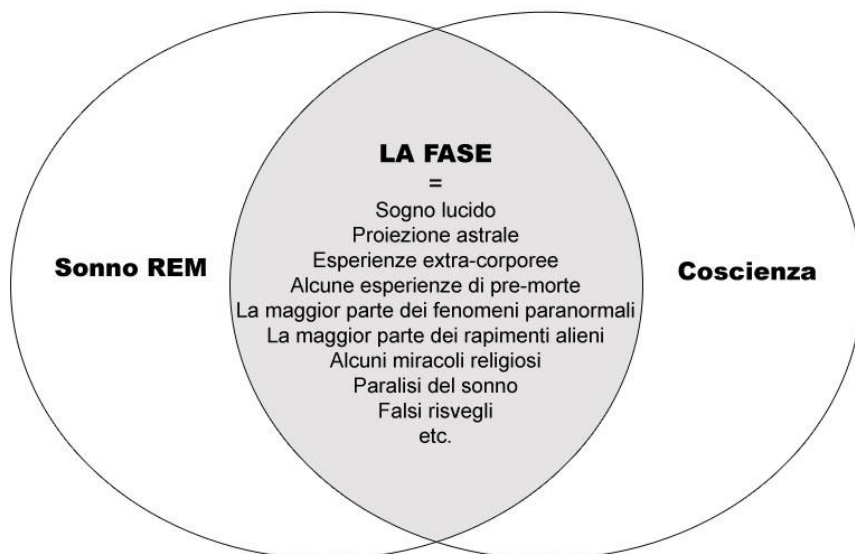
Molto tempo fa le persone non avevano coscienza. Tuttavia, una volta sviluppata, essa cominciò gradualmente ad occupare sempre di più lo stato di veglia. Al giorno d’oggi la coscienza sta superando lo stato di veglia e ha iniziato ad espandersi verso altri stati. La coscienza aumenta maggiormente durante la fase REM del sonno, dando origine al fenomeno più sbalorditivo

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

dell'esistenza umana: avere un'esperienza di fase. È probabile che gli uomini e le donne del futuro avranno un'esistenza cosciente in due mondi. Per il momento, tuttavia, questo è possibile soltanto utilizzando le tecniche speciali descritte in questo libro.

Riferimenti al verificarsi di questo fenomeno si possono trovare nella Bibbia e in altri testi antichi. Esso è alla base di altri fenomeni come esperienze di pre-morte, rapimenti alieni, paralisi del sonno e così via. Il fenomeno è così straordinario che molti movimenti occulti lo considerano un conseguimento del massimo livello. Ricerche statistiche hanno dimostrato che una persona su due avrà un intenso incontro con questo fenomeno, mentre la sua esistenza è stata scientificamente provata fin dagli anni '70.

Il fenomeno è presente in molti diversi tipi di pratiche moderne, sebbene sotto vari nomi che vanno da "proiezione astrale" e "esperienza extracorporea" a "sogno lucido". Useremo il termine pragmatico "la fase" o "stato di fase" per riferirci a tutti i fenomeni di cui sopra, in quanto non vi è alcuna differenza tra loro nella loro pratica tipica. Inoltre adotteremo un approccio più materialista possibile, mettendo da parte tutte le sciocchezze teoriche ed interessandoci soltanto di ciò che funziona nella pratica.



Per quanto riguarda la percezione sensoriale del fenomeno stesso, questo non è un semplice esercizio di visualizzazione. La realtà stessa non è altro che un noioso sogno ad occhi aperti rispetto allo stato di fase! Questo è il motivo per cui molti principianti provano shock - o anche una fortissima paura - entrando in questo stato.

Perché la fase viene percepita in modo così realistico dai tuoi sensi? In termini di percezione umana, il mondo fisico attorno a noi non è altro che la fase, ma dotata di uno spazio super-stabile. Usando le tecniche descritte in questo libro puoi far crollare temporaneamente questa stabilità e utilizzare lo stato che ne risulta per i tuoi scopi.

Nella fase puoi viaggiare attraverso la Terra, l'Universo e il tempo stesso. Puoi incontrare qualsiasi persona tu voglia: amici e parenti, defunti e celebrità. Puoi ottenere informazioni dalla fase ed usarle per migliorare la tua vita quotidiana. Puoi influenzare la tua fisiologia e trattare vari disturbi. Puoi

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

realizzare i tuoi desideri segreti e sviluppare la tua creatività. Le persone con disabilità fisiche possono invece liberarsi da tutte le loro restrizioni ed ottenere tutto ciò che non hanno nel mondo fisico. E tutto ciò è solo la punta dell'iceberg dei modi per applicare il fenomeno nella vita di tutti i giorni!

Potresti pensare che sia difficile da imparare se hai letto altrove che bisogna trascorrere mesi, se non anni, a fare pratica. Togliti dalla testa queste vecchie frottole - siamo nel 21° secolo! Le istruzioni fornite in questa sezione aiuteranno la maggior parte delle persone a sperimentare questo stato straordinario da uno a tre giorni di tentativi. Ricorda: le tecniche descritte in questo libro sono il risultato di molti anni di ricerca sperimentale presso il Phase Research Center (ex OOB Research Center). Migliaia di persone hanno partecipato direttamente allo sviluppo e al perfezionamento delle tecniche presentate qui e hanno dimostrato che possono essere utilizzate assolutamente da tutti. Tutto ciò che devi fare è seguire queste semplici istruzioni nel modo più esatto e minuzioso possibile: a quel punto sarai letteralmente in grado di vivere in due mondi!

Ci sono tre metodi principali per entrare nella fase, che sono usati in diversi momenti della giornata: dopo aver dormito, mentre dormi, e senza dormire prima. Cominceremo a fare esperienza con le tecniche partendo da quelle più semplici: le tecniche indirette, che vengono eseguite appena svegli. Sono tutte piuttosto semplici. Dopo aver padroneggiato queste tecniche potrai provare ad entrare nella fase di sera o durante il giorno, senza aver dormito prima.



## Piano d'Azione nella Fase

Prima di entrare nella fase definire chiaramente che cosa vi farai immediatamente dopo la separazione. Questo aumenterà sia la qualità dell'esperienza che la probabilità che si verifichi. Di seguito è riportato un elenco delle attività di fase più interessanti (se non le più semplici) per i principianti (scegline non più di 2 o 3 e ricordale bene):

• *Guardarsi allo specchio (necessario durante la prima fase!)*

- *Mangiare o bere qualcosa che ti piace*
- *Visitare un'attrazione turistica*
- *Sorvolare la Terra*
- *Volare attraverso l'Universo*
- *Volare da vicini, amici e parenti*
- *Incontrare una persona amata*
- *Incontrare un parente defunto*
- *Incontrare una celebrità*
- *Prendere medicine per curarsi*
- *Ottenere informazioni dagli oggetti della fase*
- *Viaggiare nel passato o nel futuro*
- *Camminare attraverso un muro*
- *Trasformarsi in un animale*
- *Guidare un'auto sportiva*
- *Andare in motocicletta*
- *Respirare sott'acqua*
- *Mettere una mano dentro il proprio corpo*
- *Avvertire vibrazioni*
- *Occupare due corpi allo stesso tempo*
- *Occupare il corpo di un'altra persona*
- *Spostare e dare fuoco ad oggetti semplicemente guardandoli*
- *Bere alcol*

• *Fare l'amore e raggiungere l'orgasmo*

Per la tua prima fase, assicurati di darti l'obiettivo di arrivare ad uno specchio e guardare il tuo riflesso. Dovresti pianificare specificamente lo svolgimento di questa attività, in quanto faciliterà sostanzialmente i tuoi primi passi nella conquista della fase. In seguito potrai passare alle altre voci del tuo piano di azione e non tornare mai più allo specchio.

## **Il Metodo Indiretto: Istruzioni Passo a Passo**

*Percentuale di Successo:*

*Per 1-5 tentativi (1-3 giorni) – 50%*

*Per 6-10 tentativi (2-7 giorni) – 80%*

*Per 11-20 tentativi (3-14 giorni) – 90%*

Hai dunque deciso di sperimentare la fase e vuoi riuscirci il più velocemente possibile. A tal fine, presentiamo qui una breve descrizione del metodo più semplice: cicli di tecniche indirette. Questo è il modo universalmente più efficace per ottenere un'esperienza di fase. È stato perfezionato dal lavoro del Phase Research Center con migliaia di persone in tutto il mondo. Il segreto delle tecniche indirette è di eseguirle al risveglio, quando il cervello umano è dal punto di vista fisiologico parecchio vicino allo stato di fase, o ancora in esso.

### ***Interessante!***

*Bisogna ringraziare soprattutto le tecniche indirette per il nostro tasso di successo dell'80% in soli 2 giorni di tentativi nei corsi di tre giorni, persino in gruppi di 50 o più persone. Una volta, più*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*della metà del gruppo ha avuto un'esperienza di fase entro il secondo giorno e la maggior parte ha avuto due o più esperienze.*

I cicli di tecniche indirette consistono in tentativi di separarsi immediatamente dal corpo al risveglio e, se questi non dovessero avere successo, nel giro di un minuto si passa rapidamente da una tecnica all'altra fino a quando una funziona, dopo di che sarà possibile separarsi dal corpo fisico. Di solito sono necessari per ottenere risultati da 1 a 5 tentativi eseguiti correttamente. **Le tecniche descritte di seguito funzionano molto bene sia durante il risveglio da un sonnellino diurno, sia nel cuore della notte.**

Ci concentreremo inoltre sulla migliore strategia (*il metodo indiretto*) che consente di eseguire numerosi tentativi in un giorno solo. Questo aumenta sostanzialmente le probabilità di avere successo in soli 1-3 giorni.

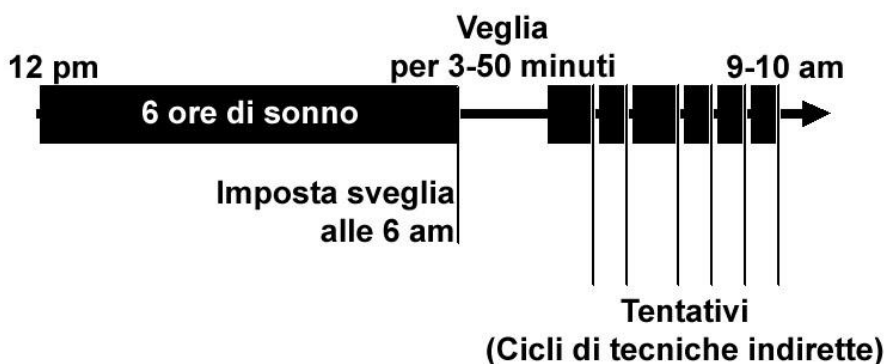
### **Passo 1: Dormi 6 Ore e poi Svegliati Usando una Sveglia**

La notte prima di un giorno libero in cui non dovrai svegliarti presto, vai a letto al solito orario e imposta la sveglia in modo da dormire solo per circa 6 ore. Non provare nessuna tecnica prima di andare a letto la sera prima, a prescindere dal motivo. Devi soltanto stenderti e farti un buon sonno. Meglio dormirai durante queste 6 ore e maggiori saranno le tue possibilità di ottenere risultati. Quando suona la sveglia devi alzarti per bere un bicchiere d'acqua, andare in bagno e leggere queste istruzioni ancora una volta.

### **Passo 2: Torna a Dormire con un'Intenzione**

Dopo essere stato sveglio da 3 a 50 minuti torna a letto e concentrati su come eseguire cicli di tecniche indirette per lasciare il tuo corpo fisico ad ogni successivo risveglio e come attuare il piano d'azione preparato in precedenza. Non è necessario impostare la sveglia questa volta. Ogni successivo risveglio dovrebbe avvenire in modo naturale. Se la stanza è troppo luminosa, puoi indossare una mascherina per gli occhi; se è rumoroso, usa tappi per le orecchie.

## Il Metodo Differito per le Tecniche Indirette



Nel frattempo concentrati su come proverai a svegliarti senza muovere il tuo corpo fisico: questo non è obbligatorio, ma aumenterà sostanzialmente l'efficacia delle tecniche indirette. Ora dormi dalle 2 alle 4 ore, ma approfitta dei risvegli naturali che si verificano durante questo periodo di tempo: si verificheranno molto più spesso del solito. Dopo ogni tentativo (che abbia avuto successo o meno) devi riaddormentarti con la stessa intenzione di svegliarti e riprovare. In questo modo puoi fare molti tentativi nel corso di una singola mattinata. Fino a un

quarto di questi tentativi avrà successo, persino per i principianti (dal 70 al 95% di essi avranno successo per i praticanti esperti).

### **Passo 3: Trovati davanti al tuo Specchio nell'Istante in cui ti Svegli!**

Dal momento che, parlando da un punto di vista fisiologico, ci svegliamo nella fase o in uno stato vicino ad essa, perché non provare immediatamente ad apparire nella destinazione desiderata e programmata? Ad esempio, la prima destinazione per un principiante dovrebbe essere lo specchio. Ad ogni risveglio, e cercando di non muoversi o aprire gli occhi, il principiante dovrebbe cercare di apparire immediatamente davanti al suo specchio (o qualsiasi altra destinazione nella pratica successiva). Per riuscirci, prova in ogni modo a percepirti da 3 a 5 secondi in piedi davanti allo specchio che avrai scelto in precedenza. Devi esaminare attentamente sia lo specchio che il tuo riflesso al suo interno. Prova a toccare lo specchio e a percepire tutto il tuo corpo accanto ad esso, mentre esami e tocchi tutto ciò che lo circonda.

Se ad un tratto provi la sensazione, per quanto debole, di essere allo specchio, allora quella è già la fase. Se le sensazioni sono sfocate, allora devi procedere ad intensificarle (tocca ed esamina in modo approfondito gli oggetti intorno a te) parallelamente all'esecuzione del secondo punto del tuo piano d'azione.

### **Passo 4: Levita, Alzati e Rotola Giù dal Letto**

Se non riesci ad apparire davanti al tuo specchio dopo 3-5 secondi, prova immediatamente a separarti dal corpo usando altre tecniche. Per separarti dal tuo corpo fisico prova

semplicemente ad alzarti, rotolare o levitare. Cerca di farlo con il tuo corpo percepito (il “corpo sottile”), ma senza muovere i tuoi muscoli fisici. Ricorda che ti darà le stesse sensazioni di un normale movimento fisico. Quando arriva il momento, non pensare troppo a come farlo: cerca ostinatamente di separarti dal tuo corpo fisico in qualsiasi modo possibile e ad ogni costo. È molto probabile che saprai istintivamente come fare, la cosa più importante è non pensare troppo e non perdere quei primi secondi di risveglio.

Se sei stato in grado di separarti, vai immediatamente al tuo specchio (e nelle fasi successive, in qualsiasi altra destinazione) e poi esegui il piano d'azione stabilito in precedenza.

### ***Interessante!***

*Durante la seconda sessione dei nostri corsi sperimentali chiediamo ai partecipanti di spiegare a parole proprie come sono stati in grado di separarsi, ma senza usare le parole "facilmente", "semplicemente" o "come al solito". Di solito non riescono a soddisfare questa richiesta, poiché per loro la separazione avviene quasi sempre "facilmente", "semplicemente" e "come al solito" quando il momento è giusto.*

## **Passo 5: Esegui Cicli di Tecniche dopo i Tentativi di Separazione**

Se la separazione non funziona (cosa che dovrebbe diventare evidente dopo 3-5 secondi) inizia in quel momento ad eseguire cicli di 2 o 3 tecniche che trovi più semplici, finché una

di loro funziona. Quando questo accade, puoi provare a separarti nuovamente. Scegli 2 o 3 delle seguenti cinque tecniche in modo da poterle alternare durante i tuoi risvegli:

### ***Rotazione***

Dai 3 ai 5 secondi, prova ad immaginare nel modo più vivido possibile di ruotare lungo l’asse che va dalla testa ai tuoi piedi, in una direzione o nell’altra. Se non si manifesta nessuna sensazione passa ad un’altra tecnica. Se sorge una vera o anche minima sensazione di rotazione, concentra la tua attenzione su questa tecnica e ruota ancora più energicamente. Non appena la sensazione di rotazione diventa stabile e reale, dovresti provare a separarti nuovamente usandola come punto di partenza.

### ***Osservazione di Immagini***

Dai 3 ai 5 secondi, scruta nel vuoto davanti tuoi occhi chiusi. Se non accade nulla, passa ad un'altra tecnica. Se scorgi qualsiasi tipo di immagine, osservalo finché diventa realistica. Una volta che lo è diventata, separati dal corpo fisico in quel momento oppure lasciati trascinare dentro le immagini. Quando scruti le immagini è importante non esaminare attentamente i dettagli, per evitare che l'immagine venga spazzata via. Dovrai guardare attraverso la scena, e questo la renderà più realistica.

### ***Visualizzazione della Mano***

Dai 3 ai 5 secondi, immagina in modo vivido e chiaro di sfregarti le mani vicino agli occhi. Prova ad ogni costo a percepirle davanti a te, a vederle e persino a sentire il suono del loro sfregamento. Se non accade nulla, passa a

un'altra tecnica. Se una qualsiasi delle sensazioni di cui sopra inizia a sorgere, allora continua con la tecnica ed intensificala fino a che diventa totalmente realistica. Successivamente puoi provare a separarti dal corpo fisico usando come punto di partenza le sensazioni derivanti dalla tecnica.

### ***Tecnica del Nuoto***

Dai 3 ai 5 secondi, prova ad immaginare nel modo più realistico possibile di stare nuotando o semplicemente facendo movimenti di nuoto con le braccia. Prova a percepirlo ad ogni costo, e nel modo più vivido possibile. Se non accade nulla, passa a un'altra tecnica. Se si presenta la sensazione di nuotare non devi cambiare tecnica, invece intensifica le sensazioni che sorgono. In seguito avrai la sensazione reale di nuotare in acqua: quella è già la fase, e non c'è bisogno di separazione quando si è già nella fase. Tuttavia, se tali sensazioni si verificano mentre sei a letto invece che in acqua, dovrai ricorrere a una tecnica di separazione. Usa le sensazioni di nuoto come punto di partenza.

### ***Ondeggiare come un Fantasma***

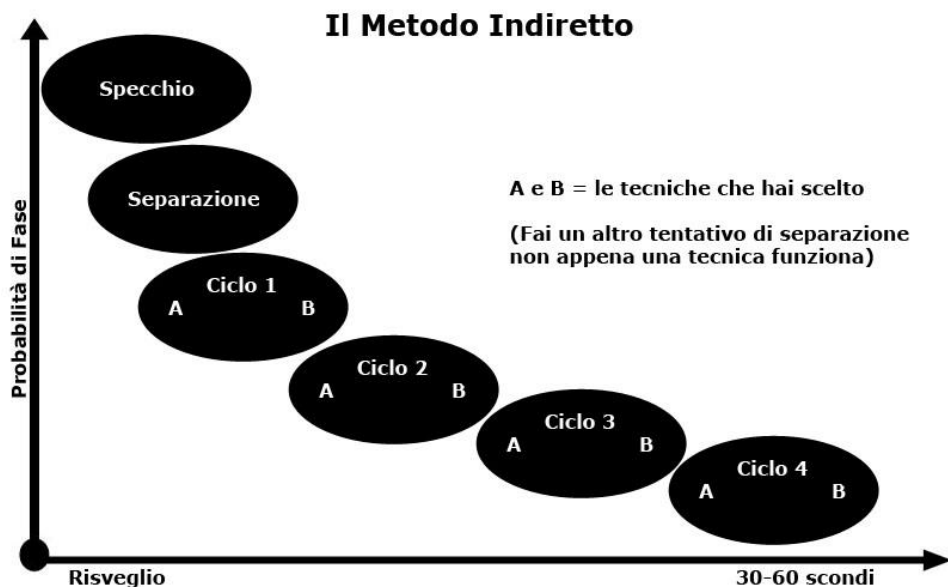
Dai 3 ai 5 secondi, cerca di muovere le mani o i piedi percepiti (non i tuoi arti fisici). Non muovere un muscolo in nessun caso e non immaginare il movimento. Ad esempio, prova a spingere intensamente verso il basso e poi verso l'alto, ondeggia l'arto a sinistra e a destra, e così via. Se non accade nulla, passa a un'altra tecnica. Se all'improvviso sorge una lieve o debole sensazione di movimento reale, allora concentra la tua attenzione sulla



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

tecnica, cercando di aumentare più possibile il raggio di movimento. Quando riesci a muoverti di almeno 10 centimetri prova immediatamente a separarti dal corpo fisico usando queste sensazioni come punto di partenza.

Tutto ciò che devi fare durante ogni tentativo è alternare tra le 2 e le 3 tecniche per 3-5 secondi ciascuna. Questo si traduce in cicli di tecniche indirette, in cui il praticante alterna una tecnica dopo l'altra nel corso di un minuto alla ricerca di quella che funziona. È molto importante eseguire non meno di 4 cicli di 2 o 3 tecniche durante un tentativo. Ricorda: anche se una tecnica non funziona immediatamente, ciò non significa che non funzionerà durante il ciclo di tecniche successivo, oppure soltanto un po' più tardi. Proprio per questo bisogna alternare le tecniche con caparbietà, eseguendo non meno di 4 cicli completi, ma tutti entro un minuto.



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Ad esempio, l'intero processo potrebbe svolgersi in questo modo: un praticante di fase si sveglia all'improvviso e cerca immediatamente di apparire davanti al suo specchio; non riuscendoci dopo 3-5 secondi, cerca di separarsi dal corpo fisico; non essendosi separato, inizia a cercare di eseguire rotazioni, ma anche quelle non funzionano entro 3-5 secondi; il praticante ondeggia come un fantasma, ma non funziona entro 3-5 secondi; ancora una volta esegue le rotazioni e all'improvviso inizia a funzionare: si manifesta la sensazione di rotazione; il praticante continua con questa tecnica, ruota più forte che può e si separa dal suo corpo fisico in quel momento usando la sensazione di rotazione: poi corre verso lo specchio, mentre per tutto il tempo tasta ed esamina attentamente da vicino tutto ciò che lo circonda, cosa che rafforza le sue sensazioni. Dopo l'esperienza si riaddormenta con la chiara intenzione di ripetere il tentativo al suo prossimo risveglio.

Basta ripetere quanto esposto usando le tecniche che ti vengono più naturali e ti aprirai ad un universo completamente nuovo! Se impieghi dai 20 ai 30 minuti della tua giornata semplicemente ad esercitarti con le tecniche e la procedura, il metodo verrà ricordato e funzionerà meglio: questo aumenterà sostanzialmente il successo dei tentativi al risveglio.

Anche la consapevolezza di star sognando è considerata un'esperienza di fase. Se ad un tratto ti rendi conto di star sognando mentre dormi, allora quella è già la fase. Dovresti quindi procedere all'attuazione del tuo piano d'azione (guardare allo specchio, oltre a un obiettivo personale) e stabilizzare lo stato di fase. Il nascere della consapevolezza di star sognando è un effetto secondario del fare cicli di tecniche al risveglio. È abbastanza comune: sii sempre pronto per questo.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Se le tue sensazioni nella fase sono sfocate (cioè una vista debole o sensazioni fisiche intorpidite), cerca di toccare attivamente tutto ciò che ti circonda e di esaminare da vicino i piccoli particolari degli oggetti: questo ti permetterà di avere un'esperienza più realistica. Le stesse attività devono essere eseguite al fine di mantenere lo stato di fase quando si verificano i primi segni di un ritorno al corpo fisico (ad esempio, quando tutto diventa scuro).

Tornare al corpo fisico è qualcosa di cui non devi preoccuparti: lo stato di fase non durerà in ogni caso più di qualche minuto, soprattutto per i principianti che hanno poca familiarità con le tecniche per mantenere la fase.

### **Passo 6: Dopo il Tentativo**

Se puoi, riaddormentati dopo ogni tentativo (sia che abbia avuto successo o meno) con l'obiettivo fare un altro tentativo di entrare nella fase al tuo prossimo risveglio. In questo modo non solo sarai in grado di entrare nella fase in un giorno, ma anche di farlo più volte il primo giorno!

#### ***Interessante!***

*Durante un corso sperimentale un principiante è stato in grado di avere un'esperienza di fase per la prima volta nella sua vita in 6 degli 8 tentativi al risveglio la prima mattina.*

Anche il tentativo più infruttuoso non dovrebbe durare più di un minuto. Se non accade nulla durante quel periodo di tempo, è molto più efficace addormentarsi e cogliere il risveglio successivo, anziché cercare ostinatamente di ottenere risultati dal tentativo corrente.

## **Non Ha Funzionato?**

Prefiggitici questo obiettivo: fare da 5 a 10 tentativi di entrare nella fase al risveglio. Se seguita correttamente, questa procedura basta a far ottenere i primi risultati al 50-80% dei principianti.

Se incontri un problema torna a leggere questa sezione, in quanto descrive gli errori riscontrati nel 99% (!) dei tentativi non riusciti.

Non provare mai queste tecniche ogni giorno, altrimenti la percentuale di successo dei tuoi tentativi calerà drasticamente! Non dedicarvici più di 2 o 3 giorni della settimana, e preferibilmente solo giorni liberi. Se non hai l'opportunità di dormire a lungo e con interruzione, non dimenticare che i cicli di tecniche indirette possono essere usati anche dopo qualsiasi altro risveglio - nel cuore della notte, per esempio, o meglio ancora, durante un pisolino a metà giornata. Ciò che è davvero importante è esprimere, prima di addormentarsi, la chiara intenzione di provarli.

Nonostante la semplicità di queste tecniche, i principianti deviano testardamente da queste chiare istruzioni, seguendole a modo loro o solo in parte. Ricorda in anticipo la cosa più importante: più attentamente e alla lettera segui le istruzioni di questo libro, maggiori sono le tue possibilità di successo. Il novanta per cento dei praticanti otterrà risultati entro uno-tre risvegli se fanno tutto correttamente fin dall'inizio.

***Interessante!***

*Nelle nostre sessioni di allenamento sperimentale il compito principale consiste non nello spiegare la procedura corretta, ma semplicemente nel far sì che i partecipanti la seguano alla lettera. Anche se questo obiettivo è raggiunto solo in parte, il successo è inevitabile.*

Errori tipici nell'esecuzione delle tecniche indirette includono:

### ***Mancanza di Tentativo di Separazione***

Dimenticare di provare semplicemente a separarsi prima di effettuare cicli di tecniche, sebbene farlo possa provocare fino al 50% di tutte le esperienze. L'eccezione è avere un risveglio con movimento, dopo il quale si può procedere immediatamente con le tecniche.

### ***Mancanza di Aggressività***

La condizione principale per il successo con la procedura delle tecniche indirette è desiderare di far funzionare una tecnica ad ogni costo e darci davvero dentro. Al contempo, la determinazione non dovrebbe essere superficiale, ma intensamente focalizzata sulle azioni da eseguire. La mancanza di determinazione può anche manifestarsi nell'addormentarsi passivamente durante un tentativo.

### ***Meno di 4 Cicli***

Indipendentemente da cosa succede e quali pensieri sorgono, dovresti eseguire non meno di 4 cicli di tecniche, supponendo che nessuna abbia funzionato fino a quel

momento. Non rispettare questa semplice regola saboterà più della metà delle tue opportunità per entrare nella fase.

### ***Inutile Cambio di Tecnica***

Nonostante le chiare istruzioni fornite, i principianti cambieranno testardamente tecniche dopo 3-5 secondi, anche quando una tecnica ha iniziato a funzionare in qualche modo. Questo è un grave errore. Se una tecnica ha iniziato a funzionare (per quanto poco) devi mantenerla e cercare di intensificarla in ogni modo possibile.

### ***Inutile Continuazione di una Tecnica***

Se una tecnica non ha iniziato a funzionare dopo 3-5 secondi, dovrebbe essere cambiata con un'altra. L'obiettivo del fare cicli è di alternare rapidamente le tecniche fino a quando una inizia a funzionare.

### ***DimENTICARE di Separarsi***

Quando una qualsiasi tecnica effettuata al risveglio inizia a funzionare (non importa in che misura) il praticante è quasi sempre già nella fase, ed è al contempo semplicemente sdraiato nel suo corpo fisico. Ecco perché dovresti sempre cercare di separarti immediatamente quando ci sono segni stabili che una tecnica sta funzionando. Se questo non funziona, allora devi tornare ad intensificare la tecnica e provare a separarti di nuovo. Se non utilizzi i primi secondi di una tecnica che sta funzionando, allora la fase di solito termina abbastanza in fretta e lo stato necessario scompare. Non rimanere sdraiato nel tuo corpo fisico mentre sei nella fase!

### ***Analisi Eccessiva***

Se analizzi quello che succede quando esegui cicli tecniche al risveglio, allora non sei concentrato sulle tecniche stesse e ti stai distraendo. Questo ti farà perdere quasi tutte le occasioni di ottenere risultati. Il desiderio di sentire che la tecnica funziona dovrebbe consumarti completamente, senza lasciare alcun posto nella mente per analisi o contemplazione.

***Risveglio Eccessivamente Vigile (Nessun Tentativo o Tentativo Fiacco)***

In seguito all'impressione di aver avuto un risveglio troppo vigile (che non sarà realmente vigile, ma lo sembra soltanto, dal 70% al 90% delle volte), il praticante rinuncerà a provare qualsiasi cosa, o farà tentativi senza molta convinzione, il che equivale a non tentare affatto. Dovresti seguire le istruzioni in modo automatico e non prestare attenzione a tali impressioni al risveglio.

***Tentativi più Lunghi di un Minuto***

Se non si ottiene alcun risultato dopo un minuto di cicli, allora le probabilità di successo saranno molto maggiori se torni subito a dormire e cogli il tuo prossimo risveglio per fare un nuovo tentativo, invece di cercare ostinatamente di proseguire con le tecniche.

***Separazione incompleta***

A volte separarsi non riesce facilmente o completamente. Fiacca, parti del corpo bloccate ed anche essere bloccati in due corpi contemporaneamente sono alcune cose che possono accadere. Non rinunciare mai in nessuna circostanza e non smettere di separarti se questo

accade. La separazione completa avverrà se contrasti tali problemi con tutta la tua forza.

### ***Non riconoscere la Fase***

I praticanti spesso entrano nella fase ma poi ritornano nel corpo fisico perché sentono che ciò che è accaduto non è quello che si aspettavano. Ad esempio, quando osservano le immagini sono spesso trascinati nello scenario, oppure durante la rotazione vengono automaticamente lanciati in un altro mondo. I praticanti spesso pensano di dover sentire la sensazione della separazione stessa, ed è per questo che potrebbero tornare ai loro corpi per ottenerla. Lo stesso vale per il diventare coscienti mentre si sogna, dato che il praticante è già nella fase e non gli resta che intensificarla e attuare il suo piano d'azione. Entrando in una fase superficiale con sensazioni vaghe, invece di fare semplici tentativi di intensificare la fase e raggiungere sensazioni realistiche, i principianti tornano spesso al corpo fisico, immaginando di non aver avuto alcun successo.

### ***Risveglio con Movimento (Nessun Tentativo o Tentativo Fiacco)***

Svegliarsi senza muoversi è desiderabile, ma non obbligatorio. Non ha senso rinunciare alla maggior parte delle occasioni aspettando il giusto risveglio. Devi approfittare di ogni tuo risveglio.

### ***Sprecare i Primi Secondi***

Cerca di sviluppare l'abitudine di procedere con le tecniche immediatamente e d'istinto quando ti svegli,



senza perdere un secondo. Più tempo passa tra il risveglio e il tentativo stesso, più basse sono le probabilità di successo. È meglio imparare a cogliere non tanto il secondo preciso del risveglio, quanto piuttosto il momento di transizione in cui si “emerge” dal sonno. La separazione ha quasi sempre successo durante quel momento di transizione.

### ***Usare una Singola Tecnica***

Fare cicli di tecniche indirette al risveglio è un metodo universale che può funzionare per chiunque a condizione che si alternino diverse tecniche. Metodi completamente diversi possono funzionare durante diversi tentativi. Ecco perché utilizzare soltanto una singola tecnica al risveglio invece di fare cicli di almeno due abbassa sostanzialmente le probabilità di entrare nella fase.

### ***Movimento Fisico Apparente***

A volte la separazione è così indistinguibile dal movimento fisico ordinario che i principianti non sono in grado di credere al proprio successo. Percepiscono la separazione come un movimento fisico e poi tornano delusi al loro corpo fisico. In questi casi è necessario valutare attentamente la situazione e possibilmente eseguire test di realtà.

## **I 4 Princìpi del Successo**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

**Fallo a Qualsiasi Costo.** Quando esegui le tecniche di ingresso nella fase e di separazione, metti tutto te stesso e concentrati su di esse come se fossero l'obiettivo e la missione della tua vita. Sii impaziente di raggiungere la fase.

**Sii Aggressivo.** Metti tutto il tuo entusiasmo e il tuo desiderio nelle tecniche. Il desiderio di far funzionare le tecniche dovrebbe essere accompagnato dalla massima aggressività nel raggiungimento di quel risultato.

**Sii Sicuro di Te.** Durante i tentativi, sii il più sicuro possibile dei risultati. Quando fai dei tentativi, la mancanza di sicurezza in te stesso e nei risultati ridurranno sostanzialmente le tue probabilità di entrare nella fase. Quasi tutti gli ingressi nella fase sono accompagnati da pensieri di sicurezza in se stessi come "Adesso lo faccio", mentre i tentativi falliti implicano pensare "Credo che proverò, ma dubito che funzionerà".

**Fallo in Modo Automatico.** Non pensare a nulla quando porti a termine la procedura delle tecniche. Hai già le istruzioni: semplicemente esegui, non importa che cosa ti sembra o quali pensieri ti entrano in testa. Automaticamente è anche inteso nel senso di esattamente. La procedura delle tecniche indirette è stata affinata dal lavoro con migliaia di praticanti in tutto il mondo: non vale la pena di trascurare alcun dettaglio.

Se sei riuscito ad impiegare con successo le tecniche indirette e ad entrare nella fase almeno 3-5 volte, allora puoi passare gradualmente alla parte avanzata del manuale per approfondire la tua pratica. Ora sei un uomo o una donna del futuro, e non resta che affinare la tua nuova capacità!

## **Prime Esperienze Reali della Fase come Esempio ed Ispirazione**

Le nostre caselle di posta presso il Phase Research Center, corsi in tutto il mondo e tutti i nostri siti Web e forum multilingue ricevono un flusso giornaliero di testimonianze di ingresso di fase. In questa parte del libro è riportata una piccola selezione di esse per dimostrare chiaramente come si verifica in pratica un'esperienza di fase.

### **Dritto Alla Giugulare**

La cosa più facile è provare ad apparire immediatamente nella tua destinazione o davanti al tuo obiettivo, ad esempio il tuo specchio.

***Nadia B.***

***Francoforte, Germania***

*Mi addormentai la sera tardi nella mia stanza d'albergo mentre ripassavo mentalmente le azioni che avrei svolto al risveglio. Volevo avere finalmente un'entrata intenzionale nella fase. Al risveglio, senza pensarci e senza capire davvero cosa dovevo fare, iniziai ad immaginare di trovarmi in piedi davanti allo specchio nel bagno della stanza d'albergo. Cercai di percepire me stessa allo specchio: cercai di vedere lo specchio e toccarlo.*

*Per qualche secondo non successe nulla. Poi mi resi improvvisamente conto che mi stavo guardando allo specchio e stavo in piedi proprio lì davanti. Le sensazioni non erano molto*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*intense, quindi non riuscivo a capire se stavo sognando o ero già nella fase. Continuai a toccare ed esaminare attentamente lo specchio, il lavandino al di sotto di esso e tutto ciò che stava intorno. Le sensazioni divennero improvvisamente estremamente realistiche, e fu allora che mi resi conto di essere entrata nella fase! Sebbene non mi vedessi nel riflesso dello specchio, sapevo che dovevo passare al mio prossimo obiettivo. Felicissima e tuttavia un po' impaurita, andai in cucina per provare a mangiare qualcosa, ma le mie sensazioni svanirono gradualmente, e mi ritrovai di nuovo nel letto (Michael Raduga: nessun mantenimento e nessun rientro nella fase).*

### **Immediata Separazione al Risveglio**

Sono qui presentate testimonianze che descrivono le prime esperienze di fase raggiunte durante un tentativo di separarsi immediatamente al risveglio.

***Johnny Asmussen***

***Silkeborg, Danimarca***

*Una mattina mi svegliai senza muovermi o aprire gli occhi, e fu una sensazione molto piacevole. Poi pensai tra me e me che avrei dovuto eseguire la mia tecnica indiretta. Ma invece mi dissi: “Cerca di uscire dal corpo”, e pensai che mi sarei seduto sul bordo del letto. Ero sdraiato sulla schiena, ma non mi ero ancora mosso affatto, e così decisi di mettercela tutta e pensai: "Fallo e basta!". Quasi immediatamente dopo ero seduto sul bordo del letto.*

*Sapevo di non essermi mosso affatto perché non scendo mai dal letto così velocemente; era successo in un batter d'occhio. Nel*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*mio godimento della totale libertà dimenticai il mio piano d'azione, e dimenticai la cosa più importante da fare dopo: intensificare. Mentre stavo seduto lì, girai la testa per guardare il mio corpo, solo per essere sicuro al 120% che ero fuori dal mio corpo. Appena prima avevo guardato il mio letto (M.R.: test di realtà sbagliato). Mi sono svegliato nel mio corpo "reale" guardando il soffitto (M.R.: nessun rientro).*

*Era stato breve, era stato veloce, ma era la fase. Mi sono appassionato per la vita!*

**Alexander Dyrenkov**

**Mosca, Russia**

*Il mio primo ingresso nella fase avvenne di notte. Ero steso a letto pensando alla fase, dato che da un po' non riuscivo ad addormentarmi. Mi appisolai per un momento e poi mi svegliai di nuovo, questa volta già nello stato giusto, e poi con facilità rotolai fuori dal letto (più o meno inconsciamente e di riflesso). Intensificai la fase toccando e poi cadendo a testa in giù. è un peccato che abbia già dimenticato gran parte dell'esperienza, ma ricordo che dopo l'intensificazione caddi nel cortile della casa di mia nonna, ma poi persi conoscenza, e così tornai nel mio corpo e ne uscii rotolando più volte (MR: nessun piano di azione). Non riuscivo a rendere acuti tutti i miei sensi: quando intensificavo un senso (il tocco, per esempio), un altro (cioè la vista) svaniva. Dopo di ciò, ho un vuoto nella mia memoria riguardo ai miei viaggi (la consapevolezza e la lucidità erano deboli, e mi addormentai e "riemersi" diverse volte), ma ricordo di essere stato in molti posti.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Ecco come si concluse l'episodio: mi tuffai a testa in giù nell'acqua da un alto trampolino (dopo aver prima intensificato un po'), e poi il mio senso del tatto divenne più acuto: sentii "acqua" e battei la testa contro un "fondale" molto morbido. Ripresi la caduta interrotta attraverso la forza di volontà, ma poi mi venne in mente che mia nonna voleva che mi svegliassi. Il mio livello di consapevolezza non era del tutto adeguato, dato che non mi venne in mente che in realtà stavo dormendo in un dormitorio, e non a casa di mia nonna. Ecco perché decisi di dover tornare nel mio corpo. Subito dopo quel pensiero ci fu una brusca caduta, e fu seguita da sensazioni simili a quelle dei postumi di un'ubriacatura.*

### **Anthony Pucci**

*Avevo appena fatto un sogno un po' inquietante (ora non riesco a ricordare che cosa fosse, ma mi lasciò un po' scosso). Mi svegliai, con gli occhi ancora chiusi, e completamente immobile. "Bene, farò un tentativo", pensai tra me e me. Provai a muovere le braccia senza usare i muscoli. Il mio braccio destro si sollevò leggermente, e in passato ho avuto alcune esperienze che mi hanno aiutato a ricordare le sensazioni di formicolio presenti durante la separazione: porca vacca, finalmente sta funzionando!*

*Ero ancora un po' dubbioso quando arrivò il momento di alzarmi, ma provai comunque e quella sensazione di "scossa elettrica" mi attraversò dopo la separazione totale. "Ce l'ho fatta", dissi ad alta voce. "Ora posso andare a vederla." Chi lei sia potrebbe essere spiegato più tardi se me la sentirò, ma per ora la chiamerò Mia, poiché è rilevante e trovo quel nome più facile*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*da digitare. Riacquistai la calma e ricordai che dovevo intensificare, e così feci. Tastai le pareti, i montanti del letto e i miei vestiti. Indossavo una camicia molto lunga (oltre la vita) e dei boxer, invece di quello con cui ero andato a dormire.*

*Quando finalmente riuscii a farmi tornare la vista, tutto sembrava più grande di quanto avrebbe dovuto essere, e mi sentivo un po' in ansia, come quella paranoia che provi dopo aver visto un film spaventoso. Indipendentemente da ciò, andai avanti. Andai alla mia porta. "Mia è dietro questa porta", pensai. Non portava in nessun posto insolito, soltanto nel mio ingresso. Di nuovo, le cose erano un po' più grandi di quanto avrebbero dovuto essere e alcuni posti erano coperti da una luce verdastra molto fioca. Dissi il suo nome, chiamando: "Mia?" con voce bassa e scossa. Per qualche motivo non riuscivo a riacquistare la calma. Continuai a chiamare il suo nome e chiesi "Dove sei?"*

*Sentii la sua voce nella mia testa rispondere, "Eh? Sono proprio qui." Attraversai il corridoio quasi nel panico, cercandola in vari posti della casa. Ovunque andassi tutto era molto grande e illuminato di verde. "Qui dove?!" gridai. La sua voce mi rispose di nuovo, "Il solito posto". Ora mi stavo scoraggiando. Volevo assolutamente vedere Mia, e chiedendo "Dov'è il solito posto?!" ripercorsi i miei passi. Forse era dietro di me.*

*Sfortunatamente, è qui che finisce la mia storia, perché tornai nel mio corpo poco dopo. Provai a lasciarlo di nuovo, ma non ci riuscii. Il dubbio e la paura residua nella mia mente potrebbero avermi trattenuto. So di aver fatto alcuni errori nelle tecniche, nello specifico di non essere assolutamente sicuro al*

*100% che la mia porta mi avrebbe portato da Mia e non aver mantenuto lo stato di fase.*

### **Usare le Tecniche Indirette**

Se la separazione dal risveglio non ha successo o per qualche ragione non viene nemmeno fatto un tale tentativo, allora si usa una rapida alternanza di tecniche. Si può tentare la separazione una volta che una delle tecniche inizia a funzionare.

#### ***Dodd Stolworthy***

##### ***Ventura, USA***

*Andai a dormire alle 22:00. Mi svegliai alle 5:30, usai il bagno e tornai a letto. Mi ci volle un po' per addormentarmi. Dopo che ci riuscii mi svegliai un paio di volte e cambiai posizione ogni volta. Percepì vibrazioni arrivare e sentii persone parlare come se fossero a casa mia. Sentii anche lievi rumori di passi vicino al mio letto e pensai che potesse essere uno dei miei figli.*

*Fortunatamente mi ricordai che questo tipo di fenomeno si verifica quando si entra nella fase (M.R.: nessuna separazione). Rimasi immobile e sforzai il cervello per aumentare le vibrazioni: funzionò molto bene (M.R.: nessuna separazione). Poi usai la tecnica del fantasma e riuscii a tirare fuori il braccio sinistro. A questo punto provai a separarmi rotolando fuori, ma senza successo. Poi tirai fuori il braccio destro, ma pensai di aver effettivamente mosso il mio vero braccio. Ero preoccupato di aver mandato tutto all'aria, ma decisi di continuare comunque. Provai a vedere entrambe le braccia davanti a me. Apparvero subito e le vidi attraverso gli occhi chiusi! Iniziai a far*



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*ondeggiare le braccia da un lato all'altro e rotolai fuori dal mio corpo.*

*Ora ero sul pavimento accanto al mio letto. Ero così eccitato. Avevo appena fatto quello di cui leggevo da circa 10 mesi! Mi ricordai di stabilizzare l'esperienza sfregandomi le mani. Mentre lo facevo, guardai in basso e notai che le mie mani erano grasse e gonfie. Poi vidi mia moglie uscire dalla camera da letto e andare al piano di sotto (M.R.: nessun piano d'azione). La seguii e notai il sole brillare attraverso le finestre. Era ancora buio nella vita reale. Poi mia moglie tornò di sopra, così decisi di andare fuori. Mi avviai verso la porta d'ingresso ma decisi di volare attraverso la finestra. Atterrai in strada e camminai in giro per un po'. Iniziai ad andare verso la casa della mia vicina, ma notai che tutto stava svanendo (M.R.: nessun mantenimento). Avevo perso l'esperienza ed ero tornato nel letto. Mi voltai velocemente (nella mia mente) e mi accorsi di essere tornato proprio nello stesso punto che avevo lasciato! Mi avvicinai alla porta della mia vicina, suonai il campanello e aspettai che arrivasse (M.R.: nessuna azione). Persi di nuovo lo stato di fase e provai a ruotare, ma non funzionò.*

**Maxim Shvets**

**Moscow, Russia**

*Andai a letto con l'intenzione di entrare nella fase mentre sognavo o al risveglio al mattino. Mi svegliai verso le 6:30 del mattino e decisi di provare il metodo di visualizzazione, dato che ondeggiare come un fantasma non aveva funzionato nei 2 giorni precedenti (M.R.: nessuna separazione). Immagini vaghe crearono gradualmente una scena davanti a me, alla quale poi*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*mi trovai a far parte. Mi sentii separare dal mio corpo e ne rotolai fuori. Aprii gli occhi. Qualcuno mi afferrò per la spalla e disse: "Hai lasciato il tuo corpo, resta calmo". Gli dissi che ero pronto. Mi fece voltare e vidi il mio corpo...*

*Il mio corpo era sdraiato sulla schiena con gli occhi aperti, sebbene avessi iniziato la visualizzazione mentre ero sdraiato sullo stomaco. Non attribuendogli alcun significato particolare, decisi di intensificare subito. Mi accovacciai e cominciai a tastare rapidamente il pavimento e le pareti con i palmi delle mani. Poi guardai il mio dito indice e potevo distinguere le linee nella pelle. Pensando che tutto ciò fosse meraviglioso, andai in cucina per volare (M.R.: nessun piano d'azione). Tuttavia mi ricordai che era meglio per i principianti non provare a farlo. Tornai alla porta della mia camera da letto e immaginai che dietro ci fosse una spiaggia assolata. Aprii la porta e immediatamente mi svegliai disteso sulla schiena (M.R.: nessuna mantenimento e nessun rientro)...*

**Alan**

**Plymouth, UK**

*Mi svegliai (M.R.: nessuna separazione) e immediatamente feci muovere il mio braccio sinistro per cinque secondi usando la tecnica del fantasma, e il mio braccio cominciò a muoversi liberamente (M.R.: nessuna separazione). A questo punto avrei potuto avere un'OBE, ma volevo un sogno lucido (M.R.: logica sbagliata). Dopo cinque secondi di movimento fantasma, passai a cinque secondi di ascolto (M.R.: azione sbagliata). Dopo circa due secondi di ascolto del consueto suono acuto nella mia testa, iniziò ad aumentare di volume (M.R.: nessuna separazione).*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Dopo cinque secondi non ero ancora entrato in un sogno, quindi passai a cinque secondi di osservazione delle immagini. Non vidi nulla. Poi il suono acuto nella mia testa diventò molto rumoroso, così passai immediatamente ad ascoltare di nuovo (M.R.: nessuna separazione). Vidi una pozza d'acqua viola e percepii la sua chiarezza. Poi mi trovai completamente immerso in un sogno lucido.*

*Ero in una meravigliosa vallata con gli agnelli che scorrazzavano in giro. Mi guardai attorno e mi meravigliai della capacità di poter avere un sogno lucido in pochi secondi (M.R.: nessun approfondimento). Mi godetti il mio sogno lucido...*

### **Artem Arakcheev**

#### **Moscow, Russia**

*Usai le tecniche indirette. Mentre scrutavo le immagini, intravidi lo stesso episodio del sogno che stavo guardando fino a quando non mi svegliai. L'immagine era molto realistica. Mi sembrava di poter cambiare qualsiasi cosa in questo sogno. Provai ad uscire dal mio corpo e immediatamente volai di testa proprio dentro quel sogno. Atterrai alla porta della casa in cui sono cresciuto. Poi mi ritrovai in una finestra del secondo piano.*

*Essendomi ricordato delle tecniche di intensificazione, iniziai subito ad esaminare la finestra. La mia attenzione si spostò e guardai fuori dalla finestra. Tutto era al suo posto, come nella vita reale. Un uomo si avvicinò alla porta. Non so perché, ma ero convinto di aver bisogno di guardare cosa stava per fare. Istantaneamente mi alzai in volo dalla finestra del secondo piano, passando dritto attraverso il vetro. Mi calai fino al piano terra.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*L'uomo entrò dalla porta principale. Lo seguii, volai dentro attraverso la porta e iniziai a inseguirlo.*

*Poi mi ricordai che avevo un piano per la fase. In quel preciso momento, lo spazio della fase cominciò a sbiadire e scomparire. Mi resi conto di dover applicare le tecniche di mantenimento, ma non riuscii a farlo in tempo. Nel giro di un attimo mi svegliai sdraiato a letto. La mia temperatura corporea salì. La respirazione e il battito del mio cuore diventarono più frequenti. Un secondo tentativo di separarmi fu inutile.*

### **Wagner**

#### **Porto Alegre, Brasil**

*Fui svegliato dal mio gatto e finii per usare accidentalmente il metodo differito dato che avevo dormito qualche ora prima di questo OBE. Poi eseguii l'addormentamento forzato, quindi passai ad un ciclo di rotazione, osservazione di immagini, ascolto, ondeggiare come un fantasma, ecc. Non riesco a ricordare quale di questi abbia provocato le vibrazioni. Amplificai le vibrazioni quando le percepii (erano una sensazione sconosciuta fino ad allora), ma non riuscivo a ricordare cosa avrei dovuto fare dopo: aspettare la paralisi del sonno o cercare di separarmi. Poi decisi di fare una cosa qualsiasi e cercai di separarmi fluttuando verso l'alto, come se il mio corpo ed io avessimo la stessa carica magnetica e ci respingessimo a vicenda, perché avevo sciupato alcuni tentativi precedenti provando a rotolare fuori e muovendo il mio vero corpo nel farlo...*

## Seminario "Uscita dal corpo in soli 2 giorni" in Italia

*Funzionò, fino a un certo punto. Mi sentivo come se stessi fluttuando a circa 30 centimetri di altezza. Intanto, il mio piano era di separarmi, girarmi, vedere il mio corpo e pensare: "Wow, amico!" Poi avrei iniziato a sfregarmi le mani, a tastare, a scrutare e fare una lista di cose durante il mantenimento. Invece, fluttuavi senza vedere nulla, sentivo solo la "spinta" che mi portava in alto, e questo accadde in circa mezzo secondo o meno. Semplicemente "ero" in un posto che non avevo scelto consapevolmente, e in un certo senso dimenticai di poter prendere decisioni a quel punto e iniziai a guardare passivamente. Precedentemente avevo ricordato tutte le tecniche che dovevo usare, ma in quel momento mi passò di mente...*

### **Suggerimenti dalla Mente**

Durante alcuni risvegli, la mente invia suggerimenti sotto forma di varie sensazioni che possono essere facilmente usate per entrare nella fase. Devi solo intensificare quelle sensazioni e separarti dal corpo fisico. Tali suggerimenti di solito consistono in immagini, torpore causato dal sonno, vibrazioni, rumore, fantasie oniriche e intorpidimento reale o falso.

***Ivan Yakovlev***

***Anversa, Belgium***

*Non so cosa mi svegliò, ma capii subito che c'era qualcosa di strano. Non riuscivo ad aprire gli occhi e il mio corpo stava quasi chiedendo di alzarmi. Capii che cosa stava succedendo: tutto questo indicava che stavo vivendo un'esperienza extracorporea. La prima cosa che cercai di fare fu sollevare la mano sinistra, e funzionò. Capii che era una mano astrale,*

*perché potevo vedere attraverso di essa. Mi spostai rapidamente e con attenzione verso l'altro lato del letto (c'era una strana sensazione nella mia testa in quel momento). Mi calmai e cercai di fare di nuovo qualcosa. Levitai a circa mezzo metro sopra il letto. Proprio in quel momento mi tornò la vista e vidi quella che sembrava essere la mia stanza, ma non esattamente, dato che il tappeto sul pavimento era di un colore diverso e la porta era chiusa per qualche motivo (M.R.: nessuna intensificazione e nessun piano di azione).*

*Non riuscivo a capire perché tutto fosse illuminato da dietro la mia schiena. Poi, guardai dietro la mia spalla sinistra e vidi una piccola sfera bianca brillante dietro la mia scapola ad una distanza di 20 centimetri. Stava illuminando la stanza. Poi provai a passare attraverso la porta, ma non ci riuscii (M.R.: nessun mantenimento). Per paura di non poter mai più tornare nel mio vero corpo (M.R.: logica sbagliata), mi svegliai nel mondo di tutti i giorni (M.R.: nessun rientro).*

***Natalya Kozhenova***

***Shchelkovo, Russia***

*Quando avevo circa 17 o 18 anni lessi alcuni articoli esoterici sulla proiezione astrale. Mi sembrarono piuttosto interessanti, ma non più di una curiosità: non credevo particolarmente in queste cose.*

*Una sera andai a letto come al solito. Mi svegliai nel mezzo della notte, ma non ero in grado di muovere il mio corpo e c'era un forte rumore nella mia testa. Ricordandomi di quegli articoli, cercai semplicemente di levitare e riuscii a farlo, come uscendo in*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*qualche modo attraverso la mia fronte. La sensazione di volare era molto realistica, con mia grande sorpresa. Il primo pensiero che mi venne in mente fu: "Wow, questi tipi astrali non mentivano!" Mi librai per un po' al di sopra del mio corpo, al buio. Pensai alla vista, e iniziai a tornarmi. Poi volai verso la finestra, e dopo essermi voltata per guardare il mio corpo (M.R. : nessun approfondimento e nessun piano di azione), vidi che era al suo posto. Decisi di tornare indietro e toccarlo. Quando finalmente lo toccai, mi risucchiò dentro di esso, provocando una strana sensazione (M.R.: nessun mantenimento e nessun rientro).*

**Alexander Furmenkov**

**San Pietroburgo, Russia**

*Mi svegliai a notte fonda, dopo aver avuto qualche difficoltà ad addormentarmi. Le immagini sfocate iniziarono a fluttuare davanti ai miei occhi e mi resi conto che potevo entrare nella fase. Iniziai a scartare le immagini non necessarie e, dopo averne fissata una, mi trovai in una specie di corridoio giallo. Il livello di realismo e consapevolezza generale dell'esperienza era tra l'80% e il 90%. Mi ricordai dei metodi per intensificare, ed è per questo che iniziai a guardare tutto ciò che succedeva intorno a me, ma questo non produsse nessun risultato notevole. Iniziai a toccarmi, ma tutte le sensazioni sembravano in qualche modo attenuate. Mi resi conto che stavo perdendo la consapevolezza. Mi ripresi, ma ciononostante mi addormentai in circa 20 secondi (M.R.: nessun piano di azione e nessun mantenimento).*

**Diventare Consapevole di Star Sognando**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Se ti accorgi che tutto ciò che ti circonda è soltanto un sogno mentre ne sei dentro, allora tutto da quel momento in poi è già la fase. Non resta che renderla un'esperienza completa di fase, intensificando le tue sensazioni e portando a termine il tuo piano d'azione.

### ***Evaldas***

#### ***Lithuania***

*Ero seduto su una panchina, pensando senza fare nulla, quando improvvisamente una donna arrivò e mi disse: "Forse stai sognando". Ero scioccato. Mi colpì come un fulmine: "Oh mio Dio! Sono nella fase!"*

*Un piano, un piano, avevo un piano. Cosa dovevo fare dopo? Dato che avevo appena finito di leggere il libro di Michael, sapevo tutto sull'intensificazione e sul mantenimento, e così toccai tutto intorno a me, guardai attentamente le mie mani e le strofinai. La mia visione e altri sensi si rafforzarono e così passai al mio piano.*

*Volevo provare a volare, camminare, teletrasportarmi, tuffarmi nel terreno e saltare attraverso i muri. Per prima cosa provai a volare. Saltai più in alto che potei e poi fluttuai verso il basso. Saltai di nuovo e iniziai a volare. Sentii il vento e il sole. Potevo vedere molto lontano. Quando la mia vista si annebbiò decisi di teletrasportarmi nella mia stanza e di fare un po' di mantenimento e intensificazione.*

*Nella mia stanza trovai quella stessa donna che mi disse: "Prova ad attraversare i muri". Toccai il muro ed ero un po' spaventato. Dopo aver superato la mia paura, iniziai a correre*



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*verso un altro muro e ci saltai attraverso. La sensazione fu incredibile. La donna mi consigliò di nuovo: "Prova a tuffarti nel terreno, ma non dimenticare di immaginare dove vuoi finire". Camminai verso il centro della mia stanza e iniziai a cadere. Chiusi gli occhi e immaginai una bellissima risaia. Mi sentii come se stessi cadendo all'infinito, e poi - BOOM! Stavo cadendo da una grande altezza verso un tavolo enorme pieno di piatti deliziosi che avevano il riso come ingrediente principale. Iniziai a ridere e pensai: "Wow, il mio subconscio mi ha fatto proprio un bello scherzo". Fu allora che mi risvegliai (M.R.: nessun mantenimento e nessun rientro).*

### **Sergiu**

#### **Reșița, Romania**

*Non penso di aver avuto bisogno di capire che stavo sognando perché non appena mi addormentai, diventai lucido. Non riesco a vedere altro che lo schermo di un iPhone e sapevo che dovevo scegliere il posto in cui volevo essere. Scelsi un posto strano in cui non ero mai stato prima e poi vidi una porta bianca. Aprii la porta, chiedendomi dove mi avrebbe portato (M.R.: nessun approfondimento e nessun piano di azione). Entrai in una strana stanza con molti scheletri sul pavimento, quindi mi spaventai e poi mi teletrasportai altrove.*

*Mi ricordavo di essere stato in molti altri posti quando mi svegliai vicino al mio letto. Non ero sicuro di cosa fosse realmente successo, pensavo fosse ancora un sogno lucido.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Ero accanto al mio letto e potevo vedere quasi tutto nella mia stanza, persino la TV accesa, ma non avevo il coraggio di guardare nella direzione del mio letto. Non volevo proprio farlo.*

*Dopo un po', iniziai a percepire il mio respiro. Mi spaventai perché respiravo troppo lentamente e pensavo che sarei morto se non avessi iniziato a respirare più velocemente (M.R.: logica sbagliata).*

*Volevo svegliarmi, ma ogni volta che ci provavo tornavo nel mio corpo ma solo per un secondo e poi ero di nuovo vicino al mio letto. Avevo provato a svegliarmi circa 7 volte prima di riuscirci finalmente (M.R.: azione sbagliata). Ero spaventato ma anche stupito di quello che mi era successo. Comunque, potevo considerarmi "fortunato" perché avevo già sperimentato la paralisi del sonno e sapevo come uscirne.*

*Dopo questa esperienza non mi è più importato di provare di nuovo ad avere sogni lucidi, mi hanno interessato soltanto gli OOB.*

### **Roman**

#### **Rostov sul Don, Russia**

*La prima volta che entrai nella fase stavo sognando di star correndo da qualche parte e costantemente pensando a qualcosa. Ad un certo momento meraviglioso, mi colpì l'idea che stavo sognando e decisi di provare ad uscire dal corpo (M.R.: azione sbagliata e nessuna intensificazione). Mi distesi per terra e cominciai ad uscire, immaginando come mi stavo separando dal corpo. Durante il passaggio fui quasi buttato fuori dalla fase per la tensione e la paura, ma ebbi comunque successo. Mi vidi ad*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*una porta dopo aver strisciato attraverso un muro. Fu come uscire da una palude. La sensazione di separazione fu molto vivida.*

*All'improvviso notai una persona. Mi aiutò ad uscire completamente (M.R.: nessun piano d'azione). Si presentò e iniziò a raccontarmi alcuni particolari sul mondo in cui ero arrivato (non ricordo bene quello che disse, dato che mi guardavo intorno per tutto il tempo e non riuscivo a staccare gli occhi dall'ambiente circostante - ero incantato). Alla fine mi preoccupai per il mio corpo e decisi che era ora di tornare indietro (M.R.: logica sbagliata). Il ritorno fu come un incubo. C'erano voci, suoni e sensazioni strane. Avevo l'impressione che il tempo si fosse fermato... Ero così felice al risveglio che non riuscii a dormire per il resto della notte.*

### **Josh**

#### **Australia**

*Una notte sognavo di viaggiare in auto con un'amica e pensavo che stesse guidando troppo velocemente, poi ebbi strani brividi che avvolsero tutto il mio corpo fisico e mi sembrò di essere capovolto.*

*Le sensazioni cessarono e poi fui completamente sveglio e cosciente ed aprii gli occhi. Ero nella mia camera da letto steso sulla schiena e il mio corpo aveva una sfumatura o una tinta blu (M.R.: nessuna separazione nè intensificazione). Sentii le mie braccia muoversi, capii cosa era successo e andai nel panico. Chiesi di tornare al mio corpo e poi con un leggero formicolio*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*aprii gli occhi per davvero (M.R.: azione sbagliata) ed ero sdraiato di fianco alla mia compagna.*

*Poi capii che l'esperienza era reale.*

***Alexei Bakharev***

***Sochi, Russia***

*Quella fu la prima volta in cui riuscii a diventare consapevole mentre sognavo. Prima di addormentarmi mi concentrai sull'oscurità davanti ai miei occhi e cercai di rimanere cosciente finché potevo. All'improvviso sognai di levitare verso il soffitto, il che mi fece diventare consapevole che stavo sognando. Il mio corpo fantasma reagiva male ai tentativi di controllarlo, e si librava proprio sotto al soffitto (M.R.: nessuna intensificazione). C'erano due persone sedute sul pavimento sotto di me. Stavano guardando nella mia direzione, ma sembrava che non mi vedessero (M.R.: nessun piano di azione e mantenimento). A questo punto mi svegliai e sentii una sorta di pizzicore e prurito alle gambe (M.R.: nessun rientro).*

### **Entrare Direttamente Nella Fase Senza Sonno Precedente**

Per ottenere un'entrata diretta nella fase senza sonno precedente (o dopo un periodo di piena consapevolezza) si inducono tuffi superficiali fuori dalla consapevolezza cosciente. Tutto quello che rimane è separarsi dal corpo fisico di ritorno da un tale tuffo.

**Phil B.**

**New York, USA**

*Oggi mi sono svegliato alle 6, sono andato in bagno e poi mi sono sdraiato immediatamente per cercare di dormire. Di solito ho difficoltà ad addormentarmi, quindi questa volta, per la prima volta, ho messo i tappi per le orecchie e indossato una mascherina. Dopo circa un'ora ero ancora abbastanza sveglio e riordinavo le idee per la mia lezione nella mia testa.*

*Dopo un'ora non mi ero ancora addormentato, ma ero molto rilassato fisicamente, e così ho cercato di addormentarmi forzatamente. Dopo circa 10-15 secondi, ho sentito una sensazione di distacco e intorpidimento scendere sul mio corpo (M.R.: nessuna separazione), il che mi è parso insolito. Ho subito provato ad ascoltare, e ho sentito un suono squillante molto forte, simile a un allarme antincendio. L'ho ascoltato ed è diventato più forte e poi mi è sembrato di arrivare al massimo. Era molto rumoroso (M.R.: nessuna separazione), ma non succedeva nient'altro e così sono passato all'osservazione di immagini per alcuni secondi. Ancora niente. Lo squillo si è fatto ancora più tranquillo, e quindi sono tornato ad ascoltare. Si è fatto di nuovo più forte, e di nuovo mi è sembrato che raggiungesse il massimo.*

*Poi, ho capito che era così forte perché probabilmente ero già nella fase ma non me ne ero reso conto. Ho provato a rotolare con uno scatto improvviso, e BAM! Ero fuori dal letto, in piedi sul pavimento! Non riesco a descrivere quanto sia stato inaspettato: non avevo idea di come sarebbe stato rotolare, e si è rivelato un po' come uscire da una piscina, più o meno quella stessa resistenza. Il consiglio di non preoccuparsi e semplicemente FARLO Michael ci aveva preso in pieno.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Ero molto emozionato, ma mi sono ricordato del consiglio di intensificare immediatamente. Era tutto grigio e non percepivo nulla, non sentivo nulla, vedevo solo sagome grigie intorno a me. Ho iniziato a strofinarmi con decisione le mani davanti al viso e lentamente sono diventate visibili, insieme a tutto il resto nella mia stanza. Ho iniziato a esaminare le mie mani e le mie dita e la mia vista è diventata cristallina. La mia stanza era perfettamente a fuoco. Camminavo per la mia stanza osservando e palpando tutto ciò che riuscivo a trovare. Dato che era la mia prima volta nella fase, ho esaminato tutti gli oggetti casuali sui miei scaffali e sul tavolo e sembravano tutti perfettamente reali, persino le scritte su di loro (non mi sono fermato a cercare di leggere le singole parole perché non volevo un fallo). Ricordavo continuamente a me stesso che ero nella fase, in modo da non perdere conoscenza e addormentarmi (M.R.: nessun piano d'azione).*

*Dopo aver passato circa un minuto a guardare tutto e meravigliarmi di quella imitazione della realtà, ho deciso di provare a fare qualcosa. Non avevo piani in anticipo perché non mi aspettavo davvero un successo, ma d'impulso ho deciso di provare a volare. Ho guardato in alto verso il soffitto, poi giù verso i miei piedi, ho fatto un respiro profondo e ho provato a levitare guardandomi i piedi. Si sono sollevati lentamente di qualche centimetro dal pavimento e, mentre espiravo, sono tornati giù. Perfettamente controllabile, come mi aspettavo. Ho provato di nuovo, con un altro respiro profondo e questa volta un salto, e mi sono lanciato attraverso il mio soffitto come Superman, con le braccia protese. Non volevo attraversare il soffitto come se non avessi sostanza, volevo schizzare fuori, e l'ho fatto, attraverso circa 10 piani di mattoni e intonaco che sono esplosi di fronte a me.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Poi ero fuori, sopra la mia casa. Non ero nel mio quartiere, ma in una specie di enorme caverna che conteneva un'intera città. Non riconoscevo nulla e non avevo nessun piano su dove andare, quindi ho solo volato in giro per un po' e alla fine ho ingrandito la visuale su una finestra dove un mio "amico" (non so chi fosse, era semplicemente etichettato come "amico" dalla mia coscienza del sogno) stava guardando un film in televisione. A questo punto, dato che non avevo niente da fare, e stavo semplicemente fluttuando fuori dalla finestra con una pausa tra le mie azioni, mi sono svegliato nel mio letto.*

*Non mi ero mosso e volevo provare immediatamente ad entrare di nuovo nella fase, ma ero troppo eccitato e percepivo il mio corpo fisico molto chiaramente. Ho deciso di alzarmi e registrare la mia esperienza, e quando mi sono alzato ho potuto confermare che ero completamente sveglio e per niente intontito o rilassato dato che sono stato in grado di accendere il mio computer e scrivere subito in modo chiaro e lucido.*

**Anna**

**Barnaul, Russia**

*Ero nel mio letto immaginando di lasciare il mio corpo e presto sentii di essere stata strappata fuori dal mio corpo da qualcuno. Decisi di non resistere anche se le vibrazioni erano forti e mi spaventavano un po'. E in men che non si dica mi ritrovai in piedi sul pavimento fuori dal mio corpo. La stanza era illuminata dal sole. Mi sentivo libera ed estremamente felice, come se mi fossi liberata di qualcosa di inutile che mi aveva sempre intralciato.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Il mio nuovo corpo non aveva gambe ma non ce n'era bisogno (M.R.: nessuna intensificazione). Pensai che fosse necessario portare qualcosa dall'altra stanza come conferma che ero nel piano astrale (M.R.: logica sbagliata e nessun piano di azione). Balzai fuori dalla stanza, afferrai una borsa e la portai nella mia camera da letto. (Al mattino la borsa era di nuovo nella sua posizione precedente).*

*Poi vidi qualcosa di strano: il mio nuovo letto e la mia nuova stanza esistevano contemporaneamente al vecchio letto e alla vecchia stanza. Tutto si era confuso e mi affrettai a tornare nel mio corpo. Ho visto il mio corpo steso nel mio letto e mi sono improvvisamente molto turbata. Ho pensato: "Come può un'anima così giovane tornare a un corpo così vecchio?" Poi provai compassione per me stessa e cercai di unirmi al mio corpo (MR: azione sbagliata), ma non ci riuscii: fui sopraffatta dalla paura.*

*Mi ricordai subito che avevo letto da qualche parte che si doveva fare una giravolta per riunirsi al proprio corpo. La feci e poco dopo mi ritrovai nel mio corpo fisico.*

**John Merritt**

**Houston, USA**

*Un mio amico trovò "La Fase" in rete e mi inviò il link. Lessi il libro e poco dopo finalmente successe.*

*Andai a dormire intorno alle 10 o alle 11 e mi risvegliai alle 4. Rimasi alzato per 30 minuti e mi sdraiai di nuovo. Iniziai a meditare e poi a ripassare nella mia mente le tecniche e la separazione. Caddi in uno stato fluttuante, entrando e uscendo*



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*dalla consapevolezza. Iniziai ad osservare immagini. E presto iniziarono le vibrazioni. Avevo già sperimentato le vibrazioni una o due volte. La prima volta che le sentii ebbi paura e se ne andarono dopo pochi secondi. La seconda volta provai a intensificarle e sembrò funzionare per qualche secondo, ma poi ancora niente. Questa volta sforzai il cervello e le vibrazioni diventarono sempre più forti. E questa volta non le persi. Si intensificarono e arrivarono a un crescendo, e quando furono finite, mi sentivo diverso. Il mio pensiero successivo fu che mi ero già separato dal corpo. Tutto quello che dovevo fare era semplicemente alzarmi in piedi! E avevo ragione.*

*Mi alzai dal mio corpo, mi sedetti, scesi dal letto ed ero fuori! Non avevo davvero programmato quello che avrei fatto (M.R.: nessuna intensificazione e nessun piano d'azione). La stanza era buia, e il mio primo pensiero fu di accendere una luce. Ero nella mia camera da letto, così entrai nel bagno all'interno della mia camera da letto e accesi l'interruttore della luce. Niente. Pensai tra me e me, "forse la lampadina si è fulminata", così sono andato nel corridoio e nell'altro bagno al piano superiore e ho acceso l'interruttore della luce. Ancora niente. Ma poi mi sono ricordato dalla lettura dei libri sui sogni lucidi che gli interruttori della luce non funzionano nei sogni. E dato che ero nel mio corpo astrale, accendere l'interruttore della luce non avrebbe funzionato.*

*Decisi di tornare al mio letto e guardarmi. Corsi nella stanza, vidi il mio letto, saltai letteralmente sulla PEDIERA e guardai. E io ero lì. O il mio corpo era lì. E fu la sensazione più incredibile che abbia mai provato in vita mia. Ero fuori dal mio corpo e lo sapevo. Ero completamente sveglio, pienamente cosciente, con tutta la mia essenza, i ricordi, tutto me stesso. Ma lì, addormentato nel mio letto, c'era il mio corpo fisico. Vidi*

*persino un mio braccio sobbalzare un po'. Dopo di questo sentii il bisogno di verificare quello che era appena successo e vedere se potevo ricordarlo. Poco dopo ero di nuovo nel mio corpo e completamente sveglio (M.R.: nessun rientro). Ed era vero. Era davvero successo. Alla fine l'avevo fatto. Ed era reale. E ne ricordavo ogni secondo.*

**Artem Mingazov**

**Ul'janovsk, Russia**

*Ero sdraiato sul divano e provai un'uscita diretta. Tutto stava andando bene quando la mia coscienza improvvisamente "ha dato un'occhiata fuori" per un attimo. Quando tornai, mi resi conto che ero sdraiato sul letto e percepivo un corpo fantasma. Provai a rotolare su un lato e funzionò, anche se con qualche difficoltà.*

*A quel punto iniziai a palpare il letto e me stesso (feci tutto un po' frettolosamente). Non riuscivo ancora a vedere niente. Decisi che potevo intensificare e mi tuffai a capofitto nel pavimento (cioè, più esattamente, nel vuoto). Volai un po' verso il basso e mi ritrovai nell'appartamento del mio vicino. Poi tornai volando al mio appartamento e rimasi lì in piedi. Cercando di ripristinare la vista, aprii gli occhi. Mi sembrò di cercare di aprire gli occhi dopo un lungo periodo di privazione del sonno, le mie palpebre erano pesanti e cedevano a fatica. Mi guardai intorno: ero nella mia stanza, fuori c'era il sole. Decisi di provare a volare (beh, adoro volare) (M.R.: nessun piano d'azione). Fui in grado di volare fino al soffitto, ma immediatamente ricominciai a scendere con delicatezza, tirato all'indietro. Dopo aver toccato il pavimento rimbalzai: fu paragonabile a quando un palloncino*

*cade e tocca il pavimento, si solleva di nuovo, cade di nuovo, e poi rimbalza di nuovo. Fui in grado di rimanere in piedi sul pavimento solo dopo aver ripetuto questo processo più volte.*

*Improvvisamente respirare divenne difficile, e cercai di tornare nel mio corpo (M.R.: azione sbagliata), ma per qualche ragione non riuscivo a farlo. All'inizio andai nel panico, ma poi capii che arrendermi alla paura non mi avrebbe fatto bene, e che avrei dovuto tenere duro. Ma non appena mi calmai (M.R.: nessun mantenimento), ebbi un fallo (M.R.: nessun rientro). Tutte le sensazioni di cui sopra durarono per circa un minuto.*

**Matthias Holzer**

**Vienna, Austria**

*13 marzo 2001: quello fu il mio primo OBE. In precedenza c'erano state due esperienze con vibrazioni, ma non avevo avuto il coraggio di andare fino in fondo poiché all'epoca credevo che l'anima avrebbe lasciato il corpo, il che poteva essere pericoloso. Tuttavia, questa volta decisi di farlo per davvero. Avevo 20 anni all'epoca. Mi svegliai alle cinque del mattino, ma mi sentivo molto stanco e sapevo che mi sarei riaddormentato non appena mi fossi sdraiato. Non appena mi rilassai iniziarono le vibrazioni, il mio corpo si paralizzò come se fosse addormentato e sentii il rombo che già conoscevo. Lo stato non sembrava molto profondo perché non appena provai a muovermi, mossi il corpo fisico e mi svegliai.*

*Tuttavia iniziai immediatamente un secondo tentativo, che funzionò. Questa volta aspettai un po' più a lungo, improvvisamente la mia "percezione corporea" cambiò e poi mi*

*spostai con cautela come se mi stessi alzando col mio corpo fisico. Un momento dopo ero in piedi e sapevo di essere fuori dal corpo. Non riuscivo a vedere molto bene, solo un po' (M.R.: nessuna intensificazione e nessun piano di azione). Ero curioso di sapere se la "corda d'argento" di cui avevo letto esistesse veramente (M.R.: logica sbagliata). La cercai a tentoni e proprio così, eccola estendersi dalla mia schiena astrale. Provai a guardare il mio corpo fisico sul letto, ma non riuscivo a vederlo. Poi provai a guardare me stesso, il mio corpo astrale, e riuscii a vedere la mia mano sinistra scintillare di un colore viola chiaro. A questo punto decisi di terminare l'esperienza e tornai nel letto per rientrare nel mio corpo fisico (M.R.: azione sbagliata). All'inizio non funzionò, ma non ebbi paura, la mia coscienza svanì in un sogno e mi svegliai circa un'ora dopo, riposato e molto soddisfatto.*

### **Esperienze Spontanee**

A volte una persona non fa nulla per raggiungere la fase o addirittura non ne sa nulla, ma ciò nonostante ci riesce spontaneamente. Questo di solito accade durante il rilassamento, il sonno, il risveglio, un episodio onirico o simili. L'analisi degli errori in questi resoconti è stata mantenuta al minimo in considerazione del fatto che ai loro autori mancava una conoscenza preliminare della fase.

***Jaime Munoz Lundquist***

***Orange County, USA***

*La mia prima esperienza extracorporea fu incredibile. Mi addormentai verso le 4-5 del mattino. Provai una sensazione in*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*tutto il corpo, ero in uno stato di sonno meditativo, ma allo stesso tempo ero consapevole di quello che mi stava succedendo. Ebbi una sensazione di formicolio su tutto il corpo seguita da paralisi.*

*All'improvviso mi ritrovai a levitare sul letto e finii in posizione eretta. Mi spaventai molto e cominciai a pregare, chiedendo al signore di proteggermi. Poi tornai nel mio corpo, veloce come un lampo. Quando mi svegliai avevo la sensazione di aver bisogno di capire cosa mi fosse successo. Feci delle ricerche e mi fu detto che è possibile viaggiare in altri luoghi e andare sulla luna, quindi non vedevo l'ora di provare di nuovo. Quel giorno mi sentivo così bene con me stesso, sentivo di aver scoperto qualcosa di nuovo ed eccitante!*

***Dmitry Markov***

***Mosca, Russia***

*La mia prima volta è stato l'evento più spaventoso della mia vita. Non avevo mai provato un tale terrore. Successe nel dicembre del 1990. Mi stavo addormentando nel mio letto a casa. All'improvviso sentii qualcuno entrare nella mia stanza, ma non prestai attenzione all'"intruso". Poi, due mani femminili mi hanno afferrato da dietro, e facendo pressione sul mio ventre, iniziarono a sollevare il mio corpo. Percepivo distintamente dita sottili con lunghe unghie sulla mia pancia, ma ero completamente paralizzato e assolutamente incapace di muovere qualsiasi parte del mio corpo o porre qualsiasi tipo di resistenza. Sentii il mio corpo attraversare il soffitto, ma poi fu tirato ancora più in alto.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Temetti che questa potesse essere la mia morte. Avevo paura non tanto della morte quanto dell'ignoto. Tutto questo è successo così rapidamente che mi colse del tutto impreparato. Iniziai a pregare. Chiesi a Dio di aiutarmi a liberarmi e tornare indietro. Andai nel panico. Non potrei dire quanti secondi durò la mia levitazione forzata o quanto in alto fui sollevato sopra casa mia, ma ad un certo punto tornai all'istante nel mio letto.*

**April L. Alston**

**Raleigh, USA**

*Ebbi la mia prima esperienza di OBE per caso. Dopo il mio allenamento mattutino in palestra mi sentivo esausta e tornai a casa nella mia stanza per un pisolino. Quando mi stavo svegliando dal sogno, percepii una trilocazione. Ero consapevole, potevo percepire tutto nel mio sogno e anche percepire tutto nel mio corpo sdraiato sul letto. Percepivo anche una terza coscienza volare attraverso il letto. La terza era quello che credevo essere un'OBE per la "real time zone (RTZ)". Il mio corpo energetico dava l'impressione di starsi separando dal mio corpo fisico cadendo attraverso il letto. Questo accadde per caso.*

*Sentivo di non avere più un corpo, ma di essere una sfera fluttuante di coscienza. Potevo percepire le cose intorno a me a 360 gradi ma non riuscivo a vedere con gli occhi perché non avevo occhi. Tuttavia potevo percepire le cose intorno a me. Ebbi un'intensa sensazione di bruciore alla testa e più cercavo di focalizzare la mia consapevolezza nel corpo astrale, più il dolore peggiorava. Alla fine mi svegliai dall'esperienza. Continuai a stare stesa e provai a rientrare nella trance, ma non ci riuscii.*

**Tatyana Kiseleva**

**Vancouver, Canada**

*Quella sera, alla fine, decisi di occuparmi del rumore esterno che aveva rovinato alcuni miei tentativi precedenti e mi procurai un paio di bei tappi per le orecchie arancioni.*

*Mi tappai le orecchie e andai a letto con l'intenzione di svegliarmi la mattina e provare il metodo indiretto. Inoltre, appena prima di andare a letto, lessi alcuni post sul forum del sito di Michael sulle prime esperienze delle persone. Tutto questo portò a quanto segue:*

*mi svegliai nel mezzo della notte a causa di un tonfo molto forte che sentii da qualche parte nell'edificio. Stavo seduta sul letto, pensando che il tonfo doveva essere stato davvero forte perché lo avevo sentito perfettamente anche con le orecchie tappate. Decisi di andare alla porta d'ingresso e sbirciare dallo spioncino nella speranza di vedere cosa stava succedendo. Sentii di nuovo il forte tonfo. Aveva un suono spaventoso. Misi i piedi sul pavimento, mi alzai e uscii dalla mia camera da letto verso la porta d'ingresso. Potevo sentire il pavimento freddo sotto i miei piedi nudi. Mentre mi avvicinavo alla porta principale e potei vedere il buco luminoso nell'oscurità capii: "Sono nella Fase!"*

*Non ci potevo credere. "Non ho usato nessuna tecnica", pensai, dubbiosa.*

*Così decisi di accertarmi che fosse davvero una fase. Sollevai entrambi i miei piedi (il che mi fece "sedere" in aria), poi afferrai, con la mano destra, il bordo della porta scorrevole di un*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*armadio e spinsi contro la porta con entrambe le gambe. Volai all'indietro, dall'altra parte del mio soggiorno, sorpresa di sentire ancora la mia mano che stringeva la porta dell'armadio! Il mio braccio doveva essersi allungato per 3 metri (M.R.: nessun approfondimento e nessun piano di azione)!*

*Stavo galleggiando proprio accanto al mio camino, vedendo entrambi i miei piedi in aria. E ancora non riuscivo a credere di essere nella fase, quindi decisi di volare in alto, ma non potevo spingere contro il pavimento perché i miei piedi erano in aria. Quindi conclusi che non era la fase (M.R.: logica sbagliata) e decisi di tornare a dormire.*

*In quel momento mi sono ritrovai seduta sul mio letto, rendendomi conto che le mie orecchie tappate mi stavano dando un fastidio tremendo, e così mi tolsi i tappi. Tuttavia, un secondo dopo mi resi conto che le mie orecchie erano ancora tappate. Pensai: "Hmm, è strano, ho appena tolto i tappi, no?"*

*E in quel momento capii che ero sdraiata nel mio letto e percepivo le mie vere orecchie. Mi emozionai, mentre realizzavo quello che era appena successo. Era stata la mia prima vera esperienza extracorporea, anche se non ci potevo credere! Ero al 100% consapevole dell'esperienza, ma ero cosciente soltanto al 90%, altrimenti avrei saputo chiaramente che ero davvero fuori dal corpo.*

*Ho preso un blocco per gli appunti e mentre stavo scrivendo tutto, ricordai vividamente le vibrazioni che avevo percepito prima di lasciare il corpo. Erano esattamente come vengono descritte di solito: come essere folgorato senza provare dolore.*



# **Parte III: Enciclopedia Pratica del Praticante della Fase**

## Capitolo 1 - Informazioni Generali



### L'Essenza del Fenomeno della Fase

Il termine stato di fase (o semplicemente la fase) comprende dozzine di fenomeni dissociativi, sebbene essenzialmente non sia nient'altro che il mondo fisico percepito dagli esseri umani, ma con la stabilità dello spazio circostante crollata. La fase è anche conosciuta con vari nomi come viaggio astrale o esperienza extracorporea. Questo concetto include anche il termine più pragmatico di sogno lucido, ma non è limitato al senso e alla forma impliciti in quell'espressione. Quindi, il termine fase è stato introdotto per facilitare lo studio di fenomeni che esistono al di là di associazioni e stereotipi

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

abituale (e spesso inaccurati). Il termine esperienza extracorporea è accurato nella misura in cui descrive la sensazione provata da una persona che sta vivendo il fenomeno della fase.

Una fase ha due caratteristiche principali: 1) i praticanti possiedono piena consapevolezza cosciente durante l'esperienza, e 2) lo spazio percepito manca di stabilità assoluta.

Al tempo stesso, il modo in cui i praticanti percepiscono l'ambiente di fase influisce sul livello delle esperienze sensoriali al suo interno, che spesso si manifestano in una forma superiore rispetto alle esperienze sensoriali da svegli. Questo concetto è difficile da immaginare senza esperienza diretta della fase. E quindi, non è senza motivo che questa pratica è considerata uno stato più elevato di autoipnosi o meditazione, e viene spesso indicata con nomi diversi come il risultato più alto possibile raggiungibile dall'uomo in vari movimenti religiosi e mistici (yoga, buddismo, ecc.).

### ***Interessante!***

*Le sensazioni nello stato di fase possono essere così realistiche che i praticanti che vi entrano involontariamente spesso credono di essere ancora nel corpo fisico e che l'esperienza si sia verificata nello stato di veglia. Questi tipi di escursioni involontarie si verificano più spesso di notte o al mattino presto.*

Le statistiche indicano che una persona su quattro sulla Terra viene a contatto con la fase almeno una volta nella vita sotto forma di un'esperienza extracorporea. Dall'inizio del XXI secolo, sono circa 2 miliardi di persone. Almeno tre su quattro

hanno avuto l'esperienza di diventare coscienti mentre sognavano, e sono circa 5 miliardi di persone. Tuttavia, quando si prendono in considerazione le variabili e i diversi livelli di profondità dello stato, praticamente tutti hanno avuto questa esperienza in un modo o nell'altro. Poiché la fase è un raro argomento di studio, molti di coloro che vi entrano involontariamente non si rendono conto di ciò che è successo una volta svegli. Molti non attribuiscono alcun significato al verificarsi di un ambiente di fase non completamente formato perché le fasi superficiali non hanno lo stesso impatto degli stati profondi. Per quanto sfuggente possa apparire la fase, è un fenomeno estremamente comune, accessibile a chiunque sia disposto ad apprendere e applicare consapevolmente i metodi corretti per raggiungerlo e mantenerlo.

***Interessante!***

*Persone dai 9 ai 75 anni hanno studiato nei nostri corsi sperimentali. Nel frattempo, anche se molti si preoccupano del problema di quanto l'età ostacoli o aiuti la pratica, queste persone hanno dimostrato alcuni dei migliori risultati nei loro gruppi.*

Anche un approccio scientifico al fenomeno indica in modo inequivocabile che la fase è accessibile a tutti, salvo gravi patologie cerebrali. Questo è stato confermato in modo inequivocabile dalla ricerca sperimentale. Pertanto non ha senso discutere sul fatto che la fase sia qualcosa di difficile, accessibile solo a una ristretta cerchia di persone o fuori dalla portata di chiunque. Le difficoltà nel padroneggiarla dimostrano soltanto gli errori legati alla tecnica e non l'inaccessibilità del fenomeno.

***Interessante!***

*Il World Phase Day è (com'è logico) celebrato nella notte più lunga dell'anno, vale a dire il solstizio d'inverno nell'emisfero settentrionale: il 21 dicembre (e il 22 dicembre negli anni bisestili).*

## **Autotest di Predisposizione alla Fase**

Questo semplice test è stato sviluppato insegnando lo stato della fase a migliaia di persone. Per calcolare il tuo punteggio, assegnati 1 punto per ogni affermazione vera:

- 1. Sono inavvertitamente diventato cosciente durante un sogno.*
- 2. Ho inavvertitamente avuto la sensazione di lasciare il mio corpo.*
- 3. Il mio corpo è stato paralizzato durante un risveglio o addormentamento.*
- 4. Mi sono svegliato e alzato dal letto prima di rendermi conto che stavo ancora sognando.*
- 5. Di solito dormo per più di 8 ore.*
- 6. Posso tranquillamente dormire per oltre 10 ore.*
- 7. Ho molti sogni vividi quasi ogni notte.*
- 8. A volte dormo non solo di notte, ma faccio anche dei sonnellini pomeridiani.*

9. *Ho 18 anni o meno.*

10. *Sono femmina.*

Punteggio (numero di punti per ciascuna affermazione VERO (V) - più sono, meglio è):

**0-3 Punti:** puoi ancora imparare ad avere esperienze di fase, ma avrai più difficoltà di altri. Potrebbero volerci decine di tentativi per avere la tua prima fase. Ricorda: lo stato della fase è qualcosa che tutti possono raggiungere, e non ci sono persone che non sono in grado di godere di questa incredibile pratica.

**4-6 punti:** difficoltà moderata. Potrebbero essere necessari fino a 10 tentativi per ottenere la prima fase. Hai già una predisposizione per questa pratica, hai solo bisogno di attivarla completamente. Segui semplicemente le istruzioni con attenzione e sarai in grado di raggiungere livelli mai visti nella tua pratica personale.

**7-10 Punti:** hai una forte predisposizione per la pratica della fase. Dovresti essere in grado di riuscirci da uno a qualche tentativo. In realtà, sarà facile per te vivere in due mondi contemporaneamente: quello fisico e la fase. Non lasciarti sfuggire questa opportunità!

## La Scienza e la Fase

La scienza accettò per la prima volta la possibilità dello stato di fase nel contesto della coscienza dei sogni con l'esperimento del 1975 di Keith Hearne presso la Hull

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

University in Inghilterra. Nel corso dell'esperimento, il praticante Alan Worsley fu in grado di eseguire movimenti oculari deliberati e precedentemente concordati mentre un monitor ECG indicava che il suo cervello era in uno stato di sonno. Diversi anni dopo, Stephen LaBerge eseguì un esperimento simile alla Stanford University che divenne noto grazie al suo contributo attivo allo sviluppo di questo campo di studi.

Un buon numero di esperimenti scientifici sono stati condotti in tutto il mondo per dimostrare l'esistenza del fenomeno e indagarne la natura. Ad esempio, gli esperimenti su tre praticanti di fase al Max Plank Institute di Francoforte (2008) dimostrarono quanto segue: la più grande differenza tra gli stati di veglia, la fase e il sonno con movimenti rapidi degli occhi (REM) si nota alla frequenza di 40 Hz , ed è concentrata nelle parti frontali il cervello. In sostanza, è stato dimostrato che la fase è qualcosa a metà tra la veglia e il sonno REM. In particolare, quelle stesse parti del cervello che sono responsabili della coscienza e il cui sviluppo distingue gli umani dai primati si rivelano essere le più attive durante la fase. Questo studio è stato svolto da J. Allan Hobson, Ursula Voss, Romain Holzmann e Inka Tuin. Questo gruppo di ricercatori dimostrò in un documento del 2014 che stimolare la regione frontale del cervello con 40 Hz di frequenza durante il sonno REM aumenta significativamente le probabilità di diventare cosciente mentre si sogna, cioè l'inizio dello stato di fase.

Rimangono da scoprire spiegazioni più approfondite sulla natura del fenomeno della fase. Ogni anno che passa la comunità scientifica si rende sempre più conto di quanto sia importante lo studio di questo stato, riconoscendo che consente

una migliore comprensione dei meccanismi responsabili della coscienza e di come si manifestano i vari stati di veglia e sonno.

C'è anche una teoria che afferma che la fase è un risultato dell'evoluzione della coscienza umana: prima la coscienza è sorta nella veglia e l'ha occupata, e poi gradualmente ha iniziato a filtrare nello stato REM, lo stato successivo più vicino ancora libero dalla consapevolezza cosciente. Probabilmente l'esistenza cosciente in due mondi (la veglia e la fase) sarà comune per gli uomini e le donne del futuro proprio come la consapevolezza durante la veglia lo è oggi. Tuttavia, esiste anche una teoria completamente opposta che sostiene che l'abilità di fase una volta era innata, ma sta gradualmente scomparendo. Prova di questo sarebbe la frequente facilità con cui i bambini più piccoli entrano nella fase, ma successivamente perdono la capacità con l'età quando questa capacità viene trascurata.

## **Spiegazioni Esoteriche e Mistiche**

Sebbene il tono generale di questo materiale didattico abbia finora mantenuto un tono sufficientemente materialista, non è teorizzare sulla fase che unisce le persone, ma praticarla. La pratica è indiscutibile, mentre la teoria porta sempre alla disputa. Per questo motivo, non fa alcuna differenza come il praticante considera la natura del fenomeno, incluso se in esso vede elementi esoterici o mistici. Ognuno ha diritto alla propria visione e non è affatto lo scopo di questo libro influenzare qualsiasi filosofia di vita o incoraggiare verso qualsiasi inclinazione teorica. La cosa più importante è che il lettore sia in grado di fare pratica con il fenomeno.



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Sfortunatamente, non esiste una definizione chiara del fenomeno nella cultura esoterica, né un termine univoco per esso. A seconda della pratica esoterica, lo stato della fase viene alternativamente accoppiato con la proiezione astrale o il viaggio extra-corporeo, e talvolta con il sogno lucido. Il presupposto è l'esistenza di un'essenza (l'anima o il corpo astrale) che lascia il piano fisico e si trova da qualche parte a) nel mondo fisico, b) nel mondo dei sogni, o c) nel piano astrale, ecc. Nel frattempo, il numero di mondi che possono essere visitati varia a seconda della scuola esoterica. Ad esempio, il piano astrale può essere il più alto o quello inferiore, o anche il piano mentale, il piano eterico, e così via. In alcune scuole questa è considerata un'esperienza superiore in termini di pratica personale e stato d'essere, mentre in altri è equiparata al mondo fisico, ed è solo uno strato tra i regni eterici. Allo stesso modo, anche le spiegazioni sulla natura del fenomeno e sul suo significato variano ampiamente.

Spesso la fase viene anche considerata lo stesso stato che le persone sperimentano quando muoiono. In molte pratiche e religioni orientali, come ad esempio il buddismo, dove l'obiettivo principale è fermare il ciclo di reincarnazioni rimanendo coscienti mentre si muore, si ritiene che la morte cosciente possa essere raggiunta solo attraverso la capacità di entrare nella fase, che sarebbe un forma di allenamento per il momento della morte.

Vi sono infinite discussioni su come il sogno lucido (cioè la consapevolezza nel sogno) differisca effettivamente dal cosiddetto "viaggio fuori dal corpo" e se la sua classificazione sotto il termine "fase" sia giustificata. La stessa polemica si estende ad un altro termine esoterico: la proiezione astrale. Tuttavia, tali dubbi riguardano solo i principianti e chi conosce

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

la fase solo in modo superficiale. Non un singolo praticante esperto può distinguere in modo inequivocabile questi fenomeni, sebbene le spiegazioni possano variare. Per esempio, quando si classificano tutti questi fenomeni insieme, un praticante concluderà che si tratta davvero di un mondo parallelo, mentre un altro potrebbe sostenere che è tutto generato dalla mente.

Ci sono molte ragioni per classificare il sogno lucido (cioè la coscienza del sogno) insieme con il viaggio fuori dal corpo, non solo perché la ricerca attuale e un numero enorme di esperienze delle persone lo dimostrano facilmente. Ci sono una serie di domande a cui non riesce a rispondere chi vuole dividere i fenomeni di fase in vari stati diversi. Primo, perché i sognatori lucidi e i viaggiatori fuori dal corpo usano le stesse tecniche per raggiungere i loro stati, ma chiamano soltanto il risultato con nomi diversi? Secondo, perché le proprietà fondamentali del mondo fuori dal corpo e del mondo dei sogni lucidi sono esattamente le stesse? Terzo, se il mondo dei sogni può assumere qualsiasi forma esteriore e qualsiasi proprietà, allora come si differenzia la vera uscita dell'anima dal corpo nel mondo fisico (o astrale) da un semplice sogno? Molti possono offrire spiegazioni teoriche, ma nessuna di esse può essere applicata o dimostrata nella pratica.

Le persone di solito incontrano un'estrema difficoltà fisiologica nel lasciarsi alle spalle l'idea che esistono una miriade di mondi in cui possono finire. Questo di solito è strettamente collegato alla loro filosofia di vita e visione del mondo, che potrebbero essere messe a dura prova da tali domande. Tuttavia, anche chi si rifiuta di raggruppare insieme le esperienze di fase può facilmente utilizzare le tecniche per raggiungerle in un modo compatibile con il proprio modo di

vedere. Ciò dimostra ancora una volta il ruolo secondario della teoria e l'importanza primaria della pratica.

## **Perché Entrare nella Fase?**

Tale domanda può sorgere solo dal non comprendere appieno le proprietà del fenomeno e la sua natura. Capire all'improvviso che si è tanto reali quanto lo si è normalmente, e si è da qualche parte che non è il mondo fisico con le proprie mani e il proprio corpo, e si può toccare tutto ciò che ci circonda e percepirne i minimi dettagli, suscita così tanta emozione che non sorge nessuna domanda. *Questa è l'esperienza più incredibile che una persona possa avere!*

Il primo incontro con la fase è sempre sconvolgente e talvolta spaventoso. A seconda dell'individuo, la paura provata durante gli incontri iniziali con la fase si verifica in circa un terzo dei casi. Persino i praticanti esperti provano paura, cosa che indica l'intensa natura della fase.

Con il tempo, mentre l'entusiasmo e le emozioni diminuiscono, si inizia a pensare a come usare questo fenomeno. E qui si apre davanti al praticante un campo di applicazioni pratiche incredibilmente vario. Queste applicazioni (trattate in questo libro) non devono essere associate ai molti metodi non dimostrati e discutibili spesso descritti in svariate pubblicazioni esoteriche. Le informazioni qui presentate sono verificabili, pratiche e accessibili.

Qualunque sia la natura della fase (uno stato mentale, o forse un'esperienza esterna) si tratta della nostra unica

opportunità per: visitare qualsiasi parte del mondo o dell'universo; vedere persone che sono irraggiungibili nella vita reale, inclusi parenti, defunti, celebrità e varie creature; comunicare con le enormi risorse del subconscio e ottenere informazioni da esso; realizzare desideri irraggiungibili nella vita reale; modellare produzioni artistiche; influenzare la propria fisiologia e altro ancora. Queste non sono esperienze noiose ma estremamente personali e reali. In seguito le esamineremo tutte nel dettaglio.

## **Lo Stile di Vita di un Praticante della Fase**

Va detto che diete, esercizi, rituali e così via non producono addizionali effetti apprezzabili alla corretta pratica della fase. Il benessere psicologico e fisiologico è della massima importanza. Pertanto, i metodi che consigliano di mangiare troppo, mangiare troppo poco o di torturarsi con diete varie e strani esercizi sono inutili e in definitiva dannosi per il benessere e l'equilibrio di un praticante, producendo invariabilmente un impatto negativo sull'efficacia delle tecniche insegnate in questa guida. Inoltre, non è stata trovata alcuna connessione significativa tra la pratica della fase e ciò che può essere interpretato come "cattive abitudini". Indipendentemente dall'effetto di uno stile di vita sul raggiungimento della fase, è sempre consigliato uno stile di vita sano e attivo per godere di una buona qualità di vita.

### ***Interessante!***

*Se si crede che sia necessario posizionare il proprio letto con la testiera rivolta a nord-ovest o in qualche altra direzione per avere esperienze di fase*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*più efficaci, allora si otterrà inevitabilmente un effetto positivo sui propri risultati. Comunque la questione non è il posizionamento del corpo, ma una credenza che è simile a un'intenzione, che a sua volta è estremamente importante.*

È stato osservato che uno stile di vita disciplinato ed ordinato aumenta la frequenza delle esperienze di fase durature. Dormire normalmente e in modo sano è l'esempio più basilare di una scelta di vita che produce un impatto diretto e positivo sui risultati, specialmente quando un praticante si impegna a riposare una notte intera diverse volte alla settimana.

Per capire meglio l'approccio corretto alla pratica, vale la pena elencare i quattro tipi di persone che di solito hanno i risultati migliori e più rapidi. In primo luogo, le persone che sono portate per la matematica. Più precisamente sono seguite le istruzioni fornite in questo testo, maggiore è la loro efficacia. Le persone con menti matematiche capiscono immediatamente e chiaramente l'intera procedura nella sua interezza, motivo per cui hanno un migliore successo nel metterla in pratica. Poi ci sono gli atleti. La loro pratica è facilitata dalla chiarezza di intenti e dalla capacità di concentrarsi e mettersi alla prova. Per terzi ci sono quelli che amano dormire. Si può sicuramente predire il successo per una persona che si addormenta facilmente e può dormire da 10 a 12 ore, svegliandosi spesso e poi riaddormentandosi. Infine, i bambini. Il loro successo è assicurato non solo da fattori fisiologici, ma anche in gran parte da una chiarezza mentale che deve ancora essere oppressa da conoscenze inutili e ostacolata dall'analisi eccessiva. Le istruzioni pratiche raggiungono le loro menti senza impedimenti e sono facilmente seguite senza esitazioni.

Non è assolutamente necessario rientrare nelle categorie di cui sopra al fine di iniziare la pratica della fase. Devi solo capire che cosa aiuta esattamente questi tipi di persone, provare a trovare caratteristiche simili in te stesso e poi accentuarle nella tua pratica.

***Interessante!***

*Quando cominci ad usare le tecniche di entrata nella fase non dimenticare che, alla fine, non è tanto quello che fai che conta, ma quando e come lo fai.*

Allo stesso modo, possono essere individuati alcuni tipo di persone che spesso hanno difficoltà ad iniziare la pratica della fase. Innanzitutto ci sono coloro che hanno un sonno leggero, breve o irregolare a causa di caratteristiche fisiologiche, stile di vita o del loro lavoro. I successivi sono praticanti di tecniche esoteriche con molti anni di esperienza. Le menti di queste persone sono talmente appesantite da varie teorie e pratiche che può essere semplicemente impossibile trasmettere anche le nozioni di base relative alle tecniche, poiché essi interpretano immediatamente ogni cosa nel loro modo particolare e la combinano con tutte le altre conoscenze che hanno accumulato. Poi ci sono persone che sono semplicemente disattente. Il loro problema consiste nel concentrarsi spesso su argomenti secondari, ignorando palesemente ciò che è più importante.

Se un praticante fa parte di una delle categorie precedenti, ciò non significa che per lui non funzionerà nulla o che è meglio non cominciare affatto. La verità è che questa pratica funziona per tutti, è solo che alcune delle abitudini dei gruppi di cui sopra possono interferire con il loro percorso di sviluppo. Se riconosci

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

tali tendenze in te stesso, tutto ciò che devi fare è cercare di superarle o attenuarle.

*Uno dei criteri fondamentali per iniziare con successo la propria pratica di fase è avvicinarla come se fosse una pagina vuota. Se un praticante ha letto, sentito o provato qualcosa che ha a che fare con questo fenomeno, è meglio dimenticarla o almeno metterla da parte per ora. E quella pagina vuota dovrebbe essere accuratamente ed esattamente riempita con queste istruzioni, che hanno dimostrato di funzionare per migliaia di persone in tutto il mondo.*

È stato scoperto che certe abitudini e passatempi hanno un effetto positivo sulla pratica della fase. Gli *sport* aiutano a imparare a concentrarsi sugli obiettivi, a mettersi alla prova e a superare le debolezze. La pratica di *fermare il dialogo interno* consente di concentrarsi intensamente ed evitare analisi inutili quando lo si vuole. L'*autoipnosi* e la *meditazione* permettono anche di imparare a concentrarsi, così come ad avere controllo sulla mente e sul corpo. Tuttavia, non dovresti mai esaurire le tue energie ed entusiasmo intraprendendo allo stesso tempo un numero eccessivo di abitudini: questo di solito porta ad una generale mancanza di risultati.

Non ci dovrebbe essere nevroticismo o ossessività nell'avvicinarsi alla fase, poiché riducono le probabilità di successo a zero. Tutte le azioni dovrebbero essere eseguite con calma e sicurezza, senza che l'importanza dell'obiettivo finale porti all'agitazione.

Dormire bene è l'indicatore di un approccio corretto e di capire le istruzioni. Se tutti i metodi sono implementati correttamente, il praticante godrà sempre di un sonno profondo.

Viceversa, un sonno irregolare e cronicamente leggero, così come l'insonnia, sono sempre sintomi di errori nel proprio approccio alla pratica. La sensazione generale di benessere è anche un buon indicatore. La corretta pratica della fase non causerà mai stanchezza, né produrrà esaurimento emotivo o fisico. Al contrario, la fase dovrebbe essere emotivamente rinvigorente ed energizzante. Per dirla semplicemente, la pratica non dovrebbe causare alcun disagio, neanche durante i tentativi falliti.

Molti sono anche interessati a partire da quale età la fase possa essere insegnata ai bambini. La risposta a questa domanda è semplice: non appena si riesce a motivarli o mostrano interesse. Vale solo la pena di aggiungere che è meglio adattare i compiti e le tecniche a ciò che interessa i bambini di una determinata età. Dato che per loro è una sorta di avventura in un mondo da favola, le *Fiabe di Fasilandia* sono state create per trasmettere loro il contenuto di questo libro in una forma concentrata e in un modo divertente ma educativo.

## **Regime di Pratica: da 2 a 3 Giorni alla Settimana**

*Non è mai consigliabile praticare lo stato di fase più di 2 o 3 giorni alla settimana!* Questo è categoricamente vietato ai principianti ed è motivato da fattori esterni, oltre a una serie di altri motivi, principalmente psicologici. Idealmente, durante i primi mesi, è meglio concentrarsi sui tentativi solo prima dei giorni di riposo dal lavoro, quando non è necessario svegliarsi presto o è possibile fare dei sonnellini pomeridiani. Non provare mai ad entrare nella fase in altri giorni. Durante questi, cerca di



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

distrarti dalla fase e occupati di questioni e passatempi molto diversi.

Naturalmente, se la fase inizia a verificarsi spontaneamente durante tali pause, non è necessario scappare da essa. Approfitta di queste opportunità, sfruttando il tuo intero repertorio di tecniche e abilità pratiche.

Col tempo, solo i praticanti esperti saranno in grado di stabilire un programma ideale che non influenzi la qualità dei loro tentativi. Alcuni potrebbero persino farlo ogni giorno. Tuttavia, non ha senso sforzarti fino a quel livello. Non è semplicemente possibile per il principiante medio, non importa quanto bene abbia imparato tutti gli aspetti più importanti della pratica.

### ***Interessante!***

*I corsi di formazione sperimentale consistono in 3 giorni di lezioni con due notti di pratica consecutiva. Per un gran numero di motivi, questo è altrettanto efficace come se il corso fosse durato per 5 giorni interi, per esempio.*

Se un praticante sta provando tecniche per entrare nella fase ogni giorno o quasi, dovrebbe prendersi una pausa da 1 a 2 settimane al fine di iniziare a usarle secondo un programma adeguato: due o tre volte a settimana.

Dovresti provare ad entrare nella fase solo 2 o 3 giorni alla settimana, indipendentemente dal fatto che i tuoi tentativi abbiano successo. Questa dovrebbe essere una regola semplicemente obbligatoria, in modo da non soffrire di esaurimento emotivo o arrivare a un punto morto nella tua

pratica. Quando la segui correttamente, puoi avere numerose esperienze di fase in un solo giorno, motivo per cui anche 2 o 3 giorni alla settimana sono assolutamente sufficienti per fare progressi costanti.

Ignorare questa regola può portare a conseguenze piuttosto gravi per la propria pratica: l'ingresso nella fase semplicemente non avverrà affatto, e potrebbe verificarsi un blocco nella propria pratica a causa della mancanza di successo. Questo blocco peggiorerà fino alla completa perdita di fiducia nelle proprie capacità o persino nel fenomeno stesso. L'unica cura è una pausa ancora più lunga durante la settimana, che è utile prendere periodicamente in ogni caso, anche quando la propria pratica ha successo. Per dirla senza mezzi termini, un praticante della fase dovrebbe mantenere un certo ritmo e passare attraverso periodi buoni e cattivi, come il resto del mondo.

## **L'Algoritmo per Padroneggiare la Fase**

Un praticante alle prime armi deve comprendere la procedura per apprendere e padroneggiare l'ingresso nella fase. Questa procedura consiste in diversi passaggi primari, ognuno dei quali è una scienza a sé.

1. Il primo e più importante passo riguarda le tecniche utilizzate per entrare nella fase. Non è necessario padroneggiare ogni tipo di tecnica di ingresso (diretta, indiretta, coscienza del sogno). Imparare ed applicare le tecniche più semplici fornisce i requisiti necessari per i metodi più avanzati.

2. Contrariamente all'opinione comune, la necessità di usare tecniche non si ferma all'entrata di fase. È assolutamente necessario imparare e applicare metodi per intensificare la fase per ottenere un ambiente costantemente iperrealistico. Non riuscire ad usare le tecniche di intensificazione è quasi una garanzia che le esperienze saranno attenuate, poco interessanti e la pratica di breve durata. I praticanti dovrebbero immediatamente imparare e applicare le tecniche di intensificazione dopo aver padroneggiato un qualsiasi metodo di ingresso.

3. Il terzo passo riguarda la padronanza delle tecniche per il mantenimento della fase, in quanto senza di esse la persona media avrebbe esperienze di fase di durata molto più breve di quanto sia possibile. Una volta nella fase, non ci si chiede quasi mai come lasciarla. Al contrario, si è normalmente costretti a farlo dopo pochi secondi se semplicemente non si fa nulla.

4. Dopo aver appreso tutte le tecniche necessarie per padroneggiare lo stato della fase, è tempo di apprendere e applicare metodi di controllo, che comprendono la capacità di spostarsi, trovare e interagire con gli oggetti, influenzare l'ambiente circostante e così via.

5. Una volta completate le fasi precedenti, il praticante può procedere ad applicare le esperienze di fase per migliorare la propria vita di tutti i giorni. Nel corso di questa guida esamineremo dozzine di queste preziose applicazioni in modo molto dettagliato. Se un certo campo di applicazione della fase è estremamente importante per un nuovo praticante o addirittura lo ha portato ad essa fin dall'inizio, può procedere ad esso fin dalle sue prime esperienze di fase.



Una volta padroneggiate le abilità di base, ricorda che la pratica della fase è utile ed efficace solo quando i risultati sono costanti. Se un praticante entra nella fase solo una volta al mese, l'esperienza sarà troppo emozionante. Si dovrebbe entrare nella fase almeno una volta alla settimana. Cercare di effettuare più di un ingresso nella fase a settimana è ambizioso, sebbene vantaggioso. Realisticamente, da due a quattro esperienze a settimana potrebbero essere considerate il livello di un esperto, ma sono ancora lontane dal limite massimo (2-6 fasi al giorno!).

Di norma i principianti entrano nella fase meno spesso di quanto desiderino. Tuttavia, con tentativi regolari, il successo si verifica sempre più spesso, il che dovrebbe contribuire a mitigare le frustrazioni derivanti dai tentativi falliti.

Ogni principiante dovrebbe rendersi conto che le istruzioni fornite in questo libro sono gli strumenti migliori per la persona media per raggiungere lo stato di fase. Tuttavia, molti hanno idiosincrasie sia fisiologiche che di stile di vita, e quindi qualcosa potrebbe non essere adatto a loro o contrario alla loro natura. È permesso apportare piccole modifiche alle istruzioni

fin dall'inizio, finché sono piccole. Modifiche notevoli vanno bene solo per persone con una notevole esperienza, e dovrebbero essere fatte solo usando metodi provati ed accurati. I metodi funzionano per tutti in ogni caso, ma per il praticante esperto sono semplicemente un modello che può essere messo a punto per migliorare ulteriormente i risultati. Se per qualcuno non funziona nulla, allora non è una questione di metodo, ma una questione di quanto bene il metodo viene applicato. Ecco perché apportare modifiche sostanziali nelle fasi iniziali è categoricamente vietato.

Lo scopo di questo libro è quello di porre solide fondamenta per una pratica individuale che sia priva di qualsiasi elemento di dubbio. Alcune cose potrebbero non essere piacevoli o fantasiose come si potrebbe desiderare. D'altra parte, tutto quanto descritto qui è supportato dai fatti. Quando costruisce le fondamenta della propria pratica nascente, ognuno ha il diritto di scegliere il proprio percorso, la propria filosofia di crescita personale e l'interpretazione di ciò che succede.

## **Tipi di Tecniche**

Esistono tre tipi principali di tecniche che consentono di entrare nella fase: *dirette*, *indirette* e la *consapevolezza di star sognando*. Questi metodi vengono eseguiti sdraiati o distesi, gli occhi chiusi e il corpo in uno stato di totale relax.

***Interessante!***

*Spesso le persone hanno un'esperienza di fase senza conoscenze o convinzioni del fenomeno. Succede*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*e basta, e sono state raccolte molte prove a supporto di questo fatto. Ancora più interessante è che spesso esperienze spontanee si verificano dopo un breve studio del materiale sull'argomento, come questa guida...*

***Le tecniche dirette** vengono eseguite senza alcuna evidente perdita di coscienza. Mentre si praticano le tecniche dirette, addormentarsi per meno di 5 minuti non è considerata una violazione della tecnica.*

Per definizione, le tecniche dirette comprendono l'esecuzione di azioni specifiche per un intervallo di tempo predefinito. I metodi diretti applicati con successo comportano l'ingresso nella fase senza passare attraverso nessuno stato intermedio.

Per il 90% della persone queste tecniche sono le più difficili perché il cervello è inizialmente nello stato di veglia, mentre ciò che è necessario per la fase è il sonno REM. È stato chiaramente dimostrato all'interno del corpo studentesco della Scuola che i principianti non traggono beneficio dall'iniziare un regime di allenamento con tecniche dirette. Questo perché le tecniche dirette richiedono una comprensione approfondita e un'applicazione magistrale delle tecniche indirette per essere efficaci. L'idea errata secondo cui lo stato della fase è estremamente difficile da raggiungere è dovuta al fatto che le persone sono più spesso attratte dalle più difficili tecniche dirette. È sempre meglio avvicinarsi alle tecniche dirette solo dopo essere diventato esperto nell'uso di tecniche indirette.

***Le tecniche indirette** sono tecniche che vengono messe in pratica al risveglio dal sonno.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

L'efficacia delle tecniche indirette può dipendere dalla durata del ciclo di sonno precedente. Le tecniche indirette possono essere utilizzate dopo una notte di sonno completo, dopo un sonnellino diurno o dopo diverse ore di sonno profondo. La cosa più importante è che ci sia una perdita di coscienza nel sonno prima di usare le tecniche.

Le tecniche indirette sono le tecniche più facili da praticare, motivo per cui molti praticanti le usano per entrare nella fase. La ragione principale della loro efficacia rispetto alle tecniche dirette è che le persone sono ancora nella necessaria fase di sonno REM o vicino ad essa al risveglio. Vale a dire, le persone si svegliano già nella fase! Invece di creare lo stato, devono solo usarlo, poiché la "porta" è già aperta. I principianti traggono grande beneficio dall'uso di tecniche indirette e apprendono in prima persona la possibilità di entrare in fase.

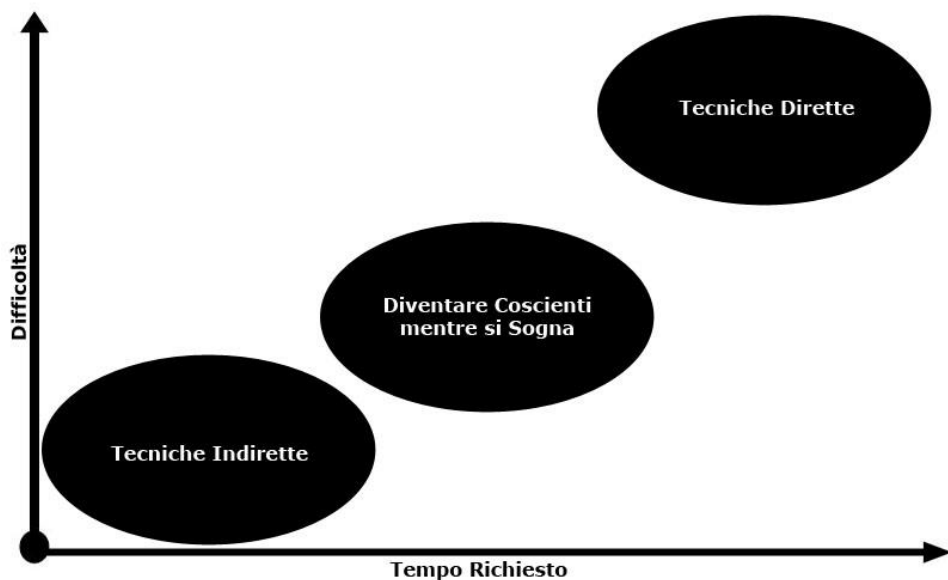
***La consapevolezza di star sognando** viene acquisita mediante tecniche che consentono l'ingresso nella fase attraverso ciò che viene comunemente definito sogno lucido.*

In questo caso la fase inizia quando si ha la consapevolezza di star sognando all'interno del sogno stesso. Dopo essere diventati coscienti mentre si sogna, si possono eseguire diversi tipi di azioni, compresa l'intensificazione o ritornare al corpo fisico e il rotolare fuori, che sarà descritto più avanti. Quando le tecniche di intensificazione vengono usate nel contesto di un sogno cosciente, le percezioni sensoriali della fase superano quelle della normale veglia.

Le tecniche che facilitano la consapevolezza di star sognando sono solitamente classificate separatamente dai metodi usati per eseguire viaggi fuori dal corpo; in pratica,

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

tuttavia, è evidente che le caratteristiche della coscienza onirica e del viaggio fuori dal corpo sono identiche, il che colloca entrambi i fenomeni direttamente nella fase. Queste pratiche sono difficili perché, a differenza di altre tecniche, non comportano azioni specifiche che producono risultati istantanei. Bisogna osservare un gran numero di misure preparatorie che richiedono tempo e sforzi senza alcuna garanzia di risultati. Tuttavia, le tecniche di consapevolezza nel sogno non sono così difficili come le tecniche dirette. Inoltre, la maggior parte dei praticanti, sia che utilizzi tecniche indirette o dirette, sperimenta spontaneamente la consapevolezza di star sognando senza dover applicare tecniche mirate alla coscienza nel sogno.



Ogni praticante di fase trova il proprio equilibrio tra tutti i metodi per entrare nella fase in base alle proprie capacità di lavorare su di essi, alle predisposizioni individuali e alla comprensione di come eseguirli. Alcuni usano un solo tipo di tecnica, il più delle volte il metodo indiretto o la consapevolezza



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

nel sogno. Tuttavia, quando possibile, è meglio cercare di bilanciare e diversificare il più possibile i propri ingressi nella fase. Inoltre, praticamente tutto diventa realizzabile con la pratica, e in questo campo nulla è impossibile. Con un approccio equilibrato e a parità di condizioni, il metodo diretto rappresenterà circa il 15% di tutte le esperienze, il metodo indiretto 50% (metà delle quali saranno separazioni immediate al risveglio e l'altra metà avverrà utilizzando le tecniche), mentre il rimanente il terzo delle esperienze si avrà grazie alla consapevolezza di star sognando. Tuttavia, a volte il confine tra i metodi è così difficile da definire che può sembrare impossibile attribuire un'entrata nella fase a un metodo specifico.

Oltre alle tecniche descritte sopra esistono anche strumenti e metodi non autonomi: vari dispositivi, programmi, influenze esterne e così via, che possono essere utilizzati per entrare nella fase. È necessario ricordare che questi sono utili solo ai praticanti che sono in grado di entrare nella fase senza assistenza supplementare.

Varie sostanze chimiche e integratori a base di erbe sono stati consigliati per facilitare l'ingresso nella fase, anche se è improbabile che il loro utilizzo porti a qualcosa di buono, ed il loro uso non ha mai prodotto l'effetto che può essere ottenuto attraverso la pura pratica. Di conseguenza, l'uso di una stampella chimica è qui considerato completamente inaccettabile. La fase è unica in quanto non solo fornisce le sensazioni più intense con cui nessun narcotico può competere, ma anche perché può essere raggiunta utilizzando la chimica naturale del corpo.

## **Come Riconoscere la Fase e Distinguerla dall'Immaginazione e dai Sogni Comuni**

I principianti spesso entrano nella fase ma pensano che nulla abbia funzionato. Questo perché la fase potrebbe non essere immediatamente super-realistica, il loro corpo fisico potrebbe non essere lì sdraiato sul loro letto, e lo spazio attorno a loro nella fase potrebbe non essere simile a quello della vita reale. Il punto è che anche se queste cose non devono necessariamente accadere, potrebbero. E quindi, come capire se sei o no nella fase?

Se hai avuto un'esperienza ma non sai se considerarla come fase o meno, allora poniti le seguenti domande:

- *Eri consapevole e comprendevi ciò che stava accadendo intorno a te?*
- *Hai sentito le sensazioni corporee all'interno della fase anziché nel tuo letto?*
- *Sei incapace rivivere l'esperienza semplicemente chiudendo gli occhi e immaginandola?*

Dopo un'esperienza di fase, la risposta a tutte e tre le domande precedenti dovrebbe essere "sì". Queste domande si applicano più ad una fase raggiunta volutamente. Non si applicano agli episodi di fase spontanei sotto forma di falsi risvegli o paralisi del sonno. Vale la pena notare che la fase a volte è così superficiale e instabile che le sensazioni corporee possono passare dal corpo fisico a quello fantasma e viceversa, oppure potrebbero esserci doppie sensazioni. Tuttavia, niente di questo può essere semplicemente immaginato.

## **Controindicazioni**

Non esiste una chiara prova scientifica che entrare nella fase sia pericoloso (o sicuro); non c'è mai stato uno studio esaustivo e controllato per provare l'una o l'altra ipotesi. Tuttavia, poiché la fase esiste ai margini di stati mentali naturali, difficilmente può essere ritenuta pericolosa. In particolare, la fase è accompagnata dal rapido movimento degli occhi (REM), che ogni essere umano sperimenta fino a 2 ore ogni notte, e questo inizia a spiegare l'esperienza della fase come del tutto sicura e naturale.

Sono già confermate le influenze psicologiche della fase sulla mente e sul corpo fisico; vale a dire gli effetti emotivi che possono verificarsi durante l'inizio dello stato di fase.

Entrare nella fase è un'esperienza incredibile e molto profonda che può provocare paura, derivante dal naturale istinto di autoconservazione. La fase può creare stress. Questo è particolarmente vero per i principianti e per quelli scarsamente informati riguardo alla natura del fenomeno e alle tecniche usate per controllarlo. Senza conoscenza e pratica adeguata, una reazione indotta dalla paura può degenerare in vero e proprio terrore. Dopotutto, all'interno della fase, la fantasia diventa rapidamente realtà, e paure nascoste possono assumere un aspetto iperrealistico. Quando questo accade, non è l'ambiente di fase, ma la paura ad essere pericolosa. Va da sé che la paura è tossica, specialmente per le anime sensibili, gli anziani e le persone con disturbi fisici, come certe condizioni cardiovascolari. Ciò non significa che le persone rientranti

questi gruppi dovrebbero astenersi dal praticare la fase. La soluzione è conoscere ed evitare i comuni fattori di stress associati alla pratica, conoscere i meccanismi di controllo degli oggetti e comprendere i principi di un'uscita di emergenza.

## **Domande**

- 1. Quali stati alternativi sono inclusi nel termine "fase"?*
- 2. Con quale frequenza ti imbatti in stati di fase nel corso tua vita?*
- 3. In che modo la fase differisce dal viaggio fuori dal corpo?*
- 4. La percezione della realtà è diversa nella vita da svegli rispetto al mondo di fase?*
- 5. La fase ha applicazioni nella vita di tutti i giorni?*
- 6. Quali abilità devono essere apprese prima di passare all'utilizzo pratico della fase?*
- 7. Quanti tipi di tecniche di entrata autonoma nella fase ci sono?*
- 8. Qual'è la differenza tra tecniche dirette e indirette?*
- 9. Quali tecniche sono più facili per la maggior parte dei praticanti?*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*10. Vale la pena fidarsi di vari dispositivi e programmi che promettono di essere in grado di aiutarti ad entrare nello stato di fase? Perché o perché no?*

## Capitolo 2 - Il Metodo Indiretto



### Il Concetto delle Tecniche Indirette

È meglio iniziare la pratica vera e propria dell'entrata nella fase con i metodi più facili e accessibili: le tecniche indirette, che sono azioni coscienti eseguite al risveglio dal sonno. Alcuni critici ritengono erroneamente che le tecniche indirette non siano ideali e preferiscono iniziare con tecniche dirette. Tuttavia fare così non garantisce alcun successo e si traduce in una grande quantità di tempo e sforzi sprecati. Iniziare la pratica con le tecniche indirette garantisce invece l'ingresso nella fase.

***Spiegazione super-concentrata del metodo indiretto: al risveglio, prova a percepirti immediatamente alla destinazione scelta in precedenza e, se non funziona, prova a separarti dal tuo corpo fisico, quindi effettua in rapida successione le tecniche fino a che una di esse funziona, quindi prova di nuovo a separarti; se niente ha funzionato dopo che è trascorso un minuto, allora torna a dormire con l'intenzione di riprovare al prossimo risveglio, ecc.***

Perché le azioni eseguite al risveglio sono così efficaci e cosa le rende così speciali? L'obiettivo del praticante è quello di ritrovarsi consapevole durante la fase di sonno con movimenti rapidi degli occhi (REM). Sebbene si sia coscienti al risveglio, il corpo è ancora nella fase REM o vicino ad essa, poiché è esattamente lì che il ciclo del sonno si interrompe. Il punto è semplice: al risveglio, quello che conta non è creare la fase, ma usarla e portarla avanti. Ecco in cosa consiste il metodo indiretto. E questa è la prima cosa che ogni praticante dovrebbe capire. Svegliato? Ecco fatto, la "porta" è aperta, sei nella fase! Approfitta di quel momento!

Una singola tecnica universale che si adatta ad ogni praticante è un mito poiché gli individui differiscono ampiamente per personalità, psicologia e velocità di apprendimento. Tuttavia, esiste un algoritmo o procedura universale relativamente semplice che tiene conto delle caratteristiche di ogni persona e consente di raggiungere i primi ingressi nella fase in modo razionale ed efficace. Questo algoritmo include l'uso in successione delle tecniche indirette trattate in questo capitolo. Queste tecniche sono (nonostante i vari gradi di difficoltà) adatte a tutti i praticanti che desiderano sperimentare la fase, senza eccezioni.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Ci si possono aspettare risultati immediatamente dopo i primi tentativi; tuttavia, per ottenere risultati misurabili, è necessario effettuare una media di cinque tentativi intenzionali. Anche fare più di cinque tentativi nel corso di un singolo giorno va bene. Non c'è nulla di difficile da capire sull'esecuzione delle tecniche poiché sono chiaramente strutturate e basate su reali processi interni. Sorprendentemente, grazie a tecniche indirette correttamente eseguite, più della metà degli studenti della nostra scuola raggiunge la fase dopo soli due giorni.

### ***Interessante!***

*Molti praticanti esperti preferiscono bypassare lo sforzo associato alle tecniche dirette e affinare le loro capacità attraverso il solo uso delle tecniche indirette.*

Al fine di garantire che i propri sforzi siano il più fruttuosi e produttivi possibile, esamineremo in modo dettagliato ogni singolo passo e principio dietro le azioni da eseguire. Cominciamo da una descrizione delle tecniche stesse, che si applicherà in effetti tanto alle tecniche dirette quanto alle tecniche indirette; poiché esse differiscono soltanto per tipo e lunghezza nell'esecuzione.

Esistono molte tecniche, quindi dopo aver usato con tutte le tecniche indirette presentate in questo capitolo, un praticante dovrebbe essere in grado di scegliere due o tre dei metodi che trova più semplici ed efficaci.

Le tecniche di separazione saranno esaminate in seguito. Sono completamente diverse dalle solite tecniche, che portano soltanto nella fase ma non causano necessariamente la separazione dal corpo fisico. Dopo aver utilizzato queste



tecniche, spesso è anche necessario sapere come smettere di percepire il corpo fisico, e quindi ottenere una fase a tutti gli effetti.

È necessario capire quando impiegare queste tecniche e l'importanza di risvegliarsi senza aprire gli occhi o spostare il corpo. Tentare di entrare nella fase immediatamente dopo il risveglio deve essere appreso e praticato fino alla maestria in quanto costituisce l'ostacolo principale ad una pratica di successo.

Dopo aver esaminato le informazioni secondarie riguardo alle tecniche indirette, verranno esaminati i cicli di tecniche indirette, incluso che cosa sono, come funzionano e come utilizzarli al meglio. Riuscire ad entrare nella fase è il risultato diretto dell'esecuzione di questi cicli. Tuttavia, ci sono delle eccezioni, e non è del tutto necessario procedere con questi cicli se la propria mente in qualche modo suggerisce da cosa si dovrebbe iniziare esattamente, cosa che esamineremo separatamente.

## **Tecniche Indirette Primarie**

*Nota bene!* Le tecniche descritte in seguito sono semplici componenti dei cicli di tecniche indirette. La mera messa in atto della descrizione di ciascuna tecnica è tutt'altro che efficace. Spetta al singolo praticante scegliere le tecniche più comprensibili e interessanti della lista riportata in seguito, quindi studiare e applicare attivamente le istruzioni per l'uso.

### ***Osservare le immagini***

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Test di efficacia.* Immediatamente dopo esserti risvegliato rimani immobile, con gli occhi chiusi. Osserva lo spazio vuoto davanti ai tuoi occhi per 3-5 secondi e cerca di individuare immagini, figure o simboli riconoscibili. Se durante questo esercizio non appare nulla, la tecnica dovrebbe essere sostituita. Se qualcosa appare, continua ad osservare passivamente le immagini, che intanto diventeranno sempre più realistiche, avvolgendoti letteralmente. Non esaminare in modo aggressivo i dettagli dell'immagine, altrimenti svanirà o cambierà. L'immagine dovrebbe essere percepita come un panorama, prendendo tutto al suo interno. Osserva le immagini finché la qualità e il realismo aumentano. In questo modo si otterranno due risultati possibili: diventerai parte dell'ambiente circostante e avrai raggiunto la fase, oppure l'immagine diventa quasi o del tutto realistica, ed è possibile separarsi dal corpo fisico.

*Allenamento.* Per allenarti all'uso di questa tecnica, sdraiati al buio, con gli occhi chiusi, osserva l'oscurità per diversi minuti e identifica eventuali immagini specifiche che potrebbero derivare da semplici punti o pulviscolo e poi diventano gradualmente immagini, scene o paesaggi completi. Con la pratica, questa tecnica è molto semplice e diretta. Un errore comunemente commesso durante la pratica di questa tecnica è tentare aggressivamente di evocare immagini invece di osservare passivamente ciò che gli si presenta in modo naturale.

### ***Movimento Fantasma***

*Test di efficacia.* Immediatamente dopo esserti risvegliato rimani immobile, con gli occhi chiusi. Cerca di

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

far ondeggiare una parte del corpo per 3-5 secondi, ma senza usare alcun muscolo. Se nulla si muove durante il tentativo, prova una tecnica diversa. Se si verifica una sensazione di oscillazione, anche minima, continuare ad usare la tecnica, cercando di aumentare il più possibile il raggio di movimento. Questa tecnica dovrebbe essere eseguita in modo molto aggressivo, non passivo. Non appena il raggio del movimento si avvicina a o supera i 10 centimetri (il che può richiedere solo alcuni secondi) possono verificarsi le seguenti situazioni: ti ritrovi in qualche modo da un momento all'altro nella fase, o la parte del corpo in questione inizia a muoversi liberamente. Il verificarsi del movimento durante la pratica di questa tecnica ti consente di passare ad una tecnica di separazione e tentare di lasciare il corpo fisico.

Mentre pratici il movimento fantasma, possono verificarsi forti vibrazioni, durante le quali può essere tentata la separazione. Spesso si sentono anche dei suoni, consentendoti l'opportunità di esercitarti nell'ascolto, che può portare all'entrata nella fase.

La tecnica del movimento fantasma non è pensata per produrre il movimento immaginato di un corpo fantasma. Il punto della tecnica è cercare di muovere una parte del corpo fisico senza usare movimenti muscolari. Vale a dire che dovresti essere concentrato sull'intenzione di muoverti senza nessuna azione fisica. Quando la sensazione si verifica, è poco diversa dalla sua controparte reale ed è spesso accompagnata da pesantezza e resistenza. Generalmente, all'inizio il raggio di movimento è molto ridotto, ma con uno sforzo concentrato aumenta notevolmente.

Non importa quale parte del corpo viene utilizzata per la tecnica del movimento fantasma. Potrebbe essere l'intero corpo o soltanto un dito. Nemmeno la velocità del movimento è importante. L'obiettivo della tecnica è l'aumento del raggio di movimento percepito.

*Allenamento.* Per allenarti nella tecnica del tremolio fantasma, rilassa una mano per diversi minuti mentre sei sdraiato con gli occhi chiusi. Quindi, immagina aggressivamente i seguenti movimenti delle mani, senza muovere alcun muscolo, per due o tre minuti ciascuno: rotazione, su-giù, sinistra-destra, estendere e avvicinare le dita, stringere e aprire il pugno. All'inizio non ci sarà nessuna sensazione. Gradualmente, la sensazione di azione muscolare diventerà così chiara che il movimento percepito sarà indistinguibile dal movimento reale. Durante i primi tentativi di allenamento, i praticanti sono spesso tentati di aprire gli occhi per vedere se si sta verificando un movimento reale: ecco quanto reale sembra sensazione.

### ***Visualizzazione***

*Test di efficacia.* Al risveglio, senza muovere il corpo o aprire gli occhi, cerca di scrutare qualcosa scelta in precedenza e vicino (10-15 centimetri) ai tuoi occhi per 3-5 secondi. Ad esempio potrebbero essere le tue stesse mani che vengono sfregate l'una contro l'altra oppure una mela. Se non ci sono immagini entro 5 secondi, passa a un'altra tecnica. Se appare un'immagine, per quanto sbiadita, continua con la tecnica e prova a esaminarla il più attentamente che puoi. L'immagine diventerà quindi più vivida e piena di colore. Non appena la percepisci come reale puoi separarti dal corpo fisico.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Quando esegui la tecnica, evita l'errore più comune: immaginare soltanto di vedere l'oggetto, invece di avere una visione reale di esso. La differenza fondamentale tra l'osservare le immagini e scrutarle è il desiderio attivo di vedere qualcosa determinato in precedenza, invece di guardare passivamente nel vuoto alla ricerca di immagini che appaiano spontaneamente.

*Allenamento.* Per allenarti nella tecnica, sdraiati con gli occhi chiusi in una stanza buia e cerca di individuare varie immagini predeterminate nel vuoto davanti ai tuoi occhi, partendo dal semplice (mele, candele, una X, ecc.) e passando al complicato (paesaggi, interni di stanze, scene d'azione e così via). Cerca di riuscire a vedere tutti i dettagli degli oggetti visualizzati nel modo più chiaro possibile. Più sono vividi e più dettagliati, migliore sarà il risultato finale. È anche desiderabile provare a vedere oggetti che sono appena sopra il livello degli occhi, davanti alla tua fronte.

### ***Movimento immaginato***

*Test di efficacia.* Al risveglio, senza muovere il corpo o aprire gli occhi, cerca di percepire un movimento immaginato per 3-5 secondi. Ad esempio potrebbe essere correre, tirare una corda, ecc. Se non ottieni nessun risultato dopo alcuni secondi, passa a un'altra tecnica. Se la sensazione di movimento è debole, o hai la sensazione di essere in due corpi contemporaneamente, mantieni la tecnica e aumenta il livello di realismo della sensazione il più possibile: fino al livello della percezione reale. In quel momento, la sensazione immaginata diventerà predominante, e potrai provare a separarti dal corpo, dato

che sarai già nella fase. Quando si usa questa tecnica, spesso si verifica la traslocazione spontanea in qualche luogo, dopo la quale la separazione è superflua.

*Allenamento.* Per allenarti nella tecnica, sdraiati con gli occhi chiusi in una stanza buia e prova a percepire, nel modo più autentico possibile, movimenti immaginati di vario genere: nuotare a stile libero, correre, camminare velocemente, pedalare con mani e piedi, tirare la corda, sfregare le mani davanti a te, ecc. Tale allenamento ti aiuterà a imparare a creare rapidamente l'intenzione di percepire una sensazione specifica, il che giocherà un ruolo chiave.

### ***Ascoltare***

*Test di efficacia.* Immediatamente dopo esserti risvegliato rimani immobile, con gli occhi chiusi. Prova ad ascoltare il rumore nella tua testa. Fallo per 3-5 secondi senza muoverti e senza aprire gli occhi. Se non succede nulla durante questo periodo di tempo, passa a un'altra tecnica. Se senti qualcosa di simile a un ronzio, mormorio, brusio, sibilo, fischio, tintinnio o melodia, ascolta attentamente. Se hai successo, il suono aumenterà di volume. Ascolta finché c'è un po' di dinamismo nel volume del suono. Quando il suono si interrompe o il rumore diventa forte abbastanza, puoi tentare una tecnica di separazione. A volte, il rumore stesso ti getta nella fase durante l'ascolto. Ad un certo punto, i suoni possono essere estremamente rumorosi e sono stati persino paragonati al ruggito di un motore a reazione.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

L'azione dell'ascolto consiste nell'esplorare attivamente e attentamente un suono, la sua intera tonalità e gamma, ed il modo in cui esso reagisce all'ascoltatore.

Esiste una tecnica facoltativa nota come ascolto forzato, in cui è semplicemente necessario voler fortemente ascoltare il rumore, e nel frattempo compiere istintivi sforzi interiori, che, di regola, sono corretti. Eseguiti correttamente, i suoni forzati si intensificano allo stesso modo di quelli percepiti con la tecnica di ascolto standard.

*Allenamento.* Per fare pratica con l'ascolto sdraiati con gli occhi chiusi in un luogo silenzioso e ascolta i suoni che si creano nella tua testa. Questi tentativi sono solitamente coronati da successo in alcuni minuti di tentativi, e si inizia a sentire quel rumore che assolutamente tutti hanno dentro. Bisogna semplicemente sapere come sintonizzarsi su di esso.

### ***Rotazione***

*Test di efficacia.* Immediatamente dopo essersi svegliati dal sonno, rimanere immobili, gli occhi chiusi. Immagina per 3-5 secondi che il tuo corpo fisico stia ruotando lungo un asse. Nel frattempo, sposta le pupille sul lato verso cui stai ruotando (ma non aprire gli occhi). Se non si verificano sensazioni insolite, prova un'altra tecnica. Se si verificano vibrazioni durante la rotazione o il movimento diventa improvvisamente realistico, allora continua la tecnica di rotazione finché c'è progresso nello sviluppo della sensazione. Ci sono diversi risultati possibili quando si usa la rotazione. La rotazione immaginata è

sostituita da una sensazione molto reale di rotazione lungo un asse. Quando ciò accade, un praticante può facilmente lasciare il corpo fisico. L'altro risultato è la presenza improvvisa di forti vibrazioni o forti suoni, in mezzo ai quali è possibile separarsi dal corpo fisico. Durante la rotazione, è noto che la separazione può verificarsi spontaneamente, facendo entrare il praticante nella fase.

*Allenamento.* Per fare pratica con la rotazione, immagina di ruotare attorno all'asse testa-piedi per diversi minuti mentre sei sdraiato, con gli occhi chiusi. Non è necessario concentrarsi sugli effetti visivi della rotazione o sulle esatte sensazioni del corpo. Il fattore chiave è la sensazione vestibolare che deriva dalla rotazione interna. Di norma, molti praticanti hanno difficoltà a eseguire la rotazione completa. Una persona può essere bloccata a 90 gradi di movimento, mentre un'altra persona arriva 180 gradi. Con una pratica costante e corretta, si avrà una rotazione completa di 360 gradi.

Diverse dozzine di tecniche secondarie e miste sono presentate in una sezione separata alla fine del libro (capitolo 12).

## **Scegliere le Tecniche Giuste**

Il passo successivo per padroneggiare le tecniche indirette è scegliere le tecniche giuste che si adattano alle predisposizioni individuali. Non ha senso scegliere una tecnica o un'altra solo perché sembrano interessanti e perché qualcuno ha scritto o ha



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

parlato molto di loro. La scelta dovrebbe essere basata esclusivamente su ciò che si adatta al singolo praticante.

Queste tecniche funzioneranno immediatamente solo per circa il 25%-50% dei principianti. Tuttavia, dopo alcune sessioni di allenamento, ogni tecnica produce risultati per il 75% dei praticanti.

In un modo o nell'altro, ogni praticante dovrebbe identificare una serie di tecniche che funzionano meglio. Una serie dovrebbe consistere in non meno di due tecniche; tre o più è ancora meglio per consentire più opzioni e combinazioni pratiche. Le tecniche che non funzionano non dovrebbero essere scartate in blocco poiché offrono l'opportunità di raggiungere il successo attraverso esperienze nuove e precedentemente inefficaci.

Per garantire la corretta selezione delle tecniche, ognuna dovrebbe essere praticata separatamente dalle altre per un periodo di almeno tre giorni. A tal fine, si dovrebbe testare ogni tecnica primaria da 2 a 10 minuti durante il giorno. Questo regime consente di determinare con precisione quali tecniche produrranno i migliori risultati per il praticante. Durante il processo di selezione delle tecniche personalizzate il praticante impara e memorizza le tecniche in modo intimo e personale, il che influisce positivamente sul modo in cui le tecniche vengono utilizzate durante i momenti decisivi. Non saltare i tentativi di entrare nella fase durante le settimane in cui ti alleni. Invece, fai entrambe le cose in parallelo.

Tuttavia non allenarti mai prima di andare a dormire se pensi di usare le tecniche il mattino dopo. In questo caso, è molto meglio allenarsi durante il giorno o al mattino. Questo è

uno degli errori più critici che commettono i principianti. Allenarsi la sera prima di un tentativo porta ad uno sfinimento interiore e diminuisce la determinazione. Dopo un risultato, un praticante avrà molti meno tentativi di notte ed al mattino, e saranno molto meno concentrati e di qualità più bassa.

Vale la pena notare che la selezione finale delle tecniche dovrebbe essere diversificata. Ad esempio, scegliere di mettere in tensione il cervello e mettere in tensione il corpo senza usare i muscoli è inutile perché sono praticamente la stessa cosa. Nella maggioranza dei casi, funzioneranno entrambe o non funzioneranno. Questo è il motivo per cui le tecniche dovrebbero coinvolgere vari tipi di percezione sensoriale: percezione visiva, uditiva, cinestetica, vestibolare, percezione sensoriale immaginaria e tensione interno. Ricorda che le priorità e gli obiettivi cambiano con il tempo e che una tecnica che ha fatto fiasco durante i tentativi iniziali potrebbe inaspettatamente risultare valida in seguito. Sii flessibile. Nessuna serie di tecniche dovrebbe essere scolpita nella pietra. In effetti, la serie può cambiare più volte nelle prime settimane mentre il praticante scopre ciò che produce i risultati migliori.

## **Tecniche di Separazione**

Cominciamo con un fatto assolutamente scioccante: durante il 50% (!) delle entrate indirette di successo nella fase non è necessario eseguire nessuna tecnica specifica per l'entrata nella fase, poiché le tecniche di separazione hanno successo immediatamente... Questo è stato statisticamente dimostrato durante corsi sperimentali e nelle analisi di altre fonti.

Viceversa, una comprensione errata delle tecniche di separazione può portare a conseguenze indesiderabili. È possibile che un praticante entri nello stato di fase e non sia in grado di separarsi dal corpo fisico. Pertanto, è molto importante capire come funzionano le tecniche di separazione poiché sono spesso una chiave per il successo.

### ***Interessante!***

*Relativamente spesso, un praticante cercherà di usare le tecniche di separazione senza ottenere alcun risultato. Tuttavia, dopo capirà inaspettatamente di stare steso in una posizione diversa da quella in cui percepiva di essere, e infatti, sarebbe stato solo necessario alzarsi in piedi. Ciò accade principalmente ai principianti ed indica una comprensione errata delle tecniche di separazione.*

A volte un praticante deve solo pensare alla separazione, e questa ha effetto. È una cosa rara, il che spiega l'esistenza di tutta una serie di tecniche ausiliarie. Le più importanti tecniche di separazione sono immaginare di essersi separati dal corpo, rotolare, alzarsi e levitare.

### ***Immaginare di Essersi Già Separati***

Puoi immaginarti già separato dal corpo fisico e nella tua stanza o alla prima destinazione del tuo piano d'azione, cercando di percepire il tuo corpo separato il più intensamente possibile. Le tue sensazioni fluiranno gradualmente nel tuo corpo sottile dal tuo corpo fisico, e diventeranno altrettanto realistiche.

### ***Rotolare Fuori***

Al risveglio, prova a rotolare verso il bordo del letto o il muro senza attivare i muscoli fisici. Non preoccuparti di cadere dal letto, di colpire il muro o dei dettagli di quali sensazioni dovrebbe darti questa tecnica. Rotola e basta. Nel frattempo, sposta le pupille sul lato verso cui stai ruotando (ma non aprire gli occhi).

### ***Alzarsi***

Al risveglio, cerca di alzarti dal letto senza movimento fisico. Questo dovrebbe essere eseguito nel modo più comodo per il praticante.

### ***Levitazione***

Al risveglio, tenta di levitare verso l'alto, parallelamente al letto. Durante il tentativo di levitare, non chiederti come fare; ognuno sa intuitivamente come levitare grazie alle proprie esperienze nei sogni.

### ***Arrampicarsi***

Al risveglio, cerca di arrampicarti fuori dal corpo senza utilizzare nessun muscolo. Questa tecnica generalmente viene in mente quando è stata ottenuta una separazione parziale attraverso l'uso di altre tecniche, o quando una parte del corpo si è completamente separata.

### ***Sprofondare***

Praticamente uguale alla levitazione: al risveglio, cerca di sprofondare giù passando attraverso letto.

### ***Tirarsi Fuori***

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Al risveglio, cerca di uscire dal corpo fisico attraverso la testa o le gambe, come se emergessi dalla cima o dal fondo di un bozzolo.

### ***Rotolare all'Indietro***

Dopo il risveglio, prova a eseguire una capriola all'indietro senza usare muscoli fisici.

### ***Occhi Sporgenti***

Al risveglio, fai sporgere gli occhi o allarga senza aprirli. Potrebbe verificarsi un movimento frontale verso la separazione.

### ***Traslocazione***

Puoi provare ad utilizzare la tecnica di traslocazione senza prima separarti, il che comporterà che la traslocazione e la separazione si verificheranno contemporaneamente. Il teletrasporto con gli occhi chiusi funziona al meglio per questo.

### ***Volo***

Puoi provare a percepire di volare ad alta velocità.

Le tecniche di separazione sono unite da un'idea unica: nulla dovrebbe essere immaginato, il movimento dovrebbe essere tentato senza l'uso di muscoli fisici. Le tecniche producono le stesse sensazioni di movimento percepite nella vita reale. Se non succede niente subito dopo aver provato, la tecnica non funzionerà, sebbene possa dare risultati in un secondo momento. Un praticante della fase sarà immediatamente in grado di riconoscere se la tecnica ha funzionato. Tuttavia, le

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

persone sono spesso impreparate per il realismo di queste sensazioni e pensano di star eseguendo un movimento fisico invece di rendersi conto che una parte o tutto loro il corpo si è separato. Dopo questo spiacevole fallimento, un'attenta analisi aiuta a capire cosa è successo e pianificare un nuovo tentativo di successo.

A causa della somiglianza tra le reali sensazioni fisiche e la separazione (in realtà, sono identiche), i principianti spesso non tentano di separarsi, poiché temono di eseguire un movimento fisico. I principianti sarebbero spesso nella fase se semplicemente si alzassero al momento giusto, ma non riescono a sfruttare questa opportunità. Sarebbe davvero la fine del mondo se il praticante si alzasse fisicamente dal letto? Niente affatto. Non cambierebbe nulla. Potrebbe portare avanti il tentativo o riprovare la volta successiva, e intanto sapere cosa non fare in futuro. Se si fanno ripetutamente movimenti che si rivelano reali, allora bisogna concentrarsi sulle tecniche di immaginarsi già separati dal corpo fisico (e/o immediatamente alla propria destinazione), levitare, cadere o volare. Il movimento fisico è quasi impossibile con quelle tecniche.

Se la separazione era incompleta o avveniva con qualche difficoltà, questo è un segnale che la tecnica viene eseguita correttamente, ma anche da questo punto sono necessari forza ed uno sforzo aggressivo per ottenere una separazione completa. Ad esempio, se un movimento ha avuto inizio e poi si è fermato dopo aver fatto qualche progresso, allora bisogna cambiare la direzione del movimento oppure ondeggiare all'interno del raggio di movimento già raggiunto.

Per allenarsi nelle tecniche di separazione, sdraiati con gli occhi chiusi e provale tutte nel corso di alcuni minuti. Un

tentativo di separazione è stato probabilmente realizzato se nessun muscolo si contrae o viene messo in tensione e si verifica una sensazione di movimento. Ci sarà uno sforzo interno forte, quasi tangibile fisicamente per eseguire un movimento. Naturalmente, in realtà non si verifica nessun movimento fisico e il praticante rimane prono e immobile; tuttavia, al momento giusto, queste azioni porteranno ad un facile ingresso nella fase.

***Interessante!***

*Approssimativamente dall'1% al 3% del tempo in cui viene praticata la fase ci si rende immediatamente conto, al risveglio, di essersi già separati. Ciò significa che si può già essere da qualche parte e stare in piedi, sdraiati, seduti, ecc. Non si tratta però di diventare lucidi in un sogno, ma di un vero e proprio risveglio.*

Vale anche la pena di discutere su come comportarsi al momento della separazione se una delle tecniche di creazione della fase inizia a funzionare. In una situazione del genere, è importante rendersi conto che la separazione dovrebbe essere eseguita con lo stesso corpo e le stesse sensazioni ottenute durante l'esecuzione della tecnica. Ad esempio, quando si ruota, è necessario alzarsi in piedi usando le stesse sensazioni di rotazione, e quando si osservano le immagini è necessario separarsi usando lo stesso corpo che vede le immagini, ecc.

Inoltre, è importante non tornare completamente nel corpo fisico se la tua tecnica di creazione della fase comporta la sensazione di una separazione parziale da esso. Ad esempio, se la rotazione ha funzionato, allora non è necessario tornare completamente al corpo fisico e fonderti con esso prima di

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

provare a separarti. La separazione diventerebbe immediatamente molto più difficile. È meglio farlo sul momento dopo aver fermato la rotazione in una posizione perpendicolare al tuo corpo fisico. La stessa tentazione può sorgere durante il movimento fantasma, quando la separazione dovrebbe partire dal braccio che ha iniziato a muoversi: non riportarlo indietro nel corpo fisico. Lo stesso vale per tutte le tecniche di separazione parziale.

Se un principiante ha appreso con la pratica che cos'è il movimento fantasma e che cosa si prova ad eseguirlo, allora può procedere alla separazione come se stesse usando il movimento fantasma, ma questa volta muovendo tutto il suo corpo. Vale a dire un tentativo di muovere il corpo percepito (sottile); non deve muoversi nemmeno un muscolo di quello fisico.

*La cosa più importante è rendersi immediatamente conto che, logicamente parlando, se le tecniche indirette hanno funzionato o il risveglio si è appena verificato, allora il praticante è già nella fase. Tutte le sue sensazioni non provengono più dal suo corpo fisico, sebbene possa sembrare così. Non resta che alzarsi, rotolare fuori e levitare, come se lo si facesse con il corpo fisico.*

I principianti e gli inesperti spesso cercano di scoprire qualche segno rivelatore di separazione e si aspettano di incontrarlo durante la pratica. In realtà, ci sono una varietà di sensazioni che si verificano durante questo processo. Quelli che non lo sanno spesso sprecano un gran numero di esperienze quando si trovano in situazioni inaspettate. Ecco perché è bene essere sempre preparati a qualsiasi evenienza e conoscere i principali scenari di separazione osservati nel 99% di tutti i casi.



Tipi di Entrate nella Fase (Separazioni) Elencate per Sensazione:

### ***Movimento Ordinario***

Qui, la separazione di solito sembra un movimento completamente ordinario, come se fosse fatto con il corpo fisico. Il praticante semplicemente si alza, rotola o levita come se lo stesse facendo nella realtà.

### ***Separazione***

Effettiva separazione diretta del corpo sottile da quello fisico, come se il praticante stesse realmente uscendo da qualcosa. Nonostante il fatto che questa sensazione abbia dato il nome all'intero processo di entrare nella fase ("separazione"), la separazione diretta avviene piuttosto raramente e il termine è impreciso in termini di sensazioni.

### ***Essere Tirati***

La sensazione di una massa di gomma morbida che si estende da ogni parte del tuo corpo sottile e lo riporta indietro a quello fisico. Supera con forza quella sensazione di essere tirato dentro e si dissiperà.

### ***Lentezza***

Il corpo sottile diventa piuttosto pesante, come se pesasse molte volte di più di quello fisico. La lentezza si dissiperà in proporzione alla forza applicata per contrastarla.

### ***Risveglio con Separazione***

Il praticante si risveglia o emerge da un calo di consapevolezza in uno stato già separato, e non ha bisogno di separarsi o utilizzare una tecnica di creazione della fase. Basta alzarsi e procedere.

### ***Parti del Corpo Bloccate***

Alcune parti del corpo sottile possono rimanere bloccate in quello fisico durante il processo di separazione. Ad esempio, questo si verifica spesso con le gambe, il tronco, la testa e il bacino. In tali situazioni è necessario liberarsi completamente con tutte le proprie forze cambiando la direzione dello sforzo.

### ***Essere in Due Corpi Contemporaneamente***

Si ha la sensazione di non essere realmente nella fase e di non essere realmente a letto, ma di essere veramente nella fase e anche di stare veramente a letto nello stesso momento. Devi provare a insistere, trasferendo tutte le tue sensazioni nel tuo corpo di fase, che diventerà l'unico che percepirai.

### ***Separazione Totale Spontanea (quando si Eseguono le Tecniche)***

Quando esegui qualsiasi tecnica, puoi spontaneamente trovarti già completamente separato nella tua stanza o in qualsiasi altro luogo nella fase. Non è necessario ritornare nel corpo fisico per separarti "correttamente".

### ***Essere Tirato Fuori da Qualcuno o Qualcosa***

In questo caso, la separazione non avviene completamente per volontà propria, ma grazie l'aiuto di un oggetto di fase. Ad esempio, qualcuno inizia a tirarti le gambe o a sollevare tutto il tuo corpo. La cosa importante in questa situazione non è rilassarti, ma iniziare a muoverti per conto tuo il più presto possibile. Tale situazione si verifica spesso con i cosiddetti "rapimenti alieni", che in realtà sono nella maggior parte dei casi esperienze di fase spontanee e non riconosciute.

### ***Aspirazione***

Quando si eseguono tecniche come osservare le immagini o la visualizzazione, i praticanti sono spesso completamente risucchiati nelle immagini che osservano, con tutte le sensazioni che ne derivano. Questa scena diventa poi uno spazio di fase a tutti gli effetti. Non è necessario ritornare nel corpo fisico per separarsi "correttamente".

### ***Mettere tutto Te Stesso in una Tecnica***

Quando si esegue la visualizzazione senso-motoria e diverse altre tecniche, si verifica una convergenza tra la separazione e la tecnica stessa. Questo porta a non esserci più bisogno di una separazione nel senso tradizionale. Ad esempio, durante la visualizzazione senso-motoria, il praticante inizia immaginando attivamente che sta camminando in una stanza, ma quella percezione immaginata si trasforma gradualmente nella sensazione reale di essere effettivamente nella stanza. Invece, quando ci si muove come un fantasma, rimane solo da alzarsi dal corpo fisico in cui si percepisce il movimento, eccetera. Non

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

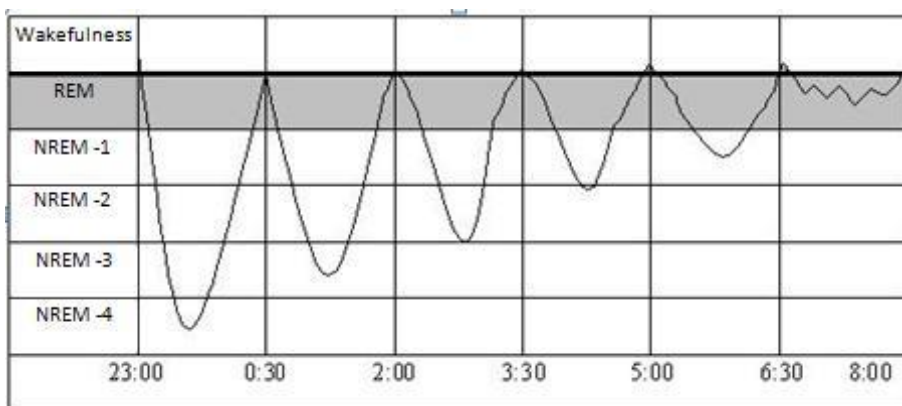
è necessario ritornare nel corpo fisico per separarsi "correttamente".

### ***Consapevolezza di Star Sognando***

Diventare completamente consapevoli di star sognando con piena cognizione di ciò che sta accadendo è un altro modo di entrare nella fase, ma che non comporta tecniche dirette o indirette. Non è necessario ritornare nel corpo fisico per separarsi "correttamente", sebbene molti lo facciano per ottenere sensazioni più vivide.

## **Il Momento Migliore Per Esercitarsi**

In linea di massima, il metodo indiretto può essere tentato durante qualsiasi risveglio, ma ci sono diverse finestre temporali più adatte per l'utilizzo di tecniche indirette.



Per iniziare, si dovrebbe precisare che il sonno segue un andamento ciclico. Ci svegliamo ogni ora e mezza e poi rapidamente ci addormentiamo di nuovo, il che produce cicli di

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

sonno. Inoltre, sperimentiamo due fasi principali di sonno: sonno con movimento rapido degli occhi (REM) e sonno senza movimento rapido degli occhi (NREM). Il sonno NREM include molte fasi interne. Più dormiamo, di meno sonno profondo NREM ha bisogno il nostro corpo, e più tempo passiamo nel sonno REM. Il sonno REM è il momento in cui è più probabile che si verifichi l'entrata nella fase.

Il modo migliore per eseguire le tecniche indirette è *il metodo differito*. Lo scopo del metodo è interrompere un ciclo del sonno durante il suo stadio finale e poi interromperlo nuovamente dopo essere tornati a dormire, il che rende il sonno leggero durante il resto del ciclo del sonno. Il sonno accompagnato da frequenti interruzioni può essere utilizzato in modo produttivo. Per scegliere il momento ideale per un risveglio, sottrai circa 2 ore dal momento fino a cui normalmente dormiresti. In sostanza, devi svegliarti senza aver dormito abbastanza e poi tornare a letto.

### ***Interessante!***

*Quando nel giugno 2008 il metodo differito fu reso obbligatorio in un corso di ricerca di 3 giorni, il tasso di successo complessivo raddoppiò immediatamente.*

Ad esempio, se un praticante (chiamiamolo Jack) va a dormire a mezzanotte, allora Jack dovrebbe impostare una sveglia per le 6 del mattino (questo nel caso in cui normalmente dormirebbe fino alle 8:00 o alle 9:00 circa). Al risveglio, Jack dovrebbe intraprendere un qualche tipo di attività fisica, come andare in bagno, bere un bicchiere d'acqua o leggere alcune pagine di questo libro. Dopo, Jack dovrebbe tornare a letto

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

pensando a come, entro le prossime due-quattro ore, si sveglierà più volte e farà un tentativo di entrare nella fase durante ogni risveglio.

Se Jack va a letto prima, la sua sveglia dovrebbe essere anticipata di quello stesso tempo, poiché sei ore di sonno iniziale sono il periodo di tempo ottimale. Se Jack dorme meno di sei ore, allora la seconda metà del sonno della sua notte sarà troppo profonda. Se Jack dorme più di sei ore, allora ci sarà poco tempo per i tentativi, o Jack potrebbe non riuscire nemmeno ad addormentarsi.

Se un praticante si sveglia in modo naturale, sarà difficile riprendere sonno. Quindi, non sarà necessario alzarsi dal letto con l'aiuto di un allarme: il praticante dovrebbe invece tentare subito di riaddormentarsi.

Se un praticante è in grado di riaddormentarsi dopo massimo 45 minuti di veglia, allora è meglio usare proprio quell'intervallo, in quanto consente di ottenere la più alta probabilità di successo durante i successivi risvegli.

Se, durante la pratica del metodo differito, il praticante non si sveglia durante la seconda metà della notte di sonno quando si devono fare i tentativi, allora il problema consiste nell'intenzione insufficiente quando si addormenta, scarsa motivazione, un intervallo troppo breve tra prima e seconda metà della notte di sonno, oppure nel fatto che la prima metà della notte di sonno è troppo breve. Se non si è in grado di addormentarsi durante il metodo differito, si dovrebbe ridurre l'intervallo tra la prima e la seconda metà del sonno, nonché ridurre la prima metà del sonno.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Naturalmente, il metodo differito è più applicabile nei casi in cui è possibile dormire fino a quando si desidera, senza doversi svegliare presto. Non tutti godono di tale lusso su base giornaliera, ma quasi tutti hanno giorni liberi in cui si può riservare del tempo per praticare il metodo differito. *È principalmente grazie al metodo differito che i corsi sperimentali consentono ad un massimo di 2/3 dei partecipanti di entrare nella fase nel corso di un singolo fine settimana!*

La seconda finestra temporale più efficace per entrare nella fase è il normale risveglio mattutino. Questo si verifica generalmente durante il sonno leggero dopo una notte di sonno completo.

Un altro momento efficace per praticare le tecniche indirette è dopo il risveglio da un sonnellino diurno. Ancora una volta, questo tipo di sonno sarà leggero e breve, il che fornisce al corpo il riposo necessario, consentendo al tempo stesso alla memoria e all'intenzione di rimanere intatte al momento del risveglio. Non tutti hanno il lusso di fare i sonnellini diurni, ma se si presentasse una tale occasione, sarebbe molto utile approfittarne.

I risvegli notturni sono i momenti meno efficaci per sperimentare la fase perché il cervello ha ancora bisogno di molto sonno profondo in quel momento. Quando si risveglia di notte, la mente è piuttosto debole e difficilmente capace di un qualsiasi sforzo. Anche se si osservano alcuni risultati, il risveglio spesso finisce rapidamente col riaddormentarsi del praticante. Questo non vuol dire che la normale pratica della fase non possa verificarsi di notte; semplicemente non sarà efficace come in altri momenti. L'opzione notturna è la migliore per coloro che non hanno la possibilità di usare altre finestre

temporali per praticare la fase. Tuttavia, si consiglia di effettuare i tentativi notturni meno energicamente, in modo da non rovinare il sonno notturno. La procedura stessa potrebbe essere limitata al tentativo di apparire immediatamente alla propria destinazione insieme alle tecniche di separazione.

Bisogna capire che di notte ci svegliamo ogni 90 minuti, motivo per cui un minimo di quattro risvegli è quasi garantito quando dormiamo, anche se solo per sei ore. Quando il praticante sa di questo e si sforza di cogliere quegli attimi, col tempo li coglierà davvero e ne approfitterà.

## **Il Risveglio Consapevole**

Il *risveglio consapevole* è svegliarsi con un pensiero particolare in mente; idealmente, un pensiero che riguarda le tecniche indirette. Per poter iniziare a utilizzare le tecniche indirette al risveglio non è sufficiente averne una conoscenza superficiale. A causa delle peculiarità della mente umana e delle sue abitudini, non è sempre facile ricordare quando ci si sveglia una qualsiasi intenzione o idea particolare. L'obiettivo del risveglio consapevole è agire istantaneamente, senza rimanere inattivo dopo il risveglio.

### ***Interessante!***

*Esiste la convinzione che il fenomeno della fase sia praticamente irraggiungibile, ed accessibile solo a pochi eletti attraverso pratiche che richiedono conoscenze segrete. Tuttavia, la più grande difficoltà quando si prova a sperimentare la fase in un breve*



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*periodo di tempo risiede soltanto nel ricordarsi immediatamente delle tecniche al risveglio, senza muoversi. Questo è del tutto semplice e diretto, ma è proprio questa sciocchezza che è il più grande ostacolo quando si prova a sperimentare un fenomeno così raro.*

Questo non è affatto difficile per circa il 75% della popolazione. Tuttavia, per l'altro quarto, è una barriera difficile da superare che può persino sembrare insormontabile. Se sorgono tali pensieri, si dovrebbe semplicemente capire che non può essere così, e che tentativi e pratica persistenti sono la soluzione chiave.

I motivi per cui le persone non sono in grado di ricordare di praticare la fase al risveglio sono: non avere l'abitudine di fare immediatamente qualcosa al risveglio, il desiderio di dormire più a lungo, il desiderio di andare in bagno, la sete, il desiderio di iniziare subito a risolvere problemi quotidiani e così via.

L'obiettivo primario di un praticante dovrebbe essere il risveglio consapevole con l'intento di provare una tecnica indiretta, e dovrebbe essere perseguito ad ogni costo. La velocità con cui la fase viene appresa e vissuta dipende da questo.

Esistono diversi trucchi efficaci per imparare il risveglio consapevole:

### ***Intenzione mentre ci si addormenta***

Questo è molto importante per ottenere il risveglio consapevole. Un fatto scientifico molto chiaro è stato dimostrato dai sonnologi (scienziati che studiano il sonno): al risveglio, le persone di solito pensano a ciò a cui stavano

pensando prima di addormentarsi. Questo fenomeno è facile da osservare se chi dorme sta vivendo un grave problema di vita; si addormentano con il problema e si risvegliano con esso. Quindi, in un caso come questo, se le difficoltà in cima ai propri pensieri vengono sostituite con il desiderio di praticare la fase, ciò produrrà l'effetto desiderato. Non è necessario pensare esclusivamente al risveglio consapevole mentre ci si addormenta. È sufficiente affermare semplicemente l'intenzione in modo chiaro e distinto, anche dichiarandola ad alta voce. Praticare questi tipi di azioni mentre ci si addormenta sarà molto utile per promuovere il successo delle tecniche indirette al risveglio.

### ***Creare motivazione***

Maggiore è il desiderio di entrare nella fase per raggiungere un obiettivo al suo interno, più rapidamente si ottiene un risveglio consapevole di successo. La motivazione è creata da un grande desiderio di fare o sperimentare qualcosa nella fase. In generale, le precedenti esperienze nella fase sono una grande motivazione, ma un profano non lo sa e avrà bisogno di qualcosa a cui possa relazionarsi. Per alcuni, questo potrebbe essere il sogno d'infanzia di volare su Marte, per altri potrebbe essere l'opportunità di vedere una persona cara che è morta, per un altro potrebbe essere la possibilità di ottenere informazioni specifiche, o influenzare il corso di una malattia fisica, e così via.

### ***Intento generale***

Più chiaramente un praticante si concentra sull'importanza e sulla necessità di svegliarsi e ricordarsi immediatamente di usare le tecniche, più concreto diventerà l'intento, e più è probabile che il processo svolga il suo ruolo e porti effettivamente a risultati.

### ***Affermare desideri***

A volte un'intenzione interiore semplicemente non è sufficiente per alcune persone, oppure non sono in grado di affermarne correttamente una a causa di caratteristiche individuali. In questo caso, un'affermazione dei desideri dovrebbe essere introdotta a livello fisico. Questo potrebbe essere sotto forma di una nota con la descrizione di un obiettivo posizionata accanto al letto, sotto il cuscino o appesa al muro. Potrebbe essere una conversazione con amici o familiari sul particolare desiderio, o esprimere ripetutamente ad alta voce le azioni che devono essere eseguite al risveglio. Potrebbe anche essere una voce in un diario, un blog o un messaggio di testo su un cellulare.

### ***Interessante!***

*Vi sono casi noti in cui i praticanti "programmano" il cibo e l'acqua per indurre l'ingresso di fase. Stanno essenzialmente impiegando sia l'autosuggestione che l'effetto placebo programmando la loro mente subconscia per percepire che il cibo non porterà soltanto sazietà, ma anche un'alta probabilità di entrare nella fase.*

### ***Analizzare i risvegli non riusciti***

Analizzare i tentativi falliti di risveglio consapevole è estremamente importante. Quando si ricorda il tentativo fallito dopo alcuni minuti, alcune ore o anche più tardi nella giornata, bisogna concentrarsi su di esso e decidersi ad avere successo durante il prossimo tentativo. L'esplorazione profonda del fallimento è altamente efficace e pratica poiché il praticante sta imparando ciò che funziona, ciò che non funziona e prendendo buone decisioni per il successo.

A parte i metodi naturali per ottenere un risveglio consapevole, ci sono vari dispositivi e strumenti che facilitano un certo grado di successo. Questi saranno trattati nel capitolo 5 nella sezione che descrive i modi non autonomi di entrare nella fase.

*Il momento migliore per il risveglio consapevole è mentre si esce da un sogno. Questo è il momento più efficace e produttivo per tentare la separazione o l'esecuzione delle tecniche.* In questo momento, la consapevolezza fisica del corpo è al minimo. La consapevolezza alla fine di un sogno spesso si verifica dopo incubi, esperienze dolorose nel sogno, sogni di caduta, o in generale qualsiasi sogno che causa un improvviso risveglio.

Con il tempo, si dovrebbe sviluppare un riflesso che consenta di compiere azioni pianificate al momento del risveglio, ma quando la consapevolezza stessa non ha ancora avuto il tempo di ritornare. Questo tipo di riflesso è estremamente utile per cogliere le opportunità più fruttuose per entrare nella fase.

A causa di vari fattori psicologici e fisiologici, non è possibile per ogni persona ottenere il risveglio consapevole dopo ogni ciclo di sonno. Quindi, non ha senso arrabbiarsi se il

risveglio consapevole non si verifica ogni volta. Sperimentare solo 2 o 3 risvegli al giorno è normale; questo è sufficiente per tentare l'ingresso nella fase da 2 a 5 volte a settimana, se praticato quotidianamente.

Non vale la pena di farsi prendere la mano con un numero eccessivo di tentativi. Durante i nostri corsi sperimentali di formazione è stato notato che fare 10 risvegli consapevoli o più (alcuni studenti provano 15 o anche 20) nel corso di una notte e un mattino raramente produce risultati. Ciò è dovuto al fatto che se ci si pone un obiettivo tanto desiderato che la sua realizzazione rompe i ritmi naturali del corpo, ci si priva degli stati intermedi e transitori che rendono efficace la fase. Un praticante può anche rapidamente diventare emotivamente esausto dal gran numero di tentativi ed essere incapace di spingere i limiti nella giusta direzione. Il lato positivo è che semplicemente si stancherà. Se ciò dovesse accadere, è meglio calmarsi e cercare di affrontare la questione in modo più rilassato, uniforme e graduale.

## **Risveglio Senza Movimento**

**AVVERTIMENTO! SE TI SVEGLI DOPO O DURANTE UN MOVIMENTO FISICO, SARÀ UN GRAVISSIMO ERRORE RINUNCIARE A UN TENTATIVO! DEVI PROVARE COMUNQUE! PER COLPA DI QUESTO ERRORE I PRINCIPIANTI SPESSO OTTENGONO LA LORO PRIMA ESPERIENZA DA DUE A TRE VOLTE PIÙ TARDI DEL DOVUTO.**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Oltre a ricordarsi della fase immediatamente dopo il risveglio, un altro requisito importante è risvegliarsi senza muoversi, il che è difficile dal momento che molte persone si svegliano e si muovono. Al risveglio, si dovrebbe evitare di grattarsi, allungarsi, aprire gli occhi e ascoltare i suoni reali. Qualsiasi movimento o percezione reale disintegrerà molto rapidamente lo stato intermedio e porterà con sé la realtà, l'attivazione della mente e la sua connessione con gli organi sensoriali.

All'inizio, il risveglio senza muoversi sembra difficile o addirittura impossibile. Tuttavia, è stato dimostrato che questo è stato risolto attraverso tentativi attivi e il desiderio di raggiungere gli obiettivi prefissati. Le persone spesso affermano di non potersi svegliare senza muoversi, che è impossibile. Tuttavia, dopo diversi tentativi, accadrà e si verificherà sempre più frequentemente con la pratica.

Quindi, se incontri difficoltà nel risveglio senza movimento, non disperare, continua a provare. Prima o poi, il corpo cederà alla pratica e tutto avverrà senza intoppi.

Il risveglio senza movimento è molto importante perché, per la maggior parte delle persone, gli esperimenti con la fase non sono possibili tranne che nei primi momenti di veglia in cui il risveglio senza movimento pone le basi per i cicli di tecnica indirette. Spesso un praticante farà 10 tentativi senza successo e si muoverà al risveglio. Una volta che il praticante impara a svegliarsi costantemente con calma e gradualmente, il successo segue rapidamente.

*Tuttavia, se un risveglio è cosciente, ma con movimento, ciò non significa che il praticante non possa immediatamente*

*tentare di entrare nella fase. Tali tentativi, anche se saranno circa 2 volte meno efficaci del solito, dovrebbero comunque essere fatti. Qualsiasi opportunità al risveglio non dovrebbe essere sprecata. Va soltanto tenuto presente che bisogna prima neutralizzare gli effetti del movimento per ricadere nuovamente in uno stato intermedio. In caso di movimento, è estremamente utile iniziare a praticare l'addormentamento forzato. Anche l'ascolto funziona bene, così come l'osservazione delle immagini. Dopo aver eseguito questi, si possono iniziare i cicli di tecniche.*

Dopo il movimento fisico, il tasso di successo per i tentativi che utilizzano tecniche indirette è in genere sostanzialmente inferiore semplicemente a causa del fatto che i praticanti perdono la fiducia sia in se stessi che nel successo del tentativo attuale. Di conseguenza, il tentativo stesso diventa semplicemente sciatto e di scarsa qualità. Tuttavia, se il tentativo viene comunque eseguito in modo sicuro e come se non si fosse verificato alcun movimento, allora le probabilità di successo rimarranno praticamente immutate. Il risveglio senza movimento, nonostante tutta la sua importanza, non è un obiettivo di per sé, e non vale la pena soffrirci sopra. Quando ci si sveglia, se c'è un grande disagio, qualcosa prude, c'è il bisogno di deglutire o di un qualsiasi tipo di riflesso naturale, è meglio occuparsene e poi agire secondo le procedure raccomandate quando avviene il movimento al risveglio.

Non tutti i movimenti al risveglio sono reali e, anche soltanto per questa sola ragione, quando si verifica un movimento, dovrebbero seguirgli le tecniche indirette.

***Interessante!***

*Fino al 20% delle sensazioni e delle azioni che si verificano al risveglio non sono reali come sembrano.*

Le false sensazioni si verificano in modi molto diversi. Le persone spesso non capiscono cosa stia succedendo senza aver avuto esperienza della fase. Ad esempio, una persona potrebbe pensare di grattarsi l'orecchio con la mano fisica quando sta invece usando una mano fantasma. Una persona può sentire pseudo-suoni nella stanza, per strada o dal vicino senza notare nulla di insolito. Oppure, una persona può guardarsi intorno senza sapere che i suoi occhi sono effettivamente chiusi. Se un praticante riconosce tali fenomeni per quello che sono, può immediatamente provare a separarsi dal corpo fisico.

## **Cicli di Tecniche Indirette**

Finora sono state trattate le tecniche indirette utilizzate per l'ingresso nella fase e le tecniche di separazione nella fase. Sono stati esaminati anche il risveglio consapevole e i momenti migliori per praticarlo. Ora, verrà presentato un algoritmo di azione specifico per le tecniche indirette. Seguirlo permette di avere risultati rapidi e concreti.

Bisognerebbe comprendere chiaramente che più naturale e profondo è il sonno che precede un tentativo, migliore è l'effetto che si può ottenere al risveglio e maggiori sono le probabilità di successo. È necessario addormentarsi e poi dormire profondamente, dopo di che si può sfruttare un risveglio con allarme sonoro. I cicli di tecniche indirette possono occasionalmente funzionare durante un sonno agitato, ma nella maggior parte dei casi si tratta di una pura perdita di tempo ed



energia. Quando si dorme male è meglio non eseguire nessuna tecnica e attendere il sonno profondo, invece di passare tutto il tempo a cercare di entrare nella fase in una situazione stancante e difficilmente recuperabile.

Algoritmo di Azione al Risveglio:

### **1. Prova per 5 Secondi ad Apparire Immediatamente a Destinazione.**

Dal momento che, fisiologicamente parlando, ci svegliamo nella fase o in uno stato vicino ad essa, perché non provare immediatamente ad apparire nella destinazione desiderata e programmata? Ad esempio, la prima destinazione per un principiante dovrebbe essere lo specchio. Ad ogni risveglio, e cercando di non muoversi o aprire gli occhi, il principiante dovrebbe cercare di apparire immediatamente al proprio specchio (o qualsiasi altra destinazione nella pratica successiva). Per farlo, prova ad ogni costo a percepirti in piedi davanti allo specchio da te scelto in precedenza, dai 3 ai 5 secondi. Devi scrutare sia lo specchio stesso che il tuo riflesso. Prova a toccare lo specchio e a percepire allo stesso tempo tutto il tuo corpo mentre esamini e tocchi tutto ciò che lo circonda.

Se improvvisamente percepisci delle sensazioni, per quanto deboli, allora questa è già la fase. Se le sensazioni sono vaghe, è necessario procedere all'intensificazione (palpazione approfondita ed esame minuzioso delle cose intorno a te) parallelamente allo svolgimento del secondo punto sul piano d'azione. Se le sensazioni sono immediatamente realistiche, è necessario essere pronti ad intensificare quando si eseguono i compiti.

## **2. Prova Altre Tecniche di Separazione entro 5 Secondi**

Se il praticante non è in grado di apparire immediatamente alla destinazione desiderata, dovrebbe provare altre tecniche di separazione come rotolare fuori, alzarsi o levitare. Se una tecnica ha improvvisamente iniziato a dare risultati per circa 3-5 secondi, dovrebbe essere tentata la separazione dal corpo fisico fino alla completa separazione. Qualche volta sorgono inerzia, una difficoltà o una barriera durante un tentativo di separazione: non si dovrebbe dare nessuna attenzione a questi problemi. Invece, sii determinato a separarti: arrampicati con decisione ed aggressività fuori dal corpo fisico.

Tieni presente che cercare di separarsi immediatamente al risveglio è un'abilità della massima importanza; una che vale la pena di affinare fin dall'inizio, e che non va mai dimenticata.

### ***Interessante!***

*Per alcuni praticanti che hanno difficoltà a raggiungere la fase, una motivazione per separarsi senza usare alcuna tecnica è la riluttanza a "sbattere la testa contro le tecniche". Ciò li costringe a cogliere il momento giusto del risveglio molto prima e, a quel punto, a spingersi molto più duramente. Il risultato è che sono praticamente sempre in grado di raggiungere la fase durante quel primo passo.*

## **3. Il Ciclo di Tecniche Indirette da Usare Se Non Riesci a Separarti**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Se la separazione non si verifica dopo alcuni secondi, molto probabilmente significa che non si verificherà affatto, indipendentemente dal tempo. Questo è il momento in cui il bisogna ricorrere ad altre tecniche.

Il praticante dovrebbe aver già scelto un minimo di due tecniche primarie o secondarie che si adattino a un repertorio funzionale. Questo è il momento in cui le tecniche sono messe in atto.

*Nota bene!* Per dare un esempio specifico, esamineremo l'uso di tre specifiche tecniche, che dovrebbero essere sostituite con una serie di tecniche testate e selezionate. Saranno utilizzate come esempi le seguenti tecniche operative: osservazione delle immagini (a), movimento fantasma (b) e ascolto (c).

Dopo un tentativo infruttuoso di separazione, il praticante inizia immediatamente a osservare il vuoto davanti ai suoi occhi. Se le immagini iniziano ad apparire entro 3 o 5 secondi, l'osservazione dovrebbe continuare senza scrutare le immagini nel dettaglio, altrimenti l'immagine scomparirà. Come risultato di questa azione, l'immagine diventerà rapidamente sempre più realistica e colorata, inghiottendo il praticante. Se tutto va nel modo corretto, si verificherà una traslocazione improvvisa dentro l'immagine oppure, quando l'immagine diventa molto realistica, bisognerà tentare di separarsi dal corpo fisico. Se non succede niente dopo 3-5 secondi, allora il praticante dovrebbe passare alla tecnica del movimento fantasma.

Da 3 a 5 secondi, il praticante ricerca rapidamente in tutto il corpo per una parte che può essere mossa. Oppure usa questo periodo di tempo nel tentativo di muovere una parte specifica

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

del corpo: un dito, una mano o una gamba. Se si verifica l'effetto desiderato, deve continuare con la tecnica e ottenere il massimo raggio di movimento possibile. Durante questo processo possono verificarsi diverse cose, tra cui una separazione spontanea, un tentativo di separazione riuscito, il movimento autonomo della parte del corpo in questione o la presenza di suoni o vibrazioni. Tutti questi eventi sono di grande vantaggio. Se nulla si muove nel corso di 3-5 secondi, allora si dovrebbe passare ad ascoltare.

Il praticante dovrebbe provare a sentire un suono interno. Se il suono è lì, bisogna ascoltare e provare ad amplificarlo. Come risultato, il rumore può trasformarsi in un boato e si verificherà una separazione spontanea, sarà possibile la separazione attraverso l'uso di una tecnica oppure si verificheranno vibrazioni. Se non si sentono rumori nel corso di 3-5 secondi, è necessario ripetere l'intero ciclo.

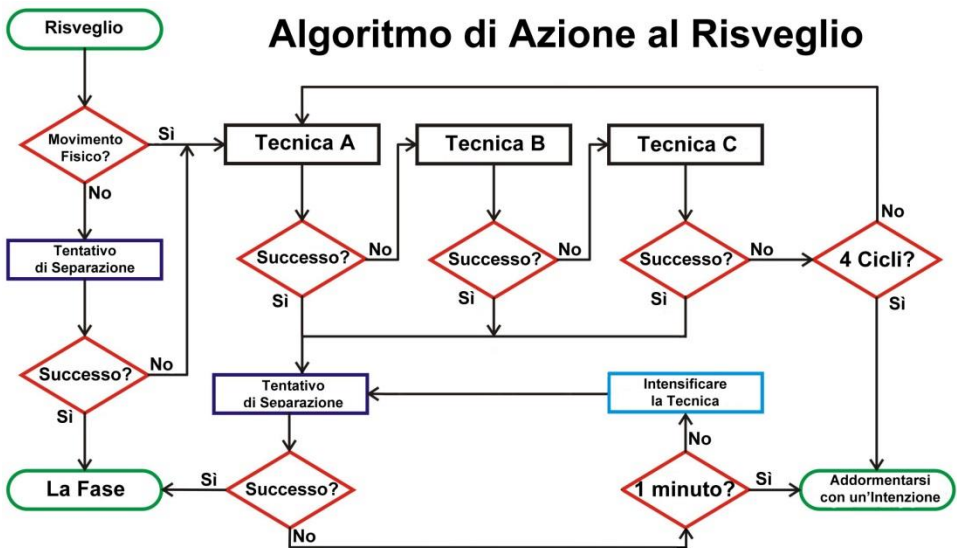
È utile esaminare la ragione dietro l'uso di una serie di tre tecniche indirette. Il motivo è che il corpo spesso reagisce alle tecniche in modi molto particolari. Per una persona, una tecnica può funzionare un giorno e non funzionare in un altro, motivo per cui se viene utilizzata una sola tecnica, anche una molto buona che funziona spesso, un praticante può perdere molte esperienze diverse a causa di mancanza di varietà nella pratica. Pertanto, un repertorio funzionale dovrebbe essere fatto di diverse tecniche.

È anche importante capire che le tecniche stesse funzioneranno piuttosto male e raramente se eseguite semplicemente per "salvare le apparenze". Devi metterci tutto te stesso, cercando di usare tutte le tue sensazioni e tutto il tuo essere. Prova a tutti i costi a far diventare tutte le tue sensazioni una cosa sola con le tecniche. La mente di un

praticante di fase deve essere completamente focalizzata su ogni aspetto di ciascuna tecnica eseguita. In questo caso fare cicli di tecniche indirette è un modo semplice per entrare nello stato di fase, dato che tutto inizia abbastanza bene e funziona con facilità. Se il praticante non rimane consapevole di ciò, rischia di sprecare il suo tempo e le sue energie.

#### 4. Ripetere il Ciclo delle Tecniche Indirette

Se il primo ciclo di 3 tecniche non produce buoni risultati, questo non significa che tutto è perduto. Anche se le tecniche non funzionano, portano comunque il praticante più vicino allo stato di fase ed è semplicemente necessario continuare ad usare le tecniche osservando nuovamente le immagini, muovendosi ed ascoltando, e ripetere questo processo almeno tre volte.



Dopo aver eseguito un ciclo di tecniche si può facilmente procedere a un secondo ciclo, un terzo, un quarto e così via. È

abbastanza probabile che durante uno di questi cicli una tecnica funzionerà improvvisamente, anche se non ha funzionato affatto solo pochi secondi prima.

Un praticante serio dovrebbe impegnarsi per un minimo di 4 cicli. Il problema sta nel fatto che è psicologicamente difficile fare qualcosa che si è dimostrato non funzionare, e si può rinunciare a intraprendere ulteriori azioni, anche se si potrebbe essere in procinto di entrare nella fase. Continua a provare, poi riprova e riprova ancora! Ci sono stati casi in cui ci sono voluti dieci cicli per produrre risultati. Uno sforzo monumentale, sì, ma ne vale la pena. Ma non farlo per più di un minuto.

## **5. Addormentarsi con la Possibilità di Provare Ancora**

Se un praticante non è in grado di entrare nella fase dopo aver eseguito i cicli e i tentativi di separazione, o anche se ha funzionato tutto, è lo stesso meglio tornare a dormire per facilitare i tentativi successivi. Ancora una volta, è molto importante andare a dormire con l'intenzione chiaramente definita di eseguire effettivamente i cicli al risveglio. Tale intenzione aumenta enormemente la probabilità che il prossimo tentativo si verifichi presto. Cioè, non ci si dovrebbe addormentare con la mente vuota e il desiderio di ottenere semplicemente una buona notte di sonno. Quando si utilizza il metodo differito, l'intenzione chiara è obbligatoria, poiché sono possibili diversi tentativi nel corso di un singolo ciclo di sonno.

Anche se solo pochi tentativi vengono accompagnati da uno sforzo deciso e concentrato, i cinque passaggi descritti nell'algoritmo produrranno senza dubbio l'ingresso nella fase.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Si deve sempre tenere presente che uno dei più comuni errori commessi dai principianti è restare semplicemente sdraiati sul letto mentre sono nella fase. In generale, per ogni tentativo di successo dei principianti, ci sono da 2 a 3 tentativi in cui si è verificata la fase, ma non hanno approfittato del momento e hanno fallito la separazione per un pelo. Ad esempio, qualsiasi tecnica che funzioni estremamente bene subito dopo il risveglio è un sicuro segno della fase. Invece di continuare a restare sdraiato nella fase e giocare con una tecnica o alternarne altre, prova con tutte le tue forze ad uscire dal tuo corpo fisico. Qualsiasi possibile prova che una tecnica stia funzionando dovrebbe essere verificata allo stesso modo.

**ATTENZIONE!** È molto importante sfruttare immediatamente una tecnica che sta funzionando. Quando qualcosa inizia a funzionare, un principiante spesso, per qualche ragione, non riesce ad approfittare immediatamente del momento. Poi la fase è già terminata dopo alcuni secondi e le tecniche non funzionano più. Se l'opportunità di entrare nella fase non viene sfruttata appena si verifica, la finestra temporale semplicemente si chiuderà entro alcuni secondi. Questo è il motivo per cui è necessario provare a lasciare il tuo corpo fisico immediatamente durante qualsiasi tecnica che funzioni considerevolmente bene. Altrimenti l'attimo andrà perso.

Per utilizzare in modo più efficace il metodo dei cicli indiretti, è necessario discutere cosa fare se una tecnica inizia a funzionare, ma i progressi cessano durante il ciclo e l'ingresso della fase non si verifica.

Innanzitutto bisogna capire che se una tecnica ha iniziato a funzionare, soltanto la mancanza di esperienza e abilità potrà impedire la fase.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Secondo, gli ostacoli possono essere superati passando temporaneamente ad altre tecniche. Supponiamo che il rumore che si genera durante l'ascolto diventi sempre più forte e poi raggiunga un picco di volume. Sarebbe sicuramente utile provare a separarsi, e poi, se questo non dovesse funzionare, passare a un'altra tecnica, ad esempio l'addormentamento forzato, oppure osservare immagini per alcuni secondi, e poi tornare ad ascoltare. Il suono può quindi diventare molto più forte e fornire l'opportunità di procedere con la tecnica. A volte avrebbe senso interrompere diverse volte varie tecniche e poi tornare alla tecnica primaria che aveva dato alcuni risultati.

La cosa più importante è non rinunciare mai ad una tecnica che ha iniziato a funzionare, per quanto poco. In pratica è una specie di segnale stradale sul percorso più breve verso la fase, e dovrebbe essere sempre seguito.

Spesso è possibile eseguire contemporaneamente due o anche tre tecniche e non sperimentare alcun effetto negativo sui risultati. È anche normale e naturale saltare da una tecnica all'altra, deviando da un piano d'azione specifico. Ad esempio, spesso si sentono suoni durante il movimento fantasma. In questo caso, un praticante può semplicemente passare all'ascolto. Altre coppie che danno risultati incontrate spesso sono: immagini da suoni, suoni da rotazione, vibrazioni da rotazione, vibrazioni da movimenti fantasma, e così via.

Durante i tentativi iniziali di utilizzare cicli di tecniche indirette, può sorgere il problema della confusione durante un momento critico, quando un principiante dimentica all'improvviso cosa fare esattamente e come farlo. Questo è normale e la soluzione è fare immediatamente qualsiasi cosa ti venga in mente. Così si possono ugualmente ottenere risultati.



Quando un praticante è più rilassato riguardo alla pratica, tali problemi non si verificano più. Tuttavia, questo problema può essere stroncato sul nascere se ci si esercita ai risvegli e a tutte le azioni da accompagnare ad essi. Per farlo, è sufficiente mettere da parte da 5 a 15 minuti durante il giorno per ripassare più volte il proprio algoritmo di azioni da eseguire al risveglio. Può essere fatto anche quando ci si addormenta, ma per non più di 5 minuti.

## **Suggerimenti dalla Mente**

Vari cicli di tecniche indirette sono un requisito quasi obbligatorio per ottenere i risultati migliori. Ci sono alcune eccezioni. A volte, attraverso segnali indiretti, un praticante può essere incline ad iniziare con determinate tecniche, indipendentemente da ciò che era stato pianificato. Queste sono una sorta di indizio dal corpo e la capacità di utilizzare tali spunti gioca un ruolo estremamente importante nell'uso delle tecniche indirette, perché consentono di aumentare sostanzialmente l'efficacia della propria pratica.

### ***Suggerimento n. 1: Immagini***

Se al risveglio il praticante si rende conto che alcune figure, immagini o residui dei sogni sono ancora davanti a lui, allora dovrebbe immediatamente procedere alla tecnica di osservare le immagini, con tutti i risultati che ne derivano. Se farlo non porta a nulla, dovrebbe iniziare il ciclo di una serie di tecniche.

### ***Suggerimento n. 2: Rumori***

Se al risveglio il praticante si rende conto di sentire un rumore interno, boato, squillo, fischio e così via, allora dovrebbe immediatamente iniziare dalla tecnica dell'ascolto. Se non ha effetto, allora dovrebbe iniziare i cicli di tecniche indirette.

### ***Suggerimento n. 3: Vibrazioni***

Se durante il risveglio un praticante avverte vibrazioni in tutto il corpo, le stesse dovrebbero essere amplificate mettendo in tensione il cervello o il corpo senza usare i muscoli. Quando le vibrazioni raggiungono il loro picco, il praticante può provare a separarsi. Se non accade nulla dopo diversi tentativi, dovrebbe iniziare i cicli di tecniche indirette.

### ***Suggerimento n. 4: Intorpidimento***

Se un praticante si sveglia con una parte del corpo intorpidita, deve tentare di eseguire un movimento fantasma con quella parte. Se non ottiene alcun risultato dopo diversi tentativi, deve provare con i cicli. Certo, è meglio astenersi da tecniche se il torpore è molto intenso e provoca un disagio considerevole.

### ***Suggerimento n. 5: Paralisi***

Se al risveglio il praticante sente che il suo corpo è immobilizzato e che non è in grado di muovere un muscolo, allora si è imbattuto nella paralisi del sonno. Questo fenomeno è un segno che si è nella fase, e rimane solo da separarsi in qualche modo dal corpo fisico, a qualsiasi costo, oltre a superare il terrore notturno che spesso sorge durante la paralisi del sonno. In questo caso, le tecniche di

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

separazione da preferire sono la levitazione, cercare di immaginarsi già separati in qualche punto (ad esempio la prima destinazione del proprio piano d'azione), e anche cercare di sentire la sensazione del volo.

Questi suggerimenti possono arrivare non solo immediatamente dopo il risveglio, ma anche durante un tentativo di eseguire cicli di tecniche. Se i suggerimenti sono più pronunciati dei risultati delle tecniche stesse, allora ha senso concentrare l'attenzione su di loro o sfruttarli contemporaneamente alle tecniche.

È anche necessario capire in modo semplice che cosa questi suggerimenti stanno cercando di dirti: se ad esempio una sensazione irrealistica sorge improvvisamente da sola al risveglio, allora è necessario semplicemente intensificarla e lasciare il corpo fisico proprio in quel momento. Potrebbe anche valere la pena provare a comparire a destinazione o separarsi, poiché si è già nella fase. Se segui questo principio generale, non hai bisogno di sapere esattamente quali sono i suggerimenti o che cosa fare esattamente quando arrivano. Tutto dovrebbe accadere intuitivamente e facilmente. Il punto è che, oltre a questi cinque suggerimenti, ci sono un gran numero di altre manifestazioni della fase oltre a cui si dovrebbe essere sempre pronti. Tuttavia sarebbe semplicemente impossibile descriverli tutti, figuriamoci ricordarli.

### ***Interessante!***

*Qualsiasi sensazione insolita al risveglio significa che il praticante è già in una fase relativamente profonda.*

## **Aggressività e Passività**

Durante la pratica delle tecniche indirette, compresi i cicli di tecniche, i tentativi falliti possono risultare nell'addormentarsi o in un completo risveglio. Questi risultati indicano una carenza o eccesso di aggressività.

Se un praticante di solito si addormenta mentre tenta di entrare nella fase, allora è necessaria un'azione più aggressiva mentre si eseguono tecniche indirette. Se, d'altra parte, la maggior parte dei tentativi termina con un risveglio completo e vigile, allora l'aggressività dovrebbe essere tenuta a freno e le tecniche dovrebbero essere eseguite più lentamente e in modo più rilassato. L'equilibrio tra passività e aggressività è imperativo; lo stato di fase è raggiunto facilmente da chi trova una stabile via di mezzo tra passività e aggressività.

La questione dell'aggressività richiede un esame più approfondito. Molto spesso, i tentativi di tecniche indirette sono fatti comodamente, senza desiderio o sforzo reale, per "toglierli dalla lista". I risultati si ottengono più facilmente se il praticante ha un desiderio aggressivo di entrare nella fase. Succede più spesso che il praticante manchi di un desiderio aggressivo, invece di averne troppo. Quindi, ogni sforzo richiede una forte volontà di avere successo.

Dovrebbe essere chiaro che l'aggressività va incanalata nelle proprie azioni. È una specie di massima concentrazione su di esse, un mettere letteralmente tutto te stesso nelle tecniche in cui l'intero processo ti prende completamente.

## **Come Entrare nella Fase Due Volte Più Spesso**

Il successo nell'entrare nella fase dipende da due fattori: quantità e qualità dei tentativi. Di conseguenza, maggiore è la quantità di tentativi di alta qualità, maggiori sono le probabilità di avere un'esperienza di fase. Tuttavia, praticamente tutti incontrano alcune difficoltà psicologiche che li privano del 30-75% di tutti i tentativi. Vale a dire che spesso i praticanti sperimentano solo la metà di ciò che potrebbero a causa di certi modi di pensare.

Questo si verifica principalmente durante due situazioni comuni in cui i praticanti semplicemente perdono ogni desiderio persino di provare: a) un risveglio eccessivamente vigile b) un risveglio con movimento fisico. Anche se il praticante decide di provare in tali situazioni, i suoi tentativi sono comprensibilmente eseguiti male e con esitazione, il che equivale a non provare affatto. Tuttavia, nella stragrande maggioranza di questi casi, non viene fatto alcun tentativo.

L'ironia della situazione consiste nella probabile falsità delle sensazioni di un risveglio troppo vigile e di un risveglio con movimento fisico. Ad esempio, il pensiero: "Mi sono svegliato in modo troppo vigile, ora non funziona più niente", di solito è immediatamente seguito dal riaddormentarsi. Tuttavia, una parte sostanziale dei movimenti al risveglio è falsa, anche se può sembrare che siano fatti con il corpo fisico. Ma anche se c'è un reale risveglio vigile ed effettivo movimento fisico, la probabilità di entrare nella fase non diminuisce in realtà quanto si potrebbe pensare. Ecco perché provare ad entrare nella fase in queste situazioni non solo è possibile, ma è un must. Coloro

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

che seguono quest'unico e semplice principio possono godere del doppio delle esperienze di fase rispetto a quelli che non lo fanno.

Tuttavia, la consapevolezza di questo principio da sola è spesso insufficiente a compensare la certezza psicologica che nulla funzionerà durante uno specifico tentativo. Per risolvere questo problema, si può usare il trucco psicologico più efficace basato sull'auto-inganno. Se al praticante sembra che non abbia senso fare un tentativo, visto che comunque non funzionerà niente, dovrebbe pensare esattamente quanto segue: "Bene, entrare nella fase difficilmente funzionerà, ma ora mi limiterò a esercitarmi per i futuri tentativi e farò tutto come se queste fossero le condizioni ideali." Successivamente si verificherà una "sessione di pratica" di alta qualità, durante la quale potrebbe essere facile avere una vera esperienza di fase. Quindi, se ti sembra che al risveglio non accadrà nulla, allora semplicemente fai una prova e fai pratica con le tecniche indirette, senza preoccuparti del risultato.

Va anche notato che un praticante spesso rinuncia ad un tentativo per la convinzione di dover cogliere il giusto attimo in cui è mezzo sveglio. Molti pensano che questo sia un prerequisito obbligatorio per il metodo indiretto. In genere lo è, ma di solito quel momento di transizione non inizia nell'attimo in cui ci si risveglia, quanto proprio quando si eseguono i cicli di tecniche! Vale a dire che l'istante in cui si è mezzi svegli non è tanto qualcosa da cogliere al risveglio, ma più qualcosa da indurre usando le tecniche stesse (che è in realtà esattamente il motivo per cui esistono). Questo è precisamente il motivo per cui non ha senso rinunciare alla possibilità di un tentativo.

Ogni praticante ha semplicemente bisogno di essere ben consapevole del fatto che si può entrare nella fase ad ogni

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

risveglio, a prescindere da quello che possa sembrare o quali pensieri possano attraversare la mente. Ecco perché non devi analizzare o pensare troppo, ma semplicemente provare meccanicamente, provare e riprovare.

Suggerimento importante! Se si è in grado di risolvere il problema della mancanza di desiderio di fare tentativi, allora spesso accade quanto segue: il pensiero che non ha funzionato niente, anche se tutto è stato effettivamente un successo. È possibile che non meno di un terzo di tutti i tentativi fatti dai principianti appartengano a questa categoria. Questo problema è guidato dal fattore psicologico di aspettarsi che accadano certe cose, così come una scrupolosità della memoria umana. All'inizio un praticante inesperto penserà che la fase (o Esperienza extracorporea) è quando lasci il tuo corpo e appari in uno spazio iperreale che coincide completamente con la tua camera da letto e che poi ritorni nel tuo corpo e ricordi tutto molto chiaramente. Il problema è che tutto o parte di esso non sarà necessariamente così...

Quindi cosa succede realmente? Se si usasse la tecnica di separazione per apparire immediatamente alla propria destinazione (ad esempio uno specchio), allora non ci sarebbe nessuna sensazione di lasciare il corpo. Se nella camera da letto ci sono cose che normalmente non sono lì oppure manca qualcosa, allora la mente penserà che tutto quello che sta succedendo è una specie di sogno. Se la fase è superficiale e le sensazioni sono vaghe, allora sembrerà che tutto sia ancora una specie di sogno o semplicemente la propria immaginazione. Se la fase finisce con un sogno o il praticante si addormenta subito dopo, allora il ricordo di ciò che è accaduto in essa svanirà e sembrerà che forse è stato tutto soltanto un sogno. Di conseguenza, una reale esperienza di fase completa di piena

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

consapevolezza e realismo delle sensazioni può essere liquidata come "che strano sogno!" semplicemente perché non c'è stata separazione dal corpo, o lo spazio della fase era diverso da quello della realtà, o tutto è finito con un sogno. E se succedesse tutto quanto in una volta, allora un principiante potrebbe dire "che sicuramente non era la fase!"

Il punto è che aspettarsi un determinato scenario rovina la propria pratica. C'è soltanto uno scenario, ovvero la presenza di coscienza al di fuori delle sensazioni del corpo fisico: questa è la descrizione principale della fase. Tutto il resto non deve necessariamente esserci: separazione dal corpo, controllo della realtà e dettagli dello spazio corrispondenti a quelli reali.

Una caratteristica della memoria umana è che cancella facilmente gli eventi che si verificano tra i sogni. Ed è per questo che se un praticante si riaddormenta dopo una sessione di fase (o peggio ancora, si addormenta durante la fase), la vividezza dei suoi ricordi andrà persa e potrebbe sembrare che fosse tutto un sogno. Infatti questo si applica non solo alla fase, ma anche alla realtà se fai qualcosa durante un breve intervallo di veglia. Ad esempio, le persone raramente ricordano i loro risvegli ogni 1,5 ore, anche se tutti si svegliano più volte ogni notte: fa parte della natura ciclica del sonno. Di conseguenza, probabilmente non scoprirai mai dal 5 al 25 percento delle tue esperienze di fase, e molte altre ancora saranno offuscate dal dubbio.

## **Addormentamento Forzato - Effetto Massimo**

C'è una tecnica speciale per rendere efficaci la maggior parte degli ingressi nella fase: l'addormentamento forzato. Può



essere utilizzato con le seguenti situazioni e varianti: come tecnica indipendente; quando nessuna altra tecnica funziona; ad un risveglio estremamente vigile; quando ci si sveglia con movimento fisico; in caso di intensi stimoli fisici provenienti dal proprio ambiente fisico; quando si vogliono risultati da una tecnica che funziona male, e così via. In sostanza, questa è una tecnica salvavita per tutte quelle situazioni in cui qualcosa non funziona come vorresti, o non come avevi previsto.

***Interessante!***

*L'uso corretto dell'addormentamento forzato in combinazione con tecniche indirette può realisticamente portare le proprie probabilità di successo a circa il 100 percento. Ovvero praticamente tutti i tentativi di entrare nella fase al risveglio possono avere successo.*

Le probabilità di entrare nella fase diminuiscono ogni secondo quando si usano cicli di tecniche indirette al risveglio. L'addormentamento forzato, per dirla in modo semplice, inganna il cervello, che reagirà automaticamente a tutte le tue azioni e ti spingerà rapidamente in uno stato intermedio che è facile da usare per entrare nella fase.

Ciò che il praticante deve fare è cercare di addormentarsi nel modo più deciso e più rapido possibile, ma mantenendo l'intenzione di non perdere conoscenza. La cosa più importante è non rimanere invischiati nel modo di farlo. Tutti sanno intuitivamente come farlo, perché tutti hanno dovuto addormentarsi forzatamente a un certo punto. Devi solo essere avvolto da un'ondata di sonnolenza e coglierla all'ultimo secondo. È abbastanza simile alle situazioni della vita reale

quando c'è pochissimo tempo per dormire, e tuttavia bisogna riposare un po'. Questa tecnica deve essere eseguita con quella stessa determinazione di addormentarti rapidamente ma, ovviamente, qui non ti addormenti completamente.

### ***Tecnica Indipendente***

Questa tecnica è usata come una delle tecniche da alternare quando si eseguono i cicli al risveglio. Nel corso di 3-5 secondi, il praticante cerca di addormentarsi rapidamente, risolutamente e forzatamente, mantenendo l'intenzione di non addormentarsi davvero oppure di tornare in sé all'ultimo momento prima di perdere conoscenza. In seguito la separazione può spesso avere facilmente successo. Inoltre possono insorgere le seguenti sensazioni che devono essere soltanto intensificate per entrare definitivamente nella fase: vibrazioni, immagini, rumore e così via. In caso di risveglio vigile o di risveglio con movimento conviene iniziare ad eseguire cicli di tecniche a partire dall'addormentamento forzato.

### ***Interessante!***

*Ad alcuni praticanti l'addormentamento forzato riesce così bene che non usano nient'altro, a parte alternarlo con tecniche di separazione al risveglio.*

### ***Aggiustamento Periodico dello Stato***

Questo viene usato nel mezzo di qualsiasi tecnica o nel mezzo di interi cicli di tecniche. In questo caso, l'idea è che 3-5 secondi di credibile imitazione dell'addormentamento possono non solo evocare la fase da soli, ma anche causare una sorta di ritorno a uno stato più

transitorio, aumentando così l'efficacia di tutte le azioni successive. Ogni volta prima di eseguire le tecniche o i cicli completi di tecniche, al fine di aumentarne l'efficacia il praticante si rigetta semplicemente in uno stato più assonnato attraverso l'addormentamento forzato. Pertanto, usando correttamente l'addormentamento forzato, si verifica una situazione in cui tutte le azioni vengono eseguite come immediatamente dopo il risveglio, quando le probabilità di successo sono più alte.

### ***Sfondo per Tutte le Tecniche***

Questo deve essere usato simultaneamente con tutte le tecniche indirette, come loro “sfondo”. Durante l'esecuzione di qualsiasi tecnica, il praticante dovrebbe allo stesso tempo tentare di addormentarsi, come se la tecnica eseguita (movimento fantasma, rotazione, ecc.) fosse necessaria non per l'ingresso di fase, ma per accelerare l'addormentamento. Un praticante dovrebbe semplicemente provare ad addormentarsi con la tecnica che viene eseguita, senza addormentarsi effettivamente. Qualsiasi tecnica di solito inizierà a funzionare in quel momento, e potrà essere facilmente usata per entrare nella fase. A questo punto non è più necessario impiegare o continuare con l'addormentamento forzato simultaneo. Ad esempio, se la mano di un praticante non inizia a muoversi dopo alcuni secondi di aggressivo movimento fantasma, allora inizierà a provare a muovere la mano mentre allo stesso tempo tenta di addormentarsi. La mano di solito cederà al movimento dopo alcuni secondi, ed il raggio di movimento inizierà ad aumentare. L'addormentamento forzato usato come sfondo può essere incluso nella routine sia dall'inizio dei tentativi, sia solo quando le tecniche

stesse non stanno funzionando. Un simile approccio spesso garantisce le maggiori probabilità di successo per le tecniche indirette.

***Interessante!***

*Quando eseguito correttamente, l'addormentamento forzato usato come sfondo rende irrilevante la scelta della tecnica eseguita al risveglio, poiché qualsiasi tecnica inizierà immediatamente a funzionare.*

***Portare a Termine le Tecniche***

Questo deve essere usato nei casi in cui alcune tecniche indirette hanno iniziato a funzionare, anche se poco o debolmente. Qui, al fine di portare la tecnica funzionante fino al giusto grado di espressione, il praticante dovrebbe iniziare ad eseguire l'addormentamento forzato in parallelo ad essa, proprio come avviene con l'addormentamento forzato usato come sfondo. Vale a dire, il praticante dovrebbe cercare di addormentarsi apparentemente con la tecnica che viene eseguita. Come risultato, la tecnica parzialmente funzionante inizierà subito a funzionare molto meglio e consentirà di raggiungere la fase molto prima.

Nonostante tutti i meriti dell'addormentamento forzato e le opportunità che offre, funziona raramente nei corsi sperimentali per principianti. Viene spesso proposto come elemento in più per i praticanti avanzati che hanno raggiunto un livello superiore di complessità. Il problema consiste nel fatto che l'addormentamento forzato è quasi sempre difficile da concettualizzare per i principianti. Inoltre, il sovraccarico di

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

informazioni porta a un'incapacità di digerire informazioni aggiuntive e rischia di eliminare compiti più elementari all'inizio della propria pratica.

Questo è il motivo principale per cui l'addormentamento forzato deve essere affrontato con attenzione. Idealmente, lo stesso praticante dovrebbe iniziare a sentirlo avvicinarsi da solo. Questo si verifica spesso dopo aver già avuto una prima esperienza. Non ha senso includerlo nelle prime cose da imparare. Piuttosto, dovrebbe essere usato solo per mettere a punto l'efficacia dei tentativi che usano tecniche indirette. L'eccezione potrebbe essere rappresentata da situazioni in cui l'addormentamento forzato è l'ultimo strumento che non è stato ancora provato e non si riesce a far funzionare nient'altro al risveglio.

La cosa più importante è non provare mai questa tecnica se non la capisci. Un praticante può perdere esperienze reali alla ricerca di una soluzione miracolosa. Sprecherebbe tempo ed energie in cose oscure per lui, e questo approccio è destinato a essere inefficace. Al contrario, se un praticante capisce immediatamente l'addormentamento forzato e ha familiarità con esso, allora può iniziare subito a tentare di includerlo nella sua pratica.

Quello che segue è un esempio molto caratteristico di come questa tecnica possa essere capita male: supponiamo che un praticante cerchi di eseguire l'addormentamento forzato in qualche modo, ma che non funzioni. Alla fine del tentativo, il praticante deluso decide di addormentarsi profondamente per cogliere il risveglio successivo. Ed è proprio in quel momento che inizia a percepire un incombente avvicinamento alla fase (vibrazioni, immagini, rumore). Durante questo secondo

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

tentativo fa tutto nel modo giusto: in modo naturale e senza sforzo. Mentre prima aveva pensato troppo e complicato le sue azioni quando cercava di eseguire la tecnica, ora ha fatto tutto correttamente: semplicemente comincia ad addormentarsi, proprio come l'addormentamento forzato dovrebbe essere eseguito.

*Vale la pena di prestare molta attenzione al fatto che i principianti spesso ottengono risultati dalle tecniche indirette non durante il loro ciclo, ma soltanto quando vogliono addormentarsi rapidamente dopo un tentativo fallito per cogliere un altro risveglio.*

Il problema principale quando si esegue l'addormentamento forzato è il rischio di potersi facilmente addormentare per davvero, indipendentemente da quanto vigile sembri la propria mente prima di usare questa tecnica. Questo dovrebbe essere sempre ricordato, e il periodo di tempo in cui questo metodo viene eseguito deve essere attentamente variato. Nella maggior parte dei casi, sono necessari solo alcuni secondi per ottenere risultati. A volte è necessario più tempo, e a volte il praticante si addormenta dopo due secondi di esecuzione della tecnica, anche se può sembrargli di aver avuto un risveglio troppo vigile e che non funzionerà niente.

## **Strategia d’Azione**

Le tecniche indirette funzioneranno sicuramente se praticate in modo costante e come descritto. È già stato sottolineato che nella maggior parte dei casi, fare diversi tentativi concentrati durante il risveglio senza movimento è

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

sufficiente per produrre risultati. Può volerci un sacco di tempo e sforzi per riuscire ad entrare nella fase, quindi saranno premiati con il successo i praticanti che fissano obiettivi e lavorano diligentemente.

I tentativi sono importanti in larga misura non solo per il risultato finale, ma anche per il processo stesso. Durante la pratica, il praticante apprende autonomamente e risolve problemi che potrebbero non essere stati compresi nel libro. Altre volte incontrerà situazioni che non sono state descritte affatto. È impossibile preparare uno studente per ogni possibile scenario ma, facendo pratica, si sviluppa una prospettiva individuale unica e un bagaglio di esperienze che sicuramente si riveleranno utili in futuro. Fino ad allora, una messa in pratica diligente delle informazioni presentate in questo libro preparerà per quel confine personale.

Le azioni nella pratica richiedono un'attenzione rigorosa. Studia le tecniche e seleziona quelle che funzionano meglio. Imposta l'obiettivo di un risveglio consapevole senza movimento. Stabilisci l'obiettivo di eseguire cicli di tecniche indirette durante il risveglio, giorno dopo giorno. *Con una linea d'azione così chiara, il praticante non dovrebbe mai deconcentrarsi o sprecare le sue energie su altre azioni correlate, come, ad esempio, le tecniche dirette per entrare nella fase.* Se le tecniche indirette non funzionano nel corso di alcuni giorni, continua a provare. Al più tardi, i risultati si verificano nel giro di qualche settimana, non mesi o anni, come sostengono alcune fonti. Gli obiettivi devono essere perseguiti ostinatamente: passo dopo passo, con fermezza e diligenza.

Se non si ottiene nessun risultato dopo 10 o 20 tentativi, è meglio interrompere la pratica per una settimana e riposarsi,

quindi tornare con una nuova determinazione a padroneggiare la pratica. È interessante notare che è esattamente durante tale interruzione che si verificano entrate spontanee nella fase attraverso i metodi più diversi.

Se non ancora si raggiunge il successo dopo 2 settimane di tentativi, è necessario condurre un'analisi approfondita del proprio regime per eliminare eventuali errori o carenze evidenti. Se il loro superamento risulta difficile o impossibile, il passaggio a tecniche dirette non è comunque raccomandato poiché si rivelano molto più difficili di quelle indirette. Invece dovrebbero essere usate le tecniche per entrare nella fase attraverso il sogno consapevole.

## **Errori Tipici con Tecniche Indirette**

- *Certezza che non accadrà nulla invece di credere in risultati positivi.*
- *Interruzione dell'esecuzione delle tecniche dopo un ciclo infruttuoso quando è necessario praticare un minimo di quattro cicli.*
- *Risvegliarsi costantemente muovendosi invece di rimanere immobili.*
- *Tentativo di tecniche dirette la sera prima di eseguire tecniche indirette al risveglio al mattino.*
- *Esecuzione di tecniche indirette per un periodo di tempo estremamente lungo (2 minuti o più). Questa è una completa perdita di tempo nella maggior parte dei casi.*



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Cambio di tecniche che hanno iniziato a funzionare invece di continuarle fino alla fine.*
- *Eseguire le tecniche passivamente invece di essere determinati e aggressivi.*
- *Eseguire ciascuna tecnica separatamente per un periodo di tempo troppo lungo, anche se la tecnica non funziona, invece di passare a un'altra tecnica dopo qualche secondo.*
- *Pensiero e analisi eccessivi durante l'esecuzione di tecniche indirette, che richiedono tranquillità mentale e calma interiore.*
- *Fermarsi e concentrarsi su sensazioni insolite quando si manifestano, invece di continuare con la tecnica che le ha causate.*
- *Lunga attesa al risveglio invece di eseguire le tecniche immediatamente.*
- *Avere aspettative quando arrivano sensazioni insolite. Stai calmo, invece.*
- *Aprire gli occhi quando l'unico movimento consigliato è respirare o spostare gli occhi dietro le palpebre chiuse.*
- *Essere agitato invece che rilassato.*
- *Smettere di tentare di separarsi anche quando si è ottenuto un successo parziale.*
- *Sforzare i muscoli fisici mentre si eseguono le tecniche invece di rimanere fisicamente immobili.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Non fare nulla dopo un risveglio vigile, quando le tecniche sono meglio applicate, specialmente in caso di risveglio senza movimento.*
- *Limitarsi a muovere gli arti fantasma invece di essere fermamente determinati ad aumentare il raggio di movimento.*
- *Addormentarsi subito durante l'addormentamento forzato, invece di avere la ferma intenzione di continuare gli sforzi nel giro di soli 5-10 secondi.*
- *Esaminare i dettagli delle immagini quando si utilizza la tecnica di osservazione delle immagini; l'intera immagine dovrebbe essere osservata come se fosse un panorama affinché non scompaia.*
- *Cercare intenzionalmente di forzare le immagini quando le si osservano, invece di guardare ciò che viene presentato in modo naturale.*
- *Limitarsi ad ascoltare il rumore quando si impiega la tecnica dell'ascolto, invece di cercare di prestare attenzione, cogliere qualcosa ed ascoltare.*

## **Domande**

1. *Perché le tecniche indirette sono le più facili?*
2. *Perché una tecnica funziona per alcune persone e non per altre?*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

3. *Quanti tentativi sono necessari per entrare nella fase?*

4. *Quando si osservano le immagini, dovrebbe essere fatta apparire un'immagine?*

5. *In che modo il movimento fantasma è diverso dal movimento immaginato?*

6. *Da dove viene il suono quando si usa la tecnica dell'ascolto?*

7. *In che modo l'ascolto forzato è diverso dall'ascolto normale?*

8. *Quando si usa la tecnica della rotazione, si dovrebbe provare a ruotare o semplicemente immaginare la rotazione?*

9. *Un praticante si dovrebbe addormentare quando usa la tecnica di addormentamento forzato?*

10. *Perché si dovrebbero praticare tutte le tecniche primarie in uno stato rilassato?*

11. *La levitazione è la tecnica di separazione più popolare?*

12. *Qual è la differenza essenziale tra tecniche indirette e tecniche di separazione?*

13. *In che modo la tecnica di separazione del rotolamento si differenzia dalla tecnica di rotazione indiretta?*

14. *È necessario immaginare qualcosa mentre si cerca di separarsi?*

15. *Qual è il momento migliore per utilizzare le tecniche indirette?*

16. *Le tecniche tradizionalmente utilizzate al risveglio possono essere tentate durante il giorno? Quanto sono efficaci queste tecniche durante il giorno?*

17. *La consapevolezza mentre si sogna è lo stesso del risveglio consapevole?*

18. *Quando si impiegano tecniche indirette, l'incapacità di risvegliarsi senza muoversi ha un effetto sulla propria pratica?*

19. *Quali sono le componenti dell'algorithm dei cicli di tecniche indirette?*

20. *Quale primo passo deve essere compiuto durante i cicli di tecniche indirette?*

21. *Di quante tecniche differenti dovrebbe consistere un ciclo?*

22. *Qual è il numero minimo di cicli che devono essere effettuati?*

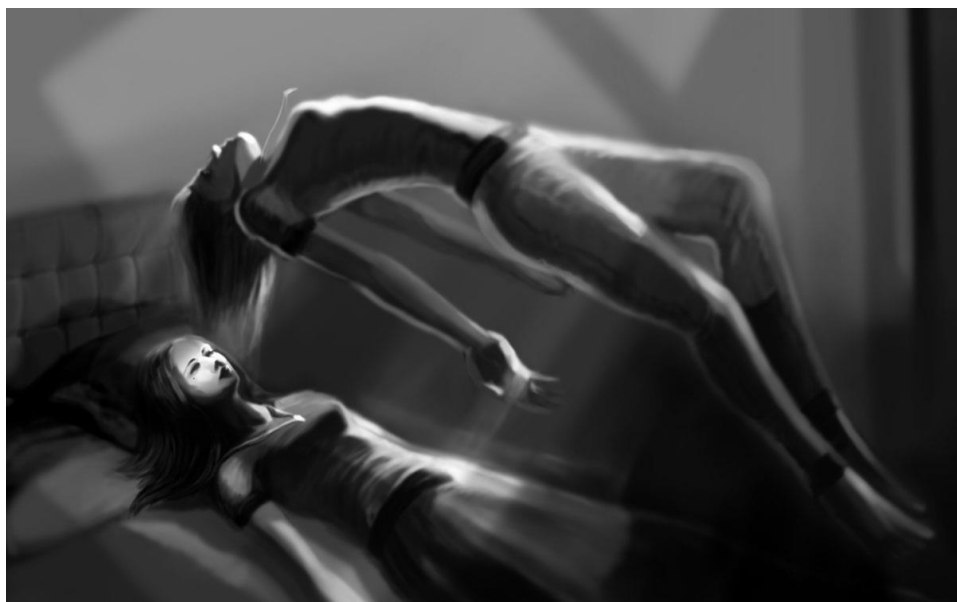
23. *Se è trascorso molto tempo dopo il risveglio, questo è positivo o negativo per i cicli di tecniche indirette?*

24. *Cosa si deve fare se una tecnica si blocca ad un livello insoddisfacente di risultati?*

25. *Se i cicli non funzionano, cosa si dovrebbe fare?*

*26. In quali casi è necessario applicare uno sforzo aggressivo quando si eseguono tecniche indirette?*

## Capitolo 3 – Il Metodo Diretto



### Il Concetto delle Tecniche Dirette

Le tecniche dirette per avere un'esperienza di fase vengono utilizzate senza sonno precedente eseguendo azioni specifiche mentre si è sdraiati ad occhi chiusi. Il vantaggio delle tecniche dirette è che, in teoria, possono essere eseguite in qualsiasi momento. Tuttavia esiste un grande svantaggio nel tempo necessario per padroneggiare le tecniche. Approssimativamente solo il 50% dei praticanti raggiunge il successo dopo aver fatto dei tentativi per un periodo da 1 a 2 settimane. Per alcuni può passare un anno intero prima di ottenere risultati. La difficoltà nell'ottenere risultati con le tecniche dirette non è un problema

di inaccessibilità, ma riguarda le naturali caratteristiche psicologiche dell'individuo. Non tutti sono in grado di comprendere chiaramente le specifiche sfumature in questione, motivo per cui alcuni continueranno a commettere errori.

***Interessante!***

*L'esperienza ha dimostrato che il modo più semplice per i principianti di entrare nella fase usando il metodo diretto è semplicemente provare ad addormentarsi in una posizione scomoda. E niente più! Non ci sono altre cose da fare o tecniche! Questo approccio è in linea con il principale principio del metodo diretto e lascia poco margine di errore.*

Molti praticanti si sforzano di padroneggiare le tecniche dirette subito perché sembrano essere le tecniche più convenienti, semplici e concrete. Tuttavia, è un grave errore iniziare a tentare di padroneggiare l'ingresso di fase da questo livello. Il fallimento è assicurato nel 50% dei casi in cui i principianti iniziano la loro pratica con le tecniche dirette. Inoltre andrà sprecata una grande quantità di tempo, sforzi ed emozioni. Di conseguenza è possibile che si abbandonino completamente le esperienze di fase.

*Le tecniche dirette dovrebbero essere utilizzate soltanto dopo aver acquisito la padronanza delle facili tecniche indirette o di come diventare coscienti quando si sogna. Così in seguito le difficoltà non porteranno allo sfinimento, poiché sarà estremamente chiaro grazie all'esperienza che la fase non è frutto della propria immaginazione. Inoltre, una conoscenza avanzata delle tecniche indirette faciliterà notevolmente l'accesso diretto alla fase.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Vale anche la pena tenere sempre presente la quantità media di tempo che i praticanti dedicano alle tecniche dirette e indirette per ottenere risultati. Ad esempio, un principiante impiega in media 5 minuti (5 tentativi) con le tecniche indirette per ciascuna esperienza di fase (calcolando la media di tentativi riusciti e non riusciti), ma 300 minuti (20 tentativi) con le tecniche dirette per ciascuna esperienza di fase. Un praticante avanzato impiega in media meno di un minuto (1-2 tentativi) eseguendo le tecniche indirette per ciascuna esperienza di fase, ma 20 minuti con le tecniche dirette (2-3 tentativi).

La qualità dell'esperienza di fase non dipende dalla tecnica di ingresso scelta. Le tecniche dirette non forniscono necessariamente una fase più profonda e duratura rispetto alle tecniche indirette.

Le tecniche dirette sono più adatte per alcuni praticanti, ma si tratta soltanto di una minoranza. Invece le tecniche indirette sono accessibili assolutamente per chiunque.

### ***Interessante!***

*Al fine di ottenere i migliori risultati nei corsi sperimentali di 3 giorni, gli istruttori omettono completamente le tecniche dirette, oppure aspettano fino all'ultimo giorno per insegnarle, in modo da non tentare i principianti ad usarle e di conseguenza far calare la percentuale di successo del gruppo.*

Se un praticante ha deciso di iniziare ad esercitarsi nelle tecniche dirette o ha acquisito l'esperienza necessaria con le tecniche indirette, deve prima apprendere i principi di base delle tecniche. Senza questi non accadrà nulla, tranne per caso e raramente. La chiave per il successo con le tecniche dirette è il



raggiungimento di uno stato “fluttuante” di coscienza. Tuttavia, esamineremo innanzitutto una grande varietà di aspetti e fattori molto utili che rendono molto più facile l'entrata diretta nella fase.

**AVVERTIMENTO!** Il praticante dovrebbe essere quasi indifferente sul fatto che accada o meno qualcosa. Dovrebbe lasciare andare il controllo, il desiderio e la sensazione che sia importante, e poi funzionerà tutto. Se si sdraia per eseguire una tecnica diretta con l'intenso desiderio di entrare nella fase seduta stante e a qualsiasi costo, allora non accadrà nulla. Non ci sarà nessuna fase senza un atteggiamento freddo e indifferente. Se c'è ansia o aspettativa non accadrà nulla. Un praticante esperto non tenterebbe nemmeno le tecniche dirette se provasse ansia eccessiva o grande desiderio di entrare nella fase. Esegue i tentativi soltanto quando è calmo e controllato.

## **Due Modi per Ingannare Madre Natura**

Iniziamo dalla fisiologia del processo. Con il metodo indiretto, siamo già nella fase al risveglio, dato che ci svegliamo praticamente ancora nel sonno REM. La "porta è aperta", per così dire, e a quel punto non abbiamo bisogno di creare la fase, dobbiamo soltanto portarla fino in fondo. Con il metodo diretto sei sdraiato a letto mentre sei ancora sveglio, cioè quando la "porta è chiusa". E quella porta è piuttosto difficile da aprire, dato che il sonno REM è fatto per essere preceduto dal sonno NREM (non-rapid eye movement), che può richiedere i primi 70-80 minuti di un normale ciclo di sonno di 90 minuti. Come risolvere questo dilemma? Ci sono principalmente due modi.

Il primo è semplice: basta dormire tutto il sonno NREM. Questo funziona perché dopo 6-9 ore di sonno, il corpo non ha più bisogno di sonno NREM e può semplicemente saltarlo nei cicli di sonno successivi. Ciò significa che se dormi da 6 a 9 ore (a seconda delle tue condizioni e predisposizione), ti svegli per diversi minuti o addirittura un'ora intera, e poi torni a letto, puoi immediatamente utilizzare le tipiche tecniche di ingresso nella fase.

Il secondo modo per "aprire la porta" è simulare il risveglio, per creare un micro-sonno, se si vuole. Dal momento che la fase REM termina il ciclo del sonno, perché non creare semplicemente brevi periodi di sonno naturale?

## **Il Momento Migliore per Esercitarsi**

La questione del tempo non è importante per le tecniche indirette perché il prerequisito principale è che vengano eseguite immediatamente dopo il risveglio. Nel caso delle tecniche dirette, la questione della tempistica è molto più importante.

Naturalmente, il metodo migliore per trovare il momento giusto di eseguire le tecniche dirette è lo stesso delle tecniche indirette: *il metodo differito*. Tuttavia, in questo caso ci sono alcune differenze importanti. Prima di tutto, si può interrompere il proprio sonno praticamente in qualsiasi momento della notte o della prima mattinata (molto meglio). Secondo, dopo essersi svegliati (3-50 minuti), non bisognerebbe addormentarsi, ma procedere immediatamente alle tecniche.

## Il Metodo Differito per le Tecniche Dirette



Per quanto riguarda i passi specifici, bisognerebbe svegliarsi nel cuore della notte da soli o con l'aiuto di una sveglia. Quindi, uno dovrebbe alzarsi e fare qualcosa dai 3 ai 50 minuti, poi sdraiarsi di nuovo a letto ed eseguire le tecniche. Se è probabile che il praticante si svegli in uno stato troppo vigile, e quindi non sia per nulla assennato, dovrebbe abbreviare l'intervallo tra il risveglio e l'esecuzione della tecnica diretta, e fare meno cose durante quel periodo di tempo. Va notato che con questo sistema, uno stato mentale fluttuante gioca un ruolo molto meno importante che con altre procedure.

La seconda finestra temporale più efficace è prima di addormentarsi la sera. Durante questo periodo di tempo, il cervello ha bisogno di spegnere il corpo e la mente per rinnovare la sua forza, che è stata spesa nel corso della giornata. Questo processo naturale può essere sfruttato introducendovi alcune modifiche.

I tentativi di eseguire tecniche dirette sono meno efficaci durante il giorno. Tuttavia, se la stanchezza ha già avuto la possibilità di accumularsi, questo può essere sfruttato dato che il corpo cercherà di addormentarsi. Questo è particolarmente adatto per coloro che sono abituati a fare un pisolino durante il giorno.

Generalmente, finestre temporali diverse producono un risultato sostanzialmente peggiore, motivo per cui si dovrebbe iniziare con l'esecuzione di tecniche dirette al mattino o prima di una notte di sonno. Solo dopo aver padroneggiato queste tecniche sarà possibile sperimentare con i tentativi diurni.

## **Intensità dei Tentativi**

Non si dovrebbero dedicare più di 3 giorni a settimana alle tecniche dirette. Lo stesso vale per la pratica della fase stessa. Questo limite può essere alzato solo in caso di un alto livello di esperienza e un successo dei tentativi quasi totale.

Il grado di entusiasmo che è dedicato a qualsiasi attività è direttamente correlato al raggiungimento del proprio obiettivo. Tuttavia è molto importante sapere quando rallentare, in particolare con la delicata questione dell'entrata nella fase. È sufficiente un tentativo al giorno usando una singola tecnica diretta. Se vengono fatti più tentativi, la qualità di ciascun tentativo ne soffrirà considerevolmente.

***Interessante!***

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Molti si avvicinano alle tecniche dirette come se scavassero un fosso: più velocemente lo si fa, meglio è. Il risultato: decine di tentativi infruttuosi.*

Molti praticanti ritengono che dozzine di tentativi nel corso della giornata porteranno alla fase. Questa non è la strada per il successo e porterà rapidamente alla delusione. Anche se dopo una settimana o un mese non si vedono risultati, le tecniche dirette dovrebbero essere usate soltanto una volta al giorno. Ciò che produrrà l'effetto desiderato è la volontà di esercitarsi correttamente in modo persistente, analitico, giudizioso ed ostinato.

È inutile tentare di entrare nella fase usando una tecnica diretta sdraiandosi sul letto e decidendo di non dormire né di alzarsi fino a quando non si entra nella fase. Tale mancanza di delicatezza nel gestire la sensibile natura della mente porterà soltanto ad una rapida stanchezza emotiva.

Bisogna rispettare tempistiche rigide durante l'esecuzione di tecniche dirette prima di dormire o nel cuore della notte. I tentativi di tecniche dirette dovrebbero durare solo da 10 a 20 minuti. Durate più lunghe inibiscono la sonnolenza perché la mente si concentrerà troppo a lungo sulle tecniche, e il desiderio di addormentarsi sparirà, con conseguente insonnia che spesso dura diverse ore. Sforzi eccessivi influiscono negativamente sull'entusiasmo a causa della perdita di sonno e l'essere stanchi il giorno seguente, il che viene aggravato dal numero crescente di tentativi falliti.

Se le tecniche dirette non producono alcun effetto nel corso di 10 o 20 minuti prima del sonno o nel cuore della notte, allora è meglio andare a dormire con il pensiero che tutto funzionerà

un'altra volta. Questa è la mentalità positiva che un praticante della fase dovrebbe sempre mantenere.

## **Posizione del corpo**

Con le tecniche indirette la posizione del corpo non è importante poiché l'obiettivo è il risveglio cosciente, a prescindere dalla posizione del corpo. Tuttavia, la posizione del corpo è cruciale mentre si praticano tecniche dirette.

Non esiste una posizione del corpo esatta che ogni praticante dovrebbe assumere dal momento che, di nuovo, le caratteristiche e gli istinti individuali sono molto diversi.

Esistono regole specifiche che consentono di scegliere la posizione giusta sulla base di indicatori indiretti.

Molti sono convinti che la posizione corretta sia quella di un cadavere: sdraiato sulla schiena senza cuscino, gambe e braccia dritte. Questa idea è stata probabilmente presa in prestito da altre pratiche che sostengono che aiuti a raggiungere uno stato mentale alterato. Tuttavia, questa posizione ostacola gravemente gli sforzi della maggioranza dei praticanti.

Se un praticante ha difficoltà ad addormentarsi ed è costantemente sveglio mentre esegue tecniche dirette, allora dovrebbe assumere la posizione che trova più comoda.

*Se un praticante si addormenta piuttosto facilmente, allora dovrebbe assumere una posizione meno naturale. Se un praticante sperimenta un minor numero di intervalli nella consapevolezza quando esegue le tecniche e trova più difficile*

*addormentarsi, dovrebbe usare una posizione più comoda.* A seconda della situazione, ci sono molte posizioni possibili: sdraiarsi sulla schiena, sullo stomaco, sul fianco, o anche in una posizione semi-reclinata. È possibile che un praticante debba cambiare posizione da un tentativo all'altro, facendo alcuni aggiustamenti. Inoltre, la posizione del corpo può essere modificata durante qualsiasi tentativo se la situazione cambia. Farlo non ostacolerà i risultati, aumenterà anzi la loro probabilità.

## **Rilassamento**

È necessario comprendere chiaramente che le tecniche dirette sono essenzialmente metodi di rilassamento, in quanto nessuna fase può verificarsi senza essere rilassati. Allo stesso modo, si può entrare immediatamente nella fase senza alcun precedente rilassamento.

Dato che la finestra temporale più efficace per l'utilizzo delle tecniche dirette si verifica prima del sonno e di notte e dura in ogni caso solo dai 10 ai 20 minuti, non si deve sprecare altro tempo per cercare di rilassarsi, né si deve sottrarre il tempo per il rilassamento ai 10 - 20 minuti necessari.

Il rilassamento corretto e di qualità è un obiettivo difficile e molti lo fanno a modo loro, producendo un effetto opposto a quello del rilassamento naturale. Ad esempio, molti si sforzano di rilassare i loro corpi a tal punto che alla fine la mente è tanto attiva quanto lo sarebbe se cercasse di risolvere una difficile equazione matematica. In questo tipo di situazione, entrare nella fase è impossibile.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Il corpo si rilassa automaticamente quando la mente è rilassata. Il corpo, di conseguenza, non si rilasserà mai se la mente è attiva. Pertanto, è meglio per i principianti astenersi dal problema delle varie sfumature di rilassamento e risparmiare le loro energie per questioni più elementari.

Invece di forzare un rilassamento, il praticante dovrebbe semplicemente sdraiarsi per diversi minuti e questo fornirà il miglior rilassamento possibile. Stare sdraiati attiva i processi di rilassamento naturale; il tipo più potente.

Il rilassamento completo e pacifico può essere forzato solo da chi ha un'esperienza speciale e approfondita. Generalmente si tratta di persone che hanno speso una grande quantità di tempo e sforzi per padroneggiare la trance e gli stati meditativi. Il rilassamento in questi casi dovrebbe richiedere da 1 a 3 minuti e non di più, perché quando un praticante è esperto nel rilassamento è sufficiente che ci pensi e funziona.

Tutte le tecniche di rilassamento di qualità possono servire come tecniche dirette, se si verifica il giusto stato mentale mentre vengono eseguite. Dopo aver acquisito l'esperienza necessaria con trance e meditazione, un praticante di queste arti mentali può procedere a padroneggiare la fase.

## **Variazioni di Utilizzo delle Tecniche Dirette**

Le tecniche utilizzate per ottenere l'accesso diretto alla fase sono esattamente le stesse utilizzate durante i tentativi indiretti. Al risveglio, le tecniche sono necessarie per verificare se la fase si è già verificata o per crearla rapidamente. Con il



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

metodo diretto, le tecniche sono necessarie solo per aiutare a creare il giusto stato mentale fluttuante e ottenere il micro-sonno. Ciò significa che, a seconda della situazione, è possibile utilizzare qualsiasi azione che rilassa o che risveglia.

Le tecniche dirette differiscono dalle tecniche indirette nella loro implementazione a causa della produzione lenta e interrotta di risultati che si verifica dall'inizio di un tentativo diretto alla fine di esso. Se al risveglio qualcosa funziona, allora questo può portare all'ingresso nella fase praticamente ogni volta. Ad esempio, il movimento fantasma prima del sonno può iniziare abbastanza velocemente, ma l'ampiezza dei movimenti non sarà facile da aumentare, e l'intera implementazione della tecnica si baserà su movimenti protratti e ritmici. I risultati richiedono molto più tempo: dieci minuti invece di dieci secondi. Queste differenze si applicano anche a tutte le tecniche descritte in questo libro.

Come per la pratica delle tecniche indirette, per iniziare la pratica delle tecniche dirette un praticante dovrebbe scegliere da 2 a 4 delle tecniche più adatte dalla sezione sulle tecniche indirette o dalla sezione con la raccolta di tecniche. Esistono tre modi principali per eseguire le tecniche: classica, sequenza e ciclo (simile al ciclo utilizzato con tecniche indirette). Classico: 1 tecnica per un intero tentativo, usata se la mente di un praticante è troppo sveglia. Sequenza: da 2 a 4 tecniche da 1 a 5 minuti ciascuna, da impiegare se il praticante si addormenta gradualmente durante i tentativi. Ciclo: da 2 a 4 tecniche da 5 a 30 secondi ciascuna, da utilizzare se il praticante desidera fortemente dormire o sa che potrebbe addormentarsi rapidamente. Nel frattempo è importante ricordare durante un tentativo che potrebbe sorgere la necessità di passare dal metodo classico alla sequenza, o anche fare cicli se necessario.

Poiché è necessario un lungo lavoro con le tecniche, non bisogna tormentarsi se un giorno non si vuole fare qualcosa. Tutto dovrebbe essere un piacere da fare e non causare alcuna eccessiva tensione emotiva. Seleziona le tecniche che trovi più interessanti e semplici.

## **Lo Stato Mentale Fluttuante (cioè Micro-sonno o Risvegli Simulati)**

Esistono quasi infinite descrizioni delle tecniche di ingresso diretto nella fase offerte in letteratura, storie, su Internet e corsi. A volte, una descrizione differisce fundamentalmente da un'altra. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, esistono elementi comuni che uniscono quasi tutte le descrizioni di una particolare tecnica: brevi perdite di coscienza, lacune nella memoria ed entrare e uscire dal sonno, tutti elementi caratteristici dello stato mentale fluttuante. Dopo che uno qualsiasi di questi fenomeni si è verificato, sorgono tutte le insolite sensazioni pre-fase o della fase.

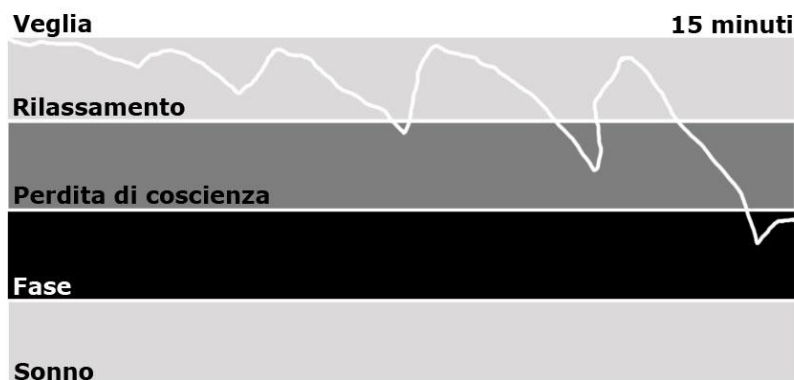
Le perdite di coscienza possono durare secondi, diversi minuti o più di un'ora. Possono andare da una semplice perdita di coscienza all'entrata in un sogno a tutti gli effetti. Possono essere singolari e rare, oppure possono verificarsi più volte nel corso di un minuto. Qualunque cosa questo comporti, la mente ottiene un modo di operare che è l'ideale per la sperimentazione della fase, a condizione che il praticante sia in grado di astenersi dal sonno profondo e tornare rapidamente a uno stato cosciente di veglia.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Per capire meglio come funziona, si potrebbe dire che il praticante dovrebbe addormentarsi per brevi intervalli di tempo e poi semplicemente simulare azioni al risveglio, come nel caso del metodo indiretto. Dovrebbe rendersi conto che la consapevolezza, essendo il risultato della veglia, mantiene il corpo sveglio proprio come una banana tiene bloccata la mano di una scimmia in un barattolo. A conti fatti, se vuoi uscire dai confini della veglia, allora hai semplicemente bisogno di spegnere almeno temporaneamente la tua mente conscia e lasciare andare la proverbiale banana nel barattolo per lasciare che il relè dello stato di coscienza accenda il cervello per fargli fare il suo lavoro.

Non ogni intervallo di coscienza porta alla fase. L'intervallo deve avere una profondità sufficiente per essere efficace. Pertanto, con ogni fallimento, dovrebbe essere necessario un altro intervallo più profondo.

### **Micro-sonno (Risvegli Simulati)**



Il principale inconveniente pratico dello stato mentale fluttuante è la possibilità di addormentarsi completamente durante gli errori invece di immergersi temporaneamente nel sonno. Le tecniche sono decisamente necessarie per garantire il risultato desiderato. Tali tecniche svolgono una funzione più o meno ausiliaria, e quindi non è necessario essere rigidi riguardo ad esse. Inoltre il numero di errori che possono verificarsi può essere influenzato dalla posizione del corpo.

***Interessante!***

*Non importa quale tecnica diretta viene usata; fintanto che porta a perdite di coscienza, il successo è possibile.*

Quando esegue le variazioni delle tecniche, un praticante può iniziare ad oscillare tra risvegli completi ed il sonno.

Per evitare di addormentarsi è necessario un forte desiderio di risvegliarsi. Questo si ottiene grazie ad una forte determinazione da parte del praticante, anche se, mentre esegue una tecnica diretta, passa dentro e fuori il sonno. Il praticante deve affermare fermamente che in quel momento la coscienza sta diminuendo gradualmente, e il risveglio si verificherà immediatamente.

D'altra parte, se non si verificano vuoti di coscienza, e vengono sostituiti da un completo stato d'allerta, i seguenti trucchi possono aiutare: piena concentrazione sulle azioni mentali o, al contrario, fantasticare e sognare a occhi aperti in parallelo alla tecnica utilizzata. Va notato che sono efficaci solo nelle fasi iniziali del lavoro con tecniche dirette, poiché tali tecniche hanno un forte effetto di induzione del sonno.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Se le tecniche dirette non portano a un sonno leggero o a strane interruzioni dopo un lungo periodo di pratica regolare, allora si deve presumere che il praticante stia commettendo un errore significativo nella tecnica o nella durata della pratica.

Il numero di errori che possono verificarsi può essere influenzato dalla posizione del corpo durante la pratica o modificando la variazione utilizzata durante l'esecuzione delle tecniche.

Cosa fare dopo una perdita di coscienza (micro-sonno)? In che modo ti aiuta ad entrare nella fase? Ogni volta che esci da una perdita di coscienza (micro-sonno), devi agire come se si fosse appena verificato un risveglio: cerca immediatamente di apparire nella destinazione pianificata, quindi prova ad impiegare le tecniche per separarti e creare la fase. Se non succede nulla dopo 10-30 secondi, continua con quelle azioni che hanno portato alla perdita di coscienza. E fai lo stesso ogni volta dopo un profondo micro-sonno.

### ***Interessante!***

*C'è una teoria secondo la quale non esiste un metodo di ingresso di fase diretto e che tutti i metodi diretti sono in realtà una sottocategoria del metodo indiretto. L'unica differenza sarebbe che le tecniche dirette implicano l'induzione del micro-sonno, che imita l'addormentamento, creando uno stato fisiologico più vicino al risveglio naturale, quando è facile entrare nella fase.*

Le perdite di coscienza non sono previste nel 100% dei casi. Tuttavia, il tentare di ottenerla gioca un ruolo molto importante in quanto non sempre sono percepibili ed evidenti. Possono

essere di durata molto breve o poco profonde. Oppure potrebbero non verificarsi affatto. Comunque, le tecniche applicate correttamente possono dare l'accesso alla fase. Questo è particolarmente vero per quanto riguarda il metodo differito per l'ingresso diretto nella fase. Vale anche la pena notare che le perdite di coscienza possono essere così superficiali e brevi che un praticante potrebbe semplicemente non essere in grado di riconoscerle.

## **Fattori Ausiliari**

Si può affermare categoricamente che c'è una situazione in cui un praticante avrà costantemente problemi con il metodo diretto, o non lo farà mai funzionare: desiderio eccessivo di ottenere risultati seduta stante. Se un praticante è sdraiato a letto con il pensiero che entrerà nella fase a qualsiasi costo usando il metodo diretto, allora può anche non tentare affatto. Tale desiderio eccessivo trova inevitabilmente espressione fisiologica nella forma di una mancanza di perdite di coscienza o nella loro poca profondità. Il problema è che praticamente ogni nuovo praticante commette questo errore. Le tecniche dirette sono spesso considerate difficili a causa di questo errore apparentemente irrilevante e appena percettibile.

### ***Interessante!***

*Per la maggior parte dei praticanti, un consiglio chiave è quello di lasciare andare il desiderio ardente di entrare nella fase a qualsiasi costo quando si utilizza il metodo diretto.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Ecco perché dovrebbe esserci un elemento di quiete interiore e indifferenza per il risultato finale prima di iniziare, per non parlare di durante il tentativo. Devi lasciar perdere il desiderio di controllarlo, e semplicemente impegnarti ad entrare nella fase. La mente dovrebbe essere completamente immobile e quasi del tutto indifferente sul successo del tentativo: se funziona, grandioso. Se no, che importa? Ci dovrebbe essere l'intenzione di entrare nella fase, ma quella intenzione dovrebbe essere mantenuta all'interno, e non trovare espressione nel desiderio eccessivo o nel controllo della situazione.

Fino a quando un praticante impara ad avere calma nel suo approccio ai metodi diretti di ingresso nella fase, non può sperare di ottenere alcuna reale esperienza pratica. Nel migliore dei casi, un solo tentativo su cinquanta porterà alla fase, anche se la maggior parte dei tentativi avrebbe potuto produrre risultati. Basti pensare che tutti i praticanti avanzati delle tecniche dirette traggono beneficio da questa ambivalenza verso il risultato, deliberatamente o meno. Viceversa, tutti i tentativi dei principianti sono accompagnati dal desiderio eccessivo di ottenere un risultato, e questo è il motivo principale della loro mancanza di successo.

Analizzare un tipico esempio di come la tecnica diretta può funzionare dovrebbe rendere più chiara la situazione: diciamo che a qualcuno che viene a sapere per la prima volta della fase vengono subito descritte le tecniche dirette. Il suo interesse si accende, il neo-iniziato torna a casa e inizia a fare un tentativo solo per ridere, senza un desiderio eccessivo. Funziona al primo tentativo. Sperimenta una fase turbolenta e iperrealistica. Ora sa di cosa si tratta e desidera rifarlo. Il giorno dopo torna a letto con un ricordo chiaro di quegli eventi elettrizzanti che desidera tanto rivivere. Ma ora la sua mente brama così tanto risultati

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

che il suo corpo è fisiologicamente incapace di entrare nello stato che aveva preceduto il suo primo tentativo riuscito, un tentativo fatto senza uno sforzo eccessivo. Di conseguenza, quelle stesse tecniche dirette non portano più alla fase. Chiunque creda che ottenere risultati sia una questione di tecnica (e non rendendosi conto che è una questione di atteggiamento nei confronti del processo) ne sarebbe sbalordito.

Usando tecniche dirette di sera o nel cuore della notte approfitta dello stato naturale di affaticamento del corpo e per scopi pratici questa stanchezza naturale può essere amplificata. Ad esempio, le tecniche dirette portano più facilmente al successo se il praticante è notevolmente carente di sonno. Inoltre, in tale stato, si può fare a meno di indurre uno stato fluttuante. La cosa più importante è semplicemente non addormentarsi immediatamente, oltre a impiegare le opportune variazioni con le tecniche. La privazione volontaria del sonno è un'inutile tortura, anche se grandi risultati possono essere ottenuti da un praticante esperto ed informato in uno stato di profonda stanchezza. I principianti dovrebbero avvicinarsi a tutte le forme di pratica in modo naturale ed equilibrato.

Un intenso desiderio di dormire non è limitato a lunghi periodi di privazione del sonno; anche le fatiche fisiche ed emotive giocano un ruolo importante. In tal caso, la cosa più importante è non addormentarsi durante l'esecuzione delle tecniche, e quindi è necessario selezionare una variazione della tecnica più attiva del solito.

Nonostante ciò, fattori quali l'affaticamento e la privazione del sonno devono essere usati solo in quelle rare occasioni causate da circostanze esterne. Non ha senso tormentare intenzionalmente il proprio corpo cercando di forzare la



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

stanchezza o periodi prolungati di privazione del sonno. Tali situazioni praticamente capitano solo ai principianti: un praticante esperto andrebbe sempre a dormire quando è esausto. Sacrificare la salute in questo modo è inutile quando già si entra nella fase regolarmente e facilmente.

Le tecniche dirette, dopo tutto, dovrebbero essere eseguite solo quando si è in uno stato fisiologico normale, e con piacere. Un praticante dovrebbe provare piacere nel processo stesso di utilizzo del metodo diretto, e non considerarlo un compito fastidioso necessario per entrare nella fase. Questo è il motivo principale per cui un praticante dovrebbe eseguire le sue tecniche preferite quando è dell'umore più adatto. La fase non dovrebbe mai essere cercata mettendo a dura prova la propria forza di volontà o il proprio corpo. Con il metodo diretto, esiste una relazione diretta tra divertimento ed efficacia: più il processo ti rende irritabile, peggiore è lo stato mentale e più basse sono le probabilità di successo (e viceversa).

Ci sono diversi indicatori che mostrano chiaramente se un praticante è sulla strada giusta per raggiungere il suo obiettivo di padroneggiare il metodo diretto. In primo luogo, un tentativo infruttuoso non dovrebbe far sentire irritabili o che si stia perdendo tempo. Questo è il primo segno di un errore nella propria strategia e, finché è presente, non si può dire di avere una solida esperienza di ingresso diretto nella fase. Il prossimo è divertirsi durante il processo stesso di esecuzione delle tecniche. Se un praticante ama usare le tecniche e le trova piacevoli, funzioneranno molto meglio e avranno molte più probabilità di condurre alla fase. Inoltre, raramente la delusione accompagna i tentativi infruttuosi quando si ha un tale atteggiamento. Bisogna sempre mostrare rispetto per le tecniche e non considerarle come un compito noioso necessario per entrare

nella fase. Se si ha un problema simile, si dovrebbe riconsiderare il proprio atteggiamento nei confronti delle tecniche e cercare di interessarsi alla loro esecuzione. Sebbene le tecniche non siano nemmeno di secondaria importanza per l'ingresso diretto nella fase, possono servire da indicatore affidabile della qualità del tentativo.

## **Strategia d'Azione**

Se un principiante inizia la sua pratica dalle tecniche dirette, allora lo fa a proprio rischio e pericolo, ignorando raccomandazioni basate sul lavoro svolto con migliaia di persone. In caso di insuccesso, il praticante stesso sarebbe il solo da incolpare per il tempo e lo sforzo inutili. Va sempre ricordato che molti praticanti anche abbastanza esperti cercano di evitare di usare il metodo diretto per entrare nella fase.

Le tecniche dirette raramente producono risultati rapidi ed evidenti, diversamente dall'entrare nella fase diventando consapevoli durante il sogno o con l'uso di tecniche indirette. Inizialmente, le tecniche dirette producono risultati sporadici, motivo per cui il proprio percorso non dovrebbe iniziare con tecniche dirette sperando in risultati rapidi. È meglio esercitarsi sistematicamente con una tecnica, cercando di padroneggiarla.

Non c'è motivo di preoccuparsi se i risultati non vengono raggiunti dopo un mese di tentativi. Uno sforzo continuo di analizzare la pratica e migliorare dovrebbe essere l'obiettivo principale perché è sempre possibile identificare gli errori che causano i fallimenti.

Sebbene possano sorgere difficoltà con le tecniche dirette, non si dovrebbero mai abbandonare le tecniche indirette che hanno funzionato fino a questo momento, in quanto ciò potrebbe privare temporaneamente delle esperienze che si sono potute godere finora.

Una combinazione di tecniche dirette e indirette non dovrebbe mai essere utilizzata nel corso di un singolo giorno, perché ciò sarebbe dannoso per la concentrazione e l'entusiasmo. È meglio eseguire separatamente ciascun tipo di tecnica in giorni diversi.

## **Errori Tipici con le Tecniche Dirette**

- *Mancanza di uno stato mentale fluttuante.*
- *Assumere una posizione errata quando si è sdraiati.*
- *Eseguire le tecniche dirette durante il giorno da praticante inesperto, invece che di sera o al mattino.*
- *Eseguire più di un tentativo al giorno.*
- *Eseguire un rilassamento prolungato prima delle tecniche, anche quando questo può avere un effetto negativo.*
- *Eseguire le tecniche per troppo tempo quando invece dovrebbero essere eseguite per non più di 20 minuti.*
- *Dimenticare di affermare una forte intenzione di risvegliarsi durante un intervallo di coscienza.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Addormentarsi durante gli intervalli in uno stato mentale fluttuante, invece di portare avanti più intervalli durante il risveglio.*

- *Dimenticare le tecniche di separazione e attendere qualche evento sconosciuto all'uscita da un intervallo, invece di approfittare del momento.*

- *Alternare in maniera eccessiva le tecniche del proprio repertorio primario, invece di testarle in modo pianificato e sistematico.*

- *Agitarsi quando si incontrano sensazioni insolite. Bisogna sempre restare calmi.*

- *Interrompere la pratica quando si verificano sensazioni insolite, invece è necessario continuare a fare ciò che le ha provocate.*

- *Eccessiva eccitazione durante l'esecuzione di tecniche dirette.*

- *Manca di aggressività durante i tentativi a causa di affaticamento e privazione del sonno.*

- *Manca di un chiaro piano d'azione. Comprendere e pianificare in anticipo l'uso delle diverse variazioni delle tecniche è cruciale per l'analisi degli errori successivi durante pratica.*

- *Irritarsi a causa delle azioni e delle tecniche eseguite.*

- *Eccessivo desiderio di entrare nella fase durante l'esecuzione delle tecniche.*

## **Domande**

- 1. Quali tecniche dovrebbero essere padroneggiate prima di procedere con le tecniche dirette?*
- 2. Dovrebbero aspettarsi risultati dall'uso di tecniche dirette dopo qualche giorno o una settimana?*
- 3. È meglio usare le tecniche dirette durante il giorno o di sera?*
- 4. È corretto eseguire tre tentativi diretti al giorno?*
- 5. Quale posizione del corpo dovrebbe essere assunta quando si soffre di insonnia?*
- 6. Quale posizione del corpo dovrebbe essere utilizzata da una persona che si addormenta rapidamente?*
- 7. Quanto tempo dovrebbe essere speso per un singolo tentativo diretto?*
- 8. Quando possono essere effettuati tentativi diretti per un periodo di tempo più lungo del solito?*
- 9. Qual è il modo migliore di rilassarsi per un praticante inesperto?*
- 10. Le tecniche dirette possono sostituire le tecniche di rilassamento?*
- 11. Le tecniche di rilassamento possono sostituire le tecniche dirette?*

*12. Quante variazioni delle tecniche dirette ci sono?*

*13. In quale caso si impiega la variazione della sequenza con le tecniche dirette?*

*14. Cosa succede alla coscienza mentre si trova in uno stato fluttuante durante le tecniche dirette?*

*15. Quali sono le probabilità di entrare nella fase senza uno stato fluttuante di coscienza?*

*16. Come finiscono il più delle volte i tentativi infruttuosi mentre si usano le tecniche dirette?*

## Capitolo 4 - Diventare Coscienti Durante il Sogno



### Il Principio delle Tecniche con cui Diventare Consapevoli Mentre si Sogna

Le tecniche per entrare nella fase diventando coscienti mentre si sogna sono basate sul raggiungimento della consapevolezza e della coscienza di sé durante un sogno, che, indipendentemente dalla qualità del sogno, può essere trasformato in un'esperienza di fase pienamente realizzata. Contrariamente all'opinione comune, avere un'esperienza di fase attraverso il sogno differisce poco dalle altre tecniche. Il risultato è ugualmente classificato come un'esperienza

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

dissociativa: essere pienamente consapevoli senza avere la percezione del proprio corpo fisico.

Il realismo di una fase prodotta diventando coscienti durante un sogno non differisce dalle fasi in cui si entra usando altre tecniche e, una volta approfondita, la fase offre esperienze più vivide e lucide di quelle della vita di tutti i giorni.

Se un praticante diventa consapevole di star sognando (a cui di solito si accompagna la chiara consapevolezza che è "solo un sogno"), allora la fase viene vissuta a partire da quel momento.

I principianti spesso confondono il concetto di diventare coscienti mentre sognano con i sogni indotti. Un sogno indotto è il sogno di un argomento specifico, provocato di proposito; questo non presuppone la consapevolezza. Inoltre, non tutti i praticanti comprendono chiaramente cosa significhi essere pienamente coscienti mentre si sogna. La coscienza mentre si sogna è sempre presente in una certa misura, ma è necessario essere coscienti come lo si sarebbe nello stato di veglia. La consapevolezza non è possibile fintanto che la trama del sogno continua. Quando hai la piena comprensione che tutto ciò che ti circonda è solo un sogno, allora abbandoni il sogno e inizi a fare solo ciò che vuoi fare in quel momento. E dopo il risveglio, non dovresti pensare che quello che è successo sia stato assurdo o inspiegabile.

Durante il processo di diventare coscienti in un sogno, le azioni di un praticante devono essere completamente subordinate al desiderio di sperimentare una fase di qualità. Questo è il motivo per cui, quando si diventa coscienti in un



sogno, è fondamentale procedere alle tecniche di intensificazione e mantenimento.

Le tecniche per diventare consapevoli in un sogno differiscono molto dalle altre. Le loro peculiarità si basano sul fatto che non sono richieste azioni specifiche per produrre risultati immediati e concreti. Tutti gli elementi relativi alla tecnica vengono eseguiti al di fuori di quando la coscienza si verifica durante il sogno. Questo perché è impossibile intraprendere qualsiasi azione se non sei cosciente e non ti rendi conto che stai sognando. Tutti gli sforzi sono diretti a rendere in qualche modo possibile proprio quella realizzazione.

***Interessante!***

*Anche se un praticante non presta attenzione alle tecniche per diventare cosciente mentre sogna, ma applica tecniche dirette o indirette, in media ogni terza fase si verificherà comunque diventando cosciente in un sogno. Questo è stato statisticamente provato in corsi sperimentali.*

Molti si sforzano di raggiungere la consapevolezza durante ogni sogno nel corso di una notte; tuttavia, questo è raramente possibile a causa di barriere fisiologiche. C'è una buona ragione per cui il sonno e i sogni sono una parte importante della vita umana. C'è un importante bisogno di “spegnere” non solo il corpo, ma anche la coscienza, in modo che possa filtrare ed elaborare il vasto volume di informazioni ottenute nella vita di tutti i giorni.

Il lasso di tempo in cui raggiungere il sogno cosciente è molto difficile da stimare a causa della natura delle azioni richieste. L'intensità e l'intenzione hanno sicuramente una forte

influenza. Un praticante può diventare cosciente in un sogno appena si addormenta, indipendentemente da quando ciò si verifica. Oppure, con tentativi regolari, potrebbe succedere dopo due settimane o un mese. Comunque, queste tecniche promettono una probabilità molto più elevata di successo rispetto ai metodi diretti e sono paragonabili alle tecniche indirette (sono inferiori a queste solo in termini di velocità con cui i risultati vengono raggiunti e della quantità di sforzo richiesta).

È interessante notare che quando una qualsiasi tecnica di questo libro viene praticata regolarmente, vi è quasi il 100% di garanzia che la coscienza onirica si verificherà spontaneamente. Un praticante deve sapere come reagire quando questo accade.

## **Il Momento Migliore per Diventare Consapevoli Mentre si Sogna**

Come con altri metodi di ingresso nella fase, il momento migliore per diventare consapevoli mentre si sogna si verifica quando si utilizza il metodo differito. Cioè, è necessario dormire dalle 5 alle 7 ore, quindi svegliarsi ed eseguire attività fisiche dai 3 ai 50 minuti per consolidare l'effetto del risveglio e, infine, tornare a dormire con l'intenzione di diventare consapevoli durante i sogni che seguiranno. Più lungo è l'intervallo prima di riaddormentarsi, maggiori sono le probabilità di successo.

La consapevolezza di star sognando sorge facilmente anche durante un pisolino durante il giorno. Può anche verificarsi nel cuore della notte.

## **Tecniche per Diventare Coscienti in un Sogno**

È possibile usare contemporaneamente diverse tecniche per diventare coscienti in un sogno, dato che ogni tecnica è direttamente compatibile e complementare rispetto alle altre.

Se quando esegui queste tecniche ti ritrovi periodicamente in una situazione in cui non riesci a capire se stai dormendo o sei nel mondo reale, allora la cosa più facile da fare è cercare di ricordare come sei arrivato dove sei attualmente o fare test di realtà (descritti nella Sezione 7).

### ***Ricordare i Sogni***

C'è un noto e diffuso luogo comune secondo il quale alcune persone non sognano. Tutti sognano, ma non tutti ricordano i loro sogni. Anche quelli che sognano attivamente ricordano solo una piccola parte di queste escursioni notturne. Quindi, non si dovrebbe pensare che sia impossibile per qualcuno che non ricorda i sogni di diventare cosciente in uno di essi. Tale persona dovrebbe semplicemente provare a utilizzare le tecniche.

Allo stesso tempo, esiste una correlazione diretta tra il numero di sogni ricordati e la probabilità di diventare coscienti mentre si sogna. Ecco perché sviluppare la capacità di ricordare i sogni è fondamentale. In sostanza, la capacità di raggiungere la coscienza nel sogno è propria

della mente cosciente, che è saldamente interconnessa ai processi della memoria.

La coscienza è naturalmente insita nei sogni, ma manca di memoria rapida ed attiva. I sognatori possono sapere chi sono, i loro nomi, come camminare e come parlare, ma possono non sapere come gli eventi circostanti siano collegati tra loro o che cosa significhino.

Aumentando la frequenza dei sogni ricordati, la memoria dei sogni a breve termine diventa più sviluppata, il che consente esperienze di sogno più realistiche seguite da una maggiore probabilità di consapevolezza nel sogno.

Ci sono tre tecniche dedicate ad aumentare il numero di sogni ricordati.

Il primo è semplicemente ricordare i dettagli dei sogni al risveglio. Entro i primi minuti dopo il risveglio, prova a ricordare quanti più sogni possibili della notte prima. Questo dovrebbe essere fatto con grande attenzione e diligenza perché questo esercizio rafforza la memoria. Se possibile, durante il giorno, o, meglio ancora, prima di andare a dormire la sera, ricorda ancora una volta i sogni della notte precedente poiché farlo è estremamente vantaggioso.

Scrivere i propri sogni in un diario dei sogni speciale è molto più efficace di limitarsi a ricordarli. Scrivi i sogni al mattino mentre i ricordi sono ancora freschi. Più dettagli vengono ricordati, migliori sono i risultati finali. Questo è un approccio molto attento che richiede una consapevolezza più alta del semplice ricordo. Scrivere sogni su un diario

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

aumenta significativamente la consapevolezza delle proprie azioni e aspettative.

Un altro modo per ricordare i sogni è creare una mappa del mondo dei sogni. Si chiama cartografia dei sogni ed è simile a tenere un diario, ma permette di sviluppare un livello avanzato di consapevolezza collegando gli episodi onirici su una mappa.

Innanzitutto, annota un sogno, descrivendo i luoghi ed eventi che sono tracciati sulla mappa. Questo processo cartografico si ripete con ogni sogno successivo, e dopo alcuni sogni si verificherà un episodio che è in qualche modo collegato al luogo di un sogno che è già stato scritto. I due sogni che si sono svolti l'uno vicino all'altro sono segnati uno accanto all'altro sulla mappa. Nel corso del tempo, si verificheranno sempre più sogni correlati e la mappa diventerà sempre più concentrata anziché scollegata. Di conseguenza, la frequenza e il realismo dei sogni ricordati aumenteranno e il sognatore aumenterà la capacità di raggiungere la consapevolezza mentre sogna.

È meglio ricordare i sogni durante i risvegli temporanei invece di aspettare il mattino. Per riuscirci, è utile avere una penna e un pezzo di carta nelle vicinanze in modo che un praticante possa rapidamente annotare una fase o alcune parole chiave della trama del sogno prima di riaddormentarsi. Usando queste informazioni, la maggior parte dei sogni viene ricordata rapidamente e completamente.

Il primo risultato dell'utilizzo di queste tecniche è un rapido aumento del numero di sogni ricordati. Quando

questo numero diventa significativo (tra cinque e dieci per notte), la consapevolezza di star sognando segue regolarmente.

### ***Intenzione***

L'intenzione è fondamentale per il successo di qualsiasi tecnica. Per quanto riguarda la consapevolezza di star sognando, lo è ancora di più: è indissolubilmente legata all'ambizione, che ha effetto sia negli stati consci che in quelli inconsci. Un livello elevato di intenzione funziona di fatto come un potente metodo di programmazione mentale.

Questa tecnica viene eseguita prima di addormentarsi affermando un forte desiderio di diventare cosciente mentre si sogna. Per ottenere i risultati migliori, insieme a un'intenzione forte e chiaramente definita, pensa a quali azioni effettuerai quando la coscienza onirica sarà raggiunta.

### ***Creare un'Ancora***

Poiché la consapevolezza di star sognando non è collegata a specifiche azioni che avvengono all'interno di un sogno e la percezione sensoriale continua a funzionare quando si sogna, è possibile sviluppare ed utilizzare un riflesso condizionato artificialmente per ottenere la consapevolezza. L'essenza di questa tecnica è di allenare la coscienza a reagire nello stesso modo a determinati stimoli che si verificano mentre si è svegli e quando si sogna, stabilendo l'abitudine di una specifica reazione ogni volta che si verifica una determinata situazione.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Per esempio, mentre è sveglio, un praticante può chiedersi "Sto sognando? Come sono arrivato qui?" ogni volta che vede un'ancora. Un'ancora è qualsiasi oggetto che viene incontrato spesso da svegli e mentre si sogna. Esempi di ancore includono le proprie mani, oggetti rossi o acqua corrente. Quando si usa questa tecnica per la prima volta, un praticante non sarà in grado di chiedersi se un sogno sia in atto ogni volta che incontra un'ancora prestabilita. Tuttavia, con l'allenamento e un forte desiderio questa tecnica produce rapidamente risultati. Nel corso del tempo, la messa in discussione inconscia del proprio stato diventa un'abitudine, sia mentre si è svegli che mentre si sogna. Il risultato finale è la consapevolezza di star sognando.

È importante notare che è necessario non solo porre semplicemente questa domanda, ma che è anche importante rispondere in modo consapevole, cercando di isolarsi dagli eventi circostanti per essere in grado di rispondere nel modo più oggettivo possibile. Non riuscire a rispondere obiettivamente produrrà sempre una risposta negativa ("no") e la consapevolezza di star sognando non sarà raggiunta.

Si può provare a iniziare a volare ogni volta che si risponde alla domanda. Questo è ovviamente inutile quando si è svegli. Tuttavia, quando si sogna, questo molto probabilmente permetterà di volare e ancora una volta dimostrerà che tutto ciò che ci circonda è soltanto un sogno.

### *Ancore Naturali*

Oltre a creare ancore intenzionali che inducono sogni coscienti, bisognerebbe prestare molta attenzione alle ancore naturali. Questi sono oggetti e azioni che provocano regolarmente la consapevolezza di star sognando, persino quando non è desiderata. Essere consapevoli dell'esistenza di ancore naturali di fatto raddoppia le probabilità della loro comparsa.

Le esperienze seguenti sono ancore naturali comunemente presenti nei sogni: morte, dolore acuto, paura intensa, stress, volare, scosse elettriche, sensazioni sessuali e sognare l'ingresso nella fase o la fase stessa. Quando si tenta di diventare coscienti in un sogno, l'identificazione di ancore naturali produce risultati quasi il 100% delle volte.

### ***Auto-Analisi***

L'analisi sistematica dei propri sogni aiuta a determinare le ragioni dell'assenza di consapevolezza: queste analisi sono importanti per raggiungerla. Nel corso della vita, la mente si abitua alla natura paradossale dei sogni e presta loro meno attenzione. Questo diventa evidente mentre cerchi di capire che un coccodrillo rosso non solo non è in grado di parlarci, ma che non può nemmeno essere rosso, né può affittare un appartamento. Mentre si sogna, queste cose impossibili non vengono mai messe in discussione. L'essenza dell'autoanalisi è ricordare i sogni e riflettere attentamente sul perché le loro caratteristiche paradossali non siano state adeguatamente riconosciute.



Con l'esperienza, l'analisi quotidiana della connessione dei sogni con la realtà comincia ad avere un effetto sul modo di ragionare del praticante durante un sogno. Ad esempio, la presenza di un coccodrillo rosso in un appartamento affittato potrebbe causare dubbi che fanno riflettere, il che potrebbe a sua volta far capire che tutto ciò che sta accadendo è soltanto un sogno.

## **Azioni da Eseguire Quando si Diventa Consapevoli di Star Sognando**

Per garantire che la coscienza onirica porti a un'esperienza di fase pienamente sviluppata, è necessario eseguire una di queste tre azioni specifiche.

Le migliori sono le tecniche di approfondimento, che dovrebbero essere usate immediatamente una volta che la coscienza onirica si è verificata. L'approfondimento deve essere eseguito all'interno del sogno prima di tutte le altre tecniche. Farlo garantisce di fatto l'ingresso nella fase. Durante l'approfondimento, si dovrebbe al contempo portare avanti il proprio piano d'azione scelto in precedenza.

Quando si diventa consapevoli di star sognando, è piuttosto pericoloso cercare di tornare nel proprio corpo fisico per poi poter rotolare fuori da esso, a meno che non si abbia prima approfondito lo stato di fase. Ciò potrebbe comportare una situazione in cui, dopo essere facilmente tornati al corpo fisico, non si è in grado di separarsi da esso, poiché la fase diventa significativamente più debole quando le sensazioni fisiche

coincidono con la posizione del proprio corpo reale. Se si sceglie tale opzione, allora per tornare al corpo fisico si dovrebbe semplicemente pensarci, il che è spesso sufficiente per far sì che il passaggio avvenga quasi immediatamente.

Un'altra opzione è l'uso delle tecniche di traslocazione per arrivare al luogo desiderato all'interno del mondo della fase.

## **Strategia d'Azione**

Per raggiungere la consapevolezza di star sognando, la pratica costante è assolutamente necessaria perché una pratica sporadica non riuscirà a sviluppare il necessario modo di pensare.

Di norma, l'impiego di tecniche di ingresso nella fase per quanto riguarda la consapevolezza di star sognando produce risultati dopo qualche settimana e gli effetti delle tecniche diventano sempre più pronunciati col passare del tempo. Se non ci sono risultati entro un mese o due bisogna astenersi dall'usare queste tecniche per un certo periodo di tempo, fare una pausa per una settimana o due, e proporsi di ripartire da capo.

I praticanti spesso smettono di usare queste tecniche dopo i risultati iniziali, poiché gli effetti successivi diventano difficili da ottenere e la loro frequenza diminuisce rapidamente. Queste tecniche non dovrebbero essere abbandonate dopo i primi risultati, anche se una graduale diminuzione della pratica è generalmente accettabile.

## **Errori Tipici Quando si Vuole Diventare Consapevoli di star Sognando**

- *Percepire lo stato della consapevolezza onirica come uno stato di non-fase anche se questo fenomeno è un tutt'uno con la fase.*
- *Provarci mentre si eseguono altre tecniche di ingresso nella fase: è meglio concentrarsi esclusivamente sulla consapevolezza onirica.*
- *Mancanza di desiderio sufficiente di sperimentare il sogno cosciente quando ci si addormenta, sebbene questo sia fondamentale.*
- *Continuare a cedere alla trama di un sogno anche dopo aver raggiunto la consapevolezza di star sognando: le azioni successive devono invece essere indipendenti e basate sul libero arbitrio.*
- *Risposta sbagliata alla domanda "Sto sognando?" mentre si sogna.*
- *Dimenticarsi che quando si diventa consapevoli di star sognando, come con altre tecniche, bisogna procedere immediatamente al proprio piano di azione e all'approfondimento, e non dimenticarsi delle tecniche di mantenimento in seguito.*
- *Quando si esercita la memoria, ricordare soltanto i sogni più vividi invece di ogni sogno.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Concentrazione insufficiente mentre si usano le tecniche di consapevolezza onirica.*

### **Domande**

1. *Qual è la differenza tra un'esperienza extracorporea e la consapevolezza di star sognando?*

2. *Dopo aver raggiunto la consapevolezza onirica, il realismo dell'ambiente circostante differisce da quello della veglia?*

3. *Quale tecnica può essere utilizzata in un sogno per diventare coscienti in esso?*

4. *È possibile raggiungere la consapevolezza di star sognando dopo il primo tentativo?*

5. *È vero che non tutte le persone sognano?*

6. *Perché imparare a ricordare quanti più sogni possibili è importante per diventare cosciente mentre si sogna?*

7. *Che cos'è una mappa dei sogni?*

8. *Per sperimentare la coscienza onirica, cosa si deve fare mentre ci si addormenta?*

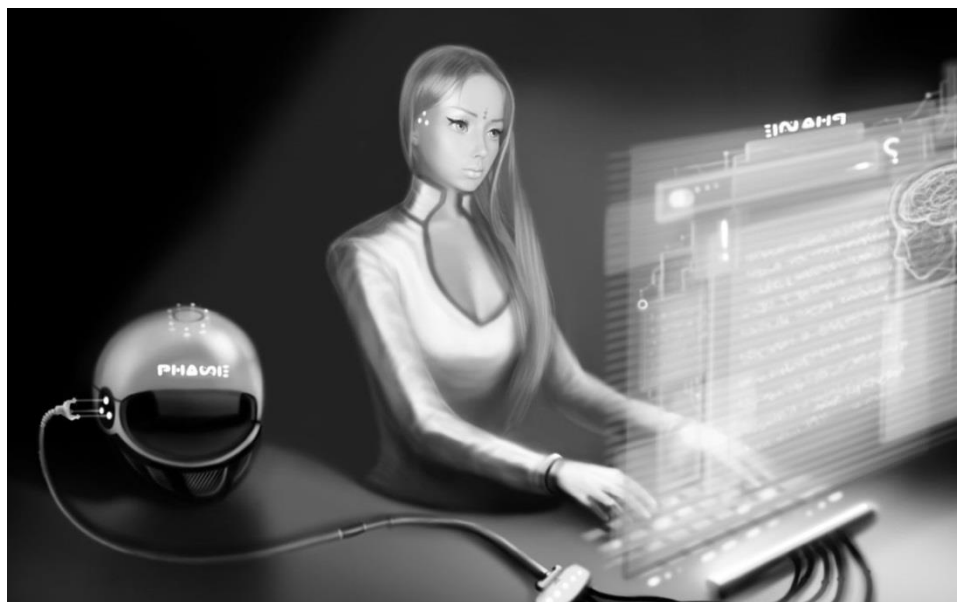
9. *Un metro a nastro potrebbe diventare un'ancora usata per raggiungere la coscienza onirica?*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*10. Quali esperienze nei sogni spesso generano spontaneamente lo stato di consapevolezza di star sognando?*

*11. Cosa deve essere fatto immediatamente dopo essere diventati cosciente mentre si sogna?*

## Capitolo 5 - Metodi Non Autonomi



### **L'Essenza dei Metodi Non Autonomi per Entrare nella Fase**

I metodi non autonomi per entrare nella fase sono vari tipi di influenze esterne che sono in grado di aiutare un praticante ad entrare nello stato di fase. Programmi informatici, dispositivi, azioni fisiche varie, l'assistenza di un aiutante o anche sostanze chimiche sono esempi di metodi non autonomi. In rari casi, questi metodi effettivamente aiutano, mentre alcuni ostacolano la possibilità di una vera esperienza di fase.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Non contare mai su una pillola magica o una macchina per eliminare automaticamente le difficoltà associate all'ingresso nella fase. Se esistesse una tale sostanza, l'intera questione della fase esisterebbe ad un livello avanzato di sviluppo e di diffusione nella società.

In realtà, non ci sono dispositivi o metodi in grado di fornire regolarmente l'accesso allo stato di fase. Nella migliore delle ipotesi, costituiscono principalmente un'aggiunta, e più un praticante è in grado di fare da solo, più queste aggiunte sono utili ed efficaci. Se l'ingresso nella fase non è stato padroneggiato autonomamente, i risultati attraverso l'uso di supplementi saranno totalmente casuali.

La ragione alla base della scarsa efficacia dei metodi non autonomi per entrare nella fase si basa sul fatto che il processo fisiologico responsabile dello stato di fase non può essere definito con precisione. Si conoscono solo gli aspetti generali, nient'altro. Al fine di ottenere una chiara comprensione della fase, devono essere compresi e analizzati i processi che le danno origine.

## **Tecnologie di Segnalazione**

Di tutti i metodi di assistenza non autonomi, le tecnologie di segnalazione producono i risultati migliori. Il principio alla loro base è piuttosto semplice: un dispositivo rileva il movimento rapido degli occhi (REM) e invia segnali al praticante addormentato, inducendo la consapevolezza di star sognando o un risveglio che può essere seguito da tecniche indirette. I programmi o i dispositivi di questo tipo possono anche inviare

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

segnali su intervalli di tempo specifici; questi vengono ricevuti durante il sonno REM e sono pensati per indurre il praticante a risvegliarsi e tentare tecniche indirette.

Tecnologie di rilevamento REM più sofisticate possono essere acquistate presso negozi specializzati oppure online. Funzionano grazie a una speciale maschera notturna dotata di un sensore di movimento che rileva la frequenza di specifici movimenti oculari che si verificano durante il sonno REM. Quando i movimenti degli occhi raggiungono lo stato REM, il dispositivo invia discreti segnali al praticante attraverso luce, suoni, vibrazioni o una combinazione di questi. A quel punto, il praticante deve riconoscere il segnale e reagire mentre dorme con l'obiettivo di entrare nella fase grazie alla consapevolezza di star sognando.

L'efficacia dei dispositivi di rilevamento REM è più convincente in teoria che in pratica. La mente sviluppa rapidamente una tolleranza per questi tipi di stimoli esterni e smette di reagire e, di conseguenza, tali tecnologie sono difficilmente utilizzate più di una o due notti a settimana. In secondo luogo, un praticante rileverà solo una piccola parte dei segnali e la reazione cosciente si verificherà in un numero ancora minore di casi.

Le tecnologie che danno un segnale sono utilizzate al meglio per inviare segnali che consentono a un praticante di risvegliarsi senza muoversi durante il sonno REM, il che facilita un'alta probabilità di entrare nella fase attraverso le tecniche indirette.

Il prezzo di queste "macchine mentali" (il nomignolo comune di qualsiasi dispositivo che si propone di produrre uno



stato alterato di coscienza) varia molto ed è determinato dalla qualità del rilevamento e della segnalazione REM. Poiché l'uso di questi dispositivi in realtà non garantisce un aumento del proprio successo, non è consigliabile investire denaro in questa tecnologia. Se un praticante è incuriosito, dispositivi simili possono essere costruiti a casa utilizzando uno speciale programma per computer o app. Su Internet si trovano facilmente i progetti per una configurazione fatta in casa.

Un altro metodo fai-da-te di fare esperimenti con i segnali è attraverso l'uso di un computer, un lettore musicale o anche la funzione sveglia su un telefono cellulare. Il praticante salva brevi suoni o frasi e li imposta come sveglia ogni 15 o 30 minuti durante il sonno. Questi suoni segnaleranno di svegliarsi e provare le tecniche indirette.

Se si decide di utilizzare tecnologie che danno segnali, devono essere considerati diversi principi fondamentali, altrimenti i risultati saranno meno probabili. Innanzitutto, le macchine mentali dovrebbero essere utilizzate non più di due volte a settimana, altrimenti si svilupperà una tolleranza troppo alta, rendendole inefficaci. In secondo luogo, utilizzarle in combinazione con il metodo differito, che è stato trattato nella sezione sulle tecniche indirette. È meglio dormire per sei ore senza distrazioni e poi, dopo aver interrotto il sonno, indossare una mascherina o un auricolare e continuare a dormire. Il sonno sarà leggero per le restanti due o quattro ore in quanto ci sarà più sonno REM, rendendo più facile per la mente rilevare i segnali. Infine, bisogna padroneggiare le tecniche indirette prima di utilizzare qualsiasi tecnologia per raggiungere la consapevolezza di star sognando e il conseguente stato di fase.

## **Lavorare in Coppia**

Lavorare in coppia è considerato il secondo metodo non autonomo più efficace per entrare nella fase. Un praticante deve essere attivo e l'altro svolge il ruolo di aiutante. Il praticante attivo tenta di entrare nella fase mentre l'aiutante fornisce vari tipi di supporto a questo scopo.

Ad esempio, il praticante attivo si sdraia a letto mentre l'aiutante rimane vicino, in attesa che l'attivo si addormenti. Quando inizia il sonno, l'aiutante osserva gli occhi dell'attivo, cercando i segni del sonno REM, che è principalmente caratterizzato da rapidi movimenti oculari. Quando il REM è evidente, l'aiutante sussurra al dormiente, dicendogli che tutto ciò che il praticante sta vivendo è un sogno. L'aiutante può variare il volume del sussurro, usare il tocco per rafforzare il segnale o far brillare una torcia sulle palpebre del dormiente, il che è molto efficace.

Il praticante attivo dovrebbe rilevare i segnali senza svegliarsi e indicare all'aiutante uno stato di consapevolezza cosciente eseguendo movimenti oculari rapidi e ciclici. Se non viene fornita alcuna indicazione, l'aiutante continua a stimolare il praticante attivo, che alla fine potrebbe svegliarsi.

Se il praticante attivo non è in grado di rimanere nel sogno, dovrebbe eseguire le tecniche indirette. Il praticante attivo non dovrebbe in nessun caso muoversi al risveglio o sprecare preziosi secondi prima di passare ai tentativi indiretti. Se non riesce ad entrare nella fase dopo aver eseguito le tecniche, il praticante dovrebbe addormentarsi di nuovo con l'intenzione di fare un altro tentativo.

Generalmente sono sufficienti alcuni tentativi di questo tipo per ottenere risultati. Il momento migliore per lavorare in coppia è appena prima di un sonnellino pomeridiano o con lo stesso metodo differito usato per le tecniche indirette: un'interruzione mattutina del sonno notturno di un praticante.

## **Ipnosi e Suggestione**

L'ipnosi è un metodo poco studiato per entrare nella fase. L'idea è che un ipnotizzatore sia in grado di far entrare una persona nella fase attraverso suggestione o affermazioni. Non c'è dubbio che l'ipnosi è un concetto interessante, soprattutto per le persone che cedono facilmente al potere di suggestione. Tuttavia, tali individui rappresentano solo l'1% della popolazione.

A causa delle caratteristiche specifiche della percezione umana, le probabilità che l'ipnosi conduca all'ingresso nella fase sono uguali a zero. Quindi, sembra improbabile che le tecniche ipnotiche diventino famose, o che un ipnotizzatore di alto livello, attraverso la suggestione, possa facilmente essere in grado di guidare un soggetto direttamente nella fase.

Tuttavia, è del tutto possibile che la suggestione ipnotica possa promuovere una maggiore frequenza della consapevolezza di star sognando o del risveglio senza movimento (ricordandosi di eseguire le tecniche indirette). Anche in questo caso, questo metodo è solo un aiuto, mentre l'effettiva entrata nella fase dipende dagli sforzi del praticante.

## Segnali fisiologici

Il modo più semplice per integrare la propria pratica è stabilire un promemoria che solleciti il risveglio consapevole e le successive tecniche indirette. Ciò può essere ottenuto bendando gli occhi o legando una corda attorno a un braccio o una gamba. L'idea è che il promemoria venga immediatamente avvertito quando il praticante si sveglia, sollecitando il tentativo di tecniche indirette. In realtà le macchine mentali usano lo stesso principio poiché sono più efficaci come segnali che suscitano l'intenzione di eseguire un'azione specifica.

Un esempio più sofisticato di promemoria è quando un praticante si addormenta in una posizione destinata a provocare intorpidimento a una certa parte del corpo. Durante il risveglio, il praticante userà il torpore fisico come un segnale per eseguire le tecniche indirette. Un beneficio secondario di questo metodo di segnalazione fisiologica è che la parte del corpo intorpidita può essere facilmente utilizzata per eseguire il movimento fantasma. Buoni esempi sono addormentarti mentre sei sdraiato sulla schiena con un braccio dietro la testa o sdraiandoti direttamente su un braccio. Queste e altre posizioni impediranno la circolazione, causeranno intorpidimento e promuoveranno il risveglio. Naturalmente, il torpore non dovrebbe essere eccessivo.

Diversi esperimenti che sfruttano i bisogni fisiologici sono molto popolari per indurre il risveglio consapevole o diventare coscienti mentre si sogna. Ad esempio, un praticante può rinunciare all'acqua nel corso della giornata prima di tentare di entrare nella fase. L'effetto è una sete acuta mentre sogna, che può essere usata per comunicare che lo stato del sogno ha preso

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

il sopravvento. Oppure, la sete causa ripetuti risvegli, durante i quali può usare le tecniche indirette. Un'altra alternativa è l'inclusione di più sale negli alimenti consumati prima di andare a dormire.

Un altro metodo è quello di bere molta acqua prima di dormire, inducendo il praticante a risvegliarsi, e producendo in modo naturale un'opportunità per eseguire le tecniche indirette. Questo metodo è noto per provocare la consapevolezza di star sognando.

Un altro metodo popolare aiuta con le tecniche dirette. Consiste nell'addormentarsi mantenendo l'avambraccio appoggiato al gomito. Quando il praticante si addormenta, l'avambraccio cade sul letto mentre il corpo si addormenta. Sentire il braccio cadere segnala un intervallo di coscienza, dopo di che si possono tentare le tecniche dirette. Se questo metodo non riesce a produrre risultati al primo tentativo, può essere ripetuto sollevando l'avambraccio prima di addormentarsi di nuovo. Questo metodo aiuta alcuni, ma raramente al primo tentativo. Non dovrebbe essere considerato una panacea.

Come tutti gli altri metodi non autonomi, la pratica dell'ingresso nella fase usando segnali fisiologici non dovrebbe avvenire su base regolare. Ci sono tecniche autonome e più piacevoli che richiedono soltanto semplice forza di volontà e un forte desiderio.

C'è anche un metodo che ti aiuta con le tecniche dirette. Consiste semplicemente nell'addormentarsi tenendo un braccio rilassato dalla spalla al gomito, ma con l'avambraccio in aria e in equilibrio sul gomito. Il suo effetto inizia quando il corpo si addormenta e l'avambraccio cade. Quella sensazione dà un

segnale che c'è appena stato un intervallo nella coscienza, e che si può provare ad eseguire i cicli di tecniche per entrare nella fase. Se l'entrata nella fase non ha successo, bisogna riaddormentarsi con l'avambraccio in aria e bilanciato sul gomito.

## **Il Metodo del Caffè**

Tra tutte le sostanze utilizzate per la pratica della fase, solo il caffè è facilmente ottenibile. Tuttavia, dovrebbe essere preso solo dai principianti che dormono troppo profondamente. Per tutti gli altri, non ha senso utilizzarlo, poiché la pratica dovrebbe essere naturale.

L'essenza di questa tattica è quella di utilizzare il metodo differito insieme all'assunzione di caffè. Ad esempio: un praticante dorme per 6 ore, si alza, beve caffè e torna a dormire con l'intenzione di cogliere il prossimo risveglio per usare le tecniche indirette o aspettandosi di diventare cosciente mentre sogna. Grazie alle proprietà tonificanti del caffè, si sarà in uno stato più acuto di consapevolezza durante i successivi risvegli e i risvegli stessi saranno più frequenti. Ci sarà anche un'alta probabilità di diventare consapevoli di star sognando.

Mentre alcuni ritengono sia meglio prendere una doppia dose della bevanda, tali considerazioni sono puramente individuali, e ognuno deve trovare quello che funziona meglio per lui. Alcuni sperimentano lo stesso livello di successo quando bevono tè nero anziché caffè.

## Sostanze Chimiche

Fin dall'inizio, la storia dei progressi nelle metodologie di ingresso nella fase ha avuto un collegamento diretto all'uso di integratori commestibili, a partire da piante e funghi nei tempi antichi. L'uso di erbe speciali, funghi e cactus è ancora praticato in culture isolate: gli sciamani siberiani e gli indiani del Nord America, per esempio. A causa del desiderio di stati alterati di consapevolezza, questi integratori chimici hanno raggiunto ogni angolo del mondo sviluppato. Tuttavia, la proliferazione di queste sostanze ha causato un marcato degrado nei progressi della pratica moderna della fase.

Non vale la pena di includere in questo testo i nomi e le descrizioni di queste varie miscele chimiche, erbe e piante incluse. Sono ufficialmente considerate illegali in alcuni paesi mentre sono ancora disponibili nelle farmacie di altri; tuttavia, sono tutte pericolose.

Ci sono due problemi principali nell'utilizzo di tali integratori. In primo luogo, praticare la fase attraverso il consumo di sostanze chimiche e vari integratori a base di erbe non è un percorso che porta al proprio progresso, ma alla rovina. L'abuso di droghe e lo sviluppo personale sono poli opposti, in nessun modo compatibili. Queste piccole emozioni sono costantemente seguite da dipendenze da sostanze chimiche e problemi di salute.

In secondo luogo, sebbene si possano sperimentare sensazioni di fase sotto l'influenza di tali sostanze, la qualità dell'esperienza è completamente diversa. Non sono solo la stabilità o la profondità della fase ad essere influenzate da

questi integratori, ma anche la coscienza e la consapevolezza. L'uso di sostanze e la conseguente alterazione dei processi mentali hanno un impatto negativo sulla consapevolezza. La fase deve essere accompagnata da due cose: le sensazioni fuori dal corpo e una consapevolezza completa. Se manca uno di questi, allora lo stato vissuto, per definizione, non è la fase. Quando si studiano le descrizioni di queste esperienze "potenziate" chimicamente, il segno distintivo di ognuna di esse è una completa mancanza di controllo. Bisogna escludere l'uso di qualsiasi tipo di sostanza chimica o vegetale per raggiungere la fase. Riassumendo, rendono impossibile sperimentare la fase e alla fine distruggono la propria salute fisica e mentale.

## **Il Futuro dei Metodi Non Autonomi per Entrare nella Fase**

Anche se attualmente non esistono tecnologie non autonome utili, il futuro riserva grandi cose.

Con lo sviluppo di tecnologie efficaci, la fase cesserà di essere il dominio esclusivo degli iniziati e diventerà una pratica diffusa. Solo allora gli stereotipi (talvolta giustificati) e i pregiudizi collegati alla natura mistica del fenomeno saranno dissipati, e solo allora la fase otterrà dai ricercatori l'attenzione necessaria per sviluppare la scienza della sua pratica.

Quando verranno scoperti metodi applicati esternamente che causano l'ingresso della fase, l'esperienza umana cambierà drasticamente. Quelle tecnologie per indurre e monitorare le esperienze di fase creeranno possibilità incredibili. Ad esempio,



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

sarà possibile partecipare a un film invece di guardarlo semplicemente; le persone saranno in grado di provare e valutare i prodotti senza uscire di casa; si viaggerà attraverso mondi progettati artificialmente; i giochi per computer saranno sostituiti con esperienze analoghe che includeranno sensazioni fisiche reali.

Il passo finale sarebbe l'unificazione delle esperienze di fase in un mondo parallelo e collettivo integrato con le reti digitali esistenti: Matrix (Mindnet). Usando questo Mindnet, sarà possibile comunicare con qualcuno dall'altra parte del pianeta, non solo attraverso un collegamento video a banda larga, ma letteralmente "tête à tête".

Questa visione del futuro è una goccia nell'oceano di possibilità che si apriranno con le tecnologie di ingresso nella fase. Il primo passo verso il futuro è un'applicazione completa, pragmatica e corretta delle tecniche ora disponibili.

## **Errori Tipici con le Tecniche Non Autonome**

- *Provare metodi non autonomi prima di quelli autonomi.*
- *La convinzione che i vari dispositivi sono in grado di causare l'ingresso di fase se le tecniche autonome falliscono, anche se è molto più facile entrare nella fase attraverso sforzi puramente individuali.*
- *Sprecare una grande quantità di tempo e sforzi su tecnologie varie per creare uno stato di fase.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Utilizzo di tecnologie di segnalazione su base giornaliera, anche se non dovrebbero essere utilizzate più di due volte a settimana.*
- *Utilizzo delle tecnologie di segnalazione per tutta la notte, quando è molto meglio utilizzarle in combinazione con il metodo differito.*
- *Utilizzo di tecnologie di segnalazione senza affermare un'intenzione personale di reazione appropriata ai segnali: questo è fondamentale perché il segnale sia efficace.*
- *Lavorare in coppia durante le prime ore di sonno notturno, anche se a quel punto della notte il sonno REM si verifica raramente, e solo per brevi periodi di tempo.*
- *Lavorando in coppia, l'aiutante dà al praticante attivo un segnale troppo forte. I segnali dovrebbero essere tenuti discreti per evitare di svegliare il dormiente.*
- *Impiegare un ipnotizzatore dilettante per aumentare la frequenza della coscienza dei sogni.*
- *L'uso della suggestione ipnotica su un praticante che non è suscettibile all'ipnosi.*
- *La convinzione che le sostanze chimiche siano la via normale verso esperienze dissociative. Agire con questa convinzione equivale ad un abuso di droghe.*
- *Insistere con i metodi non autonomi per entrare nella fase.*

## Domande

1. *Quali mezzi non autonomi e non chimici consentono l'ingresso di fase dopo i primi tentativi?*

2. *Perché non è ancora possibile creare un dispositivo che provoca l'ingresso nella fase?*

3. *Le tecnologie di segnalazione sono utili per superare le difficoltà con il risveglio consapevole?*

4. *Cosa succede se un praticante utilizza le tecnologie di segnalazione per sette giorni consecutivi?*

5. *Le tecnologie di segnalazione possono utilizzare segnali luminosi?*

6. *È possibile che mangiare arachidi prima del sonno aiuti ad entrare nella fase?*

7. *Mettere un elastico stretto intorno a una caviglia può facilitare l'entrata nella fase?*

8. *Lavorando in coppia, entrambi i praticanti devono entrare nella fase?*

9. *L'aiutante può essere paragonato ad un dispositivo di segnalazione mentre si lavora in coppia?*

10. *Quando l'aiutante dovrebbe dare il segnale che il praticante attivo sta sognando?*

11. *Un ipnotizzatore può essere utile ad ogni praticante?*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*12. Perché a volte le tecnologie per provocare fase funzionano, anche se si basano su teorie imperfette?*

*13. Che cosa manca in una fase provocata da sostanze chimiche?*

## Capitolo 6 – Approfondimento



### Il Concetto di Approfondimento

L'approfondimento si riferisce a tecniche che provocano una percezione e consapevolezza realistiche nello stato di fase.

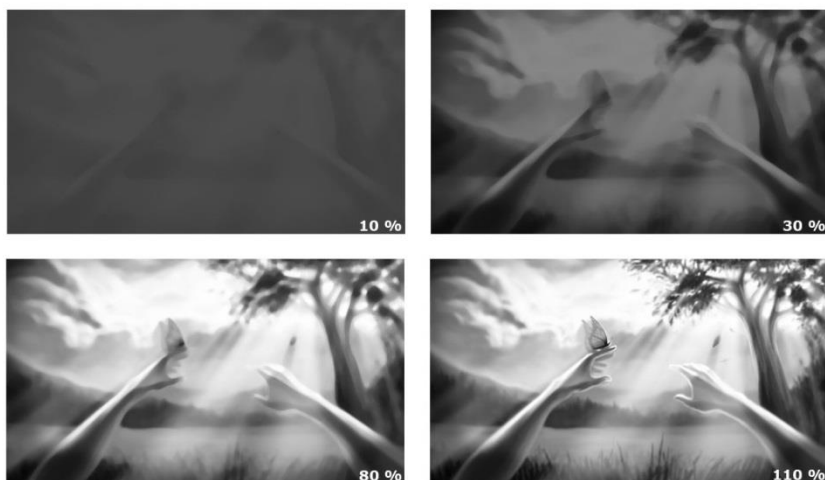
La fase non è uno stato preciso e fisso in cui un praticante è presente o no. È un regno fatto di stati caratterizzati da una transizione dalla percezione abituale del corpo fisico ad una completa alienazione da esso, pur mantenendo la consapevolezza ed il realismo della percezione, anche se in una diversa struttura dello spazio. A questo punto, i sensi percepiti possono essere piuttosto intorpiditi; per esempio, la vista può

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

essere sfocata o completamente assente. Le tecniche di approfondimento risolvono il problema della percezione sensoriale diminuita o assente nella fase.

Le esperienze sensoriali all'interno di un'esperienza di fase pienamente realizzata sono realistiche come quelle della realtà di tutti i giorni. In quasi la metà di tutti i casi, i praticanti osservano che l'ambiente reale impallidisce in confronto ai dettagli vibranti e ai colori dello spazio della fase. A tal fine, dopo essere entrato nella fase, il praticante deve usare le tecniche di approfondimento per migliorare e consolidare il grado e la qualità del realismo della fase.

### **Chiarezza della Percezione ai vari stadi della Profondità della Fase**



Nella maggior parte dei casi, non avrebbe senso rimanere nella fase senza approfondire. Ad esempio, che senso ha trovare una persona nella fase, se non è nemmeno possibile distinguere i suoi occhi? Comunque, in alcuni casi le fasi più superficiali

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

possono essere utilizzate per applicazioni pratiche senza nemmeno separarsi dal corpo fisico o dopo esservi tornati.

Suggerimento importante! Al fine di economizzare il tempo nella fase, che scarseggia sempre, è necessario cercare fin dall'inizio di eseguire approfondimenti insieme con i primi passi precedentemente determinati per realizzare gli obiettivi che ci si è prefissati. Ad esempio, un praticante dovrebbe eseguire le tecniche di approfondimento mentre si avvicina a uno specchio, e non separatamente dopo il suo arrivo.

*In un numero considerevole di casi, l'approfondimento non è necessario, poiché l'esperienza di fase è completamente realistica, se non iperrealistica. In casi come questi, l'approfondimento può essere evitato.*

L'approfondimento è anche legato al periodo di tempo in cui un praticante può rimanere nella fase. Se un'azione viene intrapresa senza una fase profonda e realistica, l'esperienza sarà sempre più breve rispetto a una fase in cui sono state usate le tecniche di approfondimento. Le proprietà dello spazio della fase dipendono molto dalla sua profondità. Quando gli ambienti sono sfocati e poco chiari, la stabilità degli oggetti è molto debole.

C'è una correlazione diretta tra il realismo di una fase e il livello di consapevolezza di un praticante, quindi è estremamente importante garantire una fase profonda al fine di favorire la massima consapevolezza.

***Interessante!***

*Il realismo di una fase profonda è spesso così grande da causare paura o shock incontrollabili.*



### **L'approfondimento della fase consiste in**

- 1) aumentare la chiarezza e il realismo dello spazio della fase
- 2) aumentare il livello della propria consapevolezza di fondo

L'approfondimento dovrebbe essere eseguito solo dopo la completa separazione dal corpo fisico. Se iniziato prima della separazione, la fase potrebbe terminare prematuramente. Se non si verifica una separazione completa, è necessario utilizzare l'approfondimento primario. Per quanto riguarda le tecniche di approfondimento, ce n'è una principale e ce ne sono diverse secondarie. La tecnica principale, che non presenta alcuna difficoltà, è sufficiente per avere una pratica di successo.

### ***Interessante!***

*Ignorare le tecniche di approfondimento ha portato a un gran numero di teorie infondate e superstizioni. Alcune pratiche trattano le diverse profondità della fase come diversi stati o persino mondi. In realtà, ci sono semplici azioni che assicurano un'unica esperienza di fase.*



## **Tecniche Primarie di Approfondimento**

L'obiettivo dell'approfondimento primario è ottenere una completa separazione dal corpo fisico, consentendo ulteriori azioni all'interno della fase. L'approfondimento primario comporta il raggiungimento di due obiettivi principali: completa separazione dal corpo fisico e ancoraggio del corpo percepito allo spazio della fase.

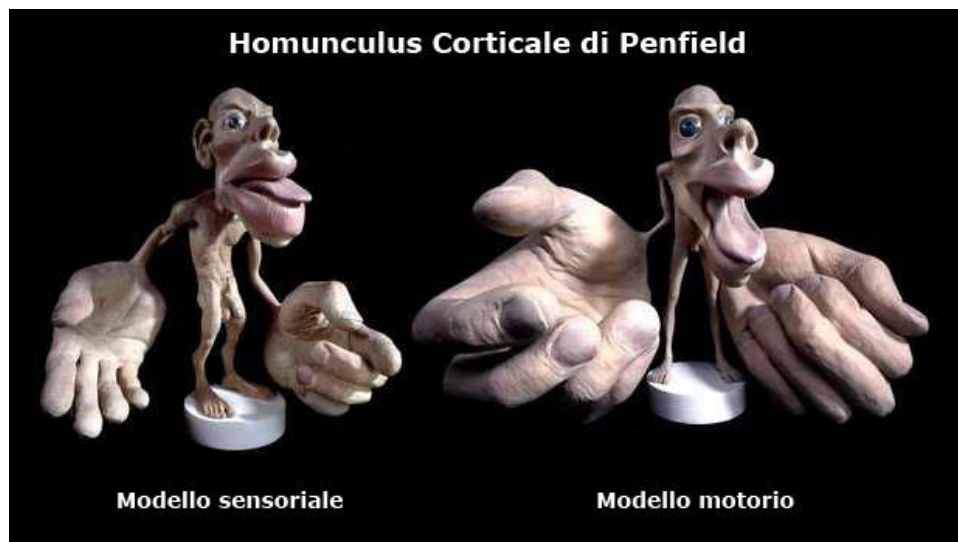
Quando avviene la separazione dal corpo attraverso l'uso di una tecnica di separazione, si deve assumere una posizione completamente diversa da quella del corpo fisico reale. Maggiore è il grado di somiglianza tra la posizione del corpo fisico e quello percepito, più superficiale e breve sarà la fase. Ad esempio, nel caso di una levitazione orizzontale, bisogna effettuare immediatamente una rotazione di 90 gradi, braccia e gambe aperte, adottando una postura verticale. In nessun caso un praticante nella fase deve rimanere in una posizione identica a quella del corpo fisico.

Se un praticante viene tirato indietro verso il corpo fisico dopo la separazione, dovrebbe iniziare l'ancoraggio che facilita lo stare in piedi o la posizione seduta nella fase. Resistere alla forza di gravità del corpo fisico è fondamentale per rimanere nella fase. Il risultato della resistenza intenzionale è direttamente proporzionale al grado di sforzo applicato. Aggrapparsi agli oggetti circostanti aiuterà; qualsiasi mezzo per ancorare il corpo percepito alla fase è appropriato. È possibile iniziare a ruotare attorno ad un asse; non semplicemente immaginando la rotazione, ma effettuandola con il corpo percepito.

## Approfondimento attraverso l'Amplificazione Sensoriale

Quanto più una fase viene sperimentata dalle facoltà sensoriali, tanto più profonda e lunga sarà. L'amplificazione sensoriale nella fase è la tecnica di approfondimento più efficace proprio perché consente l'attivazione di sensazioni interne primarie durante il passaggio dalla realtà alla fase. Esistono diversi modi per eseguire l'amplificazione sensoriale.

La **palpazione** è la prima tecnica di approfondimento da ricordare quando si entra nella fase.



La vista può essere assente all'inizio di un'esperienza di fase, ma la sensazione di occupare uno spazio definito è quasi sempre presente. Nel caso di un senso della vista completamente assente, è possibile solo la percezione tattile-

cinestetica. Vale a dire che il movimento attraverso uno spazio e toccare gli oggetti è l'unica opzione quando la visione è assente. Il senso del tatto gioca un ruolo chiave nella percezione della realtà quotidiana. Questo è eloquentemente dimostrato dall'homunculus corticale di Penfield che mostra le parti del corpo che corrispondono alle cortecce cerebrali responsabili del loro funzionamento. Dimostra come la nostra auto-percezione sia completamente sproporzionata rispetto alle dimensioni delle parti del corpo. Di conseguenza, se il senso del tatto viene utilizzato attivamente nello spazio della fase, è naturale che la fase verrà approfondita e raggiungerà il suo massimo potenziale.

La palpazione viene eseguita toccando di sfuggita tutto ciò che può essere trovato nelle immediate vicinanze. Questo dovrebbe essere fatto percependo brevemente ma con molta attenzione la sensazione di superfici e forme. Le mani non dovrebbero rimanere su un posto particolare per più di un secondo, ma essere costantemente in movimento per localizzare nuovi oggetti. L'obiettivo della palpazione è quello di toccare e anche imparare qualcosa sugli oggetti o le forme incontrate. Ad esempio, se si percepisce una tazza, la si può toccare non solo dall'esterno, ma anche dall'interno. Una volta che un praticante è rotolato fuori dal corpo fisico, può toccare il suo letto, così come il pavimento, il tappeto, le pareti vicine o il comodino.

Un'altra tecnica di palpazione si esegue sfregando i palmi delle mani uno contro l'altro come se si cercasse di riscaldarle in una giornata fredda. Anche soffiare sui palmi produce sensazioni che aiuteranno ad approfondire la fase. Dato che la percezione tattile del mondo non è limitata ai palmi, le mani dovrebbero essere spostate su tutto il corpo mentre si è nella

fase al fine di stimolare e attivare completamente il senso del tatto.

Non appena inizia la palpazione, segue la sensazione che la fase si approfondisca e si risolva presto. Di solito, occorrono da 5 a 10 secondi di esercizi di palpazione per raggiungere il massimo livello di profondità. Dopo aver eseguito questa tecnica, le sensazioni pseudo-fisiche saranno indistinguibili da quelle della realtà quotidiana. Se la visione è assente quando si entra di fase, torna rapidamente durante la palpazione.

**Scrutare** è la principale variazione tecnica dell'amplificazione sensoriale. Tuttavia, non è sempre inizialmente accessibile poiché richiede la vista, che può essere inizialmente assente nella fase. Una volta che la vista torna o è viene creata usando tecniche speciali (vedi Capitolo 8), si può iniziare a scrutare. L'efficacia di questa tecnica ha origine nel fatto che la vista è lo strumento primario della percezione umana. Pertanto, stimolando la propria vista al suo massimo potenziale all'interno della fase, è possibile raggiungere uno stato di fase completamente coinvolgente, del tutto separato dalla realtà normale.

Bisognerebbe scrutare a una distanza di 10-15 centimetri dagli oggetti all'interno della fase. Un praticante dovrebbe osservare oggetti e superfici nei minimi dettagli per aumentare la definizione dello spazio della fase, migliorando al tempo stesso la qualità della propria vista. Quando guardi le mani, dovrete esaminare le linee del palmo della mano o delle unghie e delle cuticole. Se osservi un muro, studia la trama della sua carta da parati. Quando guardi una tazza, dovrete osservare attentamente la sua maniglia, la curva del suo bordo o eventuali incisioni. L'attenzione non deve rimanere su un punto di un

oggetto per più di mezzo secondo. L'osservazione attiva dovrebbe spostarsi costantemente verso nuovi oggetti e i loro minimi dettagli, avvicinandosi agli oggetti o raccogliendoli per avvicinarli a sé. L'ideale è quando gli oggetti sono vicini l'un l'altro; in caso contrario, si spende troppo tempo per spostarsi.

Scrutare porta risultati rapidi ed evidenti. Di solito, se la vista è sfocata e c'è un forte desiderio di ritornare nel corpo fisico, scrutando per soli 3-10 secondi tutto questo sparirà senza lasciare traccia. Dopo aver scrutato, la vista si regola in modo rapido e chiaro come se fosse stato installato un obiettivo davanti agli occhi, catturando l'immagine con la massima nitidezza.

Lo **scrutare e la palpazione simultanei** forniscono il massimo effetto di approfondimento possibile nella fase. Questo metodo di amplificazione sensoriale coinvolge le due percezioni più importanti, quindi l'effetto è due volte maggiore rispetto a quando le due azioni vengono eseguite separatamente. Se la vista è presente nella fase, lo scrutare e la palpazione simultanei sono una necessità assoluta perché facilitano la buona profondità di fase nel modo più rapido e semplice.

La combinazione di palpazione e scrutare non deve essere eseguita soltanto allo stesso tempo, ma anche sugli stessi oggetti. Ad esempio, un praticante può guardare le sue mani e contemporaneamente sfregarle l'una contro l'altra; o mentre guarda una tazza da caffè, tutte le sue parti possono essere osservate e toccate allo stesso tempo. È necessario mantenere il dinamismo dell'azione, ricordando di non vivere le sensazioni che si provano con scarso entusiasmo, e che la piena concentrazione sull'amplificazione sensoriale è un eccellente mezzo per una fase profonda e di qualità.

L'amplificazione sensoriale viene naturale quando si ricorda una semplice regola: se alcuni sensi mancano o se uno dei cinque sensi è opaco e vago, allora questo senso deve essere accentuato il più possibile usando lo spazio della fase. La sensazione che prima mancava diventerà intensa e molto carica. In caso di vista debole, per esempio, si dovrebbe esaminare qualcosa sempre più fissamente da una distanza ravvicinata. Quando avverti una debole percezione corporea, palpa il tuo corpo e muovilo nel maggior numero di modi possibile.

## **Tecniche Secondarie di Approfondimento**

### ***Vibrazione***

Come cadere a testa in giù, la tecnica della vibrazione dovrebbe essere usata se le tecniche di amplificazione sensoriale non funzionano, o quando il praticante si trova in uno spazio indefinito della fase dove non c'è niente da poter toccare o guardare. Questa tecnica funziona grazie alle insolite sensazioni vestibolari che provoca, che aiutano a migliorare la percezione.

Dopo la separazione dal corpo fisico, è normalmente abbastanza facile creare vibrazioni semplicemente pensandoci, mettendo in tensione il cervello (beh, in realtà provando a farlo, dal momento che non è davvero possibile sforzare il tessuto cerebrale), o il corpo senza usare i muscoli. Il verificarsi di vibrazioni offre un'opportunità significativa per approfondire la fase. Un vantaggio di questa tecnica è che non richiede alcuna azione

preliminare e quindi può essere usata in qualsiasi momento.

Il cervello è teso nella misura massima possibile, il che provoca vibrazioni che possono essere intensificate e gestite attraverso sforzi spasmodici o prolungati.

Se questa tecnica non produce un approfondimento dopo 5-10 secondi, bisogna cambiare tecnica oppure bisogna agire nella profondità attuale della fase.

### ***Azione Aggressiva***

Questa tecnica può essere utilizzata come alternativa a qualsiasi altra tecnica di approfondimento in quanto può essere utilizzata in qualsiasi momento. Usare questa tecnica richiede solo un'azione aggressiva del corpo percepito. Un praticante può correre, rotolare sul pavimento, eseguire esercizi ginnici o muovere braccia e gambe. L'attività massima è fondamentale per il successo di questa tecnica.

Se il praticante è bloccato in uno spazio buio, può agitare le braccia e le gambe da un lato all'altro. Se è in acqua, potrebbe nuotare con bracciate decise e potenti. Il tipo di azione dipende molto dalla situazione specifica nonché da un desiderio aggressivo da parte del praticante.

Di regola, l'effetto di tali movimenti e spostamenti avviene abbastanza rapidamente, specialmente se l'attenzione è focalizzata su tutte le sensazioni che li accompagnano.

### ***Immaginare la Realtà***

Un praticante immagina aggressivamente di trovarsi nel mondo fisico, sperimentando la sua realtà abituale e non la fase. In caso di successo, lo spazio della fase circostante si illuminerà immediatamente e la percezione sensoriale della fase supererà la normale esperienza della realtà.

Se questa tecnica non produce risultati evidenti dopo qualche secondo, bisognerebbe utilizzare un'altra tecnica.

### ***Approfondire Usando Oggetti della Fase***

Poiché l'approfondimento della fase è spesso di natura più psicologica, il realismo può essere ottenuto utilizzando gli stessi oggetti della fase. Ad esempio, potresti trovare un dispositivo "approfonditore" a forma di orologio nella tua tasca o nella tua mano e premerlo potrebbe portare ad un approfondimento. Potresti anche usare pillole per approfondire allo stesso modo. Sarebbero facili da trovare anche in una fase superficiale nella tua mano, in tasca o in un contenitore qualsiasi.

### ***Immersione a Testa in Giù***

Il tuffo a testa in giù viene usato se altre tecniche non funzionano, o quando il praticante si trova in uno spazio indefinito della fase dove non c'è nulla da toccare o guardare. Questa tecnica funziona grazie alle insolite sensazioni vestibolari che provoca, che aiutano a migliorare la percezione. Si esegue a occhi chiusi se la vista è disponibile e il praticante si tuffa letteralmente a testa in giù nel pavimento o nello spazio ai suoi piedi. Si proverà immediatamente una sensazione di allontanamento dal corpo fisico durante il volo verso il basso, e l'immersione



stessa verrà vissuta come se stesse realmente accadendo. Allo stesso tempo, lo spazio circostante potrebbe scurirsi e diventare più freddo. Possono anche presentarsi agitazione o paura. Dopo 5 o 15 secondi di volo, il praticante arriva in un punto indeterminato nella fase o ad un vicolo cieco, come un muro. Nel caso di un vicolo cieco, dovrebbe essere usata una tecnica di traslocazione. Si può tentare la traslocazione anche se l'approfondimento non si verifica durante il volo, se la percezione dei sensi smette di migliorare o se è già stato raggiunto un buon grado di realismo. Un'alternativa alla tecnica di traslocazione è tenere le mani a circa 10-15 centimetri di fronte al viso e cercare di osservarle senza aprire gli occhi; questo sposterà il praticante in un'altra posizione casuale.

Quando cadi a capofitto, non pensare al pavimento; dai per scontato che ci passerai attraverso. Questo metodo è molto efficace se la fase non ha raggiunto una profondità completa.

È estremamente importante avere il desiderio di non cadere semplicemente osservando le proprie percezioni, ma invece di volare rapidamente verso il basso mentre si cerca di allontanarsi dal corpo fisico. In caso di fallimento, invece di approfondire, una tale caduta può portare a un ritorno allo stato di veglia.

***Interessante!***

*Ci sono casi noti di certe parolacce che vengono usate come tecnica di approfondimento per aiutare a esprimere la propria intenzione di approfondire. Tale approccio può essere utilizzato durante l'ingresso di*

*fase al fine di mantenere e controllare lo spazio della fase.*

## **Attività Generale**

Tutte le tecniche di approfondimento dovrebbero essere eseguite con un alto livello di aggressività, e senza pause, in un'azione continua e deliberata. Se le tecniche vengono praticate in modo calmo e rilassato, i tentativi di approfondimento spesso hanno come conseguenza l'addormentamento o il ritorno al proprio corpo fisico.

Qualsiasi tecnica di approfondimento dovrebbe essere eseguita piuttosto intensamente. L'intero processo dovrebbe essere in un certo senso frettoloso e aggressivo. Non dovrebbe esserci alcuna pausa, ma solo uno sforzo attivo, fluido e concentrato, preferibilmente accompagnato da un movimento costante nello spazio in cui ci si trova.

Inoltre, si dovrebbe tenere presente che nessuna tecnica di approfondimento dovrebbe essere eseguita come se fosse una noiosa seccatura ma con il desiderio intenso di approfondire. Così facendo le tecniche inizieranno ad essere eseguite nel modo ideale. Il praticante deve provare ad ogni costo ad immergersi con tutti i suoi sensi nel mondo della fase: diventerà così molto più realistico.

## **Errori Tipici durante l'Approfondimento**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Dimenticare di eseguire le tecniche di approfondimento quando necessario.*
- *Interrompere le tecniche di approfondimento prima di raggiungere il massimo realismo nella fase.*
- *Eseguire tecniche di approfondimento principali prima di essersi completamente separati dal corpo fisico, sebbene in quel momento si dovrebbe usare solo l'approfondimento primario.*
- *Continuare le tecniche di approfondimento quando i risultati sono già stati raggiunti.*
- *Alternare troppo rapidamente le tecniche di approfondimento invece di concentrarsi su ciascuna di esse per almeno 5-10 secondi.*
- *Eseguire le tecniche lentamente e con calma anziché in modo aggressivo.*
- *Osservare oggetti posizionati troppo lontano dagli occhi durante l'amplificazione sensoriale visiva invece dei 10-12 centimetri necessari.*
- *Scrutare un singolo dettaglio di un oggetto troppo a lungo, mentre è necessario passare rapidamente da un dettaglio all'altro.*
- *Osservare un oggetto per intero quando si scruta, mentre si devono osservare solo alcune parti di esso.*
- *Concentrarsi troppo a lungo sui dettagli di un singolo oggetto invece di concentrarsi su oggetti diversi in rapida successione.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Lunga palpazione di un singolo oggetto durante l'amplificazione sensoriale invece di passare rapidamente da un oggetto all'altro.*
- *Approfondire stando fermi mentre è importante mantenersi in costante movimento.*
- *Tuffarsi a testa in giù con gli occhi aperti, anche se gli occhi devono essere chiusi per evitare di schiantarsi sul pavimento.*
- *Tuffarsi a testa in giù senza il desiderio o l'intenzione di cadere lontano e rapidamente.*
- *Quando ci si tuffa a testa a giù, dimenticare di usare le tecniche di traslocazione dopo essere arrivati a un vicolo cieco.*
- *Dimenticare di alternare le tecniche di approfondimento se alcune di esse non funzionano.*

## **Domande**

1. *Dopo quali tecniche di ingresso nella fase è necessario approfondire?*
2. *Perché l'approfondimento della fase è necessario?*
3. *Vi sono casi in cui l'approfondimento della fase non è necessario?*
4. *Quale livello di realismo dovrebbe essere raggiunto tramite l'approfondimento?*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

5. *Quando dovrebbe iniziare l'approfondimento dopo essere entrati nella fase?*

6. *L'approfondimento influenza la durata di un'esperienza di fase?*

7. *Perché l'approfondimento primario è necessario?*

8. *Si può toccare la propria testa quando si esegue l'amplificazione sensoriale?*

9. *Un praticante dovrebbe guardare le tende mentre scruta?*

10. *È efficace scrutare oggetti della fase da una distanza di 1 metro-1 metro e mezzo?*

11. *Si può scrutare durante la palpazione?*

12. *Quando si dovrebbero chiudere gli occhi mentre ci si tuffa a testa in giù?*

13. *Tirare pugni come un pugile può aiutare un praticante ad approfondire?*

14. *Quanto tranquillamente dovrebbero essere eseguite le tecniche di approfondimento?*

## Capitolo 7 – Mantenimento

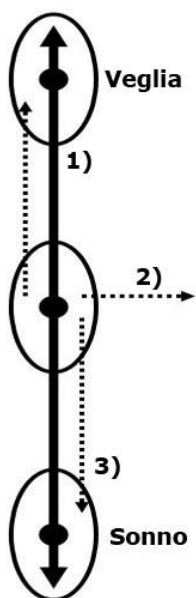


### Il Concetto Generale di Mantenimento

La manutenzione o "mantenimento" della fase si riferisce a tecniche che consentono a un praticante di rimanere nella fase per il massimo tempo possibile. Senza la conoscenza delle tecniche di "mantenimento", la durata della fase sarà notevolmente più breve di quanto potrebbe altrimenti essere. Le fasi più corte durano solo pochi secondi. I principianti di solito temono di non essere in grado di uscire da una fase; questo non dovrebbe mai essere una preoccupazione perché la vera sfida è riuscire a mantenere lo stato di fase, che viene facilmente perso a meno che non vengano utilizzate tecniche di mantenimento.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Suggerimento importante! Anche se il tempo in cui si rimane nella fase è sempre importante, non vale la pena esserne ossessionati. L'efficacia di una esperienza di fase si misura non dal tempo, ma dalla realizzazione dei compiti di un piano d'azione precedentemente determinato. Se un praticante esegue almeno 1 o 2 compiti nella fase, allora non importa affatto per quanto tempo vi rimanga.



### **Per restare nella fase bisogna opporsi a**

- 1) svegliarsi
- 2) addormentamento
- 3) falsi risvegli

In alcuni casi, le tecniche per il mantenimento non sono applicabili. Tuttavia, sapere come mantenere è utile per la maggior parte delle esperienze. Inoltre, ci possono essere situazioni in cui bisogna soltanto resistere al risvegliarsi, mentre qualcun altro potrebbe aver bisogno di resistere all'addormentarsi. Tutto ciò è molto specifico per ogni caso e può essere determinato solo nella pratica.

Con una perfetta conoscenza di tutte le tecniche per il mantenimento, una fase può durare da uno a due minuti, che

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

non suona come una lunga durata, ma in realtà lo è. Una particolarità dello spazio della fase è che ottenere qualcosa e spostarsi richiede meno tempo, pochi secondi. Quindi, può essere fatto così tanto durante un minuto nella fase che si ha bisogno letteralmente di una lista, in modo da non perdere tempo.

Ci sono teorie che non sono state né provate né confutate che sostengono che il tempo nella fase si contrae e si espande rispetto al tempo reale. Quindi, un minuto di tempo reale durante la fase potrebbe sembrare molto più lungo in termini di tempo di fase.

La percezione del tempo varia da persona a persona. I principianti in particolare percepiscono un minuto reale più come da 5 a 10 minuti nella fase. Questo è determinato dalle particolarità della psicologia individuale, dallo stato mentale e dal tipo di eventi che si verificano nella fase. Molto probabilmente, le nostre menti semplicemente non sono in grado di far rientrare la quantità di eventi che possono verificarsi nella fase nella nostra normale comprensione del tempo. La nostra percezione del tempo è parzialmente basata sul numero di eventi che si verificano. Ed è per questo che non è raro che un'avventura di mezz'ora possa in realtà essere durata un minuto in tempo reale.

Per capire quanto sia durata veramente una fase, non è necessario provare a utilizzare un cronometro nel mondo reale. È meglio contare quante azioni hanno avuto luogo in essa e quanto tempo ciascuna di esse avrebbe potuto richiedere. Il risultato sarà molto diverso dalla prima stima approssimativa.



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

La durata massima della fase dipende fortemente dalla capacità di usare le tecniche di manutenzione della fase, le caratteristiche individuali e l'ora del giorno. Alcuni praticanti hanno difficoltà a superare la barriera di un minuto mentre alcuni trovano facile rimanere nella fase per 10 minuti o più. È fisicamente impossibile rimanere nella fase per sempre perché non si è mai sentito di una fase di 20 minuti. Il sonno REM è il principale fattore limitante, perché normalmente non dura più di 10 o 20 minuti. Tuttavia, in alcuni casi può durare molto più a lungo, come verso la fine del sonno quando si dorme fino a molto tardi. Comunque, anche una fase di 5 minuti può sembrare durare per sempre in termini di percezione temporale.

Il mantenimento della fase consiste in tre principi primari: resistere al ritorno allo stato di veglia (noto come *fallo*), resistere all'addormentarsi e resistere a una falsa uscita dalla fase.

La resistenza al ritorno nel corpo fisico si spiega da sé, mentre la resistenza ad addormentarsi non è chiara per molti. Non tutti sanno che quasi metà delle esperienze di fase di solito finiscono in un modo abbastanza banale: addormentandosi. Una persona di solito diventa meno attenta, la sua consapevolezza si dissolve, e tutto intorno gradualmente perde chiarezza e si trasforma in ciò che è a tutti gli effetti un normale sogno.

Resistere a una falsa uscita dalla fase (falsi risvegli) è molto più sorprendente e notevole. A volte un praticante si accorge di star per uscire a breve dalla fase e le successive tecniche di approfondimento non funzionano, risultando in quello che sembra essere un ritorno alla realtà fisica. Sicuro che la fase sia finita, un praticante può alzarsi e poi addormentarsi dopo aver percepito qualche passo. In tali casi, l'addormentarsi

spesso accade senza movimento, ma mentre si trova ancora a letto. Il problema è che la differenza tra fase e realtà può essere così sottile che in termini di indicatori interni o esterni, la fase non può praticamente essere distinta dalla realtà. Pertanto, è necessario conoscere le azioni necessarie da compiere nel caso in cui la fase finisca, perché la fine di una fase potrebbe in realtà essere un inganno e puramente immaginata.

Esistono soluzioni specifiche per i tre problemi appena descritti oltre alle regole generali applicabili a qualsiasi esperienza di fase. Studiare queste regole dovrebbe avere una priorità tanto alta quanto studiare le specifiche soluzioni, poiché alcune di esse, se applicate separatamente, possono aiutare a rimanere nella fase diverse volte più a lungo del solito.

## **Tecniche e regole contro il ritorno al corpo Fisico**

Tra le seguenti tecniche, l'amplificazione sensoriale costante e l'amplificazione sensoriale usata quando è necessaria sono quelle vengono usate più spesso durante il mantenimento della fase. Comunque, a differenza di altri elementi tecnici dell'esplorazione della fase, le tecniche secondarie di mantenimento diventano spesso le più utilizzate e le più appropriate per alcuni individui. Pertanto, tutte le tecniche dovrebbero essere studiate, ma le prime due dovrebbero essere considerate con molta attenzione.

### ***Amplificazione Sensoriale Costante***

La stessa amplificazione sensoriale descritta nel capitolo sull'approfondimento (capitolo 6) si applica anche al "mantenimento". Essenzialmente, avendo raggiunto la necessaria profondità della fase, non ci si dovrebbe limitare a scuotere attivamente la propria percezione, ma si dovrebbe continuare a farlo per tutto il tempo, anche se non così attivamente come durante l'approfondimento.

L'idea è che durante l'intera durata della fase, tutta l'azione dovrebbe essere focalizzata sullo sperimentare la massima quantità possibile di percezioni tattili-cinestetiche e visive. Ciò comporta toccare costantemente ed esaminare tutto nei minimi dettagli. Ad esempio, se passi vicino a una libreria, tocca ed esamina alcuni dei libri in essa contenuti, comprese le loro pagine e gli angoli. L'osservazione tattile deve essere eseguita su ogni oggetto incontrato.

La palpazione può essere effettuata separatamente come sensazione di fondo. Questo per non sovraccaricare il senso della vista. Le mani dovrebbero toccare sempre qualcosa, o, meglio ancora, strofinarsi l'un l'altra.

### ***Amplificazione Sensoriale Quando Necessaria***

L'applicazione della tecnica di amplificazione sensoriale quando necessaria non è diversa dall'amplificazione sensoriale costante. È usata solo quando un *fallo* (un ritorno allo stato di veglia) è imminente o quando la vista nella fase inizia a diventare sfocata e sbiadita. Ad esempio, mentre ci si sposta nella fase, tutto può iniziare a diventare sfocato, segnalando un affievolimento della fase stessa. In questo momento, il

praticante dovrebbe toccare ogni oggetto disponibile e osservare ogni cosa fin nei minimi dettagli. Non appena tutto ritorna ad uno stato chiaro e realistico, può continuare ad agire essere senza la necessità di eseguire l'amplificazione.

### ***Vibrazione Costante***

Questa tecnica viene utilizzata per mantenere vibrazioni forti e costanti nella fase. Come notato in precedenza, le vibrazioni sono generate sforzando il cervello o mettendo in tensione il corpo senza usare i muscoli. Il mantenimento di forti vibrazioni avrà un effetto positivo sulla durata della fase.

### ***Rafforzare le Vibrazioni Quando Necessario***

In questo caso, le vibrazioni vengono create e rafforzate solo se appaiono i segni di un *fallo*. Esempi di indicatori di *fallo* includono dualità della percezione o vista offuscata. Rafforzare le vibrazioni aiuterà ad approfondire la fase, permettendo a un praticante di rimanere in essa.

### ***Tuffarsi a Testa in Giù***

Questa tecnica è la stessa della tecnica di approfondimento con lo stesso nome. Se una fase sta per dissolversi, tuffati a testa in giù con gli occhi chiusi e il desiderio di immergerti nel modo più rapido e profondo possibile. Non appena la profondità della fase ritorna, puoi utilizzare le tecniche di traslocazione per evitare di arrivare a un vicolo cieco.

### ***Addormentamento Forzato***

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Non appena compaiono gli indicatori di un *fallo*, sdraiati immediatamente sul pavimento e cerca di addormentarti forzatamente; lo stesso metodo della tecnica per entrare nella fase. Dopo aver eseguito con successo la tecnica (3-10 secondi), un praticante può alzarsi e continuare a viaggiare attraverso la fase poiché molto probabilmente verrà ripristinata la percezione della realtà e della sua profondità. Trattieniti dall'addormentarti per davvero. Con l'esperienza, questo trucco può essere facilmente ripetuto direttamente nel bel mezzo degli eventi, anche con gli occhi aperti.

### ***Rotazione***

Se compaiono gli indicatori di un *fallo*, il praticante deve iniziare a ruotare su se stesso. A differenza della tecnica per entrare nella fase con lo stesso nome, il movimento non deve essere immaginato. Questa è una rotazione assolutamente reale nella fase. Dopo diverse rotazioni, la profondità verrà ripristinata e le proprie azioni potranno continuare. Se gli indicatori di un *fallo* persistono, la rotazione dovrebbe continuare fino a quando viene raggiunta la giusta profondità.

### ***Contare***

Per l'intera durata della fase, conta fino al numero più alto possibile: non contare giusto per farlo, ma con un forte desiderio di raggiungere il numero più alto possibile. Il conteggio può essere eseguito in silenzio o ad alta voce.

Questa tecnica funziona creando una forte determinazione a rimanere nella fase fornendo un obiettivo che richiede un'azione all'interno di essa.

### ***Ascoltare***

Se ci sono suoni di sottofondo simili a quelli ascoltati mentre si entra nella fase (rombi, fischi, squilli, ronzii o sfrigolii), questi suoni possono essere usati per prolungare la durata della fase tramite tentativi aggressivi di ascolto, ascoltando l'intera gamma dei suoni.

### ***Agganciarsi alla Fase***

Un altro metodo interessante di "mantenimento" è agganciarsi alla fase. In caso di un *fallo* imminente, afferra un oggetto nella fase palmandolo attivamente o stringendolo. Anche se durante questa tecnica si verifica un ritorno al corpo fisico, le mani continueranno a trattenere l'oggetto della fase e le mani fisiche non saranno percepite. Iniziando da queste percezioni fantasma nelle mani, è possibile separarsi dal corpo fisico. Qualsiasi oggetto vicino può essere agganciato: la gamba di una sedia, un bicchiere, la maniglia di una porta, una pietra o un bastone. Se non c'è nulla da afferrare, stringi le mani o morditi un labbro o la lingua.

### ***Mantenimento Usando Oggetti della Fase***

Dato che, come l'approfondimento, il mantenimento della fase è spesso di natura più psicologica, l'esperienza può essere prolungata usando gli stessi oggetti di fase. Ad esempio, potresti trovare uno "stabilizzatore" simile ad un orologio nella tua tasca o proprio nella tua mano, e premendolo potrebbe portare a una stabilizzazione della fase. Puoi anche usare le pillole di mantenimento allo stesso effetto. Anche loro sarebbero facili da trovare nella tua mano, in tasca o in un qualsiasi contenitore.

### ***Mantenimento Vocale***

Se ami cantare e leggere poesie, farlo potrebbe aiutarti a rimanere più a lungo nella fase. A tal fine, devi solo conoscere a memoria alcune delle tue opere preferite e provare a recitarle per intero mentre sei nella fase. Focalizza la tua attenzione di fondo sul farlo mentre porti avanti il tuo piano di azione.

Due regole si applicano all'uso delle tecniche che aiutano a contrastare l'uscita dalla fase. Prima di tutto, non bisogna mai pensare che la fase potrebbe finire e comportare un ritorno al corpo fisico; pensieri come questo sono come una programmazione che risveglia immediatamente il praticante. In secondo luogo, non bisogna pensare al corpo fisico. Altrimenti il praticante tornerà immediatamente al corpo fisico, ogni volta.

## **Tecniche e Regole per Resistere al Sonno**

### ***Comprensione Costante della Possibilità di Addormentarsi***

Il più delle volte, addormentarsi durante la fase può essere vinto da una consapevolezza costante che il sonno è possibile e dannoso per una fase continua. Un praticante deve sempre considerare la possibilità di addormentarsi e le sue azioni devono essere analizzate attentamente per assicurare che siano basate sui desideri reali e non sulle idee paradossali tipiche dei sogni.

### ***Analisi Periodica della Consapevolezza***

Porsi periodicamente la domanda "Sto sognando?" mentre si è nella fase aiuta a valutare le varie situazioni ed il tipo delle azioni che vengono eseguite in un dato momento. Se tutto soddisfa gli standard della piena consapevolezza della fase, si può continuare. Fatta regolarmente, questa domanda diventa automatica durante il passaggio allo stato della fase. Se continui a farti questa domanda regolarmente, prima o poi si presenterà automaticamente nel momento in cui stai effettivamente entrando in un sogno. Questo aiuterà quindi a "svegliarsi", dopo di che è possibile continuare a rimanere in una fase vera e propria.

La frequenza della domanda dovrebbe basarsi sulla capacità di un praticante di rimanere regolarmente nella fase. Se una fase di solito dura da 5 a 10 minuti o più, non è necessario porre la domanda più di una volta ogni 2 minuti; altrimenti, questa domanda deve essere posta frequentemente, letteralmente una volta al minuto, o anche più spesso.

### ***Essere Vigili***

C'è un'altra importante regola relativa alla resistenza all'addormentarsi: un praticante non dovrebbe mai farsi coinvolgere o partecipare a eventi spontanei che si verificano nella fase. Eventi che non sono pianificati o decisi portano ad un'alta probabilità di essere immersi nell'azione secondaria del sogno, che si traduce in una perdita di consapevolezza.



## **Tecniche Contro i Falsi Risvegli**

Dal momento che le tecniche per assicurarsi che la fase sia davvero terminata sono un po' scomode e richiedono ulteriore attenzione sulle azioni, dovrebbero essere utilizzate solo nei casi in cui sono effettivamente necessarie. Fino ad allora, bisognerebbe semplicemente tenerle a mente e usarle solo nei momenti di incertezza. Gli stessi metodi possono essere usati per determinare in modo sicuro se il praticante è nella fase quando si usano le tecniche per entrare in essa.

### ***Interessante!***

*Con l'esperienza, un praticante smetterà di prestare attenzione ai risvegli dalla fase, in quanto tali risvegli sono quasi sempre semplicemente parte della trama della fase.*

### ***Iper-Concentrazione***

Poiché l'abbandono della fase può essere simulato e non è diverso in termini di percezione da un'uscita reale, le differenze tra il mondo fisico e la fase devono essere notate attivamente. In altre parole, un praticante deve sapere come determinare se si è verificata una vera e propria uscita dalla fase.

Al momento, si conosce solo un esperimento che possa quasi garantire un risultato accurato. Lo spazio della fase non può sopportare una attenzione visiva prolungata ai minimi dettagli degli oggetti. Entro pochi secondi da un esame acuto, le forme iniziano a distorcersi, gli oggetti

cambiano colore, emettono fumo, si sciolgono o si trasformano in altri modi.

Dopo essere uscito dalla fase, guarda un piccolo oggetto da una distanza di 10-15 centimetri e resta concentrato su di esso per 10 secondi. Se l'oggetto non cambia, puoi essere certo che l'ambiente circostante è realtà. Se l'oggetto è in qualche modo storto o deformato, saprai di essere nella fase. L'opzione più semplice è quella di guardare la punta del dito poiché è sempre a portata di mano. È anche possibile prendere un libro ed esaminarne il testo. Il testo nella fase diverrà sfocato o apparirà pieno di parole insensate, o di simboli incomprensibili.

### ***Tecniche Ausiliarie***

Ci sono una varietà di altre procedure per verificare l'eventuale presenza di un *fallo*. Tuttavia, poiché qualsiasi situazione, qualità o funzione può essere simulata nella fase, queste procedure non sono sempre applicabili. Ad esempio, alcuni suggeriscono che è sufficiente tentare di fare qualcosa che sia realisticamente impossibile, e, se un praticante è nella fase, l'azione impossibile sarà possibile. Il problema con questo suggerimento è che le leggi del mondo fisico possono essere simulate nella fase, e quindi volare, attraversare muri e la telecinesi potrebbero non essere possibili nemmeno nella fase più profonda. È stato anche suggerito che guardare un orologio per due volte di seguito può aiutare a determinare se ci si trova fase o meno; presumibilmente, l'orologio mostrerà un orario diverso ogni volta che viene osservato. Anche in questo caso, il display dell'orologio potrebbe non cambiare nella fase.

Uno dei controlli di realtà più popolari consiste nel cercare di espirare dopo essersi tappato il naso con le dita. Se riesci a farlo, considerati nella fase. Tuttavia, se hai seri dubbi sulla natura dello spazio in cui ti trovi, questo metodo può produrre un falso positivo in più di un terzo dei casi. Il che vuol dire che potresti non essere in grado di espirare attraverso il naso tappato, pur trovandoti nella fase.

Di tutte le procedure ausiliarie, una merita di essere menzionata e funziona nella maggior parte dei casi: cercare incongruenze con la realtà nell'ambiente circostante. Sebbene l'ambiente che ti circonda di solito possa essere simulato con precisione totale nella fase, è molto raro. Pertanto, è possibile capire se si è nella fase esaminando attentamente la stanza in cui tutto sta avvenendo. Nella fase, ci sarà qualcosa in più o qualcosa mancherà; l'ora del giorno o anche la stagione sarà diversa da quella reale, e così via. Ad esempio, quando si verifica se c'è stato un *fallo*, in una stanza può mancare il tavolo che regge il televisore, o il tavolo può essere lì, ma essere di un colore diverso.

Esiste anche un metodo piuttosto logico per determinare se ci si trova o meno nella fase. Se un praticante esperto ha dubbi sul fatto che la fase sia davvero finita, allora quel dubbio è quasi sempre sufficiente per concludere che tutto ciò che lo circonda è ancora la fase.

## **Regole Generali per il Mantenimento**

Le regole per mantenere la fase si occupano di contrastare tutti o la maggior parte dei problemi che causano la fine di una fase. Alcune di queste regole sono in grado di aumentare la durata della permanenza nella fase di molte volte e devono essere seguite.

Suggerimento importante! Al fine di garantire la massima facilità ed efficacia, le prime due regole (avere un piano d'azione e rientrare nella fase) sono obbligatorie durante la pratica della fase.

### ***Piano di Azione***

Ci dovrebbe essere un piano d'azione chiaro composto da almeno 2-3 compiti da svolgere nella fase alla prima opportunità. Mentre svolge il suo primo compito, il praticante dovrebbe pensare al suo secondo compito, e così via. Allo stesso tempo, non bisogna mai rinunciare se un compito non può essere facilmente realizzato: bisogna provare con ostinazione ogni possibilità fino a quando ogni attività non viene spuntata dalla lista. Questo è necessario per diversi importanti motivi. Primo, il praticante non deve fermarsi nella fase per pensare a "cosa fare dopo", il che spesso si traduce in un *fallo*. Secondo, avendo un piano, il praticante eseguirà inconsciamente tutte le azioni necessarie per rimanere nella fase e mantenerla per svolgere tutti i compiti che sono stati pianificati. Terzo, azioni intelligenti e programmate in precedenza consentono un progresso mirato invece di sprecare esperienze di fase su qualsiasi cosa venga in mente al momento. Quarto, un piano d'azione crea la motivazione necessaria e, di conseguenza, la forte intenzione di eseguire le tecniche per entrare nella fase. In altre parole, avere un

piano d'azione chiaro e molto interessante può aumentare notevolmente le probabilità di arrivare nella fase, a volte di molto. Al contempo, il piano stesso dovrebbe essere realmente interessante, curioso o estremamente importante, oltre che (e questo è vitale) specifico.

### ***Interessante!***

*Durante i corsi sperimentali di tre giorni che hanno raggiunto un'efficacia costantemente elevata (una percentuale di successo del 60 - 70%), il successo del gruppo è stato valutato non solo dall'entrata nella fase, ma anche dal completamento del piano di azione condiviso del gruppo. Solitamente fino a un terzo dei partecipanti riesce in entrambe le cose. Tale enfasi durante le sessioni di formazione è stata in grado di raddoppiare la durata media, la qualità e la frequenza dei tentativi iniziali dei principianti.*

### ***Rientro***

Ricorda sempre che una tipica esperienza di fase consiste in diverse entrate e uscite ripetute. Essenzialmente, nella maggior parte dei casi è possibile rientrare nella fase attraverso l'uso di tecniche di separazione o di creazione dello stato di fase immediatamente dopo il ritorno al corpo fisico. Se il praticante ha appena lasciato la fase, il cervello è ancora vicino ad essa e può usare tecniche appropriate per continuare il viaggio.

### ***Attività Costante***

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

In nessun caso un praticante deve rimanere passivo e tranquillo nella fase. Più azioni vengono eseguite, più lunga è la fase. Meno azioni, più breve è la fase. È sufficiente fermarsi a pensare, e tutto si ferma.

Il praticante non dovrebbe guardare in lontananza. Se si osservano oggetti lontani per un lungo periodo di tempo, può verificarsi un *fallo*, o si può essere traslocati verso questi oggetti. Per guardare oggetti distanti senza problemi bisogna usare tecniche per il mantenimento. Per esempio, di tanto in tanto il praticante dovrebbe guardarsi le mani, strofinarle l'un l'altra o mantenere forti vibrazioni.

### ***Fermare l'ID***

Meno dialogo interno (ID) e riflessione si verificano nella fase, più a lungo dura. Parlare tra sé e sé è assolutamente proibito. La ragione di ciò è che molti pensieri possono fungere da programmazione nella fase e persino annunciarli internamente può introdurre alterazioni, comprese quelle negative. Ad esempio, pensare al corpo fisico provoca un ritorno ad esso. Il praticante può anche perdersi nei suoi pensieri, il che porterà a un *fallo*. Inoltre, pensieri sporadici di solito e abbastanza facilmente fanno sì che il praticante semplicemente si addormenti.

### ***Intenzione***

Qualsiasi tecnica o metodo per mantenere la fase deve essere accompagnato dall'intenzione chiara e decisa di rimanere nella fase il più a lungo possibile. A volte basta la semplice intenzione di avere una fase di lunga durata e non sono necessarie procedure di mantenimento.

## **Errori Tipici Durante il Mantenimento**

- *Fissarsi sul mantenere la fase, il che porterà sempre alla sua rapida fine.*
- *Dimenticare di provare a rientrare nella fase dopo che è finita, anche se farlo aiuta molto ad aumentare il numero di esperienze.*
- *Rimanere concentrati sulle tecniche per "mantenere" invece di eseguirle come attività in sottofondo.*
- *Essere distratti dagli eventi e abbandonare le tecniche di manutenzione della fase invece di fare continuamente ciò che è necessario per mantenere la fase.*
- *Cedere all'idea che il mantenimento non è necessario quando la fase sembra molto profonda e stabile, anche se queste potrebbero essere false sensazioni.*
- *Utilizzare le tecniche necessarie troppo tardi.*
- *Fermarsi a causa di incertezza sulle azioni successive, mentre deve sempre esserci un piano.*
- *Dimenticare che è possibile addormentarsi nella fase senza rendersene conto. Riconoscere il rischio di addormentarsi deve essere un punto primario.*
- *Farsi coinvolgere in eventi che si verificano nella fase invece di osservarli e controllarli dall'esterno.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Dimenticare che le tecniche per "mantenere" devono sempre essere utilizzate per rimanere in una fase più profonda possibile, e non solo per mantenere qualsiasi stato bizzarro.*

- *Interrompere l'uso di tecniche per il "mantenimento" durante il contatto con oggetti viventi, mentre le tecniche devono essere utilizzate costantemente.*

- *Passività e calma invece di attività costante.*

- *Pensiero e dialogo interno eccessivo quando questi dovrebbero essere assolutamente ridotti al minimo.*

## **Domande**

1. *Cos'è un fallo?*

2. *Qual è la durata minima della fase?*

3. *Che cosa contrastano le tecniche di mantenimento di fase oltre ai falli e all'addormentarsi?*

4. *Perché un praticante potrebbe pensare che la fase sia terminata quando è ancora in corso?*

5. *Le tecniche di "mantenimento" dovrebbero sempre essere usate?*

6. *Quali tecniche primarie funzionano contro il verificarsi di falli?*

7. *Come può un praticante aggrapparsi alla fase?*



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

8. *All'interno della fase, a cosa portano i pensieri sul corpo fisico?*

9. *Quale domanda dovrebbe essere posta nella fase in modo da ridurre la probabilità di addormentarsi?*

10. *Cosa succede a un oggetto durante l'iper-concentrazione?*

11. *In quale altro modo, a parte l'iper-concentrazione, un praticante potrebbe effettivamente riconoscere un falso fallo?*

12. *Durante la fase, è consentito guardare a lungo lontano?*

13. *Che cos'è l>ID e in quale misura influisce sulla durata di un'esperienza di fase?*

14. *Cosa deve fare un praticante dopo un ritorno involontario nel corpo fisico?*

## Capitolo 8 - Abilità Fondamentali



### L'Essenza delle Abilità Fondamentali

Quando si ha a che fare con una fase pienamente realizzata, la conoscenza richiesta non è limitata alle tecniche di ingresso, approfondimento e mantenimento di quello stato. Per sentirsi a proprio agio, un praticante deve padroneggiare o almeno prendere confidenza con tutta una serie di tecniche per reagire correttamente ad un gran numero di situazioni. Ad esempio, deve sapere come creare la vista, se è assente. Le azioni che includono il passaggio attraverso un muro o il volo in una fase profonda non avvengono facilmente, sebbene queste azioni possano essere ritenute eventi naturali, poiché la fase

esiste a prescindere dal mondo fisico. Oltre alle tecniche che consentono l'interazione con l'ambiente fisico

circostante della fase, devono essere appresi e applicati i metodi per contrastare la paura se obbliga un praticante a lasciare la fase coscientemente e costantemente.

Un praticante non deve conoscere a memoria tutte le abilità fondamentali, ma è necessario prestare molta attenzione ad alcune di esse: ritorno di emergenza, creazione della vista, traslocazione attraverso oggetti e contatto con oggetti animati. Per molti si riveleranno estremamente utili anche le abilità dedicate alla lotta contro la paura.

La scelta finale dei metodi che richiedono un'attenzione particolare da parte del praticante deve essere fatta sulla base delle esperienze personali e dei problemi affrontati durante la fase, poiché persone diverse hanno spesso tipi di problemi completamente diversi.

## **Riconoscere la Fase**

I problemi con l'identificazione della fase mentre si entra in essa spesso si presentano nelle fasi iniziali dello studio della fase. Un praticante semplicemente non riesce a capire se è già nella fase. Questa incertezza può manifestarsi mentre si sta sdraiati o in altre posizioni.

Se un praticante è semplicemente sdraiato, percepisce fisicamente il proprio corpo e non fa nulla, allora è davvero difficile determinare se si trova o meno nella fase. Basti notare

che potrebbero non esserci affatto segni di uno stato di fase. Al contrario, possono esserci una miriade di segni e sensazioni insolite, ma che non indicano necessariamente l'inizio della fase.

Il problema dell'incertezza di uno stato di fase viene sempre risolto attraverso l'azione. Se il praticante è sdraiato, le tecniche di separazione standard possono fornire indicazioni sul raggiungimento della fase (nella maggior parte dei casi) poiché tali tecniche possono spesso essere eseguite in modo non corretto.

È possibile eseguire tecniche che riescono solo nello stato di fase. Se un praticante si alza e non riconosce ciò che lo circonda, allora si può presumere che sia nella fase. Tuttavia, spesso basandosi sull'osservazione che "è tutto come nella realtà", un praticante può alzarsi e notare che tutto è in effetti "come nella realtà" semplicemente perché il praticante è ancora nella "realtà". In risposta a questo dilemma, è stato precedentemente menzionato il fenomeno dell'iper-concentrazione in relazione al mantenimento della fase. Usando l'iper-concentrazione, è sempre possibile stabilire se si è nella fase. Tuttavia, di regola, l'iper-concentrazione è raramente necessaria. Molto spesso, i seguenti segni indicano che la separazione è avvenuta: sensazioni del corpo insolite durante il movimento, estrema rigidità durante il movimento, ambiente poco coerente e sfocatura o completa assenza della vista.

Spesso, il problema risiede nell'uso di tecniche dirette con cui il praticante si aspetta risultati rapidi e tenta di determinare se la fase è stata raggiunta. In linea di principio questo non dovrebbe essere fatto. Quando si usano le tecniche dirette, la fase si manifesta chiaramente; quindi, se si tenta di

determinare la sua presenza, quello è un indicatore che la fase è molto probabilmente ancora lontana.

## **Ritorno di Emergenza. Paralisi**

Le statistiche mostrano che in un terzo delle esperienze iniziali della fase, un praticante si trova di fronte a un grado di paura che lo costringe ad uscire dalla fase. Periodicamente, persino i praticanti esperti affrontano situazioni che richiedono un brusco ritorno alla veglia. Questo presenta una serie di preoccupazioni.

In sé e per sé, il ritorno al corpo fisico è quasi sempre non problematico; ricordare e pensare al corpo fisico spesso è sufficiente e in pochi istanti il praticante è riportato indietro da qualsiasi luogo della fase. Indubbiamente in questo tipo di situazione è consigliabile chiudere gli occhi e non toccare niente. Di norma, quando si eseguono queste azioni, alzarsi semplicemente in piedi nel mondo fisico è tutto ciò che è necessario per completare un ritorno; tuttavia, non è sempre così semplice.

A volte, dopo essere rientrati nel corpo fisico, il praticante si rende improvvisamente conto che la funzionalità fisica è stata interrotta a causa dell'inizio della paralisi del sonno o della sensazione che il corpo sia stato “spento”. Durante la paralisi del sonno, è impossibile urlare, chiedere aiuto o persino muovere un dito. Nella maggior parte dei casi, è anche impossibile aprire gli occhi.

Qui è dove diventa interessante. Le persone sono abituate a una regola importante nel mondo fisico: se desideri ottenere qualcosa, fallo e fallo nel modo più attivo possibile. Questa regola, sebbene buona, non è sempre applicabile a determinate condizioni legate alla fase, e si applica meno di tutte all'uscita dalla fase. A volte uno sforzo estremo rende possibile liberarsi dalla paralisi del sonno e riacquistare la capacità di movimento, sebbene la maggior parte di questi sforzi tendano ad accentuare l'immobilità.

A causa della natura insolita di una situazione negativa che segue un ritorno intenzionale e indotto dalla paura nel corpo fisico, la profondità della fase può aumentare notevolmente; questo si traduce in agitazione e paura ancora maggiori. La paralisi diventa più forte. È un circolo vizioso che porta a sensazioni ed emozioni spiacevoli, che possono far svanire qualsiasi desiderio di dedicarsi alla fase.

Ignorare le procedure corrette ha portato all'opinione diffusa che tali situazioni negative possono rendere del tutto impossibile il ritorno dalla fase. Queste persone pensano che è perciò pericoloso essere coinvolti nella sua pratica. Tuttavia, la soluzione a questo problema si basa su azioni e procedure molto semplici che possono prevenire un gran numero di esperienze negative:

### ***Relax Completo***

Nella sezione sull'approfondimento e il mantenimento è stato notato che più un praticante è attivo nella fase, meglio è. Viceversa, se c'è meno attività, la qualità della fase diminuisce, consentendo una facile uscita. Quindi, al fine di lasciare la fase, il praticante ha solo bisogno di

rilassarsi completamente e ignorare qualsiasi sensazione, azione o pensiero che percepisce. Un praticante può anche recitare una preghiera, un mantra o una filastrocca, poiché farlo aiuta la coscienza a essere distratta dalla situazione più rapidamente. Certo, bisogna calmarsi e cercare di liberarsi della paura, che di per sé è in grado di mantenere questo stato. Periodicamente, il praticante dovrebbe provare a muovere un dito per verificare se i tentativi di rilassamento hanno avuto effetto.

### ***Concentrazione su un dito***

Un praticante colto da paralisi del sonno dovrebbe provare a muovere un dito della mano o del piede. All'inizio non funzionerà, ma deve concentrare con precisione pensiero e sforzo sull'azione. Dopo un po', il dito fisico inizierà a muoversi. Il problema con questa tecnica è che il praticante può accidentalmente iniziare a fare movimenti fantasma invece di movimenti fisici, motivo per cui è necessaria una comprensione della differenza tra le due sensazioni, poiché spesso non è ovvia.

### ***Concentrazione su Possibili Movimenti***

La fisiologia della paralisi del sonno, lo stato della fase e i sogni sono tali che quando il praticante si trova in uno di questi stati, alcune azioni sono sempre associate ai movimenti fatti nel corpo fisico. Questo è vero quando si muovono i bulbi oculari, la lingua o mentre si respira. Se il praticante concentra l'attenzione su questi processi, è possibile contrastare le inibizioni del movimento fisico; di conseguenza, un praticante nel mezzo della paralisi del sonno diventerà in grado di muoversi nella realtà.

### ***Rivalutazione della Situazione***

In circostanze normali, l'uscita deliberata dalla fase non è la norma. L'uscita deliberata è comunemente causata da determinate paure e pregiudizi. Se un praticante non riesce ad attivare il corpo fisico usando altre tecniche di ritorno di emergenza, si raccomanda un'attenta considerazione delle possibilità offerte dalla fase. Ci sono molte cose interessanti e utili che possono essere vissute nella fase. Perché rovinare la possibilità di grandi opportunità a causa di una paura senza fondamento? Essenzialmente, sei già nella fase e tutto ciò che rimane da fare è separarti dal corpo fisico. In questo caso, le tecniche di separazione migliori sono la levitazione, cercare di immaginare te stesso già separato o in qualche luogo (ad esempio la prima destinazione sul tuo piano d'azione), e anche cercare di percepire la sensazione di volare.

Per essere onesti, si deve notare che le tecniche di uscita di emergenza non sempre funzionano. Di norma, dopo un lungo periodo di privazione del sonno, o all'inizio o nel bel mezzo di una notte di sonno, la voglia di dormire è così grande che è difficile resistere al fenomeno della paralisi del sonno. A questo proposito, è altamente raccomandato rivalutare la situazione in modo che un praticante sia in grado di trarre vantaggio dalla situazione invece di soffrirne.

*Per inciso, sapere come uscire dalla paralisi è importante non solo per i praticanti della fase, dal momento che tale paralisi si verifica anche senza la fase per circa un terzo della popolazione umana almeno una volta nella vita. Di solito accade prima o dopo il sonno.*



## Combattere la Paura

La paura nella fase è un evento molto comune. Il praticante può provare paura in qualsiasi momento, anche se molto più distintamente durante la pratica iniziale. Le cause della paura sono molto diverse: una sensazione che il ritorno alla realtà sia impossibile; paura della morte; preoccuparsi che qualcosa di brutto possa accadere al corpo fisico; incontrare qualcosa di spaventoso e terribile nella fase; sensazioni dolorose; sensazioni eccessivamente nitide e iperrealistiche.

### ***Interessante!***

*La paura è spesso specifica nella fase e dipende dalla situazione di vita attuale del praticante. Ad esempio, spesso le giovani madri iniziano a temere di entrare nella fase come se rischiassero di lasciare indietro i propri figli. Spesso si preoccupano che potrebbero semplicemente non tornare o subire una situazione pericolosa.*

Una paura domina su tutte le altre: l'istinto di autoconservazione, che, senza alcuna ragione apparente, può indurre una sensazione di orrore assoluto, una sensazione che non può essere spiegata o controllata.

Per un principiante preso da una paura insormontabile che causa la paralisi, c'è solo un modo per superarla gradualmente. Ogni volta che un principiante entra nella fase, dovrebbe fare un tentativo di andare un passo oltre la volta precedente. Ad esempio, nonostante si senta terrorizzato, dovrebbe cercare di

alzare le mani e poi riportarle nella posizione iniziale. La seconda volta, dovrebbe tentare di sedersi. La terza volta, di alzarsi in piedi. La quarta volta, potrebbe camminare nella fase. Quindi, da passi progressivi che facciano capire quanto innocua sia la fase, può derivare un'azione calma e produttiva.

***Interessante!***

*La paura stessa può essere utilizzata per entrare nella fase e rimanerci per molto tempo. Una volta che si è entrati nella fase, la paura dovrebbe essere placata se inizia a causare problemi.*

Per un praticante che affronta paure periodiche, rendersi conto che non c'è un vero pericolo incoraggia i progressi. L'istinto di tornare rapidamente al corpo fisico è quindi reso privo di fondamento. Prima o poi, il pensiero più calmo domina gli eventi nella fase, e la paura si manifesta meno spesso.

Quando si ha a che fare con la paura momentanea causata da eventi nella fase, la soluzione più semplice è affrontarla e seguirla fino alla fine per evitare un precedente guidato dalla paura. Se un praticante fugge sempre da eventi indesiderati, questi eventi si verificheranno sempre più frequentemente. Se un praticante non è in grado di affrontare la paura nella fase, è meglio usare la tecnica di traslocazione per viaggiare altrove, sebbene questa soluzione produca solo un sollievo temporaneo.

## **Aggressione e Attacchi da parte degli Oggetti della Fase**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Vale la pena prendere un momento per descrivere nei dettagli gli oggetti della fase che si comportano in modo aggressivo verso i praticanti, poiché molti sono preoccupati di questo problema. Comunque, bisognerebbe immediatamente considerare un fatto che dice molto: questi tipi di problemi di solito preoccupano o sono affrontati da coloro che hanno una mentalità esoterica, o che hanno letto molta letteratura eterogenea sul tema degli stati di fase. Tali problemi sono rari tra quelli con una visione materialista.

Qui, gli oggetti di fase sono provocati a reagire negativamente da un comportamento scorretto da parte dei praticanti. Basti notare che molti autori che scrivono sulla fase dedicano fino a metà dei loro libri al tema della protezione da tali attacchi. Naturalmente, un'esperienza negativa seguirà sicuramente una lettura attenta di tale materiale. Inoltre, l'esperienza negativa si verificherebbe senza un'adeguata comprensione dell'evento, e tale comprensione risolverebbe altrimenti il problema.

La prima cosa da sapere a questo proposito è: niente e nessuno nella fase presenta alcuna minaccia reale. Il praticante stesso è in grado di controllare tutto ciò che accade. Ecco perché non ha senso temere qualcuno o qualcosa nella fase, non importa quanto possano sembrare minacciosi o quello che qualcuno potrebbe aver detto o scritto al riguardo.

La seconda cosa da sapere è: l'unica cosa che è capace di attaccare è la propria paura, sia essa paura conscia o inconscia. Le caratteristiche dello spazio della fase sono tali che l'incapacità di un principiante di controllare il processo farà sì che le sue aspettative inconse gli facciano succedere molte cose. Questo è precisamente il motivo per cui un praticante ancora in

erba che ha letto molto sugli "attacchi astrali" incontrerà paure materializzate e iperrealistiche che non solo terrorizzano, ma provocano anche vero dolore: percosse, abusi, torture, soffocamento e simili. Finché non sarà compreso il motivo, il problema rimarrà irrisolto. Inoltre, ogni sorta di teorie assurde sugli esseri malvagi trovano così conferma, ed è per questo che vecchie superstizioni continuano ad avere una vasta diffusione, anche nella nostra era moderna.

Un praticante esperto controlla la sua intera esperienza dall'inizio alla fine, e le sue aspettative subconscie non interferiscono con i meccanismi comportamentali della fase. Quindi, gli attacchi sono una rarità. E anche se si verificano, questo problema è facilmente risolvibile con decisione o con un semplice tentativo di affrontare la situazione spiacevole a testa alta.

## **Creazione della Vista**

La vista è spesso presente all'inizio di una fase, specialmente quando il praticante usa tecniche di osservazione e visualizzazione per entrare. A volte la vista compare nei primi secondi. Altre volte, si manifesta durante il processo di approfondimento. Tuttavia, ci sono casi in cui la vista non è disponibile e deve essere creata rapidamente, ad ogni costo. La vista può arrivare non appena ci si pensa, ma se non succede, è necessaria una tecnica speciale.

Per creare il senso della vista, un praticante deve portare le mani dai 10 ai 15 centimetri davanti agli occhi e cercare di individuarle attraverso il grigiore o l'oscurità. Scrutare in modo

aggressivo e attento i minimi dettagli dei palmi delle mani li farà diventare visibili, proprio come se fossero stati sviluppati su un rullino fotografico. Dopo alcuni secondi, la vista diventerà chiara e, insieme ai palmi, anche l'ambiente circostante diventerà visibile.

In nessun caso si devono aprire le palpebre fisiche. La vista apparirà da sola e non differirà da quella della realtà; nel frattempo sorgerà la sensazione fisica degli occhi aperti. È possibile chiudere gli occhi nella fase un numero infinito di volte, anche senza averli mai aperti, poiché non è necessario per creare la vista. Tuttavia, le palpebre possono essere aperte solo durante una fase molto profonda, in quanto l'apertura degli occhi causerà un ritorno alla veglia durante una fase poco profonda.

Bisogna anche tenere a mente che la vista dovrebbe essere creata solo dopo una separazione completa dal corpo fisico e una successiva traslocazione. Il tentativo di vedere le proprie mani durante il volo o mentre si fluttua in uno spazio non identificato porta a una traslocazione casuale.

## **Contatto con Oggetti Viventi**

Due problemi possono sorgere durante la conversazione con oggetti animati nella fase: silenzio o un *fallo*. In considerazione del fatto che molte applicazioni della fase sono basate sul contatto con le persone per uno scopo o per un altro, è necessario capire come gestire correttamente il contatto con gli oggetti viventi.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Per evitare un *fallo* (espulsione dalla fase nella realtà), è necessario osservare le regole elementari del "mantenimento". Ad esempio, osserva attivamente i tratti del volto o l'abbigliamento di una persona con cui vuoi comunicare. Durante la comunicazione dovresti strofinarti costantemente le mani o mantenere forti vibrazioni sforzando il cervello. Ricorda di eseguire le tecniche per evitare di essere assorbito nella comunicazione.

Un problema più complesso è il superamento della mancanza di comunicatività degli oggetti nella fase. In molti casi, il discorso di un oggetto è bloccato dallo stress interno del praticante. A volte il problema deriva dall'aspettativa che un oggetto non sarà in grado di comunicare nella fase.

È importante interagire con gli oggetti tranquillamente. Non serve a niente gridare o picchiare l'oggetto per forzare la comunicazione. Al contrario, è molto più efficace trattare l'oggetto con delicatezza, senza fare pressione. Non scrutare la bocca di un oggetto aspettandoti che ne emergano suoni. È meglio guardare altrove; avere un interesse passivo nei confronti della comunicazione produce generalmente i risultati migliori.

Di norma, dopo la prima volta che la comunicazione con un oggetto vivente ha successo, i tentativi successivi non hanno impedimenti.

I metodi di comunicazione nella fase dovrebbero essere gli stessi usati nella vita normale: parlare, espressioni facciali, gesticolare con le mani, linguaggio del corpo. Può anche essere usata la telepatia.

## **Lettura**

La lettura di un testo nella fase può essere accompagnata da una serie di difficoltà. Innanzitutto, la stampa di piccole dimensioni diventa illeggibile perché gli effetti dell'iperconcentrazione possono distorcere il testo. Questo problema viene risolto utilizzando fonti di informazioni testuali dai caratteri grandi. Ad esempio, il testo di un normale libro si sfoca se osservato con troppa attenzione, ma i caratteri grandi sulla copertina di un libro sono facilmente leggibili poiché la loro dimensione è sufficiente per una lettura rapida senza un esame accurato.

Il secondo problema riscontrato durante la lettura nella fase è quando il testo è leggibile ma è completamente privo di significato nella composizione, cioè parole senza senso. Questo problema viene risolto voltando le pagine, cercando un messaggio leggibile. È anche possibile trovare un'altra copia o crearla usando le tecniche di ricerca degli oggetti. Lo stesso vale per i casi in cui il testo appare come un insieme di simboli o segni incomprensibili.

Durante la lettura della fase, il praticante non dovrebbe dimenticare di eseguire tecniche di "mantenimento" per prevenire un *fallo* diventando troppo rilassato.

## **Vibrazioni**

La fase è spesso accompagnata da una sensazione straordinariamente inusuale che può essere utilizzata con

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

successo per entrarvi, approfondirla o mantenerla. È difficile descriverla meglio della sensazione di una forte corrente che attraversa tutto il corpo senza provocare alcun dolore. Può anche sembrare che tutto il corpo si stia contraendo, o una sensazione di formicolio simile all'intorpidimento. Molto spesso le sensazioni sono simili alle vibrazioni ad alta frequenza del corpo, il che spiega l'origine del termine "vibrazione".

Se il praticante non è sicuro se abbia avvertito o meno le vibrazioni, allora c'è un buon metodo per risolvere il problema: rendersi conto che se lo avesse fatto davvero, non avrebbe dubbi. In tutti gli altri casi, quando ci sono dubbi e incertezza, il praticante non ha a che fare con le vibrazioni, oppure si tratta di un'altra forma delle stesse.

Se hai avvertito le vibrazioni almeno una volta, il ricordo di queste sensazioni aiuterà notevolmente durante l'applicazione simultanea di tecniche indirette. Le vibrazioni vengono create, sostenute e rafforzate sforzando il cervello o mettendo in tensione il corpo senza usare i muscoli. Perché le vibrazioni appaiano, spesso è sufficiente pensare a loro. Durante la prima esperienza, si dovrebbero fare un po' di esperimenti con esse, facendole ruotare attorno al corpo e alle sue parti, oltre a rafforzarle e indebolirle.

*Tuttavia, non si dovrebbe pensare che la presenza di vibrazioni sia una condizione necessaria per essere nella fase.* Molti principianti spesso si sforzano di ottenere non la fase ma le vibrazioni, dopo le quali la prima dovrebbe necessariamente seguire. Non è così. Esistono infatti tecniche specifiche che consentono di entrare nella fase creando vibrazioni, ma in tutti gli altri casi non sono necessarie e alcuni praticanti potrebbero non percepirle mai.



## **Tecniche per Traslocare Attraverso gli Oggetti**

In una fase profonda, le caratteristiche dell'ambiente circostante diventano molto simili al mondo fisico. Tuttavia, a volte può essere necessario passare attraverso un muro o traslocare per evitare una barriera fisica nella fase. Ci sono due opzioni di base per passare attraverso le barriere come i muri. Di solito, padroneggiarle richiede diversi tentativi.

### ***Interessante!***

*Se un praticante si concentra sulle sensazioni fisiche associate al passaggio attraverso un muro, è possibile rimanere bloccati. Un praticante può anche provare la sensazione di difficoltà respiratorie quando questo accade.*

### ***Penetrazione Rapida Deconcentrata***

Corri o salta verso un muro con un ardente desiderio di passarci attraverso. Non concentrarti sul muro; invece concentrati sulle superfici adiacenti. Non provare a portare nulla con te poiché ciò potrebbe impedire un passaggio riuscito attraverso il muro.

### ***La Tecnica degli Occhi Chiusi***

Quando si avvicina a un muro, il praticante deve chiudere gli occhi e concentrarsi completamente sul desiderio di attraversarlo mentre immagina che il muro non esiste, o che è trasparente e penetrabile. Si dovrebbe

spingere attraverso la resistenza posta dalla superficie, andando avanti con desiderio aggressivo e concentrazione.

## **Volo**

Spiccare il volo nella fase è una semplice questione di ricordare i sogni di volare passati. Non serve irrigidire nessun muscolo, non è necessario dire una parola. Il tentativo di volo con gli occhi chiusi produce un alto tasso di successo, ma presenta una maggiore probabilità di traslocazione involontaria.

Se un tentativo di volo non ha successo, il praticante può provare a saltare da una grande altezza o da una finestra. L'istinto naturale del volo nei sogni prende il sopravvento e la caduta diventa un volo controllato. Tuttavia, saltare da finestre o altre altezze è consigliabile solo ai praticanti con una certa esperienza, poiché i principianti potrebbero non essere sempre in grado di determinare se si trovano nella fase o nella realtà.

In caso di difficoltà con il decollo, puoi anche provare a saltare e rimanere in volo il più a lungo possibile. È meglio farlo in periodi di tempo progressivi, in quanto ciò ti mantiene più attivo, il che è più sicuro in termini di mantenimento della fase.

Quando si vola in una fase profonda, può sorgere un altro problema oltre al decollo: mantenere la fase. Per evitare il ritorno al corpo fisico o al sonno, volare deve essere il più energico e pieno di sensazioni possibile. A tal fine è anche possibile mantenere le vibrazioni, oltre a strofinare periodicamente ed esaminare le proprie mani. In determinate situazioni, volare nella fase non solo può mantenerla stabile, ma

anche approfondirla. Questo accade durante il volo aggressivo con curve strette e costantemente vicino a vari oggetti per ispezionarli visivamente.

La cosa più importante è cercare di non volare in modo rilassato e tranquillo o godersi il panorama, perché questo porterà rapidamente alla fine della fase.

## **Superpoteri**

Il realismo dello spazio della fase non impone limiti alla capacità di eseguire azioni che non possono essere eseguite nel mondo fisico. È importante ricordare che soltanto il timore di un praticante pone dei limiti a ciò che può essere fatto nella fase.

Ad esempio, se un praticante deve raggiungere un luogo, anche molto lontano, può farlo tramite teletrasporto. Se deve spostare un oggetto da un lato all'altro della stanza, può spostarlo con la telecinesi. Uno dei principali vantaggi della fase è la libertà di azione senza alcun ostacolo.

Per padroneggiare queste abilità insolite, bisogna usare solo poche fasi per la loro messa a punto.

### ***Telecinesi***

Per apprendere la telecinesi (spostare gli oggetti con il pensiero), il praticante si deve concentrare su un oggetto mentre sta vivendo una fase approfondita, e tentare di spostare l'oggetto pensando al movimento. L'unica azione richiesta è desiderare aggressivamente il movimento dell'oggetto. Non sono richieste azioni esterne specifiche.

Tutti sanno istintivamente come farlo. Se all'inizio i tentativi non hanno successo, insistere. Dopo non molto tempo, la volontà del praticante produrrà risultati. L'utilizzo di questa abilità aiuta a incoraggiare una buona esperienza di fase fornendo uno strumento per svolgere le proprie attività pianificate.

### ***Pirocinesi***

Dare fuoco a un oggetto nella fase semplicemente fissandolo richiede un forte desiderio di riscaldare e dare fuoco all'oggetto. Eseguita con successo, un oggetto emette fumo, si deforma, si scurisce e poi prende fuoco.

### ***Telepatia***

Per sviluppare la telepatia nella fase, è necessario scrutare gli oggetti animati con l'intenzione di udirne i pensieri mentre si ascoltano con attenzione i suoni esterni ed interni circostanti. Persino i praticanti esperti incontrano difficoltà durante lo sviluppo della telepatia, ma quando hanno successo, il contatto con le persone nella fase è sostanzialmente semplificato. Usando la telepatia, è possibile scoprire i pensieri di persone, animali e oggetti. Tuttavia, non dovrebbe essere preso troppo sul serio.

## **L'importanza della Fiducia**

Un fattore cruciale nello sviluppo delle abilità legate alla fase è la fiducia in se stessi nella capacità di usare le varie abilità. Inizialmente, queste abilità sono assenti perché il

cervello umano, sintonizzato sulla normalità, blocca la fiducia nella capacità di fare qualcosa di insolito. Non appena si raggiunge una forte sicurezza nell'esecuzione delle abilità della fase, tutto diventa facile.

Sebbene la fiducia nelle abilità della fase possa diventare forte, i praticanti dovrebbero rimanere profondamente consapevoli che queste abilità sono limitate alla fase. Tentare la telecinesi, la pirocinesi o la trasmutazione nel mondo reale può sprecare tempo ed energia.

## **Trasmutazione in Animali**

Molti praticanti sperimentano attivamente con la loro forma fisica durante la fase, che può assumere qualsiasi aspetto grazie alle proprietà dello spazio della fase. Tale sperimentazione, nonostante sia alquanto difficile, è parecchio apprezzata e interessante. Quasi tutti i praticanti avanzati fanno esperimenti di questo tipo prima o poi.

### ***Interessante!***

*Le persone appaiono in forma umana mentre sono nella fase solo perché sono abituate ad essa dalla vita di tutti i giorni. In realtà, puoi percepire ogni piccolo dettaglio stando in qualsiasi corpo o in qualsiasi cosa, poiché non c'è un vero e proprio "corpo" personale nella fase.*

Un tratto distintivo degli esperimenti con una percezione fisica alterata sono i dettagli incredibilmente minuti delle

sensazioni. Se un praticante assume la forma di una lucertola, sarà in grado di percepire non solo la sua coda, ma anche che la sua lingua è ora biforcuta. Se invece un praticante assume la forma di un lupo, sentirà le unghie sulle sue zampe e avrà un senso dell'olfatto incredibilmente sviluppato. Lo stesso vale per ogni senso possibile, il cui realismo dipende dalla padronanza della propria “incarnazione” nella fase.

Ci si sente come se si attivassero nuove parti del cervello che sono responsabili della percezione sensoriale delle parti del corpo che gli umani non hanno. Tali parti del corpo possono quindi essere non solo sentite, ma anche controllate. Ad esempio, se un praticante è diventato un uccello nella fase, allora non solo sentirà le sue ali, ma potrà anche controllarle come se fosse nato con loro. Tale riorganizzazione della percezione è possibile per tutte le sensazioni umane e questo vale non solo per gli oggetti animati, ma anche per quelli inanimati: pietre, alberi, mobili, ecc.

Senza ulteriori indugi, ecco le tecniche per trasformarsi:

### ***Trasmutazione alla Separazione***

Immediatamente dopo la separazione, l'attenzione del praticante si concentra sul fatto che ha già ottenuto il corpo che desidera. Questo non deve essere semplicemente immaginato, bisogna invece provare a percepire immediatamente il nuovo corpo. Per esempio, se un praticante vuole trasformarsi in un serpente, dopo essere rotolato fuori dal corpo fisico deve provare ad ogni costo a percepire immediatamente se stesso strisciare mentre si trova nel corpo allungato di un serpente, e non di una persona. Se ciò non ha successo, è necessario provare altre

tecniche di trasmutazione, poiché questa deve essere utilizzata solo all'inizio di un'entrata nella fase. Se la trasmutazione ha successo, allora si dovrebbe passare immediatamente all'approfondimento della fase restando nella forma fisica appena ottenuta, come dopo una separazione convenzionale.

### ***Trasmutazione Dinamica***

Mentre è ancora in forma umana nella fase, si dovrebbe imitare vivacemente i movimenti dell'animale prescelto mentre si assume il suo aspetto esteriore. Durante questo processo, è importante non solo imitare i movimenti della creatura, ma anche provare a sentirsi quella creatura. Il praticante assumerà gradualmente tutte le sensazioni anatomiche e l'aspetto esterno della forma prescelta. Per esempio, se il praticante ha deciso di diventare una tigre, allora dovrebbe provare a correre balzando sulle sue quattro zampe, cercando di percepire l'intero corpo del grande felino insieme alle sue sensazioni, a partire dal tocco delle zampe e degli artigli sulla terra fino alla punta della coda.

### ***Trasmutazione durante la Traslocazione***

Quando si utilizza la tecnica della traslocazione tramite teletrasporto con gli occhi chiusi, è necessario concentrarsi non tanto sulla destinazione della traslocazione quanto sul proprio aspetto esterno e le proprie sensazioni interne. Una volta che la traslocazione è avvenuta, il praticante apparirà nel posto giusto e nella forma corretta. Per esempio, se un praticante ha deciso di diventare una sfera senza un corpo, allora dovrebbe

chiudere gli occhi nella fase e concentrarsi sul luogo in cui vuole apparire e sulle proprie sensazioni. Sorgerà un'immediata sensazione di volare e una graduale sensazione di trasformazione corporea. A seconda del grado di concentrazione, il volo può portare al luogo desiderato entro pochi secondi e il praticante avrà immediatamente una visione sferica e sensazioni corporali corrispondenti.

### ***Trasmutazione attraverso l'Intenzione***

I praticanti esperti o coloro che riescono a concentrarsi facilmente sono spesso in grado di assumere la forma che desiderano senza utilizzare tecniche speciali. Spesso per loro basta semplicemente desiderare con intensità di assumere una forma o l'altra, e così succede, bruscamente o gradualmente. In definitiva, questo è ciò a cui dovrebbero aspirare tutti i praticanti. Per esempio, se un praticante ha deciso di trasformarsi in un drago, allora concentrerà la sua intenzione su quel desiderio, e le sue sensazioni corporee inizieranno a cambiare, e quindi si stabilizzeranno di nuovo una volta che si sarà trasformato. Oppure comincerà semplicemente a percepire la mutazione in un drago sputafuoco. Buoni aiuti quando si esegue questa tecnica sono elisir, compresse e pozioni che possono essere programmati nella fase per avere un effetto specifico quando vengono assunti.

Con tutte queste tecniche (e con la pratica della fase in generale) l'intenzione, la sicurezza in se stessi, il desiderio e la determinazione hanno un'importanza considerevole. Conoscere le tecniche specifiche è spesso superfluo se si ha un forte desiderio che si vuole realizzare a qualunque costo. I problemi con l'intenzione e la fiducia in se stessi sono sempre alla base



della mancanza di successo nella trasmutazione. Spesso i praticanti semplicemente non hanno fiducia nella loro capacità di trasformarsi, il che si manifesta nei tentativi falliti di assumere un'altra forma corporea.

Qualsiasi mancanza di fiducia nell'esecuzione delle tecniche di trasmutazione nella fase sarà sempre evidente nel risultato finale. Al contempo, la mancanza di fiducia indica un certo livello di autoanalisi, che a sua volta è un sintomo di concentrazione insufficiente sulla tecnica. Ecco perché la concentrazione totale e il mettere tutto se stesso in una tecnica in pratica ne garantisce il successo.

Quando si tratta di approfondire e mantenere o quando si percepiscono sensazioni e azioni costantemente vivide, è importante trasformare il proprio aspetto esteriore rapidamente. Altrimenti, si verificherà un *fallo* se la trasmutazione viene protratta troppo a lungo o se la si esegue lentamente.

## **Controllo del Dolore**

Insieme a tutte le esperienze e le sensazioni positive che si possono godere nella fase, possono manifestarsi anche esperienze dolorose. Dare un pugno a un muro in uno stato di fase profonda causerà lo stesso dolore come se si colpisse un muro nella realtà fisica.

Alcune azioni nella fase possono inevitabilmente causare spiacevoli sensazioni di dolore; quindi, è necessario sapere come evitare azioni dolorose. Concentrarsi sulla sicurezza che

un'azione non provocherà dolore ridurrà il problema. Un praticante può provare questo tipo di concentrazione prendendo a pugni un muro mentre decide che non sentirà dolore. Se l'esperimento ha successo, ottenere lo stesso risultato non richiederà mai lo stesso livello di sforzo; sarà sufficiente pensare che la fase non possa provocare dolore.

## **Standard Morali nella Fase**

Fin dall'inizio, dovrebbe essere compreso che la moralità della fase non ha nulla in comune con le norme e le leggi della società del mondo fisico. Lo spazio della fase apparentemente imita il mondo fisico con tutte le sue proprietà e funzioni solo perché siamo abituati a loro e non ci aspettiamo nient'altro. I principi e le regole morali si applicano solo al luogo in cui sono stati sviluppati. Non ha senso professarli mentre si è nella fase.

Il praticante non dovrebbe astenersi da certe azioni nella fase perché sarebbero inaccettabili, improprie o cattive nel mondo reale. Questi sono solo modelli comportamentali che sono difficilmente adattabili al mondo della fase, in cui tutto funziona sulla base di leggi completamente diverse.

Le uniche regole morali che potrebbero esistere nella fase sono quelle stabilite dal praticante. Se lo si desidera, può essere provata una libertà completa e senza impedimenti.

## **Studiare Possibilità e Sensazioni**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

I praticanti alle prime armi non dovrebbero immediatamente affrettarsi verso un singolo obiettivo specifico se desiderano una pratica a lungo termine. È meglio investigare approfonditamente la fase prima di concentrarsi sui risultati. Questo aumenterà la dimestichezza e consentirà l'accesso senza ostacoli e l'interazione con la fase.

Come nella realtà, imparare ciò che ci si trova davanti all'inizio è la chiave per aumentare e specializzare la propria conoscenza. All'inizio un praticante dovrebbe godere del semplice fatto di essere effettivamente nella fase, apprenderne i dettagli e le funzioni. Una volta all'interno della fase, un praticante dovrebbe esplorarla, esaminando e interagendo con tutto ciò che incontra.

Dovrebbe anche cercare di affinare completamente tutte le sensazioni possibili nella fase per comprendere appieno quanto siano insolite nel loro realismo. Un praticante deve sperimentare il movimento: camminare, correre, saltare, volare, cadere, nuotare. Prova le sensazioni di dolore colpendo un muro con un pugno. Il modo più semplice per provare le sensazioni gustative è quello di andare al frigorifero e provare a mangiare tutto quello che vi trovi, senza dimenticare di annusare. Cammina attraverso i muri, trasloca, crea e maneggia oggetti. Esplora. Tutte queste azioni sono molto interessanti di per sé. Le possibilità sono davvero infinite. Tuttavia, solo quando sono ben comprese e esplorate a fondo si può dire che il praticante sa davvero che cosa sia la fase.

## **Errori Tipici con le Abilità Fondamentali**

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Quando si cerca di capire se una fase è intatta o meno, il giudizio si basa solo sulla somiglianza con l'ambiente fisico lasciato.*
- *Iper-concentrazione su un oggetto per un tempo troppo breve mentre si cerca di determinare se ci si trova nella fase o nel mondo fisico.*
- *Tentare deliberatamente di terminare prematuramente la fase, mentre si dovrebbe sfruttare l'intera lunghezza naturale della fase.*
- *Panico in caso di paralisi invece di un'azione calma e rilassata.*
- *Rifiuto di praticare la fase a causa della paura, sebbene questo problema sia temporaneo e risolvibile.*
- *Aprire gli occhi nei momenti iniziali della fase, poiché questo spesso porta a un fallo.*
- *Tentativi prematuri di creare il senso della vista nella fase, mentre ci si dovrebbe la separare dal corpo e approfondire.*
- *Eccessiva rapidità durante la creazione della vista, poiché nella maggior parte dei casi appare in modo naturale.*
- *Mentre ci si concentra sulle mani per creare la vista, farlo ad una distanza eccessiva rispetto ai dieci o quindici centimetri raccomandati.*
- *Dimenticare le tecniche per "mantenere" mentre si è in contatto con oggetti viventi.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Dimenticare di chiudere gli occhi o di sfocare la visione quando ci si sposta attraverso i muri o altri oggetti solidi.*
- *Desiderare di fare qualcosa di sovrumano nella fase senza il desiderio interno e la fiducia necessari.*
- *Paura di provare dolore nella fase invece di imparare a controllarla.*
- *Rispettare standard morali che nella fase non valgono.*
- *Una tendenza a usare immediatamente la fase per qualcosa di pratico invece di esplorarla a fondo e interagire con l'ambiente circostante come prima cosa.*

## **Domande**

1. *Ci sono abilità nella fase che devono essere padroneggiate prima che la fase possa essere sfruttata fino in fondo?*
2. *È possibile capire se una fase è intatta provando a volare?*
3. *È più probabile che un praticante si sia alzato nella fase o nella realtà se ha dei dubbi su questo?*
4. *È sufficiente pensare al corpo fisico per tornare ad esso, ed è sufficiente ritornarci per controllarlo?*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

5. *Quale braccio dovrebbe essere attivamente e aggressivamente mosso per superare la paralisi del sonno?*

6. *È possibile raccontare barzellette a se stessi per superare la paralisi del sonno?*

7. *È possibile muovere gli occhi fisici mentre si è nella fase?*

8. *Cosa si dovrebbe fare se non si riesce a superare la paralisi del sonno?*

9. *La paralisi del sonno può verificarsi senza praticare la fase?*

10. *Cosa succede se la paura non viene affrontata e sconfitta?*

11. *È possibile padroneggiare gradualmente la fase per superare la paura?*

12. *C'è motivo di temere qualcosa nella fase?*

13. *A che punto si può creare la vista nella fase aprendo le palpebre e non attraverso l'uso di tecniche speciali?*

14. *Cosa accadrebbe con un tentativo di aprire gli occhi dopo essersi seduti sul letto, cioè prima di separarsi completamente dal corpo fisico?*

15. *Perché il contatto con oggetti viventi nella fase può causare un fallo?*

16. *Cosa è più facile da leggere nella fase: il testo di un giornale o quello su un cartellone di grandi dimensioni?*

17. È possibile vedere i geroglifici anziché il testo durante la lettura nella fase?

18. È possibile sfondare un muro dopo averlo raggiunto di corsa con gli occhi chiusi?

19. Quali muscoli del corpo devono essere tesi per iniziare a volare nella fase?

20. Ci sono abilità extrasensoriali che sono impossibili nella fase?

21. Un praticante può trasformarsi in una palla mentre si trova nella fase?

22. In che modo il dolore nella fase differisce dal dolore nel mondo fisico?

23. A causa di considerazioni morali, cosa è proibito nella fase?

## Capitolo 9 - Traslocazione e Ricerca di Oggetti



### L'Essenza della Traslocazione e del Trovare Oggetti

Come la realtà quotidiana, lo spazio della fase non può essere usato per i propri scopi se non si sa come muoversi e trovare le cose necessarie. In uno stato di veglia, è più o meno noto dove si trova qualcosa e come raggiungerla. Nella fase non può dire lo stesso poiché i suoi meccanismi funzionano secondo principi diversi.



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

La ragione per affrontare la traslocazione e trovare oggetti nello stesso capitolo è che entrambe le tecniche si basano sulle stesse meccaniche. In altre parole, gli stessi metodi (con piccole eccezioni) possono essere applicati sia alla traslocazione sia alla ricerca.

Dopo aver studiato le tecniche descritte in questo capitolo, un praticante nella fase sarà in grado di andare ovunque e trovare qualsiasi oggetto. Le uniche limitazioni che esistono sono quelle dell'immaginazione e del desiderio; se questi sono illimitati, lo sono anche le possibilità.

Per quanto riguarda la traslocazione, non si dovrebbe essere concentrati sui metodi per viaggiare verso spazi vicini. Ad esempio, un praticante può semplicemente entrare in una stanza adiacente o uscire in strada attraverso il corridoio o la finestra. Queste sono azioni facili e naturali. Dovrebbe invece concentrare l'attenzione su come spostarsi verso destinazioni remote che non possono essere raggiunte rapidamente con mezzi fisici.

È importante menzionare le necessarie procedure di sicurezza per la traslocazione. A volte, a causa della mancanza di esperienza, un praticante può confondere la fase con la realtà e la realtà può essere confusa con la fase. Scambiare la fase per la realtà non implica alcun pericolo poiché un praticante crede semplicemente che un tentativo di entrata non abbia avuto successo. Tuttavia, se la realtà viene scambiata per la fase, un praticante può compiere azioni pericolose o addirittura pericolose per la vita. Ad esempio, dopo essersi alzato dal letto in uno stato di veglia, pensando che tutto stia accadendo nella fase, un principiante può avvicinarsi ad una finestra e saltare fuori, aspettandosi di volare, come è consuetudine nella fase.

Per questo motivo soltanto, le scorciatoie per il volo dovrebbero essere prese solo dopo aver acquisito un livello di esperienza che permetta di distinguere in modo inequivocabile la fase da uno stato di veglia.

Se c'è un intoppo quando si usano tecniche di traslocazione (ad esempio atterrare nel posto sbagliato), un praticante dovrebbe semplicemente ripetere la tecnica fino a ottenere il risultato desiderato. In entrambi i casi, l'allenamento iniziale è un must per rendere tutto più facile in seguito.

Per quanto riguarda le tecniche di ricerca degli oggetti, queste sono usate sia per oggetti inanimati che animati. In altre parole, queste tecniche sono ugualmente efficaci per trovare, ad esempio, una persona o un utensile. Tuttavia, ci sono diverse tecniche che sono adatte a trovare soltanto oggetti viventi.

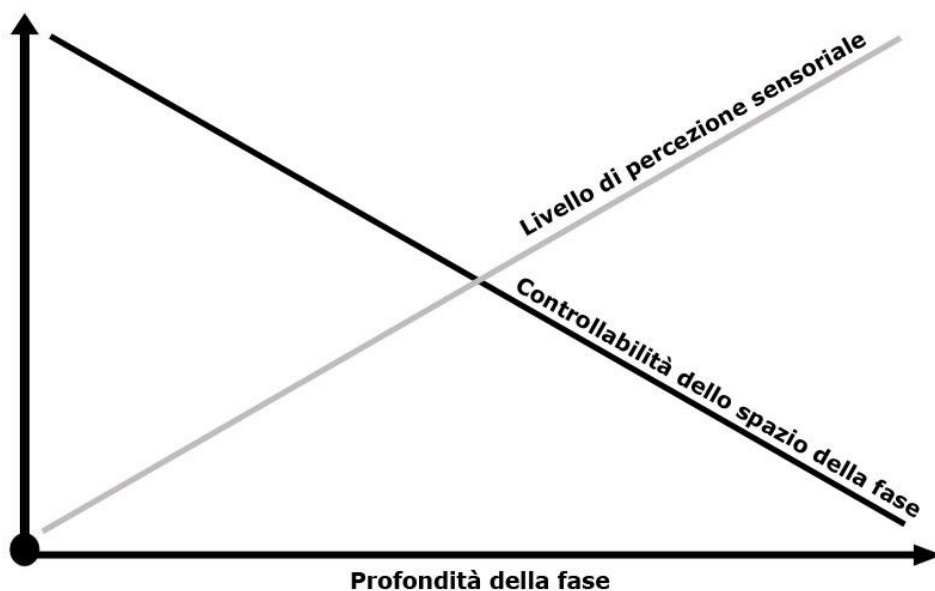
## **Le Proprietà Quantistiche della Fase**

Tutti i metodi per controllare lo spazio della fase derivano da una legge fondamentale: il grado di mutevolezza dello spazio della fase è inversamente proporzionale alla profondità della fase stessa. Cioè, più profonda è la fase, più difficile è fare qualcosa di insolito al suo interno in quanto in una fase profonda e stabile, le sue leggi cominciano a somigliare molto a quelle del mondo fisico.

Il segreto sta nel fatto che la profondità della fase dipende molto dalla quantità di sensazioni derivate dai sensi rivolti a uno spazio o un oggetto. Le tecniche di traslocazione o di ricerca di oggetti sono impiegate quando quelle sensazioni svaniscono o

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

sono assenti, causando la perdita di stabilità dello spazio o il ritorno a uno stato di sovrapposizione. Questa proprietà della fase è analoga o addirittura un risultato vero e proprio della sovrapposizione in fisica quantistica. Infatti l'essenza di tutte le tecniche per la traslocazione o la ricerca di oggetti si basa sulla conoscenza delle metodologie che consentono di manipolare questa proprietà.



In altre parole, se un praticante che si trova nella fase tiene una matita rossa e la esamina, sono percepite percezioni tattili e visive, che sotto forte agitazione fanno sì che l'oggetto esista nella sua forma completa. Tuttavia, non appena si chiudono gli occhi, la stabilità dell'immagine della matita si indebolisce. In questa situazione, per il praticante sarà sufficiente (dopo una pratica sufficiente) concentrarsi nel credere che la matita sia blu in modo che appaia blu dopo aver aperto gli occhi. Questo fenomeno si verifica perché il colore

della matita non è più determinato dalle aree percettive del cervello e, pertanto, è possibile modificarlo.

Se una matita rossa viene appoggiata su un tavolo e il praticante chiude gli occhi e si concentra sul pensiero che la matita non è più sul tavolo, dopo aver aperto gli occhi scoprirà che la matita è scomparsa. In sostanza, quando la matita è sul tavolo e gli occhi del praticante sono chiusi, la sua percezione non viene rivolta alla matita: i suoi occhi non la vedono e la sua pelle non la tocca. La matita rimane solo come un ricordo, che il praticante modifica usando l'autosuggestione.

Usando alcuni metodi relativi alla tecnica, un praticante può far sì che la stabilità dello stato della fase rimanga fluida usando le tecniche che meglio si adattano alla sua personalità.

## **Tecniche per la Traslocazione**

### ***Traslocazione durante la Separazione***

Il modo più semplice per traslocare è farlo mentre ci si separa dal corpo fisico. Utilizzare questa tecnica è estremamente semplice e pratico. Può essere combinata con quasi tutte le tecniche di separazione e viene eseguita concentrandosi sull'immagine e la sensazione del luogo desiderato durante le fasi iniziali di uscita dal corpo fisico. È ancora meglio immaginare che l'entrata nella fase e la separazione si verificheranno nel luogo scelto.

***Interessante!***

*Dopo aver cambiato residenza, il praticante molto spesso continuerà per qualche tempo ad entrare nella fase nella stessa casa in cui era abituato a farlo in precedenza. Apparirà di solito nello stesso posto dal quale tentava di entrare nella fase solo perché il suo subconscio crede che si trovi ancora lì.*

Un inconveniente di questa tecnica è che la separazione si verifica solo all'inizio dell'esperienza di fase e, pertanto, può essere utilizzata solo una volta. Dopo la prima traslocazione dovrebbero essere considerate altre opzioni.

### ***Traslocazione attraverso una Porta***

Per usare questa tecnica, avvicinati ad una porta qualsiasi con la forte convinzione che porti alla destinazione voluta. Dopo aver aperto la porta, il praticante vedrà e sarà in grado di passare alla sua destinazione. Se la porta era originariamente aperta, deve essere chiusa completamente prima di usare la tecnica.

Uno svantaggio di questa tecnica è che richiede sempre una porta. Se non c'è una porta dovrebbe esserne creata una usando una tecnica per trovare gli oggetti.

### ***Traslocazione mediante Teletrasporto***

Per usare questa tecnica, chiudi gli occhi (se la vista è presente), quindi concentrati su un pensiero o un'immagine di una luogo da qualche altra parte nella fase. In questo momento, ci sarà una sensazione di volo veloce ed entro 1-10 secondi la destinazione sarà raggiunta.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Il successo di questa tecnica dipende da una forte concentrazione su un unico obiettivo: la posizione desiderata. La tecnica deve essere eseguita in modo molto chiaro, sicuro, aggressivo e senza distrazioni. Qualsiasi pensiero estraneo ha un'influenza profondamente negativa sulle prestazioni. Prolunga inutilmente il volo, provoca un *fallo* o fa arrivare in un luogo diverso da quello desiderato.

### ***Traslocazione mediante Teletrasporto con gli Occhi Aperti***

Questa tecnica è difficile perché richiede uno spazio di fase instabile causato da un forte desiderio di traslocare in un'altra posizione. Mentre durante il teletrasporto in volo con gli occhi chiusi il praticante si separa dalla posizione corrente, non è questo il caso. Pertanto, questa tecnica dovrebbe essere utilizzata solo da praticanti esperti.

Per quanto riguarda l'implementazione della tecnica, il praticante deve semplicemente concentrarsi sul pensiero di essere già nel luogo desiderato e concentrarsi sulla sua immagine. È importante non fissare o toccare nulla durante il pensiero. Lo spazio circostante si scurirà, si dissolverà e poi scomparirà durante questo periodo, quindi inizierà a comparire gradualmente la destinazione desiderata. Il grado di trasformazione spaziale dipende dal desiderio di raggiungere la posizione richiesta.

Se la concentrazione è debole o la profondità della fase è scarsa, allora dopo che lo spazio si destabilizza potrebbe non venire ripristinato e si verificherà un ritorno allo stato di veglia.

### ***Traslocazione con gli Occhi Chiusi***

Questa è una delle tecniche più semplici. Per usarla, il praticante deve semplicemente chiudere gli occhi e avere un intenso desiderio che, quando li riaprirà, raggiungerà la destinazione desiderata. Al fine di aumentare notevolmente l'efficacia di questa tecnica, sarebbe utile immaginare, nel momento in cui chiudi gli occhi, che hai già raggiunto la tua destinazione. Per rimanere nella fase, è meglio eseguire questa tecnica mentre ti muovi, cioè camminando, correndo o volando. Per esempio, per arrivare al "punto A", chiudi gli occhi, concentrati sull'essere già nel "punto A", quindi apri gli occhi.

### ***Traslocazione mediante Concentrazione su un Oggetto Distante***

Per eseguire questa tecnica, il praticante deve scrutare da lontano un dettaglio minore del luogo desiderato. Maggiore è l'intenzione di vedere i dettagli di un oggetto, più rapido sarà l'arrivo.

Uno svantaggio di questa tecnica è che questo tipo di traslocazione è possibile solo per luoghi che sono già visibili, anche se da una grande distanza.

### ***Traslocazione Passando attraverso un Muro***

Questa tecnica viene eseguita camminando o volando attraverso un muro con gli occhi chiusi ed essendo fermamente convinti che la destinazione desiderata sia dietro il muro. La barriera non deve necessariamente essere un muro. Può essere qualsiasi oggetto non trasparente attraverso cui un praticante può camminare o volare: uno schermo, un armadio e così via.

Lo svantaggio principale di questa tecnica è la necessità delle abilità appropriate per penetrare attraverso oggetti solidi della fase. Un'altra condizione necessaria per usare questa tecnica è la presenza di barriere da attraversare.

### ***Traslocazione mediante Immersione***

Questa tecnica è identica al passare attraverso i muri con l'unica differenza che al posto di un muro (che potrebbe non essere sempre disponibile) il praticante userà il pavimento o il terreno. Il praticante deve immergersi a testa in giù con gli occhi chiusi e avere totale fiducia che la destinazione desiderata sia al di sotto della superficie solida. La capacità di passare attraverso oggetti solidi è, naturalmente, richiesta.

Un praticante può immergersi nel pavimento o nel terreno e anche in qualsiasi superficie piana orizzontale: un tavolo, una sedia, un letto e così via.

### ***Traslocazione mediante Rotazione***

Per usare questa tecnica un praticante inizia a ruotare su un asse all'interno della fase mentre contemporaneamente si concentra sulla convinzione che raggiungerà la destinazione desiderata quando la rotazione verrà interrotta. Gli occhi devono essere chiusi durante la rotazione, o la visione non deve essere concentrata su nulla in particolare. Di regola sono sufficienti da due a cinque rotazioni su un asse. Ancora una volta, tutto dipende dalla capacità di concentrarsi completamente su un obiettivo desiderato senza distrazioni.



### ***Traslocazione mediante uno Specchio***

A causa delle speciali proprietà degli specchi e delle credenze superstiziose delle persone su di essi, possono essere usati per traslocare facilmente nella fase. A tal fine è sufficiente saltare o tuffarsi in un grande specchio trovato lungo la strada. Nel frattempo puoi concentrarti sulla destinazione che vuoi trovare immediatamente dietro di esso. A causa delle proprietà degli specchi, spesso non è nemmeno necessario chiudere gli occhi o girarsi quando si attraversa la loro superficie.

#### ***Interessante!***

*Quando viene chiesto ai principianti di dare un'occhiata allo specchio durante la loro prima fase, è raro che due descrizioni dell'evento siano simili, poiché tutto accade in modo diverso per ogni persona: alcuni vedono il loro riflesso reale, altri non vedono nulla, altri ancora vedono persone diverse, e in alcuni casi i movimenti della persona riflessa non corrispondono a quelli del praticante, ecc. Una volta, durante un corso, 16 sono stati in grado di guardare uno specchio mentre si trovavano nella fase, e nessuno ha avuto un'esperienza simile alle altre.*

## **Tecniche per Trovare Oggetti**

### ***Tecnica di Traslocazione***

Tutte le tecniche di traslocazione sono applicabili anche alle tecniche per trovare oggetti poiché l'uso di entrambe richiede di alterare lo spazio circostante. Invece di concentrarsi su un luogo, il praticante deve concentrarsi sui dettagli specifici di uno spazio che deve essere trovato o modificato. Di conseguenza, trovare l'oggetto necessario è garantito, ma il mantenimento della posizione originale in cui inizia l'azione non lo è.

Se l'obiettivo è trovare un oggetto rimanendo nella propria posizione, bisogna utilizzare le tecniche specialistiche descritte più avanti: tecniche che modificano solo una parte dello spazio della fase.

### ***Trovare Chiamando per Nome***

Questa tecnica è usata solo per trovare oggetti viventi. Il praticante deve chiamare una persona o un animale per nome per fare in modo che arrivi o appaia nelle vicinanze. La chiamata dovrebbe essere forte, quasi un grido, altrimenti non funzionerà sempre. In genere, è spesso sufficiente pronunciare un nome più volte per ottenere risultati.

Se l'oggetto animato desiderato non ha un nome o il praticante non lo conosce, allora funzionerà qualsiasi nome o chiamata generica, come, "Vieni qui!" Questo dovrebbe essere fatto mentalmente concentrando l'attenzione su un'immagine chiara della persona o dell'animale desiderato.

### ***Trovare Voltandosi Indietro***

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Per usare questa tecnica, il praticante deve concentrarsi e immaginare che l'oggetto richiesto si trovi da qualche parte alle sue spalle, e dopo essersi voltato lo vedrà effettivamente lì, anche se non era lì solo un momento prima. Questo metodo funziona meglio se il praticante, prima di girarsi, non ha visto il luogo in cui dovrebbe apparire l'oggetto.

### ***Trovare Dietro un Angolo***

Quando ti avvicini ad un angolo qualsiasi, concentrati e immagina che l'oggetto richiesto sia proprio dietro l'angolo. Così, dopo aver girato l'angolo, troverai l'oggetto. Tutto ciò che limita la visibilità dello spazio può essere considerato un angolo. Non deve essere l'angolo di una casa o di un altro tipo di edificio; potrebbe essere l'angolo di un armadio, l'angolo di un camion, ecc.

### ***Trovare nella Mano***

Questa tecnica è, in sostanza, applicabile solo alla ricerca di oggetti che possono essere contenuti o tenuti nella mano. Per eseguire questa tecnica, concentrati sull'idea che l'oggetto sia già nella tua mano. In quel momento, il praticante non deve guardarlo. Poco dopo aver iniziato a concentrarsi su questa idea, il praticante sentirà inizialmente una leggera sensazione dell'oggetto che si trova nella sua mano, seguito da una piena sensazione e dall'apparizione dell'oggetto desiderato.

### ***Trovare nella Tasca***

Per oggetti piccoli funziona bene anche la tecnica di trovare oggetti nella tasca. Per usarla, devi semplicemente

mettere la mano in una tasca qualsiasi e tastare attentamente cercando l'oggetto che ti serve come se fosse effettivamente lì. Di solito lo troverai in pochi secondi.

### ***Interessante!***

*Nella fase, la borsa di una donna ha le stesse proprietà magiche che ha nella realtà. Ecco perché nella fase puoi trovare tutto ciò di cui hai bisogno nella borsa di una donna. Le dimensioni dell'oggetto che peschi potrebbero superare quelle della borsa stessa, una prodezza di cui le donne di tutto il mondo sembrano capaci anche nella vita reale.*

### ***Trovare mediante Richiesta***

Per eseguire questa tecnica, avvicinarti ad una persona qualsiasi nella fase e chiedile dove trovare rapidamente l'oggetto desiderato. Di solito viene immediatamente data una risposta precisa che deve essere seguita. Tuttavia, per evitare perdite di tempo, non dimenticare di menzionare che l'oggetto deve essere trovato "rapidamente" o specifica che l'oggetto deve essere "vicino". Durante questa comunicazione, in nessun caso dovrebbe esserci un dubbio sull'accuratezza delle informazioni, perché altrimenti potrebbe portare a ciò che ti aspetti.

Lo svantaggio di questa tecnica è che richiede la presenza di una persona animata e una buona abilità nel comunicare con gli oggetti nella fase, il che può rivelarsi difficile.

### ***Trovare mediante Trasmutazione***

Questa tecnica distorce lo spazio della fase mentre non interrompe completamente la percezione dello spazio. Il praticante deve prestare molta attenzione al pensiero che l'oggetto apparirà nella posizione desiderata. Deve esserci sufficiente fiducia che i propri desideri saranno realizzati. In questo momento inizierà il processo di metamorfosi: lo spazio si distorcerà e si oscurerà e l'oggetto inizierà a manifestarsi. Dopodiché, la luminosità e la messa a fuoco verranno ripristinate con le necessarie modifiche apportate alla fase.

Questa tecnica è relativamente difficile da eseguire rispetto ad altre e, quindi, è meglio usarla solo dopo che è stato raggiunto un alto livello di esperienza, poiché è difficile rimanere nella fase durante qualsiasi processo di metamorfosi.

Come è evidente dal nome, questa tecnica può essere usata per trovare oggetti e anche per crearne di nuovi a partire dagli oggetti trovati.

## **Errori Tipici durante la Traslocazione ed il Trovare Oggetti**

- *Concentrazione insufficiente sul desiderio di viaggiare in un luogo o trovare un oggetto.*
- *Dubitare che i risultati saranno raggiunti invece di avere completa fiducia.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Esecuzione passiva delle tecniche anziché un forte desiderio e un alto livello di aggressività.*
- *Dimenticare di ripetere le tecniche quando non funzionano o funzionano in modo errato durante il primo tentativo.*
- *Essere distratti da pensieri estranei durante il lungo processo di teletrasporto con gli occhi chiusi. È richiesta la concentrazione totale per tutto il tempo.*
- *Non riuscire a traslocare immediatamente quando si usa la tecnica degli occhi chiusi; questo può portare a volare come quando si usa la tecnica di teletrasporto.*
- *Riflettere sui minimi dettagli o osservare solo le caratteristiche generali di un oggetto lontano mentre si esegue la traslocazione mediante concentrazione.*
- *Un desiderio tardivo di muoversi quando si usa la traslocazione durante la separazione. È necessario un desiderio istantaneo di muoversi immediatamente.*
- *Dimenticare di chiudere una porta completamente prima di utilizzare la traslocazione attraverso una porta; altrimenti si troverà ciò che si trovava già dietro di essa.*
- *Prestare troppa attenzione al processo di traslocazione attraverso un muro; questo porta ad essere intrappolati nel muro stesso.*
- *Dimenticare di chiudere gli occhi mentre si trasloca tuffandosi a testa in giù. Gli occhi dovrebbero rimanere chiusi fino a quando la tecnica è completa.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Cercare di trovare un oggetto mediante richiesta invece di comunicare passivamente con gli oggetti viventi della fase.*
- *Utilizzare angoli distanti quando si esegue la tecnica per trovare un oggetto dietro l'angolo. Scegli angoli vicini per evitare di sprecare tempo prezioso per il viaggio.*

### **Domande**

1. *Che cosa diventa possibile grazie all'abilità di traslocare nella fase?*
2. *Che cosa diventa possibile grazie alla capacità di trovare oggetti nella fase?*
3. *Che cosa hanno in comune le tecniche per la traslocazione e per trovare oggetti?*
4. *Qual è l'unico limite alle possibilità offerte dalla traslocazione e dal trovare oggetti?*
5. *Come si può traslocare verso distanze molto brevi?*
6. *Quando può essere tentata la tecnica del volo saltando da una finestra?*
7. *Che cosa si dovrebbe fare se le tecniche per la traslocazione e per trovare oggetti non danno il risultato desiderato?*
8. *È possibile trovare una persona dalla vita reale usando la tecnica per trovare oggetti?*

9. *La stabilità dello spazio diminuisce in una fase profonda?*

10. *Quali sono le componenti fondamentali dello spazio e della stabilità degli oggetti?*

11. *Quanto è grande il ruolo della percezione uditiva nella stabilità dello spazio?*

12. *Che cosa è più importante durante l'utilizzo di una tecnica di teletrasporto?*

13. *Da cosa dipende la velocità di movimento durante il teletrasporto?*

14. *Un principiante dovrebbe eseguire la tecnica del teletrasporto con gli occhi aperti?*

15. *In quale tecnica potrebbe trasformarsi la tecnica della traslocazione con gli occhi chiusi?*

16. *Quando si trasloca mediante concentrazione su oggetti distanti devono essere esaminati i dettagli grandi o quelli piccoli?*

17. *La tecnica di traslocazione durante la separazione viene eseguita dopo la separazione o mentre ci si inizia a separare?*

18. *Quando si esegue la tecnica di traslocazione attraverso una porta è meglio se la porta è aperta o chiusa?*

19. *Perché la traslocazione passando attraverso un muro può fallire?*



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

20. *Quando si usa la traslocazione mediante immersione, è importante essere in un posto dove c'è qualcosa su cui stare in piedi?*

21. *Quando si usa la tecnica della rotazione, la rotazione stessa dovrebbe essere immaginata o reale?*

22. *È possibile utilizzare una tecnica di traslocazione per tentare di trovare oggetti?*

23. *Quando si utilizza la tecnica della chiamata per nome, cosa si dovrebbe fare se non si conosce il nome della persona desiderata?*

24. *Mentre si cerca un oggetto usando il metodo della ricerca, è importante specificare che l'oggetto deve essere trovato "rapidamente"?*

25. *Quanto bisogna voltarsi quando viene utilizzata la tecnica di trovare oggetti voltandosi?*

26. *L'angolo di una staccionata sarebbe adatto per eseguire la tecnica per trovare oggetti dietro l'angolo?*

27. *È necessario chiudere gli occhi mentre si usa la tecnica della trasmutazione?*

## Capitolo 10 – Applicazione



### L'Essenza delle Applicazioni della Fase

Inizialmente la percezione della fase causa così tanta emozione e varietà di esperienze che spesso il praticante non si chiede come può usarla intenzionalmente. La fondamentale domanda dell'applicazione diventa ancora più cruciale con l'aumentare dell'esperienza. L'applicazione della fase diventa più importante per comprendere come questo fenomeno possa fornire un mezzo per acquisire informazioni e nuove esperienze.

Alcuni si avvicinano alla pratica della fase con un obiettivo predeterminato, disinteressati a qualsiasi altra cosa. Con un

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

obiettivo specifico, potrebbe sorgere il problema di sapere da dove è venuto l'obiettivo, poiché il fenomeno di fase è avvolto in uno spesso strato di pregiudizi e stereotipi, che spesso non hanno alcun rapporto con la realtà. Lo scopo principale di questo capitolo è separare con precisione la realtà dalla finzione. Il suo secondo scopo è fornire una descrizione dettagliata di ciò che si può ottenere dalla pratica della fase.

Ogni applicazione pratica collaudata e accessibile della fase si basa su tre caratteristiche: a) applicazione basata sulla traslocazione e sul trovare oggetti; b) applicazione basata sull'ottenimento di informazioni; c) applicazione basata sulla capacità della fase di influenzare la fisiologia di un praticante.

Soprattutto, nulla di quanto descritto in questo capitolo è difficile da ottenere. Qualsiasi applicazione può essere raggiunta durante la primissima fase se un praticante riesce a concentrarsi ed eseguire le tecniche appropriate per la traslocazione o per trovare oggetti. Indipendentemente dal fatto che il praticante abbia una visione mistica o pragmatica del mondo, è possibile una vasta gamma di opzioni.

Le possibili applicazioni del fenomeno superano certamente il numero delle descrizioni contenute in questo capitolo. È possibile che altre applicazioni semplicemente non siano state ancora provate e che i metodi corretti per metterle in pratica siano ancora sconosciuti. Solo il praticante può determinare i limiti delle possibilità all'interno della fase. Naturalmente, si dovrebbe usare il buon senso, altrimenti sarebbe logicamente e psicologicamente difficile separarsi da idee sbagliate. *L'obiettivo di questo libro è quello di fornire una base reale (anche se minima) che sia salda e stabile, in qualunque caso. Se il praticante si avvicina alla pratica in modo*

*rigoroso, sarà molto più difficile perdersi durante gli studi pratici e teorici successivi.*

## **Applicazione basata sulla Traslocazione e sul Trovare Oggetti**

Molti si interrogano sulla natura della fase, cioè se la fase sia o no tutta nella propria testa. Ma nel contesto dell'applicazione della fase, questa non è una preoccupazione valida. La percezione dell'intero ambiente fisico avviene attraverso gli organi sensoriali. Nella fase la percezione è la stessa, a volte anche più realistica. Se tutto ciò che è descritto in questo capitolo si verifica nella realtà o è semplicemente simulato, non fa alcuna differenza in termini di sensazioni provate.

### **Viaggiare**

*In tutto il mondo:* È possibile raggiungere qualsiasi punto del pianeta, ed è particolarmente interessante ritornare in luoghi in cui un praticante ha vissuto o in cui è stato, e visitare luoghi che ha un forte desiderio di scoprire. Ogni panorama e bellezza della Terra diventano accessibili, che si tratti della Torre Eiffel o di un'isola in Oceania, le piramidi d'Egitto o il Salto Angel.

*Nello spazio:* Sebbene il genere umano non raggiungerà molto presto Marte, qualsiasi praticante può trovarsi sulla sua superficie e sperimentare il suo paesaggio unico attraverso l'uso della traslocazione nella fase. Non c'è nulla di più sorprendente di osservare

galassie e nebulose, pianeti e stelle dal punto di osservazione dello spazio profondo. Di tutte le applicazioni della fase, questa offre ai praticanti le esperienze estetiche più sorprendenti.

*In diversi luoghi nel tempo:* Questo rende possibile vedere come sarà una persona in futuro; una donna incinta nella fase può vedere che aspetto avrà il suo bambino. Viaggia indietro nel tempo e assisti alla costruzione delle Piramidi di Giza, vedi Parigi nel 17° secolo, gironzola tra i dinosauri del periodo Giurassico.

*In mondi diversi:* Viaggia in un mondo che è stato descritto in letteratura o appena inventato da te, sviluppato nell'immaginazione. Potrebbero essere civiltà extraterrestri, mondi paralleli o universi di fiabe e film. Qualsiasi destinazione è vicina.

### ***Incontri***

*Con i parenti:* poiché i parenti non possono sempre vedersi, c'è la straordinaria possibilità di incontrarsi e parlare nella fase. Naturalmente, questo non implica la presenza reciproca. È sufficiente che una persona ne abbia desiderio, la seconda persona non lo saprà mai. Realizzare il desiderio di contattare un parente stretto e scambiare informazioni è un tesoro.

*Con i conoscenti:* le circostanze spesso impediscono di vedere le persone importanti. Questa è un'opportunità per realizzare un desiderio e finalmente incontrare di nuovo quella persona.

*Con i morti:* indipendentemente dalla natura della fase, niente altro offre la possibilità di vedere, parlare e abbracciare una persona cara deceduta. Queste sono esperienze vivide, personali, accessibili a tutti ed ottenere questi incontri non richiede grosse difficoltà. Il coraggio è l'unica necessità. Da un punto di vista tecnico, una fase stabile e l'uso della tecnica per trovare oggetti preparano il terreno per ciò che a prima vista può sembrare impossibile. Va notato che quando si incontra una persona deceduta nella fase, le distorsioni causate dalla tecnica per trovare oggetti possono portare ad alcune situazioni decisamente indesiderabili.

*Con le celebrità:* attraverso l'uso della tecnica per trovare oggetti, un praticante ha l'opportunità di incontrare qualsiasi persona famosa. Potrebbe essere un personaggio storico, un politico contemporaneo o un artista. Nella fase sono tutti disponibili per qualsiasi tipo di interazione. Ad esempio, un praticante potrebbe incontrare Giulio Cesare, Gesù Cristo, Napoleone, Churchill, Stalin, Hitler, Elvis Presley, Marilyn Monroe e molti altri.

### ***Realizzare Desideri***

Tutti hanno dei sogni. Indipendentemente dal fatto che si avvereranno nella realtà oppure no, la loro realizzazione potrebbe essere almeno goduta nella fase. Alcuni sognano una visita a Las Vegas, alcuni di guidare una Ferrari, alcuni di visitare lo spazio, altri vorrebbero fare il bagno in un mucchio di soldi, e altri desiderano esperienze sessuali senza limiti. Tutti questi desideri possono finalmente essere vissuti nella fase.

### ***Alternativa al Mondo Virtuale***

Nella fase, i giovani possono partecipare a giochi di battaglie come se fossero reali. Un praticante può visitare mondi e luoghi inusuali godendo di sensazioni completamente realistiche, sentire un'arma nelle sue mani e persino l'odore della polvere da sparo. Se lo desidera, può anche sperimentare la sensazione di essere ferito in battaglia. Le possibilità di gioco nella fase non sono limitate dalla potenza di un microprocessore, ma dall'immaginazione di un praticante.

## **Ottenere Informazioni e Utilizzare la Fase per Risolvere Problemi**

Se ottenere informazioni nella fase sembra naturale da un punto di vista mistico o esoterico (alla luce dei registri Akashici e di altri fenomeni simili), che cosa cambia per un materialista che non crede in queste cose?

Supponiamo che lo stato della fase sia solo uno stato eccezionalmente insolito del cervello e che la percezione al suo interno non sia altro che una simulazione insolitamente realistica delle sue funzioni. Supponiamo che un praticante nella fase decida di recarsi in una foresta. Per fare ciò, viene utilizzata la tecnica di traslocazione con gli occhi chiusi e, di conseguenza, appare una foresta.

Cosa succede se il praticante ha una conoscenza molto dettagliata delle foreste, di cosa sono costituite e come si creano? Il cervello crea uno spazio iper-realistico superiore a quello della

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

realtà quotidiana, costituito da milioni di fili d'erba, foglie, centinaia di alberi e una moltitudine di suoni. Ogni filo d'erba ha profondità e forma, non solo l'aspetto corretto. Ogni foglia ha anche diverse parti che la compongono. La corteccia di ogni albero ha una struttura unica.

All'improvviso il vento inizia a soffiare attraverso la foresta, e milioni di foglie e fili d'erba, seguendo il modello matematico della propagazione delle masse d'aria, iniziano a oscillare in modo ondulato. Quindi, una certa risorsa dentro di noi è capace non solo di creare in pochi secondi milioni di dettagli nella scena desiderata, ma anche di controllare ciascuno di questi dettagli individualmente!

Anche se la fase è solo uno stato mentale, ciò non significa che non ci siano fonti di informazione al suo interno. La mente possiede una grande capacità di calcolo ed è attrezzata per immaginare l'impossibile. Nessun computer, per quanto potente, è capace di simili prodezze. Solo un computer quantistico molto potente sarebbe potenzialmente in grado di competere con la fase, ma al momento della pubblicazione di questo libro, nessun computer del genere è stato messo in produzione di massa a causa del gran numero di difficoltà tecniche. Al momento soltanto i praticanti della fase hanno l'opportunità di beneficiare di una potenza di calcolo così incredibile.

È possibile che lo spazio della fase sia governato dalla mente subconscia. Ciò significa che il praticante è in grado di contattare il subconscio mentre si trova nella fase. Durante la vita di tutti i giorni, il subconscio invia informazioni basate su calcoli fatti con enormi capacità. Tuttavia, gli esseri umani non sentono né percepiscono questi segnali perché le persone sono abituate a ricevere informazioni linguisticamente. La mente



subconscia difficilmente opera entro i limiti del linguaggio. La comunicazione con il subconscio a livello conscio è possibile solo all'interno della fase. Se tutti gli oggetti della fase sono creati e controllati dalla mente subconscia, allora è possibile utilizzarli come traduttori. Ad esempio, quando si parla con una persona nella fase, si ascoltano parole normali mentre l'argomento e le informazioni comunicate sono controllate dalla mente subconscia.

È difficile dimostrare in modo inequivocabile una spiegazione di come le informazioni vengono ottenute nella fase. Forse ci sono altre risorse non scoperte. Ma non è così importante. Questo campo verrà esplorato di più in futuro, ma la cosa più importante è che ora possiamo utilizzare con successo la conoscenza di cui disponiamo.

L'algoritmo per ottenere informazioni dalla fase non è complesso. Dopo essere entrati nella fase, devono essere apprese solo le tecniche per ottenere informazioni e i metodi di verifica per aumentare la quantità di conoscenza acquisita dalla fase.

Basandoci sulla spiegazione pragmatica della natura della fase come uno stato insolito del cervello controllato dal subconscio, potremmo presumere che la quantità di informazioni ottenute nella fase sia limitata. Se la fase esiste entro i confini del cervello, allora il cervello può operare solo su dati che sono stati ricevuti a partire dalla nascita. In effetti, sembra che quasi tutto ciò che viene percepito attraverso gli organi sensoriali sia ricordato e correlato con altri dati. Questo non vale solo per le percezioni di cui siamo consapevoli, che comprendono solo una piccola parte degli input sensoriali totali, ma anche per gli enormi volumi di informazioni registrati a livello subconscio.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Se un evento è in realtà una conseguenza di altri eventi, che erano, a loro volta, anche conseguenze di eventi precedenti, allora nulla accade per caso.

Di conseguenza, se tutto si basa esclusivamente sulla mente subconscia, allora si possono ottenere informazioni su tutto ciò che è collegato a una vita specifica: le esperienze del praticante e le esperienze di coloro con cui il praticante vive. Possiamo conoscere il nostro futuro e il nostro passato, e il futuro e il passato degli altri. Nel complesso, per avvicinarsi a conoscere tutte le informazioni disponibili nella fase, la conoscenza dovrebbe aumentare di 100 o anche di 1.000 volte.

### ***Interessante!***

*Immagina di sapere il 50% in più di quello che sai ora. Non sarebbe fantastico? Immagina se la tua mente fosse due volte più potente. Che ne dici di 10 volte più potente? E ora immagina quelle persone che per qualche motivo si arrabbiano quando scoprono che ci sono dei limiti per ottenere informazioni nella fase.*

L'unica informazione che non è disponibile nella fase è quella su cui il subconscio non ha alcuna informazione preliminare. Ad esempio non si può sapere dove acquistare un biglietto della lotteria che ci farà vincere milioni poiché non ci sono dati necessari per il calcolo. Un praticante non dovrebbe provare a indovinare quali informazioni ha o non ha il subconscio perché ci si sbaglia facilmente. Ad esempio, se un praticante non è mai stato a Parigi e non ha mai visto la Torre Eiffel, si potrebbe presumere che la mente subconscia del praticante non sappia nulla a riguardo. Tuttavia, nel corso della

sua vita, la sua mente ha già ricevuto un'enorme quantità di informazioni su di essa da immagini, fotografie, storie, video, libri e così via.

Esistono quattro tecniche di base per ottenere informazioni nella fase. Ciascuna di loro ha i suoi vantaggi e svantaggi che devono essere studiati e appresi prima dell'uso.

### ***Tecnica degli Oggetti Animati***

Per eseguire questo metodo di acquisizione di informazioni il praticante, in una fase completamente profonda, deve individuare una persona mediante tecniche per trovare oggetti e procurarsi le informazioni necessarie da quella persona attraverso semplici domande. Se le informazioni richieste sono collegate a una determinata persona, quella persona dovrebbe trovarsi nella fase. Se l'informazione non è collegata a nessuno in particolare, allora è possibile creare una fonte di informazione universale, che deve essere associata con saggezza e conoscenza. Ad esempio, potrebbe essere un saggio eremita, un noto filosofo o un guru.

Il vantaggio di questa tecnica è che è facile porre domande aggiuntive ed è anche più facile verificare qualsiasi informazione ottenuta. Uno svantaggio di questa tecnica è che, per molti, è difficile comunicare con gli oggetti viventi nella fase a causa della mancanza di risposta di un oggetto o dei problemi di un praticante nel mantenere la fase mentre parla.

### ***Tecnica degli Oggetti Inanimati***

Usa le tecniche per trovare oggetti per ricavare informazioni da fonti come iscrizioni, libri o giornali. Durante il tentativo di localizzare la fonte delle informazioni, ricorda di concentrarti sulla convinzione che ciò che viene trovato avrà le informazioni desiderate. I tipi di fonti non sono limitati ai supporti cartacei; puoi anche ascoltare una radio, guardare un televisore e anche i motori di ricerca e i file system dei computer possono dare risultati.

Un enorme svantaggio di questa tecnica è che sorgono considerevoli complicazioni se sorge una domanda aggiuntiva o di approfondimento, il che può far sì che il praticante debba fermarsi e ripetere il processo di ricerca.

Il vantaggio di questa tecnica è che se un praticante ha problemi di comunicazione con oggetti animati, questa tecnica può servire temporaneamente come alternativa.

### ***Tecnica dell'Episodio***

Per ottenere informazioni utilizzando questo metodo immagina un evento o una serie di eventi che comunichino le informazioni desiderate. Quindi, spostati nell'area in cui si prevede che gli eventi determinati in precedenza avranno luogo utilizzando tecniche di traslocazione. Dopo essere arrivato a destinazione, guardati intorno per capire cosa sta succedendo ed ottenere le informazioni che gli eventi stanno comunicando. La tecnica dell'episodio è adatta solo ai casi in cui l'informazione può essere ottenuta mediante osservazione.

### ***Tecnica di Reperimento Diretto delle Informazioni***

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Questa è probabilmente la tecnica migliore. In questo caso, lo spazio della fase e i suoi oggetti sono visti come intermediari non necessari che comportano lavoro e cambiamenti eccessivi. Per ottenere direttamente informazioni nella fase, puoi porre la tua domanda mentalmente o ad alta voce. La risposta ad essa potrebbe apparire nella tua mente proprio in quel momento, o potresti sentirla. Puoi anche provare a "ricordare" la risposta a qualsiasi domanda come se l'avessi semplicemente dimenticata. Fallo come se ora dovessi ricordare quello che hai mangiato ieri a cena. Inoltre, gli oggetti di fase potrebbero portare informazioni dirette. Ad esempio, potresti usare la tecnica per trovare oggetti per scoprire una pietra che ti darà le informazioni che ti servono quando la strofini. Potrebbe anche essere più semplice programmare qualche oggetto che trovi vicino a te per farlo.

Il principale vantaggio di questa tecnica è che può essere utilizzata in una fase non profonda. Inoltre, funziona in qualsiasi stadio della fase: per qualche tempo dopo il ritorno al corpo fisico, o anche quando non ti sei separato affatto. Il fatto che esperienze di fase non evidenti (quelle senza separazione dal corpo fisico) avvengano abbastanza spesso (dopotutto, siamo essenzialmente ancora nella fase quando ci svegliamo ogni giorno) spiega perché così tante persone hanno rivelazioni mentre si trovano in stati tra il sonno e la veglia.

*Come verificare le informazioni?* Le tecniche per ottenere informazioni nella fase non sono complesse e si dimostrano efficaci dopo pochi tentativi. Tuttavia, come già accennato in precedenza, gli spazi di fase che non rientrano nella categoria

della percezione vivida non sono particolarmente stabili, non solo in termini di aspetto, ma anche in termini delle loro caratteristiche. L'esattezza delle informazioni dipende anche dagli oggetti stessi. Il problema è che il praticante potrebbe non essere in grado di controllare correttamente l'oggetto in questione e potrebbe ricevere informazioni false.

***Interessante!***

*La fase non è la realtà quotidiana; pertanto, non dovrebbe essere trattata con la normale convinzione che ogni osservazione dovrebbe essere considerata un fatto.*

Anche quando un praticante ha imparato a trovare oggetti animati e inanimati che parlano senza avere dubbi, non c'è ancora alcuna garanzia che le informazioni ricevute siano sempre accurate. Usando alcuni trucchi legati alla tecnica si è in grado di testare la capacità di un oggetto di dire la verità.

Ad esempio, un oggetto può parlare di qualcosa con assoluta sicurezza, ma ciò non significa che ciò che comunica sia tutto vero. Se si verifica un dubbio durante la ricerca dell'oggetto, il dubbio può avere un effetto su ciò che l'oggetto dice. Questo è il motivo per cui il dubbio deve essere evitato a tutti i costi, anche se inizialmente i principianti hanno problemi con questo.

Per determinare se un oggetto è in grado di fornire informazioni accurate, dovrebbe essere posta una *domanda di controllo*. Essenzialmente consiste nel fare alcune domande molto semplici e osservare la reazione dell'oggetto. Ad esempio: "Quanto fa due più due?", "Qual è il mio nome?", "Quanti anni ho?" E "Dove vivo?", E così via. Se l'oggetto non è in grado di

rispondere correttamente a domande così semplici, allora non ha senso cercare di ottenere ulteriori informazioni da esso. Il praticante deve aver commesso degli errori durante la comunicazione con l'oggetto. Un oggetto educato rimarrà in silenzio o dirà che non conosce la risposta alla domanda di controllo.

Dopo aver ottenuto qualsiasi informazione, deve essere confermata. Questo viene fatto per mezzo di una *domanda di chiarimento*. Il praticante deve chiedere all'oggetto da dove sono venute le informazioni per scoprire i dettagli che offrono la prova dell'autenticità delle informazioni nel mondo reale. Si possono anche fare all'oggetto le stesse domande più di una volta, a condizione che siano riformulate. Le risposte alle domande riformulate devono essere identiche.

Ricorda, più importante è la natura delle informazioni e più serie le azioni che comporta, maggiore è lo sforzo da fare per verificarle nel mondo reale poiché una certa percentuale delle informazioni è destinata ad essere errata nonostante la corretta esecuzione delle tecniche.

È estremamente importante anche avvicinarsi all'ottenere informazioni con domande semplici. Più semplice è l'informazione che deve essere scoperta, meglio è. Non appena un praticante diventa in grado di farlo, può passare a compiti più difficili e più importanti. Non ha senso iniziare questi esperimenti con qualcosa di incredibilmente difficile. Se un praticante non è in grado di contare quante paia di scarpe ci sono nel suo atrio, allora difficilmente sarà in grado di scoprire come diventare milionario.

## Seminario "Uscita dal corpo in soli 2 giorni" in Italia

Oltre a tutto il resto, è importante considerare quanto sono specifiche le informazioni richieste. Molto spesso i praticanti cercano risposte a domande totalmente vaghe o astratte, il che porta a una mancanza di successo. Più specifica è la domanda, maggiori sono le probabilità di ottenere una risposta. Ad esempio, non ha senso aspettarsi una risposta specifica e chiara a una domanda vaga e onnicomprensiva come "cosa mi aspetta in futuro?" È molto meglio porre una domanda su come raggiungere un obiettivo estremamente specifico in futuro. Altri esempi: invece di "come faccio a ottenere un aumento al lavoro?" chiedere "come posso rendere il mio progetto attuale il più efficace possibile?" Invece di "come faccio a diventare sano?" chiedi: "come faccio a liberarmi dal mio mal di testa?" e così via.

La capacità di ottenere informazioni non distorte dalla fase è considerata un'abilità da maestro, di altissimo livello. Quindi dove si verificano i problemi? Come è stato già notato, ottenere informazioni non è affatto difficile da un punto di vista tecnico: è sufficiente entrare nella fase e venire a sapere qualcosa dagli oggetti o dallo spazio della fase. I problemi si verificano su un piano completamente diverso, quello che è molto più difficile da controllare per le persone, siano superficiali o più profonde: il piano del pensiero, dell'umore e delle convinzioni.

Uno dei compiti più eccitanti ed interessanti della ricerca moderna in corso è lo studio di come lo spazio della fase, le sue proprietà e funzioni dipendono dal background mentale del praticante. Questo compito è reso particolarmente chiaro dal seguente esempio. Supponiamo che lo spazio della fase sia controllato dalla mente subconscia. Supponiamo anche che un praticante sia entrato nella fase usando una tecnica indiretta e sia uscito dal corpo fisico mentre era nella sua camera da letto. Si scopre che il subconscio è riuscito a generare con grande



precisione l'intera stanza insieme a milioni di piccoli dettagli in pochi secondi, forse in una mera frazione di secondo. È inimmaginabile la quantità di calcolo che deve verificarsi per generare così rapidamente tutto, fino a ogni filo nelle tende e ogni punto di inchiostro sulla carta da parati, senza violare alcuna legge della fisica. Successivamente, il praticante decide di eseguire una prova con una calcolatrice. A tal fine, ha bisogno di trovare quello strumento e inserire i numeri. Verificherà quindi la risposta della calcolatrice nel mondo reale. E così, usa la tecnica per trovare oggetti e trova una calcolatrice. Trova la cosa reale, e non solo una semplice rappresentazione di essa. Questo oggetto, nonostante le sue dimensioni, è piuttosto complicato, tuttavia la fase lo crea con singolare accuratezza e precisione. Tutte le sue linee, i pulsanti e le curve sono generati, tutto molto più accuratamente di quanto potrebbe mai essere disegnato.

Ma poi iniziano i problemi. Il praticante moltiplica 2 per 2 e ottiene qualche risultato strano, ad esempio AP345B, 5? EE74047... eccetera. In altre parole, il risultato è tutto tranne che corretto.

Ora sorge una situazione paradossale: la mente subconscia genera uno spazio attorno al praticante, accurato fino ad un grado impossibile e fino ai minimi dettagli. Tuttavia, questo stesso subconscio non è in grado di moltiplicare numeri, un semplice problema di matematica che il praticante stesso può risolvere in un secondo. Questa situazione non sembra strana? In realtà, niente affatto. Lo spazio della fase e le sue risorse informatiche non sono in discussione. Per la fase, questo calcolo non è affatto difficile. È davvero una sciocchezza per la risorsa che il praticante ha a sua disposizione, persino se lui stesso avesse difficoltà con le tabelle di moltiplicazione.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Il punto cruciale del problema sta nella mente del praticante quando sta eseguendo questa determinata prova. Può semplicemente mancare di fiducia (e questo dubbio si rifletterà nel risultato). Inoltre, potrebbe esserci una massa di altri pensieri e sentimenti che attraversano la sua testa, il che può portare tutti i suoi sforzi a nulla. Per qualche ragione, a volte sembra che un fenomeno simile riguardi non solo la fase, ma anche il mondo fisico quotidiano...

Una situazione molto simile si presenta con la tecnica della traslocazione con gli occhi chiusi. Basta pensare a qualcosa di non pertinente, abbastanza per avere qualche dubbio sull'esito del volo, e questo impiegherà molto più tempo, o addirittura farà arrivare in un posto diverso, o semplicemente riporterà indietro al corpo fisico. Gli stessi meccanismi e sistemi sono in gioco quando si ottengono informazioni. Mentre con il teletrasporto è sufficiente traslocare più volte per capire l'essenza della risposta cercata, o per percepirla, con la ricerca di informazioni si possono sviluppare problemi più duraturi.

Una delle proprietà comprovate dello stato di fase è che la sua stabilità è direttamente proporzionale alle nostre sensazioni. Per questo motivo, le caratteristiche esterne degli oggetti tendono ad essere molto stabili e immutabili. Ad esempio, non si può mettere il braccio attraverso un muro quando si è in una fase profonda. Ma allo stesso tempo, le proprietà e le funzioni invisibili di quegli stessi oggetti possono essere molto instabili e sensibili a qualsiasi interferenza mentale. Ecco perché nella fase è difficile far evaporare l'acqua all'istante o trasformarla in un mattone blu, ma può facilmente trasformarsi in vodka: una transustanziazione accompagnata da cambiamenti non solo nel gusto e nell'olfatto, ma anche nelle caratteristiche che influenzano la mente di una persona che la

beve. Dopo tutto, l'acqua e la vodka hanno lo stesso aspetto esteriore, ma differiscono solo in termini di proprietà. E allo stesso modo, un oggetto creato nella fase allo scopo di ottenere informazioni dipende fortemente dallo stato interno del praticante. Una mente inquinata limita ciò che il praticante può imparare e blocca ciò che gli oggetti della fase potrebbero facilmente trasmettergli.

Proprio per questo motivo, un praticante che desidera ottenere informazioni nella fase dovrebbe ricordare una cosa importante: si deve essere quanto più indifferente possibile alle informazioni ottenute, non solo esternamente, ma anche internamente. In parallelo con questo, è necessario avere piena e completa fiducia che tutto funzioni. Altrimenti, l'oggetto vacillerà tra ciò che si vuole sentire e ciò che si ha paura di sentire, invece di una semplice trasmissione di informazioni. Questo problema viene superato in larga misura attraverso la pratica, ma ci sono alcuni trucchi che facilitano questo compito. Il più semplice di questi è il seguente: il praticante pone all'oggetto la sua domanda non a bruciapelo o immediatamente, ma inaspettatamente durante una conversazione su un argomento secondario. Questo approccio consente semplicemente al praticante di rilassarsi e rimanere indifferente a ciò che sta accadendo, almeno per un breve periodo.

Inoltre, è meglio iniziare dalle informazioni più semplici possibili. Più semplice è l'informazione da scoprire, meglio è. Non appena ciò diventa fattibile in pratica, il praticante potrebbe procedere a compiti più complicati di maggiore importanza.

Oltre a tutto il resto, è importante assicurarsi che siano richieste informazioni specifiche. Molto spesso i praticanti cercano di ottenere risposte a domande vaghe e astratte, motivo per cui non ci riescono. Più specifica è la domanda, maggiori sono le possibilità di trovare la risposta. Ad esempio, non è ragionevole aspettarsi una risposta chiara e diretta a una domanda onnicomprensiva come "cosa mi aspetta in futuro?". È molto più utile chiedere come raggiungere un obiettivo specifico nel futuro.

Di solito non è consigliabile interrompere le esperienze di fase. Piuttosto, si dovrebbe attendere un risveglio naturale o scivolare nuovamente nel sonno. Tuttavia, se è importante ricordare le informazioni ottenute, la fase può essere interrotta immediatamente dopo aver raggiunto il proprio obiettivo. La cosa da tenere a mente è che se la fase finisce mentre ci si riaddormenta, il ricordo dell'esperienza può diventare piuttosto nebbioso, o addirittura svanire del tutto.

## **Applicazioni Basate sull’Influenzare la propria Fisiologia (Versione Breve)**

### ***Ottenere Informazioni***

Si possono ottenere informazioni sui problemi di salute utilizzando le stesse tecniche che servono ad ottenere informazioni. È anche possibile apprendere metodi per risolvere problemi di salute, se tali metodi esistono. Entrambe queste possibilità si applicano a terze parti. La raccolta di informazioni è l'unico modo

comprovato per influenzare la fisiologia di altre persone utilizzando la fase. Ad esempio, è possibile trovare nella fase un guaritore ben noto e chiedergli informazioni sui problemi di salute personale o sui problemi di un amico o di un familiare. Una risposta verificata può essere utilizzata in congiunzione al trattamento medico tradizionale.

### ***Attenzione da parte di Medici***

Trova un medico nella fase utilizzando la tecnica per trovare oggetti e chiedigli di esaminare o trattare una malattia nota o altri problemi di salute. Ad esempio, in caso di dolori addominali, il medico può palpare il ventre, esercitare pressione su vari punti ed effettuare un massaggio speciale. Qualsiasi azione è possibile, inclusa un'operazione. Dopo aver lasciato la fase, il praticante sentirà un risultato positivo.

### ***Assunzione di Medicinali***

L'effetto placebo è molto più forte nella fase che nella realtà poiché tutte le azioni si verificano in uno stato di coscienza altamente modificato e vengono percepite direttamente. Le tecniche di localizzazione degli oggetti possono essere utilizzate per trovare farmaci usati per trattare i problemi esistenti. È anche possibile creare sostanze auto-prodotte per ottenere l'effetto desiderato. Ad esempio, in caso di forte mal di testa nella realtà, il praticante può prendere un antidolorifico durante la fase e il suo effetto si farà sentire nello stato di veglia.

### ***Effetto Diretto***

Malattie o problemi possono essere direttamente influenzati dalle azioni nella fase. Ad esempio, un mal di gola potrebbe essere alleviato immaginando una sensazione di calore alla gola o recandosi in un luogo caldo, come una sauna.

### ***Programmazione***

Questo non è altro che una normale autosuggestione o auto-allenamento nella fase, che è più potente rispetto alla realtà. Un praticante dovrebbe ripetere in silenzio o ad alta voce un obiettivo desiderato e, se possibile, dovrebbe immaginare di sperimentare il risultato desiderato. Ad esempio, se lo scopo è quello di alleviare la depressione, dovrebbe tentare di ricreare uno stato d'animo felice nella fase, vivendolo nella massima misura possibile. Allo stesso tempo dovrebbe ripetere silenziosamente un obiettivo con completa comprensione e aspettativa che tutto andrà bene e che tutto è meraviglioso produrrà senza dubbio l'effetto desiderato.

### ***Esperienze Utili***

Tutto ciò che ha caratteristiche utili nella realtà dovrebbe essere sperimentato come utile nella fase poiché il corpo reagirà praticamente nello stesso modo. Esperienze utili possono includere fare esercizio, andare in palestra, fare un massaggio, fare bagni di fango o di sale e provare emozioni piacevoli.

### ***Psicologia***

Eseguire le tecniche legate alla fase influisce favorevolmente sulla psicologia perché offre nuove

opportunità ed evoca nuove emozioni. Tuttavia, ci sono specifiche applicazioni della fase che producono effetti psicologici diversi. Ad esempio, è possibile utilizzare la fase come ponte per affrontare le fobie creando un ambiente in cui il praticante può affrontare determinate paure più facilmente. Vari complessi possono essere superati in modo simile. È stata usata con successo nella fase la nota tecnica della rivisitazione, in cui una persona sperimenta nuovamente eventi negativi mentre cerca di relazionarsi a loro in un modo nuovo.

## **Applicazioni Basate sull’Influenzare la propria Fisiologia (Versione Completa)**

Dal 2012 al 2013, lo scienziato di Mosca Ivan Pigarev ha condotto esperimenti dimostrando che il cervello passa al monitoraggio del funzionamento degli organi interni durante il sonno. Ecco perché il cervello è più attivo durante il sonno che nella veglia e perché la morte si verifica dopo 5 o 6 giorni di privazione del sonno. Questo è il motivo per cui nella fase possono essere aperti percorsi di controllo intenzionale di molte aree considerate al di fuori della nostra influenza cosciente. Anche se questo campo richiede ulteriori ricerche, è stato a lungo possibile influenzare la propria fisiologia dalla fase.

Ci sono tre elementi principali che, con l'aiuto della fase, possono influenzare la fisiologia in modi molto vantaggiosi. Innanzitutto, è possibile contattare la mente subconscia per imparare come influenzare la propria fisiologia. Secondo, il cervello reagisce più fortemente alle sensazioni che agli eventi

reali. Per esempio, se si corre nella fase, i processi fisici del corpo sarebbero coerenti con i processi che avvengono nel corpo di una persona che corre nella realtà: la respirazione accelera, la pressione sanguigna aumenta, il battito cardiaco accelera e aumenta anche l'afflusso di sangue verso gli arti inferiori. Terzo, mentre il praticante sperimenta profondi cambiamenti di coscienza nella fase, è qui che tutte le forme dirette e indirette di autosuggestione sono più efficaci.

Non tutti i tentativi di influenzare la fisiologia sono efficaci al 100%. Tuttavia, anche senza un tasso di successo garantito, lo sforzo di influenzare la fisiologia è degno di attenzione perché si ottengono risultati sorprendenti. Ricorda sempre che ottenere un buon risultato può richiedere un'azione ripetuta dalla fase. Anche nel mondo fisico i farmaci richiedono assunzioni ripetute.

Se l'obiettivo è quello di influenzare il decorso di una malattia, non mettere tutte le tue speranze sulla fase. I servizi offerti dai medici devono essere la risorsa primaria. Quanto più grave è la malattia, tanto più vale questa regola.

### **Ottenere Informazioni**

*Azioni.* L'essenza di questa tecnica è ottenere informazioni utili che possono essere applicate all'autoguarigione. Le informazioni ottenute nella fase possono riguardare non solo azioni da attuare nella vita reale, ma anche azioni da eseguire direttamente durante la fase. È possibile imparare come aiutare un'altra persona o imparare ciò che l'altra persona deve fare per superare la sua malattia. Ad esempio, se il praticante ha una malattia o un altro problema di salute, può apprendere nella fase quali medicinali avrebbero l'effetto migliore nel mondo



fisico, o quali azioni intraprese nella fase potrebbero aiutarlo a riprendersi dalla sua malattia o disturbo.

*Indicazioni terapeutiche.* Le indicazioni terapeutiche sono infinite. Poiché la tecnica riguarda l'acquisizione di informazioni e conoscenze, può essere utilizzata per qualsiasi caso di auto-guarigione, indipendentemente dalla gravità o varietà, e indipendentemente dall'intenzione di guarire nella realtà o durante la fase.

*Esempio.* Ad esempio, un praticante si è fatto male alla gamba mentre era al lavoro. C'è un brutto livido doloroso che avrà bisogno di molto tempo per guarire. E così sorge la domanda su come far guarire il livido più velocemente e farlo diventare meno doloroso. Il praticante entra nella fase e usa la tecnica per ottenere informazioni attraverso oggetti animati, e a tal fine evoca un chirurgo. Descrive brevemente il problema e chiede un consiglio. Il chirurgo consiglia per prima cosa di fare una breve corsa nella fase in modo da eliminare il dolore o semplicemente smettere di sentirlo, e poi, prima di ritornare alla realtà, spalmare un agente di raffreddamento sul livido e iniettarvi una grande dose di un antidolorifico. Il chirurgo della fase potrebbe anche consigliargli di applicare un impacco usando ingredienti che non aveva mai nemmeno immaginato, o assumere un medicinale specifico. Il risultato è che tutto quanto sopra è implementato sia nella fase che nella realtà, ottenendo un risultato commisurato alla qualità di tali azioni.

*Efficacia.* L'efficacia (in questo contesto: l'accuratezza delle conoscenze ottenute attraverso la fase) dipende in larga misura dal proprio livello di padronanza, cioè dalla capacità del praticante stesso di ottenere informazioni dalla fase. Per un principiante, non più del 20-40% dei consigli ottenuti può essere

accurato, ma con l'esperienza il numero può raggiungere il 70 o anche il 100%. Considerando ciò, è fondamentale utilizzare le tecniche per verificare le informazioni ottenute.

*Le difficoltà.* La principale difficoltà con questo tipo di guarigione usando la fase risiede nel fatto che il praticante deve possedere un'abilità aggiuntiva: la capacità di ottenere informazioni corrette dalla fase e, per corollario, la capacità di verificare quelle informazioni. Di solito è necessario semplicemente entrare nella fase, approfondirla e quindi eseguire le azioni necessarie, mantenendo la fase. Ma in questo caso, tutto è molto più difficile. Questo tipo di auto-guarigione è accessibile in una fase superficiale, anche senza prima separarsi dal corpo fisico, se si impiega la tecnica per ottenere informazioni direttamente.

La stessa accuratezza delle conoscenze ottenute dipende in larga misura da quanto imparziale sia il praticante rispetto alle informazioni che riceve e dalla sua fiducia che sarà in grado di ottenere informazioni accurate. Non dovrebbe far sentire la fonte delle informazioni sotto pressione e fargli dire quello che vuole sentire. Facendo così, il praticante bloccherebbe il flusso di informazioni accurate. È difficile per la persona comune "spegnere" le proprie abitudini in questo modo senza un serio addestramento, dato che tutti sono abituati ad avere qualche pensiero per la mente o a desiderare un certo risultato da una conversazione.

*Accessibilità.* Naturalmente, ottenere informazioni nella fase con lo scopo di guarire è uno dei processi più difficili di tutti. A differenza di molti altri metodi per la guarigione

attraverso la fase, qui è necessario padroneggiare la tecnica separata e difficile di ottenere informazioni.

### **Assunzione di Medicinali**

*Azioni.* La maggior parte delle persone è consapevole del cosiddetto effetto placebo che si verifica quando le pillole di zucchero somministrate al posto di farmaci reali funzionano altrettanto bene delle medicine circa un quarto delle volte. Nella fase, questa impresa può essere compiuta in modo molto più impressionante e con un'efficacia molto maggiore, in quanto non solo si può generare una qualsiasi pillola (o altra forma di dosaggio), ma i suoi effetti possono anche essere avvertiti immediatamente. Il corpo fisico semplicemente non ha altra scelta quando gli viene data una pillola. Tutto ciò costringe il corpo fisico a reagire agli eventi che si verificano nella fase e ricrea in ogni modo possibile l'effetto nell'organismo reale del praticante. È un ottimo metodo.

Il corpo fisico è totalmente ingannato e costretto a lavorare in un modo o nell'altro, risolvere un problema specifico o completare un determinato compito. La chiave per capire come ciò avvenga si trova nel seguente fatto: il corpo fisico reagisce a tutte le esperienze nella fase quasi come se accadessero nella realtà e tenta di adattarsi fisicamente agli eventi della fase.

Ciò è reso chiaro dal seguente semplice esperimento: quando si osserva un praticante che sta correndo nella fase, si registrano cambiamenti nel ritmo respiratorio, così come un aumento della frequenza cardiaca, aumento della pressione sanguigna, eccetera. E questi sono solo indicatori esterni. Insieme a loro arrivano le stesse secrezioni endocrine interne che si verificherebbero se il praticante stesse effettivamente

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

correndo una gara. Questi processi interni possono essere compresi attraverso il seguente esempio: bevendo uno shot di vodka nella fase. Non solo si odora e si assapora la vodka, ma si percepisce immediatamente anche l'effetto corrispondente di bere uno shot, che può in parte persistere dopo essere ritornati allo stato di veglia. Ma la vodka potrebbe non avere alcun effetto se il praticante si concentra perché abbia le stesse proprietà dell'acqua. Cioè, la vodka stessa può perdere le sue caratteristiche naturali. E così, quando si prende la medicina nella fase, si dovrebbe cercare di sentire il suo effetto proprio in quel momento, e il più intensamente possibile.

Per molto tempo non ci sono state spiegazioni su come l'assunzione di farmaci nella fase sotto forma di placebo potesse essere efficace e funzionare, soprattutto considerando che il praticante sa che sta prendendo un placebo, non importa quanto vivide siano le sensazioni e le reazioni che lo accompagnano. La risposta arrivò alla fine del 2010 quando un altro test sui placebo fu eseguito presso la Harvard Medical School su pazienti affetti da sindrome dell'intestino irritabile. L'esperimento fu unico in quanto i pazienti sapevano che stavano assumendo un placebo, cioè una pillola di zucchero. Tuttavia, il gruppo che assumeva la pseudo-medicina sperimentò quasi il doppio della riduzione dei sintomi rispetto al gruppo di controllo a cui non fu dato nulla. E in un esperimento della Duke University del 2008, alle persone furono somministrati falsi antidolorifici di diverse fasce di prezzo. Risultò che gli antidolorifici "costosi" funzionavano sull'85% dei soggetti del test, mentre quelli "a buon mercato" erano efficaci solo per il 61%. È interessante notare non solo la differenza di efficacia tra le stesse pillole di zucchero, ma anche quanto furono efficaci. Questo esperimento dimostra che nella fase è

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

meglio prendere farmaci noti, ben pubblicizzati e costosi per ottenere il massimo effetto.

La procedura per l'auto-guarigione nella fase attraverso l'assunzione di medicinali è la seguente: il praticante deve trovare (usando le tecniche per trovare oggetti) medicinali specifici o crearli, e poi assumerli nel solito modo, cercando attivamente proprio in quel momento di percepire subito l'effetto corrispondente. Se non è possibile sentire l'effetto primario di una medicina, allora si dovrebbero avvertire gli effetti secondari più fortemente associati ad essa. La stessa medicina o sostanza curativa può assumere qualsiasi forma: compresse, pillole, infusioni bevibili, balsami, pozioni, ecc. Quando una persona assume queste sostanze nella fase, il corpo fisico inizierà a riprodurre il loro effetto e le sensazioni associate ad esse. Inoltre, una reazione corrispondente avverrà a livello delle funzioni corporee interne: lo stesso effetto che la sostanza medicinale avrebbe dovuto provocare. È tutto davvero semplice.

Di notevole importanza è la capacità di creare rimedi dotati delle proprietà curative desiderate. Ad esempio, si può creare e prendere una pillola che è stata programmata con la tecnica degli oggetti di ricerca per curare contemporaneamente due o più malattie, anche se nel mondo fisico non esiste alcun farmaco di questo tipo.

Certamente, nella maggior parte dei casi non è sufficiente prendere una singola dose di un medicinale mentre si è nella fase. Pertanto è una buona idea iniziare una sorta di regime di trattamento, assumendo dosi a intervalli regolari, proprio come se con una prescrizione farmaceutica reale. In alcune situazioni complicate, è necessario prendere regolarmente la medicina nella fase per tutta la vita, proprio come nel mondo fisico.

Vale la pena menzionare un elemento importante in merito al dosaggio: è infatti possibile ottenere l'effetto desiderato anche senza prendere alcun medicinale nella fase. Tuttavia, per un praticante è difficile far funzionare il suo organismo nel modo desiderato senza un sostegno. Le medicine stesse sono ciò che facilita enormemente l'attivazione del programma di auto-guarigione desiderato agendo come sostegno. A quanto pare la quantità del dosaggio non ha alcuna importanza. Tuttavia è meglio seguire le norme stabilite all'inizio della propria pratica, in quanto farlo attiva la programmazione inconscia collegando la quantità con la qualità.

Quando si sceglie tra le varie medicine, può sorgere la domanda se gli effetti collaterali che possono avere si verificheranno anche nella fase. Si può affermare con sicurezza che l'incidenza degli effetti collaterali è ridotta dal 50 al 100 per cento, perché per quanto riguarda il subconscio, una medicina dovrebbe prima di tutto guarire. In ogni caso, è meglio non usare medicinali i cui effetti collaterali sono ben noti, poiché in tal caso gli effetti collaterali possono non solo insorgere, ma anche essere dominanti quando vengono commessi alcuni errori con le tecniche. Cioè, la medicina presa nella fase potrebbe causare più danni che risolverne.

*Indicazioni terapeutiche.* Le indicazioni terapeutiche per l'assunzione di qualsiasi medicinale nella fase non hanno praticamente limiti. Come per l'ottenere informazioni, la fase può essere impiegata per raggiungere qualsiasi obiettivo o affrontare qualsiasi malattia.

*Esempio.* Supponiamo che un praticante prenda una brutta influenza che gli causi i sintomi di mal di testa, naso che cola, tosse e febbre. Entra in uno stadio profondo della fase e, usando

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

la tecnica per trovare oggetti, trova sul comodino una scatola di medicine ben pubblicizzate che curano l'influenza, il tipo che si scioglie in un bicchiere d'acqua. Poi va in cucina e mette una compressa in un bicchiere d'acqua, che inizia a fare le bollicine e dissolversi. Non appena la compressa si dissolve, beve l'intero bicchiere, cercando allo stesso tempo di sentire immediatamente il suo effetto: il calore scorre attraverso il suo corpo, sorge una certa sensazione di benessere, la sua temperatura scende, il naso smette di gocciolare, e così via. Dopo essere tornato nel mondo fisico, il praticante si sente immediatamente meglio, oppure il sollievo arriva gradualmente da quel punto in poi. La procedura viene quindi eseguita più volte nel corso dei giorni successivi. Il praticante può quindi implementare separatamente un ciclo di trattamento preventivo, rendendo le influenze future più miti e molto meno frequenti.

Naturalmente, la tecnica per trovare oggetti può essere usata per molti scopi diversi. Ad esempio, potresti trovare un bicchiere con una compressa per il raffreddore già sciolta in esso, risparmiando così tempo.

*Efficacia.* Per i principianti, l'efficacia di prendere medicine nella fase è piuttosto alta. Vale a dire, nella maggior parte dei casi c'è un effetto chiaro e stabile. Considerando che le pillole, ad esempio, raramente sono così efficaci nella vita reale, si scopre che in molti casi questo è il migliore di tutti i modi disponibili per guarire se stessi. Per i praticanti esperti, l'efficacia può raggiungere il 100 per cento. A volte è necessario regolare la frequenza con cui vengono assunti i farmaci durante la fase, poiché gli incrementi di dosaggio sono spesso cruciali per ottimizzare l'effetto.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Le difficoltà.* Non ci sono difficoltà sostanziali nell'assunzione di medicinali nella fase. Qui sono richieste le abilità di base per trovare oggetti e la capacità di riprodurre l'effetto della medicina quando viene assunta, il che si ottiene semplicemente rafforzando il proprio desiderio che ciò accada. Se non si ha successo al primo tentativo, funzionerà al secondo o al terzo.

*Accessibilità.* Le medicine sono il metodo di base per influenzare l'organismo mentre si trova nella fase. Poiché questa tecnica è accessibile e facile da padroneggiare, anche per i principianti, è necessario aggiungerla immediatamente al proprio repertorio e cercare di ottenere risultati fin dai primi tentativi. Ciò è particolarmente vero in considerazione dell'elevato livello di efficacia della tecnica.

### **Influenza Diretta**

*Azioni.* L'influenza diretta sull'organismo mentre ci si trova nella fase è attribuita all'effetto del corpo che reagisce a tutti i livelli all'impatto delle esperienze di fase, come descritto nella sezione riguardante la tecnica di assunzione dei farmaci. Cioè, quando qualcosa viene fatto all'organismo mentre è nella fase, l'effetto è immediatamente sentito lì, e, allo stesso tempo, c'è un effetto reale sul corpo nel mondo fisico, proprio come se tutto stesse accadendo nella realtà. La principale differenza con le tecniche per l'influenza diretta è che il problema non viene affrontato attraverso un tramite (il medicinale), ma direttamente. Questo è in sostanza un metodo più completo, ma anche più difficile.

In pratica funziona così: una persona entra nello stato di fase e inizia a influenzare direttamente l'organo o l'organismo



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

malato usando tutti i mezzi a sua disposizione: quelli che esistono nel mondo fisico e non. Inoltre, può influenzare il corpo semplicemente a livello della percezione, senza contatto esterno. La percezione stessa dell'influenza diretta è il fattore chiave. Senza di essa, non vi è alcun reale motivo di usare la tecnica.

Ci sono molte opzioni per influenzare direttamente l'organismo nel suo insieme o influenzare le sue singole parti: riscaldamento, raffreddamento, rilascio di energia, intorpidimento, massaggio, iniezioni, unguenti, radioterapia: in generale, tutto ciò che è possibile o impossibile nella vita reale. Questo processo richiede di prendere l'iniziativa e di avere un approccio creativo.

Si può influenzare sia l'intero organismo nel suo insieme, sia qualsiasi parte separata di esso durante la fase. Ad esempio, si può facilmente riscaldare tutto il corpo, riscaldare solo il cervello o persino massaggiarlo, per quanto incredibile possa sembrare. Sebbene possa sembrare qualcosa di incredibilmente strano, si può effettivamente mettere la propria mano attraverso il corpo durante la fase, sentire qualsiasi organo e influenzarlo se necessario. Farlo sembra così realistico che le persone spesso non riescono a convincersi a fare un tentativo, anche se solo per la paura che le prende quando sentono la propria mano passare attraverso il corpo e toccare i loro organi interni. Ad esempio, se una persona vuole avere un effetto sul fegato, sarà in grado non solo di tenerlo con la mano sinistra, ma anche di sentire direttamente il fegato stesso, così come la sensazione di tenerlo in mano. Questo può essere particolarmente spaventoso quando si agisce sul cuore o sul cervello. La fase è l'unico posto in cui si può fare tutto questo. Ed è molto di più di un'esperienza incredibile che lascia un'impronta emotiva che dura tutta la vita. Si può agire non

solo su una malattia, ma anche sui suoi sintomi. Alleviando ed eliminando i sintomi, si influenzerà anche la loro fonte. Ciò è particolarmente importante quando la fonte dei sintomi stessi non è ben compresa.

Naturalmente, come con la maggior parte delle altre tecniche per influenzare il corpo durante la fase, un singolo trattamento diretto spesso non è sufficiente. Di norma, la procedura deve essere eseguita più volte entrando nella fase per diversi giorni consecutivi o addirittura implementando un regime di trattamento. In ogni caso, tutto dipende dal livello di abilità di un praticante nell'utilizzo della tecnica.

*Indicazioni terapeutiche.* Influenzare direttamente l'organismo è più facile quando si tratta di un problema che si conosce. È molto difficile influenzare direttamente una malattia di natura sconosciuta che presenta pochi sintomi.

*Esempio.* Riprendiamo l'esempio di una gamba ferita. Il praticante entra in una fase profonda e inizia immediatamente a manipolare la gamba in ogni modo possibile. Si concentra sul fatto che la sua gamba non sia più dolorante e sia già guarita, e cerca di far circolare calore e vibrazioni terapeutiche generate internamente. L'effetto curativo deve essere percepito immediatamente. Un altro esempio: calcoli renali. Il praticante entra in una fase profonda e per diversi minuti cerca di inondare i reni con vibrazioni calde che dissolvono i calcoli. Per farlo, prima cerca di semplicemente percepire i suoi reni, e quindi inizia i processi necessari con un forte desiderio di riuscirci. Successivamente, si infila le mani nell'addome, tiene un rene in ogni mano e inizia a massaggiarli in modo tale da dissolvere i calcoli. Quindi, infila con cura le dita nei reni e li usa per strofinare i calcoli fino a ridurli ad una polvere innocua.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Per ottenere il massimo effetto, il praticante deve eseguire questa procedura regolarmente e in modo costante, in quanto non è un problema che si risolve rapidamente.

*Efficacia.* Nella maggior parte dei casi, la tecnica di influenza diretta è un metodo di trattamento molto efficace. Questo è particolarmente vero quando il problema è ovvio. L'efficacia può essere molto buona anche per un principiante, per non parlare di ciò che possono ottenere i praticanti più esperti.

*Le difficoltà.* Influenzare direttamente l'organismo mentre si è nella fase non comporta difficoltà sostanziali. È solo necessario sentire l'effetto di tale influenza, che è facile da fare quando il desiderio è abbastanza forte, anche senza un precedente allenamento.

*Accessibilità.* Influenzare direttamente una malattia o un problema di salute è sufficientemente facile nella fase, oltre ad essere abbastanza efficace. Pertanto, anche i principianti sono incoraggiati a utilizzare questa tecnica fin dai primi tentativi e non dimenticarla mai, anche dopo aver padroneggiato altre tecniche per curarsi da soli durante gli stati di fase. Questa tecnica è una di quelle fondamentali.

### **Programmazione**

*Azioni.* L'efficacia dell'auto-allenamento, dell'auto-programmazione e dell'autoipnosi è stata stabilita da tempo. Hanno dimostrato di portare risultati anche quando effettuati durante la veglia. Più profondo è lo stato di trance in cui sono implementati, più efficaci sono. Da questa prospettiva, non può non venire l'idea di utilizzare tecniche simili per guarire anche attraverso la fase, poiché lo stato di fase è lo stato di trance

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

ipnotica più profondo che può essere raggiunto in modo consapevole e indipendente. Inoltre, il tipico stato di trance in cui viene eseguita l'autoipnosi non si avvicina nemmeno alla fase in termini di sostanza o efficacia. Pertanto, l'autoprogrammazione è molte volte più efficace nella fase rispetto a qualsiasi altro stato. Questa è, a tutti gli effetti, una nuova era di sviluppo per questo tipo di tecnologie.

La programmazione nella fase consiste nel creare propositi inconsci auto-avveranti. Poiché una persona nella fase è nel più profondo di tutti gli stati di coscienza alterati, questo è il luogo più efficace per tale programmazione. Dato che molte malattie umane sono di natura psicosomatica, e tuttavia causano ugualmente sofferenza reale, le tecniche di programmazione impiegate nella fase possono distruggere tali "malattie" alla radice.

In pratica, si entra nella fase e si introduce una risoluzione direttamente a livello subconscio per porre rimedio a un problema di salute specifico. Ci sono diverse varianti di questa azione nella fase. In primo luogo, si può semplicemente affermare con fermezza la propria risoluzione ad alta voce per quanto riguarda la soluzione di un problema o per quanto riguarda il proprio benessere. Oppure la programmazione può anche essere effettuata senza parole, a livello di comprensione e intenzione.

La durata di un tentativo non dovrebbe occupare un'intera fase, poiché ciò che conta qui non è la lunghezza di un tentativo, ma la sua qualità. Ciò che è importante è che la programmazione avvenga nella zona sottocorticale al livello più profondo e più significativo, anche se dura solo per 10 o 15 secondi. Non dare per scontato che alcune parole pronunciate

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

senza entusiasmo faranno tutto il lavoro da sole, come se fosse la stessa cosa di lanciare un incantesimo. Queste parole devono essere percepite a tutti i livelli di consapevolezza della coscienza.

Quando si programma il subconscio, è molto importante notare che le formule verbali non devono contenere negazioni. Ad esempio, non si dovrebbe dire: "Non ho l'insonnia". Invece, è molto meglio affermare: "Dormo profondamente e tranquillamente, mi addormento velocemente". Come con altre tecniche di auto-guarigione nella fase, agire su un problema solo una volta spesso non è sufficiente. È meglio introdurre le risoluzioni più volte in giorni diversi. A volte è consigliabile implementare un intero regime terapeutico.

*Indicazioni terapeutiche.* La programmazione per l'auto-guarigione nella fase può essere applicata a quasi tutte le malattie o disturbi, ma funziona meglio per problemi personali di natura psicologica o di benessere generale. Ad esempio, si può usarle per migliorare la capacità lavorativa complessiva, alleviare la fatica e l'ansia, aumentare la resistenza, migliorare la salute generale, rafforzare il sistema immunitario e molto altro ancora.

*Esempio.* Un praticante ha una malattia seria accompagnata da stanchezza e umore irritabile, ma non ha la possibilità di prendere un congedo per guarire, perché ha bisogno di andare al lavoro tutti i giorni. E così, entra in una fase profonda e inizia a dire ad alta voce le seguenti parole: "Una volta uscito dalla fase, mi sentirò vispo, sano e attivo, sarò di buon umore e godrò di un benessere generale ideale. Sono sano, sono attivo, sono felice, ho un'energia illimitata e sono pieno di vitalità". Nel frattempo, non pronuncia semplicemente

queste parole, ma cerca anche di percepirle, di viverle. Certo, è meglio iniziare ulteriori procedure per curare la malattia stessa prima di uscire dalla fase. In ogni caso, anche ripetere tale affermazione quasi immediatamente dopo il ritorno alla realtà può portare buoni risultati.

*Efficacia.* L'efficacia di programmare l'auto-guarigione attraverso la fase a volte non è molto alta, poiché la maggior parte delle persone non è in grado di percepire le risoluzioni autoprogrammate in modo completo e profondo. L'efficacia aumenta con la pratica. È interessante notare che spesso è sufficiente una singola sessione, a differenza di altri metodi di auto-guarigione attraverso la fase.

*Le difficoltà.* La principale difficoltà che si presenta quando si utilizzano le tecniche di programmazione si ha con la possibilità di sentire sinceramente la risoluzione che si sta facendo. Questo può essere un ostacolo insormontabile per molti a causa del loro stato psicologico o difficoltà nel capire che cosa sta succedendo. È anche necessario prendere nota del fatto che il processo di programmazione può espellere un praticante dalla fase, in quanto tende a rilassarsi. Pertanto, è importante non dimenticare di usare alcune delle tecniche per mantenere la fase durante la programmazione. Ad esempio, si potrebbero strofinare costantemente le mani, scrutare qualcosa da vicino o mantenere le vibrazioni per tutto il tempo. Tuttavia, questo modo di influenzare la fisiologia è accessibile in una fase superficiale, anche senza separarsi dal corpo fisico.

*Accessibilità.* Considerando le probabilità dell'efficacia e le difficoltà tecniche, l'auto-guarigione nella fase mediante la programmazione spesso non è molto accessibile per i principianti.

### ***Impatto psicologico***

*Azioni.* Ogni volta che è necessario risolvere problemi relativi a malattie psicologiche o psicosomatiche, usare la fase per l'impatto psicologico è il modo più efficace, chiaro e comprovato per influenzare l'organismo.

Sarebbe utile iniziare osservando che praticare la fase, anche al di fuori del contesto dell'autoguarigione, ha di per sé un effetto potente, positivo e favorevole per chiunque. Il punto è che una volta che qualcuno ha sperimentato la fase e realizzato la vera vastità e l'infinità degli orizzonti del mondo, inizia a relazionarsi con la vita reale in un modo diverso. Diventa più aperto, ha meno problemi con se stesso e il mondo, è più socievole. Inoltre, la padronanza della fase costruisce una stabilità interiore, sebbene non sia un lavoro facile. Praticare la fase non può non avere un effetto benefico sull'individuo, in quanto è una vera forma di autorealizzazione in sé e per sé.

*Indicazioni terapeutiche.* Malattie mentali e altri problemi: fobie, paure, complessi, indecisione, depressione, ansia sociale e molto altro. Questa tecnica di auto-guarigione nella fase non è adatta per condizioni che non sono di natura psicologica. Le eccezioni a tale regola sono le malattie causate da fattori di natura psicosomatica (secondo alcuni rapporti, fino al 50% di tutte le malattie rientrano in questa categoria, ma tali distinzioni sono difficili da classificare caso per caso).

*Esempio.* Una persona ha paura di viaggiare in aereo (aerofobia). Per risolvere questo problema, la persona dovrebbe entrare in una fase profonda e, usando la tecnica della traslocazione, si troverà in un aereo che attraversa una forte turbolenza. Nonostante il fatto che tutto questo non stia

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

realmente accadendo nel mondo fisico, la paura sperimentata può essere intensa come e più quella di una situazione simile nella vita reale, poiché il realismo dello stato di fase è estremamente elevato. Non c'è praticamente alcuna differenza tra le sensazioni vissute nella fase e quelle della vita reale. Tuttavia, nella fase non c'è una vera minaccia per la propria vita: il praticante comprende questo a livello subconscio e cerca di rimanere nell'aereo il più a lungo possibile, abituandosi ai suoi tuffi improvvisi, ondeggiamenti e tremolii. Solamente un paio di simulazioni così intense di solito sono sufficienti per allontanare qualsiasi fobia dalla mente e impedirle di provocare ulteriore disagio, se non addirittura per eliminarla.

Il prossimo esempio da considerare è uno scenario in cui una persona ha avuto un'esperienza molto stressante mentre era ancora una bambina: la morte del suo cucciolo preferito. In questi casi, un metodo vecchio funziona abbastanza bene: comunicare con lo spirito del defunto (funziona anche con gli esseri umani). È un metodo abbastanza sicuro, soprattutto considerando che non c'è nulla di difficile da un punto di vista tecnico. Basta entrare in una fase profonda e usare la tecnica per trovare gli oggetti. Apparirà lo stesso cucciolo ricordato fin dall'infanzia. Leccherà il viso del suo padrone, giocherà, abbaierà e lo guarderà con occhi fedeli, scodinzolando per tutto il tempo. Il praticante sarà in grado di prenderlo ancora una volta in braccio, accarezzarlo, toccarlo e sentirne il peso e il calore. Il cucciolo sarà identico a quello della vita reale. Anche quando gli morsicherà giocosamente le mani, il praticante lo sentirà. Il primo incontro di questo genere causerà naturalmente tristezza e lacrime, ma da allora in poi, una volta che si sarà in grado di continuare a incontrare questo animale domestico nella fase, la tristezza sparirà rapidamente (così come



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

tutte le complicazioni psicosomatiche causate dalla morte dell'amato animale). Il praticante inizierà a sentire che il cucciolo è davvero vivo. Dopo tutto, la percezione nasce dagli input sensoriali e non dal ragionamento deduttivo.

*Efficacia.* Gli strumenti per l'impatto psicologico nella fase sono abbastanza efficaci. Poiché si parla di psicologia, è difficile confrontare l'efficacia di questa tecnica con altri metodi di trattamento. Nondimeno, persino per i principianti il tasso di successo raggiunge il 100% durante le prime applicazioni. È qualcosa che davvero si distingue da tutto il resto.

*Le difficoltà.* Poiché sono la psiche e la mente ad essere influenzate da queste tecniche di auto-guarigione, è necessaria una certa quantità di sforzo per ottenere risultati. Per esempio, se una persona sta cercando di superare la claustrofobia, allora la vera paura sorgerà quando si troverà in spazi chiusi all'interno della fase. Dovrà comunque affrontare la sua fobia da solo. La fase fornisce solo un trampolino di lancio per lavorare su se stessi. Non si dovrebbe mai presumere che l'incredibile efficacia di questo metodo venga dal nulla, senza sforzo da parte del praticante.

*Accessibilità.* L'auto-guarigione nella fase usando la tecnica dell'impatto psicologico è subito accessibile ai principianti, a partire dalle loro prime entrate di fase. Questo perché non richiede alcuna abilità speciale eccetto la capacità di traslocare, e quindi può essere intrapresa fin dall'inizio.

### **Guarire gli Altri**

Oltre all'auto-guarigione, lo stato mentale della fase offre anche alcune possibilità per avere un'influenza sulla salute degli altri.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Non è una novità che la maggior parte delle persone sia interessata in primo luogo non all'autoguarigione, ma ad aiutare gli altri. È comprensibile, poiché forse hanno dei cari che sono per qualsiasi ragione incapaci di usare la fase, oppure hanno pregiudizi verso tali cose. Forse il lettore di questo libro è un professionista che cura le malattie in modi non tradizionali o è lui stesso un guaritore alle prime armi.

È bene innanzitutto sottolineare che soltanto una delle svariate modalità teoriche per influenzare un'altra persona nella fase è provata e assolutamente praticabile, e si tratta delle tecniche per ottenere informazioni. Mentre gli effetti di tutte le altre tecniche sul praticante stesso sono indiscutibili e sono state provate sperimentalmente, la loro influenza su altre persone rimane teorica: fino ad ora, nessuno è stato in grado di dimostrare l'influenza remota su un'altra persona in un esperimento controllato. Ad esempio, se trovi un amico nella fase e gli dai una medicina, l'effetto di quella medicina rimarrà teorico.

È importante rendersi conto che cercare di utilizzare qualsiasi tecnica che non sia quella per ottenere informazioni rischia soltanto di sprecare tempo ed energia. Alcuni certamente affermeranno di aver dimostrato che è possibile avere un effetto diretto su un'altra persona attraverso la fase. Tuttavia, qui parleremo solo di ciò che chiunque può realizzare, a partire letteralmente dal primo tentativo. In ogni caso, si può affermare definitivamente che influenzare un'altra persona a distanza non è possibile, poiché pochi hanno riportato risultati, oppure semplicemente non è chiaro come farlo. In ogni caso, intraprendendo esperimenti fino ad ora non provati, lo si fa a proprio rischio e pericolo. Se l'influenza a distanza attraverso la fase sembra funzionare nonostante tutto, allora è il praticante

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

stesso che dovrà sapere che cosa deve fare in più in modo che l'impatto sull'altra persona porti risultati stabili.

La proprie teorie sulla natura del fenomeno della fase avranno un ruolo enorme nella scelta di una linea d'azione. Il materialista non avrà alcun modo di aiutare un'altra persona oltre a ottenere informazioni. L'occultista incontrerà difficilmente ostacoli alla sua pratica. Questa è una scelta personale. Dovrebbe essere chiaro che anche se altre tecniche permettessero di influenzare gli altri, i risultati sarebbero chiaramente lungi dall'essere stabili, poiché molti dubiteranno dei risultati a causa della mancanza di prove empiriche e non delle proprie opinioni o teorie. Proprio questa mancanza di prove impedisce una dichiarazione definitiva. Gli esperimenti scientifici non hanno dato nessuna conferma fino ad oggi.

Naturalmente, se si desidera aiutare un'altra persona, esiste un altro modo provato di farlo, oltre a ottenere informazioni: convincerla a praticare la fase ed usare le tecniche appropriate per la sua guarigione. Da un punto di vista pragmatico, questo è un modo molto più sicuro rispetto a cercare di influenzare un'altra persona dalla fase.

La tecnica per ottenere informazioni sarà di aiuto per il praticante che ha deciso di guarire un'altra persona. Questa tecnica è descritta in dettaglio in questo libro, insieme a come usarla. L'unica differenza è che l'informazione deve essere cercata riguardo una determinata persona, e non se stessi. Il praticante può imparare non solo come fornire una cura nella vita reale, ma anche come ottenere una diagnosi completa.

Funziona così: usando la tecnica per ottenere informazioni, si trova uno specialista che aiuterà a gestire il problema del

proprio conoscente. Poi si parla con questo medico su come aiutarlo, su cosa può essere fatto nella realtà, e così via... Le prescrizioni e / o i consigli del medico della fase vengono poi trasmessi alla persona per la quale sono stati ottenuti. In alternativa, l'intera esperienza di fase riguarderà la persona che ne ha bisogno.

Da un punto di vista materialista, è necessario notare il fatto che non certo tutti possono essere aiutati usando la fase. Senza entrare nelle spiegazioni dettagliate, si noti semplicemente che quanto più si conosce una persona, tanto più si sarà in grado di scoprire cose che la riguardano nella fase. Anche se un praticante ha visto solo l'immagine della persona in questione, è possibile che possa comunque scoprire qualcosa su di lei, ed essere in grado di aiutarla in qualche modo.

Ma se si conosce personalmente questa persona, allora la quantità di informazioni ottenute su di lei durante la fase aumenterà drasticamente. Un praticante dovrebbe almeno parlare per un breve periodo con una persona prima di tentare di ottenere informazioni nella fase riguardo alla sua salute, o metodi di trattamento più adatti alla sua condizione.

*Se l'obiettivo è quello di influenzare il decorso di una malattia, non riporre tutte le tue speranze nella fase. I medici devono essere la prima risorsa. Quanto più grave è la malattia, tanto più valida è questa regola.*

## **Sviluppo Creativo**

Sicuramente qualsiasi persona creativa, leggendo questo libro, avrà numerose idee riguardo alle ampie possibilità di usare questo fenomeno per scopi artistici e culturali. E infatti, è difficile immaginare limiti in questo campo. Oltre al fatto che non ci sono limiti da un punto di vista tecnico, non ci sono limiti neanche riguardo al tipo di opera creativa. L'artista, il musicista, lo scultore e il designer saranno in grado usare la fase per i loro scopi. Le esperienze offerte dalla pratica della fase sono sufficienti di per sé. Permettono infatti di accedere alla più incredibile fonte di ispirazione: l'immaginazione umana.

### ***Creare opere d'arte***

Utilizzando i metodi per trovare oggetti o le traslocazioni, un praticante artistico può cercare intenzionalmente un oggetto nella fase che può essere creato nella vita reale. Se necessario, è facilmente possibile tornare a studiare un oggetto nella fase. Ad esempio, un pittore può trovare un paesaggio stupendo e metterlo su tela nel mondo reale mentre ritorna periodicamente allo stesso paesaggio nella fase.

### ***Visualizzazione di opere d'arte future completate***

Se un artista è in procinto di realizzare un'idea, allora un esame preliminare del risultato finale di un progetto può essere visto nella fase. Un pittore può esaminare un dipinto in anticipo; uno scultore può vedere una scultura completata, e un architetto sarà in grado di vagare attraverso una casa che è ancora nelle prime fasi di sviluppo. Qualsiasi lavoro creativo può essere simulato nella fase.

### ***Una fonte di ispirazione e fantasia***

La pratica della fase trasmette idee e desideri che influenzano positivamente gli sforzi creativi. Inoltre, la realizzazione di desideri e viaggi attraverso spazi insoliti evoca grandi emozioni, che forniscono un'ispirazione eccellente. Di solito non è consigliabile interrompere le esperienze di fase. Piuttosto, si dovrebbe attendere un risveglio naturale o tornare al sonno. Tuttavia, se è importante ricordare le informazioni ottenute, la fase può essere interrotta immediatamente dopo aver raggiunto il proprio obiettivo.

L'idea di impiegare la fase per lo sviluppo creativo è ovvia, poiché in questo stato è possibile creare assolutamente qualsiasi cosa. L'artista può creare un paesaggio che si sta solo preparando a dipingere o che ha già parzialmente abbozzato. Ciò gli dà l'opportunità di valutare il risultato finale in anticipo e di introdurre eventuali modifiche, se necessario. Oppure può passare in rassegna tutti i paesaggi che intende dipingere e quindi scegliere quello più promettente su cui iniziare a lavorare. Oppure può simultaneamente esaminare tutti i paesaggi che ha visto nel corso della sua vita, poiché lo spazio della fase li riproduce facilmente fin nei minimi dettagli.

Questa possibilità offerta dalla fase è molto utile per i musicisti, in quanto consente loro di creare spartiti musicali di qualsiasi complessità, compresi quelli che fanno uso di un'orchestra o di un coro, i cui membri possono essere guidati facilmente e liberamente, senza preoccuparsi di quanto sia difficile fare questo o quello, e senza dover evitare di spremere quei musicisti che devono soddisfare ogni sua richiesta. Inoltre, non deve preoccuparsi se l'orchestra, ad esempio, sarà in grado

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

di suonare immediatamente le note come vuole, perché il risultato sarà sempre conforme ai suoi desideri. Naturalmente, a questo scopo bisogna prima padroneggiare il controllo della fase, ma è davvero un ostacolo?

Uno scultore o un architetto può facilmente creare qualsiasi cosa nella fase e rivederla in ogni dettaglio, e quindi avere in anticipo una possibilità di scoprire eventuali punti deboli della sua creazione. Non ha senso descrivere come gli artisti di ogni tipo possano utilizzare le proprietà della fase, perché queste persone possono capirlo da soli. Qualsiasi artista può senza dubbio trovare qualcosa che faccia al caso suo.

Va anche sottolineato che le opere d'arte create nello stato di fase non spariranno da nessuna parte. Cioè, non c'è bisogno di preoccuparsi per le opere d'arte già create nelle precedenti esperienze di fase. Sono conservate lì per sempre e possono sempre essere trovate di nuovo. In altre parole, tutte le informazioni possono essere memorizzate con esattezza perfetta.

L'unica cosa di cui una persona creativa deve preoccuparsi è come, nel mondo reale, riprodurre quei meravigliosi capolavori che crea così facilmente nella fase. Il fatto è che lo spazio della fase è molto più potente della nostra consapevolezza cosciente nello stato di veglia (cioè, le nostre capacità sono molto ridotte durante la veglia). Tuttavia ci sarà sempre la possibilità di tornare indietro nella fase ed elaborare i dettagli. In sostanza, tutto è limitato soltanto dalla nostra memoria primitiva, che spesso non è in grado di ricordare una quantità così grande di informazioni durante la veglia.

## Sport

In molti campi dell'attività umana, l'abilità nei movimenti fisici complessi è piuttosto importante: a volte può dipendere tutto da essa. Al contempo, le abilità motorie sono il fattore più importante nella maggior parte degli sport, dalle arti marziali di qualsiasi tipo alla scherma, ginnastica, sollevamento pesi, pattinaggio artistico e così via. In molti modi, giocare a questi sport dipende dall'imparare a eseguire automaticamente determinati movimenti. E così i ginnasti eseguono salti mortali o qualche altra prodezza decine di volte nel corso di una sessione di allenamento, e i pugili dedicano per mesi metà dei loro allenamenti alla ripetizione di un unico pugno.

Per queste persone c'è un altro tipo di allenamento per il movimento che può essere eseguito nella fase. Il potenziale di tale addestramento nella fase potrebbe non essere inizialmente ovvio, ma il movimento nella fase innesca la stessa attività cerebrale che ha nella veglia, soltanto gli impulsi nervosi non vengono inviati ai muscoli. Di conseguenza, qualsiasi movimento che è stato ben esercitato nella fase rimarrà quasi ugualmente ben effettuato nel mondo reale. Questo fenomeno consente di integrare la routine di allenamento o addirittura di sostituirla in caso di infortunio o incapacità di allenarsi per un motivo qualsiasi.

Ovviamente non si diventerà mai un campione olimpico allenandosi esclusivamente nella fase, ma farlo è comunque estremamente efficace.

A quanto pare i praticanti di arti marziali dell'Asia orientale sono particolarmente attratti dalla fase. Così, molti



appassionati di karate perfezionano le tecniche mentre sono nella fase o simulano il confronto con i rivali più forti. Ancora più interessante, alcuni trovano maestri di fama mondiale per l'insegnamento personale. I formatori della fase più popolari sono Chuck Norris, Fedor Emelianenko e, naturalmente, Bruce Lee.

Lo sport nella fase può essere combinato con la tecnica per ottenere informazioni, descritta in precedenza. Il praticante può usare proprio quella stessa tecnica per scoprire esattamente come allenarsi, e quali tecnologie e opportunità possono essere sfruttate al fine di migliorare e avere più successo in un dato sport. Ciò presuppone, naturalmente, che il praticante pratichi sport, il che è sempre consigliato.

## **La Fase - Un'Alternativa agli Stupefacenti**

Quando è in cerca di nuove sensazioni e vuole aggiungere un po' di colore alla vita, un praticante può contrastare completamente qualsiasi inclinazione a prendere sostanze stupefacenti. La fase è essenzialmente un modo indipendente e sicuro di avere esperienze molto più potenti di quelle che si potrebbero avere usando qualsiasi stupefacente. Lo stesso può valere parzialmente anche per l'alcol, poiché l'interesse per l'alcol potrebbe essere eliminato dallo sviluppo personale attraverso la fase.

L'opportunità di utilizzare stupefacenti durante la fase e avere le stesse sensazioni ed esperienze potrebbe anche servire come mezzo per uscire dalla tossicodipendenza nella vita reale.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Ancora più urgente è la necessità che la pratica della fase faccia irruzione nelle scuole mistiche le cui pratiche sono spesso basate su varie erbe o sostanze chimiche. Le persone spesso non disprezzano le sostanze stupefacenti nel perseguimento di "sviluppo personale", "spiriti" o "entrare in contatto con il loro sé superiore". Tuttavia, questo è quasi sempre dovuto al semplice fatto che queste persone ignorano l'esistenza di altri metodi per sperimentare uno stato di coscienza profondamente alterato. Parlate con qualsiasi mistico devastato dall'uso di varie polveri, compresse, erbe, cactus o funghi, e ammetterà liberamente che non avrebbe mai intrapreso tali esperimenti se avesse saputo che ci sono tecniche semplici e facilmente accessibili per entrare nella fase.

Le persone si sono abituate alla convinzione che gli antichi sciamani e maghi sapessero qualcosa di speciale e che le loro tecniche fossero molto avanzate. Tuttavia, in quasi tutte le culture hanno manifestato le loro capacità quasi esclusivamente grazie all'uso di vari stimolanti. Stavano essenzialmente prendendo la via più semplice per interpretare le allucinazioni causate da stupefacenti invece di perseguire il tipo di sviluppo personale a cui aspirano le persone moderne.

Sfortunatamente, la mancanza di una conoscenza diffusa delle tecniche indirette per entrare nella fase ha portato a una situazione in cui in Occidente si è formato un mercato per le sostanze chimiche che permettano di entrare nella fase. Anche se il successo è garantito il 90% delle volte quando si eseguono correttamente le tecniche indirette, le persone sono indottrinate per credere che le esperienze non siano una questione di tecnica o metodo, ma piuttosto della presenza o dell'assenza di qualche sostanza nel corpo. Di conseguenza si sviluppa la dipendenza puramente psicologica dall'uso di tali sostanze e il progresso

usando le tecniche per entrare nella fase è bloccato. Non si può parlare di vera pratica ad un livello avanzato quando si usano sostanze ausiliarie. La caratteristica più importante della fase è il fatto che può essere raggiunta in modo indipendente.

## **Apprendere Lingue Straniere**

Durante la fase è facile osservare che la conoscenza generale delle lingue straniere è molto più alta che nella vita di tutti i giorni. Se una persona è interessata alle lingue straniere, di solito si impegna immediatamente a utilizzare la fase per padroneggiarle nella vita reale. Sebbene la fase possa effettivamente essere utilizzata con successo a tal fine, e andremo a vedere come, dobbiamo prima notare un semplice punto: nella fase è possibile tutto ciò che è impossibile nel mondo reale. In altre parole, vale davvero la pena di utilizzare le esperienze di fase per ciò che puoi fare anche qui nel mondo fisico?

Se l'obiettivo di imparare le lingue straniere per te è così importante che sei pronto a passare del tempo a farlo nella fase, allora dovresti capire che non esiste un "interruttore" magico che puoi attivare per essere in grado di parlare una lingua nella vita reale così fluentemente come fai nella fase (o almeno nessuno l'ha ancora trovato). Tuttavia, ci sono molte altre cose che puoi fare nella fase:

- immergerti in un ambiente in cui si parla la lingua per fare pratica e superare la barriera linguistica;
- trovare un buon insegnante per brevi lezioni sui problemi maggiori e le loro possibili soluzioni;

- usare le tecniche per ottenere informazioni per scoprire come imparare la lingua in modo più efficace nella vita reale.

## **Effetti non Provati**

Le persone spesso si avvicinano alla fase con idee sbagliate radicate profondamente a proposito di ciò che può essere effettivamente ottenuto attraverso la sua pratica. Questa sezione fa riferimento a queste idee. Non è stato provato che siano impossibili; tuttavia, le proprie azioni dovrebbero essere basate su metodi comprovati e verificati al fine di evitare errori e perdite di tempo.

*Uscita fisica:* Se la prima esperienza con il fenomeno di fase avviene per caso, è quasi impossibile non interpretarla come una vera separazione dell'anima dal corpo: un'uscita fisica. Ecco cosa si prova davvero durante la propria prima fase. Con l'esperienza diventa evidente che certe cose nella realtà non coincidono con le cose nella fase, come la collocazione di oggetti o mobili nella casa in cui ha luogo la propria prima fase.

Nessuna effettiva uscita fisica dal corpo è mai stata provata attraverso la sperimentazione scientifica e l'osservazione. Ad esempio, nella fase, non è possibile volare al di sopra di luoghi esistenti nel mondo fisico, anche se può sembrare così; quei luoghi sono prodotti nella mente. Né è possibile pizzicare qualcuno nella fase e poi trovare un livido su quella persona quando si torna alla realtà.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

*Altri mondi:* Lo spazio della fase è simile al mondo fisico, e un praticante può pensare che l'anima abbia lasciato il corpo. A volte la fase assume una forma assolutamente innaturale. Di conseguenza, il praticante può pensare di essere entrato in un mondo parallelo: l'aldilà, il piano astrale, lo spazio mentale o l'etere. Anche se i viaggi nella fase possono portare a molti luoghi, ciò non significa che la fase consenta di viaggiare verso altri mondi reali. Bisogna essere ragionevoli.

*Sviluppo di super-abilità:* È parzialmente corretto considerare la pratica della fase come una capacità extrasensoriale poiché si tratta di uno sviluppo effettivo di abilità estremamente inusuali che sono sempre state considerate mistiche. I tempi sono cambiati e la fase non dovrebbe essere relegata agli angoli oscuri ed esoterici della conoscenza.

Esiste una teoria non dimostrata che la pratica della fase può conferire abilità insolite. Sebbene la letteratura sia piena di riferimenti a questo effetto, queste abilità non sono ancora state provate da nessuno. Lo stesso vale per sviluppare intenzionalmente abilità insolite nella fase. Sì, possono essere allenate durante la fase, ma questo non significa che l'allenamento nella fase produrrà gli stessi risultati nel mondo reale. La pratica della fase non dovrebbe essere finalizzata al raggiungimento di super-abilità poiché ci sono molte applicazioni comprovate che portano a benefici preziosi nella realtà. Sii realista.

## **Uso della Fase da parte dei Disabili**

Mentre la pratica della fase può ancora essere vista dalla maggioranza delle persone come intrattenimento o, nella migliore delle ipotesi, come forma di auto-sviluppo, assume un significato completamente nuovo per i disabili. Per loro, la fase può essere l'unico luogo in cui sperimentare una gamma di possibilità superiore a quella della vita reale.

Un cieco vedrà di nuovo nella fase, anche più chiaramente delle altre persone nella realtà. Chi è paralizzato sarà in grado di camminare, correre e anche volare. Una persona sorda sentirà il mormorio dei ruscelli e il cinguettio degli uccelli. Per i disabili, la fase è un'opportunità per scoprire nuovi, incomparabili mondi privi delle limitazioni fisiche.

***Interessante!***

*Molte persone che vivono con disabilità apprezzano la libertà fornita dalla fase molto di più dell'opportunità di avere esperienza delle abilità con le quali hanno difficoltà nella vita reale.*

Naturalmente, ci sono alcune sfumature che devono essere comprese. Primo, ad esempio, se una persona è nata cieca, allora c'è la domanda se potrebbe o meno essere in grado di vedere nella fase nello stesso modo in cui vede il resto della gente. Tuttavia, questo problema non è stato studiato a fondo e le persone non vedenti dovrebbero semplicemente svolgere la propria ricerca indipendente. Secondo, alcuni tipi di disabilità possono influenzare negativamente la pratica della fase. Ad esempio, le persone che sono diventate cieche hanno maggiore difficoltà a cogliere lo stato intermedio tra il sonno e la veglia, dal momento che, a differenza delle persone che vedono, possono svegliarsi senza aprire gli occhi alla percezione del suono. In

terzo luogo, i fattori psicologici possono svolgere un ruolo negativo pronunciato. Certe convinzioni e atteggiamenti possono presentare un ostacolo.

A prescindere dai singoli problemi, questa particolare area delle applicazioni della fase richiede ulteriori studi. Merita un'attenzione significativa perché è uno strumento valido per la riabilitazione dei disabili. È attuabile, unica e davvero sorprendente in termini di esperienze offerte.

## **Sesso**

Sebbene non sia elegante parlarne, tutti lo incontrano nella pratica reale. E tuttavia è qualcosa che vale la pena di discutere, in quanto è un'applicazione effettiva del fenomeno della fase. Occasionalmente pone un problema di cui è bene conoscere la soluzione. Un praticante inesperto, il cui unico sogno è entrare nella fase, nutrirà spesso piani grandiosi relativi all'applicazione della fase che si sviluppa fino a diventare cruciale per la propria vita. Ma una volta che lo shock la paura iniziale di avere esperienze di fase realistiche svaniscono, non importa quali grandi obiettivi siano stati fissati, si renderà improvvisamente conto di essere in un luogo dove può fare qualsiasi cosa. Assolutamente qualsiasi cosa... Risolvere problemi, guarire e persino salvare l'umanità finiscono in secondo piano. E potrebbero rimanere lì.

Due fattori danno origine a questa situazione paradossale. In primo luogo, le esperienze sessuali nella fase possono essere iperrealistiche, superando assolutamente tutte le sensazioni del mondo fisico, incluso l'orgasmo e il grado di controllo su di esso.

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Secondo, la maggior parte delle persone ha problemi di natura sessuale dovuti a sesso insufficiente o incapacità di realizzare i propri veri desideri, il che può essere al di fuori dei limiti di molte norme. Il risultato è che nella fase puoi fare ciò che vuoi con chi vuoi, realizzare qualsiasi desiderio più segreto, e sarà più elettrizzante che nella realtà. Ed è qui che iniziano i problemi...

Il problema principale con la realizzazione dei desideri sessuali nella fase sta nel mantenimento. All'inizio, la fase finirà quasi sempre esattamente nel momento peggiore. Molti cercano di risolvere questo problema padroneggiando meglio le tecniche per il mantenimento, ma è molto più efficace imparare a controllare il momento dell'orgasmo nella fase. Le persone sono abituate a pensare che debbano fare qualcosa per raggiungere l'orgasmo, ma non ci sono simili convenzioni nella fase. Una volta compreso questo, inizierai gradualmente a controllare il tempo di inizio, lunghezza e intensità delle sensazioni di un orgasmo.

Tutto sembra abbastanza allettante, soprattutto se non c'è nient'altro di cui una persona abbia bisogno. Tuttavia, se ottenere la gratificazione sessuale non è uno degli obiettivi della tua pratica, allora sorge un altro problema: come resistere alla tentazione? Il tuo piano d'azione nella fase potrebbe cambiare drasticamente non appena ti imbatti accidentalmente in un membro dell'altro sesso (o del tuo stesso sesso, a ciascuno il suo). Questo inizierà a creare sofferenza nella vita reale quando continuerai a tornare alla realtà senza aver svolto i compiti importanti che ti eri prefissato, facendo invece Dio sa cosa. Le soluzioni qui sono poche. Oltre l'ovvio consiglio di risolvere i problemi nel reparto camera da letto nella vita reale in modo da non essere distratti nella fase, si può provare a ingannare se



stessi nel rendere il soccombere alla tentazione la seconda o terza priorità dopo i propri obiettivi primari nella fase (Dì a te stesso: "lo proverò sicuramente, ma prima farò ciò che avevo deciso di fare").

Non c'è bisogno di preoccuparsi che la fase sorpassi la vita reale e sazi l'appetito per il sesso. Nella maggior parte dei casi, non ha alcun effetto sulla libido. In alcuni casi, tuttavia, a seconda della sensibilità generale del corpo e del grado di controllo sulla pratica, l'orgasmo nella fase può portare all'ejaculazione fisica, dopo la quale il desiderio sessuale naturalmente calerà.

## **Errori Tipici Durante le Applicazioni della Fase**

- *Essere così coinvolti nelle applicazioni di fase che le tecniche di "mantenimento" vengono dimenticate.*
- *Dimenticare di considerare come respirare quando si viaggia nello spazio o sott'acqua, il che può portare ad una sensazione di asfissia.*
- *Dimenticare le tecniche per "mantenere" quando si incontrano oggetti animati. Al contrario queste tecniche devono sempre essere tenute a mente.*
- *Incapacità di superare la paura durante il contatto con persone decedute. Questa paura deve essere superata una volta sola e non si ripresenterà mai più.*
- *Limitare i desideri mentre si pratica la fase. Non c'è limite ai desideri all'interno della fase.*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

- *Limitare determinate azioni, sebbene non vi siano norme di comportamento nella fase, a meno che il praticante non fissi limiti specifici.*
- *Dimenticare di verificare la capacità di un oggetto di trasmettere informazioni valide. La probabilità di informazioni errate è molto più alta se non è verificata.*
- *Mancata verifica delle informazioni nella fase prima di utilizzarle nella realtà.*
- *Un singolo tentativo di influenzare la fisiologia attraverso la fase. Nella maggior parte dei casi, i risultati vengono ottenuti grazie a sforzi ripetuti.*
- *Un tentativo di curare malattie usando soltanto la fase, mentre è obbligatorio consultare un medico.*
- *Concentrarsi solo su applicazioni non dimostrate, nonostante tutte le prove che si tratta molto probabilmente di una perdita di tempo.*

## **Domande**

1. *Quali sono le tre applicazioni di base della fase?*
2. *Le comprovate applicazioni pratiche della fase sono accessibili a qualsiasi praticante?*
3. *Durante la fase, è possibile viaggiare attraverso l'Africa?*
4. *Nella fase è possibile camminare sulla luna?*

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

5. È possibile, mentre si è nella fase, apparire al momento della creazione della Terra?

6. Nella fase è possibile apparire nel mondo magico dietro lo specchio?

7. Quali parenti si possono incontrare nella fase?

8. È possibile incontrare e parlare con il tuo attore preferito nella fase?

9. Dove si può realizzare qualsiasi sogno?

10. Un praticante può apparire nel gioco per computer Doom?

11. Un musicista può usare la fase per scopi creativi?

12. La fase influenza l'immaginazione di una persona?

13. Che cosa governa probabilmente lo spazio della fase?

14. Che tipo di informazioni sono ottenibili nella fase?

15. Durante la fase, è possibile scoprire dove si trova una chiave persa?

16. Che tipo di persone possono scoprire dove è nascosto un tesoro nella fase?

17. Le informazioni ottenute nella fase dovrebbero essere considerate corrette?

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

18. *Le informazioni ottenute nella fase devono essere verificate dopo il risveglio, anche se sono già state verificate nella fase?*

19. *L'acquisizione di informazioni dovrebbe avvenire prima di aver eseguito l'approfondimento?*

20. *Come si possono ottenere informazioni da un oggetto animato?*

21. *Un'iscrizione su un muro può essere utilizzata come fonte di informazioni?*

22. *Dovrebbe essere consultato un medico prima di provare a curare una malattia attraverso la fase?*

23. *I risultati dell'influenza della fisiologia nella fase sono sempre garantiti al 100%?*

24. *Quali tecniche di fase potrebbero essere utilizzate per influenzare i corpi di altre persone?*

25. *È possibile ottenere informazioni che possano essere utilizzate per influenzare il corpo e le sue funzioni?*

26. *È possibile prendere un noto antidolorifico nella fase e sentire i suoi effetti all'uscita?*

27. *È possibile utilizzare l'autosuggestione nella fase?*

28. *Gli atleti possono utilizzare la fase per sviluppare le loro abilità?*

29. *Un praticante dovrebbe sperare di sviluppare super-abilità nella fase?*

## **Capitolo 11 - Suggerimenti Utili**

**Questa parte del libro è disponibile soltanto nella  
versione completa**



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)

## Capitolo 12 - Una Raccolta di Tecniche

**Questa parte del libro è disponibile soltanto nella Questa  
parte del libro è disponibile soltanto nella versione  
completa**



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)

## **Capitolo 13 – Dare un Volto al Fenomeno**

**Questa parte del libro è disponibile soltanto nella  
versione completa**



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)

## **Capitolo 14 - Test Finale**

**Questa parte del libro è disponibile soltanto nella  
versione completa**



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)



## Capitolo 15 - Il Livello Più Alto di Pratica

**Questa parte del libro è disponibile soltanto nella  
versione completa**



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)

## **Capitolo 16 - Esempi Reali di Esperienze di Fase**

**Questa parte del libro è disponibile soltanto nella versione completa**



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)

## Appendice



### **Inviaci le tue esperienze!**

Se sei riuscito ad entrare nella fase, il Phase Research Center è sempre interessato a studiare la tua esperienza e ad utilizzarla nel suo lavoro. Invia i tuoi primi e più interessanti viaggi via e-mail a [obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com). Non dimenticare di includere il tuo nome completo, età, paese e città, oltre alla tua professione.

### **Risposte al Test Finale (Capitolo 14)**

Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

1. A, B, C, D;
2. D;
3. B, C, D;
4. A, B, C, D;
5. B;
6. C;
7. A, D, E;
8. B, C;
9. A, C, D, E;
10. A, D, A + D;
11. B, C, D, E;
12. E;
13. B, F;
14. C, E;
15. A, B, D;
16. E;
17. B, D;
18. -;
19. A, B, C, D, E;
20. B, C, E;

## **Attenzione!**

Quando si fanno tentativi di entrare nella fase, il praticante deve avere completa fiducia che avrà immediatamente successo in tutto. Persino un briciolo di dubbio terrà il praticante nel suo corpo fisico, e questo è particolarmente vero per quanto riguarda le tecniche indirette.

I quattro ostacoli tipici incontrati dal 90% dei praticanti che vogliono padroneggiare la fase sono:

- 1. Dimenticare di approfondire la fase;*
- 2. Dimenticare di mantenere la fase;*
- 3. Assenza di un piano d'azione nella fase;*
- 4. Dimenticare di provare a rientrare nella fase dopo un fallo.*

## **La Phase School**

La Phase School di Michael Raduga conduce corsi di formazione in molti paesi in tutto il mondo. Il corso permette agli studenti di padroneggiare il fenomeno della fase e affinare le loro abilità nel viaggiare al suo interno. Informazioni sulle filiali esistenti e gli orari dei corsi sono disponibili sul sito web [www.obe4u.com](http://www.obe4u.com). Accogliamo anche i potenziali partner

interessati all'organizzazione di filiali e corsi della Phase School. Tutta la corrispondenza relativa a corsi, partnership e proposte relative alla traduzione di questo libro può essere inviata via e-mail all'indirizzo [obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com).

## **Il Phase Research Center**

Il Phase Research Center (ex OOBÉ Research Center) è stato fondato nel 2007. Il suo compito iniziale era condurre esperimenti di massa presso la Phase School (ex School of Out-Of-Body Travel) finalizzati allo sviluppo di metodologie semplificate per l'insegnamento del fenomeno della fase. Questo libro è il risultato di quella ricerca. Successivamente ha intrapreso lo studio di tutti gli aspetti di questo fenomeno e attualmente sta conducendo un lavoro sperimentale su: determinare e lavorare con le caratteristiche fondamentali della fase, cercando di sviluppare i metodi migliori per controllarla, applicazioni pratiche del fenomeno, e la sua divulgazione, tra gli altri progetti.

I volontari per gli esperimenti sono sempre benvenuti! Per partecipare è necessaria la capacità di entrare nella fase almeno una volta alla settimana ed una conoscenza di base della lingua inglese. Grazie ai moderni mezzi di comunicazione, puoi essere ovunque. Non lasciare che la tua esperienza vada sprecata: metti i nostri esperimenti sul tuo piano d'azione!

Per ulteriori informazioni, visita: [www.research.obe4u.com](http://www.research.obe4u.com)

## Breve Glossario di Termini e Definizioni

**Cicli di tecniche indirette** - il modo più semplice per entrare nella fase, usato alternando rapidamente determinate tecniche al risveglio fino a quando una di loro funziona.

**Approfondimento della fase** - metodi per rendere la fase più realistica possibile rendendo stabile lo spazio circostante.

**Tecniche dirette:** entrata nella fase senza sonno precedente, dopo un eccessivo movimento fisico al risveglio o dopo essere stato sveglio per almeno cinque minuti.

**Consapevolezza di star sognando:** entrata nella fase attraverso il diventare consapevoli di star vivendo un episodio onirico.

**Fallo** - una fine involontaria della fase attraverso un ritorno spontaneo alla realtà.

**Tecniche indirette:** entrata nella fase entro cinque minuti dal risveglio dopo un sonno di durata qualsiasi, purché vi sia stato movimento fisico minimo.

**Mantenimento della fase** - metodi per il mantenimento della fase prevenendo un ritorno al sonno, un ritorno alla realtà o un falso risveglio.

**Fase, stato di fase** - un termine generico per un ampio gruppo di fenomeni che coinvolgono tutti i centri di coscienza che si attivano nel cervello umano durante il sonno REM (movimento rapido degli occhi).

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

**REM** - sonno con rapido movimento oculare (fase REM); una fase del sonno caratterizzata da un aumento dell'attività cerebrale accompagnata da un rapido movimento degli occhi e dai sogni.

**Paralisi del sonno** - torpore; la completa immobilizzazione che spesso si verifica quando ci si addormenta, ci si risveglia e si entra o si esce dalla fase.

**Corpo** - il vero corpo fisico che non viene più percepito mentre si trova nella fase.



Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

**Foto dei Corsi**

2008. Ekaterinburg, Russia



2008. Mosca, Russia



Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

2009. Almaty, Kazakistan



2009. Kiev, Ucraina



Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

2010. Krasnojarsk, Russia



2010. Sebastopoli, Crimea





Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

2011. Los Angeles, USA



2011. Los Angeles, USA



Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

2012. Irkutsk, Russia



2012. Kiev, Ucraina



Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

2012. San Pietroburgo, Russia



2012. Sebastopoli, Crimea





Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

2013. Mosca, Russia



2015. Mosca, Russia



# Indice

[\(Acquista la versione completa\)](#)

<b>Parte I: Che cos'è la Fase? .....</b>	<b>3</b>
<b>Parte II: Come Entrare nella Fase Oggi Stesso .....</b>	<b>4</b>
Il Fenomeno .....	5
Piano d'Azione nella Fase .....	9
Il Metodo Indiretto: Istruzioni Passo a Passo .....	10
Non Ha Funzionato?.....	20
I 4 Principi del Successo.....	25
Prime Esperienze Reali della Fase come Esempio ed Ispirazione..	27
<b>Parte III: Enciclopedia Pratica del Praticante della Fase .....</b>	<b>57</b>
Capitolo 1 - Informazioni Generali.....	58
L'Essenza del Fenomeno della Fase.....	58
Autotest di Predisposizione alla Fase.....	61
La Scienza e la Fase.....	62
Spiegazioni Esoteriche e Mistiche.....	64
Perché Entrare nella Fase?.....	67
Lo Stile di Vita di un Praticante della Fase .....	68
Regime di Pratica: da 2 a 3 Giorni alla Settimana .....	72
L'Algoritmo per Padroneggiare la Fase.....	74
Tipi di Tecniche .....	77
Come Riconoscere la Fase e Distinguerla dall'Immaginazione e dai Sogni Comuni .....	82
Controindicazioni.....	83



## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Domande .....	84
Capitolo 2 - Il Metodo Indiretto.....	86
Il Concetto delle Tecniche Indirette.....	86
Tecniche Indirette Primarie.....	89
Scegliere le Tecniche Giuste .....	96
Tecniche di Separazione .....	98
Il Momento Migliore Per Esercitarsi .....	108
Il Risveglio Consapevole.....	112
Risveglio Senza Movimento .....	117
Cicli di Tecniche Indirette.....	120
Suggerimenti dalla Mente .....	129
Aggressività e Passività .....	132
Come Entrare nella Fase Due Volte Più Spesso .....	133
Addormentamento Forzato - Effetto Massimo.....	136
Strategia d’Azione.....	142
Errori Tipici con Tecniche Indirette.....	144
Domande.....	146
Capitolo 3 – Il Metodo Diretto.....	150
Il Concetto delle Tecniche Dirette.....	150
Due Modi per Ingannare Madre Natura.....	153
Il Momento Migliore per Esercitarsi.....	154
Intensità dei Tentativi.....	156
Posizione del corpo .....	158
Rilassamento .....	159
Variazioni di Utilizzo delle Tecniche Dirette .....	160

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Lo Stato Mentale Fluttuante (cioè Micro-sonno o Risvegli Simulati)	162
.....	162
Fattori Ausiliari.....	166
Strategia d'Azione.....	170
Errori Tipici con le Tecniche Dirette.....	171
Domande.....	173
Capitolo 4 - Diventare Coscienti Durante il Sogno.....	175
Il Principio delle Tecniche con cui Diventare Consapevoli Mentre si Sogna.....	175
Il Momento Migliore per Diventare Consapevoli Mentre si Sogna.....	178
Tecniche per Diventare Coscienti in un Sogno.....	179
Azioni da Eseguire Quando si Diventa Consapevoli di Star Sognando.....	185
Strategia d'Azione.....	186
Errori Tipici Quando si Vuole Diventare Consapevoli di star Sognando.....	187
Domande.....	188
Capitolo 5 - Metodi Non Autonomi.....	190
L'Essenza dei Metodi Non Autonomi per Entrare nella Fase.....	190
Tecnologie di Segnalazione.....	191
Lavorare in Coppia.....	194
Ipnosi e Suggestione.....	195
Segnali fisiologici.....	196
Il Metodo del Caffè.....	198
Sostanze Chimiche.....	199
Il Futuro dei Metodi Non Autonomi per Entrare nella Fase.....	200
Errori Tipici con le Tecniche Non Autonome.....	201

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Domande .....	203
Capitolo 6 – Approfondimento .....	205
Il Concetto di Approfondimento .....	205
Tecniche Primarie di Approfondimento .....	209
Approfondimento attraverso l'Amplificazione Sensoriale.....	210
Tecniche Secondarie di Approfondimento .....	214
Attività Generale.....	218
Errori Tipici durante l'Approfondimento .....	218
Domande.....	220
Capitolo 7 – Mantenimento.....	222
Il Concetto Generale di Mantenimento .....	222
Tecniche e regole contro il ritorno al corpo Fisico .....	226
Tecniche e Regole per Resistere al Sonno .....	231
Tecniche Contro i Falsi Risvegli .....	233
Regole Generali per il Mantenimento .....	235
Errori Tipici Durante il Mantenimento.....	239
Domande.....	240
Capitolo 8 - Abilità Fondamentali.....	242
L'Essenza delle Abilità Fondamentali .....	242
Riconoscere la Fase.....	243
Ritorno di Emergenza. Paralisi .....	245
Combattere la Paura .....	249
Aggressione e Attacchi da parte degli Oggetti della Fase.....	250
Creazione della Vista.....	252
Contatto con Oggetti Viventi.....	253
Lettura.....	255

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Vibrazioni.....	255
Tecniche per Traslocare Attraverso gli Oggetti.....	257
Volo .....	258
Superpoteri.....	259
L'importanza della Fiducia .....	260
Trasmutazione in Animali .....	261
Controllo del Dolore.....	265
Standard Morali nella Fase.....	266
Studiare Possibilità e Sensazioni .....	266
Errori Tipici con le Abilità Fondamentali .....	267
Domande.....	269
Capitolo 9 - Traslocazione e Ricerca di Oggetti.....	272
L'Essenza della Traslocazione e del Trovare Oggetti.....	272
Le Proprietà Quantistiche della Fase.....	274
Tecniche per la Traslocazione .....	276
Tecniche per Trovare Oggetti .....	281
Errori Tipici durante la Traslocazione ed il Trovare Oggetti.....	285
Domande.....	287
Capitolo 10 – Applicazione.....	290
L'Essenza delle Applicazioni della Fase.....	290
Applicazione basata sulla Traslocazione e sul Trovare Oggetti.....	292
Ottenere Informazioni e Utilizzare la Fase per Risolvere Problemi	295
Applicazioni Basate sull'Influenzare la propria Fisiologia (Versione Breve) .....	308
Applicazioni Basate sull'Influenzare la propria Fisiologia (Versione Completa).....	311

## Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia

Sviluppo Creativo .....	332
Sport.....	336
La Fase - Un'Alternativa agli stupefacenti .....	337
Apprendere Lingue Straniere .....	339
Effetti non Provati.....	340
Uso della Fase da parte dei Disabili.....	341
Sesso .....	343
Errori Tipici Durante le Applicazioni della Fase.....	345
Domande.....	346
Capitolo 11 - Suggerimenti Utili .....	349
Capitolo 12 - Una Raccolta di Tecniche .....	350
Capitolo 13 – Dare un Volto al Fenomeno.....	351
Capitolo 14 - Test Finale.....	352
Capitolo 15 - Il Livello Più Alto di Pratica.....	353
Capitolo 16 - Esempi Reali di Esperienze di Fase.....	354
Appendice .....	355
Inviaci le tue esperienze! .....	355
Risposte al Test Finale (Capitolo 14).....	355
Attenzione! .....	357
La Phase School .....	357
Il Phase Research Center.....	358
Breve Glossario di Termini e Definizioni .....	359
Foto dei Corsi .....	361
<b>Indice.....</b>	<b>368</b>

## Le Fiabe di Fasilandia



[PDF](#) / [Ordina una versione stampata](#)

Sin dall’infanzia, siamo cresciuti con la convinzione che il sogno sia un banale susseguirsi di illusioni prive di senso in cui siamo privati del libero arbitrio. Michael Raduga, autore delle scandalose Fiabe di Fasilandia, si permette di dissentire. Come fondatore della Scuola di Esperienze Extracorporee, ha creato le prime fiabe al mondo in grado di aiutare voi e i vostri bambini a non avere più paura dei brutti sogni, a viaggiare consapevolmente nel mondo dei sogni e a usare questa capacità in un’ampia varietà di modi nella vita di ogni giorno.

<https://phasieland.com/it>

[Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia](#)

Seminario “Uscita dal corpo in soli 2 giorni” in Italia  
[www.obe4u.com/it/](http://www.obe4u.com/it/)

Proposte riguardanti la traduzione e la pubblicazione di questo libro e altre opere di M. Raduga possono essere inviate a [obe4u@obe4u.com](mailto:obe4u@obe4u.com)



[Acquista la versione completa](#)

(ebook o copia cartacea)

2015 Michael Raduga. Tutti i diritti riservati