

# VIAGGI ASTRALI

Passo dopo passo verso  
l'esperienza extracorporea e l'ampliamento  
della propria coscienza

A silhouette of a person walking across a dark, rocky landscape. The background is a vibrant, multi-colored sky transitioning from purple and blue at the top to orange and yellow at the bottom, filled with numerous small white stars and light streaks, suggesting a cosmic or astral theme.

VALERIO ORFEI

# Viaggi astrali

*Passo dopo passo  
verso l'esperienza  
extracorporea e*

*l'ampliamento della  
propria coscienza*

di Valerio Orfei

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti da

parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti

contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

# Indice

[Introduzione](#)

[Che cos'è un viaggio astrale/OBE \(out of body experience\)?](#)

[Il corpo fisico](#)

[Il corpo eterico](#)

[Il corpo astrale](#)

[Conseguenza dell'OBE sulla quotidianità](#)

[Possibili pericoli](#)

[Esercizi da imparare](#)

[Guida per un viaggio astrale di successo](#)

[Passo 1: rilassa il tuo corpo](#)

[Passo 2: raggiungere lo stato del dormiveglia](#)

[Passo 3: ritiro dallo stato](#)



Passo 4 : lo stato delle vibrazioni

Passo 5: controllare lo stato di vibrazione

Passo 6 : la preparazione precedente alla separazione

Passo 7: la completa separazione

La corda d'argento

Conclusione

Estratto: Sogni lucidi



# Introduzione

Una notte normale finora. Poi apri gli occhi e fissi l'oscurità che ti circonda. Un'occhiata all'orologio conferma la tua supposizione, sei nel bel mezzo della notte. Hai voglia di alzarti dal letto. Di solito il motivo è il bisogno di andare in bagno o di bere qualcosa. Ma questa volta è diverso; ti alzi dal letto e vuoi andare verso la porta della camera ma qualcosa ti ferma e ti impedisce di muoverti dal posto dove ti trovi.

È come se qualcuno ti tenesse per la maglietta. Un po' confuso, hai l'impulso di girarti per vedere cosa provoca questa strana sensazione. Giri lo sguardo e guardi dietro di te. Quello che vedi ti spaventa molto, vedi te stesso disteso nel letto. Ma come può essere se ti sei appena alzato? Ma prima ancora di pensare a questa scena paradossale e spaventosa, la scena si interrompe improvvisamente. Come se qualcuno avesse staccato la spina, la tua coscienza torna ad essere consapevole.

Una notte normale finora. Poi apri gli occhi e fissi l'oscurità che ti circonda. Un'occhiata all'orologio conferma la tua supposizione, sei nel bel mezzo della notte. Ma improvvisamente ... un momento, non l'hai già vissuta questa cosa? Alcuni secondi fa non eri sveglio e stavi in piedi davanti al tuo letto? In realtà volevi uscire dalla stanza. Ma perché non ci sei riuscito? Esatto, non ti sei mosso di un millimetro. Ah si, ti sei girato e hai visto te stesso disteso nel letto.

ORA sei veramente sveglio, senza dubbio, ma questi dubbi prima di essere sveglio non li avevi. Che cos'era allora? Avevi solo sognato? Ma tutto era così reale, lo sguardo all'orologio, l'oscurità, la tua stanza. Tuttavia ... l'ultima cosa che ti ricordi è di averti visto disteso nel letto. Ma questo non è possibile, quindi non potevi essere sveglio, non è vero? Sicuramente era solo un sogno, cerchi di convincerti di ciò per non pensarci ancora. Più tardi, quando la mattina devi uscire di casa per andare al lavoro e ti passano per la testa le mille cose da

fare, dalla spesa ad andare a prendere i bambini all'asilo, questa singolare esperienza della notte prima viene come spazzata via.

La quotidianità si è presa tutto lo spazio della tua coscienza, come un uomo di 250 kg seduto in aereo su un sedile della classe economica: non rimane altro posto. Ma vale la pena spingere il ragazzo un po' più in là e prendersi forzatamente lo spazio per pensare all'accaduto. L'hai solo sognato? Forse. Ma forse anche no ...





**Che cos'è un viaggio  
astrale/OBE (out of body  
experience)?**

# Il corpo fisico

Il nostro corpo è fatto di sostanza fisica. È quindi permanentemente percettibile. È il nostro veicolo con il quale ci muoviamo nelle restrizioni delle leggi fisiche, attraverso di esso possiamo usare i nostri cinque sensi che ci aiutano a cavarcela sulla terra. In qualche modo è il nostro strumento per poterci muovere nel mondo materiale e in conformità alle leggi fisiche naturali. Il nostro corpo è attorniato da sette corpi energetici che lo circondano come gli

strati di una cipolla. I sette corpi sono: corpo fisico, eterico, mentale, astrale, matrice, celestiale, causale. Una persona non è costituita solo dal corpo, ma anche dalle aure che lo circondano ed è più grande di quanto sembra." dovrebbe essere "più grande di quanto sembra.

Mentre il corpo visibile vibra a bassa frequenza e quindi appare come un corpo solido, gli organi energetici vibrano a frequenze molto più alte e sono quindi invisibili. Più lontano è il corpo energetico dal corpo umano,

maggiore è la frequenza con cui vibra. L'intero campo energetico di tutti i corpi energetici forma l'aura umana. Questi corpi energetici sono connessi al corpo umano da almeno 7 chakra - a seconda di quale teoria si ritenga vera - attraverso i quali possono essere scambiate energia vitale ed informazioni. Ognuno di questi corpi, in base alla sua vibrazione naturale, è collegato ad un certo piano di vibrazione, spesso indicato come dimensione.

Ad esempio, un corpo astrale è collegato al "piano astrale". Poiché una descrizione esatta di tutti questi corpi e la connessione con i 7 chakra a questo punto ci farebbe divagare troppo, vorremmo discutere brevemente del corpo eterico e del corpo astrale, dato che questi sono più spesso oggetto di varie discussioni e domande sulla composizione dell'aura umana e sulla funzione dei diversi "strati" della coscienza umana.

# Il corpo eterico

Il corpo eterico è una sostanza energetica e sottile, costituita da energie e collegata al nostro corpo fisico. Una delle "funzioni" del nostro corpo eterico è la registrazione e la trasmissione degli impulsi di energia. Inoltre, è questo corpo eterico che trasmette pensieri, visioni e concetti.

„La connessione tra il corpo eterico e la vita di un organismo come lo conosciamo si trova piuttosto nel campo

emotivo che nell'osservazione esterna.  
Per la forma eterica, tutte le parti  
formano ugualmente un intero; ma parti  
di questa forma corrispondono al futuro  
dell'essere materiale, oltre al suo  
passato. In questo modo la  
preoccupazione per il futuro e  
l'osservanza del passato sarebbero il  
modo in cui l'essenza materiale rivela  
l'unità del corpo eterico, che è il suo  
passato, il suo presente e il suo futuro ".

– Charles Howard Hinton





# Il corpo astrale

Il corpo astrale è una specie di rivestimento invisibile e nebuloso che circonda l'anima e sopravvive alla morte del corpo fisico. Il corpo astrale consente percezioni e sensazioni sensoriali. Esso può essere considerato come la sostanza dell'anima umana. Il corpo astrale è la base della coscienza, dell'egoismo e delle sensazioni.

Attraverso il suo corpo, l'uomo può esistere in un ambiente fisico. Allo stesso modo, questo vale anche per la

sua esistenza psichica, perché attraverso il corpo astrale egli esiste allo stesso modo in un ambiente mentale.

Tuttavia non possiamo percepire l'esistenza psichica e quello che la circonda in condizioni normali, poiché non abbiamo gli strumenti abbastanza affilati per farlo. Questi possono tuttavia venire affilati nel corso del tempo con determinati esercizi, in modo da percepire meglio questo livello del nostro essere.

# Conseguenza dell'OBE sulla quotidianità

Molte persone hanno già vissuto una situazione del genere. Alcuni di loro siedono troppo spesso vicino al già nominato uomo molto grasso in aereo e hanno già dimenticato l'accaduto. Altri possono ricordare qualcosa ma l'esperienza è offuscata. Ad altri capita spesso di vivere questa situazione e ci sono anche quelle persone che ne sono

ben consapevoli e possono richiamare volontariamente questa esperienza.

Un viaggio astrale è spesso, per chi l'ha provato, un'esperienza toccante. Non poche persone ritengono l'OBE un'esperienza spirituale e soddisfacente. Spesso avviene un ripensamento radicale e l'esperienza mette in dubbio la vita precedente, gli obiettivi e i valori associati ad essa. Tutto quello che finora è stato considerato desiderabile ora appare come completamente senza senso. La caccia ad un successo

professionale o una carriera, ricchezza materiale e anche fama, scivolano nella propria lista di priorità verso il basso.

Tutti questi „accessori“, che una volta sembravano così importanti, lasciano il posto ad una coscienza ampliata. Molte persone che hanno sperimentato un viaggio astrale riportano che si sono sentiti come se avessero aperto all'improvviso una porta, come se qualcuno gli avesse tirato via il velo dagli occhi, che avevano inconsciamente portato con loro per tutta la loro vita. Si

ha l'impressione di aver ricevuto molte risposte importanti. Risposte alle quali non aveva posto domande. Spesso l'esperienza extracorporea porta a una migliore comprensione del tutto.

L'interazione dello spazio e del tempo, della morte e della rinascita, semplicemente il modo in cui tutto è connesso con tutto nell'universo. Molte persone la descrivono come una sensazione esaltante. Sembra quindi che la stragrande maggioranza delle persone che hanno sperimentato un'OBE abbia

conclusioni positive da segnalare e senta  
come un'enorme spinta spirituale. Una  
sorta di illuminazione. Purtroppo però,  
ci sono anche persone che hanno dovuto  
sperimentare esperienze spaventose e in  
parte traumatiche durante un viaggio  
astrale.

## Possibili pericoli

Nonostante la stragrande maggioranza dei rapporti positivi sui viaggi astrali, non si dovrebbe chiudere gli occhi davanti alle segnalazioni di coloro cui questa esperienza ha portato una condizione di ansia e ore di terapia. Sarebbe superficiale vedere un viaggio astrale come un parco giochi per ogni sorta di fantasie, senza alcuna conseguenza. Innanzitutto, va segnalato



che non siamo le uniche creature a muoversi a determinati livelli di frequenza durante un'OBE. È quindi possibile incontrare altri esseri o "energie" in uno di questi livelli, che sono lì in maniera permanente.

È possibile che queste creature vivano l'incontro con noi come spiacevole o spaventoso oppure che provino tutt'altro. „Ha più paura lui di te, che tu di lui“. Ogni bambino sente questa frase dalla sua mamma o dal suo papà quando trova un ragno, un cane estraneo o qualcosa di

simile. Suona come una frase retorica di consolazione ma in questo caso è del tutto possibile pensarlo. Il principale pericolo di un'OBE è probabilmente la propria insicurezza e la paura dello sconosciuto ad esso collegata. Temiamo quello che non possiamo spiegare e quando la paura si fa troppo grande può innescare una reazione a catena.

Abbiamo paura della paura che temiamo e ciò può portare una persona mentalmente debole alla pazzia.

Potresti vedere fantasmi ovunque. Lo

scricchiolare di una porta di legno o gli occhi del tuo gatto di notte; tutto quello che ha cause completamente materiali e logiche; tutto quello che finora abbiamo percepito come perfettamente normale, a condizione che lo avessimo notato, sembra improvvisamente minaccioso e di origine soprannaturale. Oltre a questo pericolo "in casa" vengono sempre segnalati anche casi in cui un "viaggiatore" è trattenuto da sostanze sottili o energie nel livello dove si trovava durante l'OBE. Proprio come nel nostro mondo materiale, ci sono

anche esseri su altri livelli, su altre frequenze, che si divertono a intimidire, molestare e spaventare gli altri. Anche uno dei pionieri della ricerca nel campo dell'OBE, Robert Monroe, avvertì nei suoi libri di tali "forme".

Inoltre, un'ansia ampiamente diffusa è che la “corda d'argento” elastica, il cordoncino con il quale il nostro corpo astrale di materia fine rimane connesso con il nostro corpo fisico durante un'OBE, attraverso i viaggi in altri piani possa allungarsi fino a strapparsi.

Questa paura, tuttavia, può essere chiaramente sconfitta grazie alle attuali conoscenze. I principali ricercatori dell'OBE sottolineano sempre l'assurdità di queste affermazioni. In sintesi, va notato che si dovrebbe compiere un'esperienza extracorporea con rispetto e con la necessaria cautela. Pertanto manovre spavalde sono comunque sconsigliate. Il pericolo più grande qui proviene da noi stessi. L'inosservanza e la mancanza di preparazione forniscono terreno fertile per esperienze negative. Dovresti sapere in che cosa ti stai

mettendo, cosa puoi incontrare, e come  
fare a non farti prendere dal panico

## Esercizi da imparare

Nel corso dei tempi, pionieri coraggiosi si sono avventurati nel fenomeno dei viaggi astrali, nonostante cattiveria e derisione. Attraverso profondi autotentativi in diversi decenni, ricercatori come Robert Monroe o William Buhlman sono riusciti a stabilire una guida specifica per un viaggio astrale, la sua preparazione e il trattamento dell'esperienza. Alcuni esercizi si sono

dimostrati utili, altri piuttosto controproducenti. In questo capitolo vorremmo dare un'occhiata più approfondita a ciò che si è scoperto nel corso della ricerca sulle regole per i viaggi astrali.



# Guida per un viaggio astrale di successo

Ci orienteremo qui sulla tecnica di Robert Monroe, che si è rivelata efficace in questo campo.

# Passo 1: rilassa il tuo corpo

Il primo passo e fondamentale prerequisito per un'esperienza extracorporea è il rilassamento totale. Si raccomanda di spegnere tutte le cose che possono creare disturbo come televisore, radio, campanello e simili. Anche i rumori per strada possono mandare a monte i piani di lasciare consapevolmente il corpo. Chiudi quindi tutte le finestre, per eliminare anche questo fattore di rischio. Il rilassamento corporeo è essenziale. Togliti tutti i

gioielli e posiziona il tuo corpo lungo un'asse nord-sud. La testa dovrebbe essere posta verso il nord magnetico.

Dovresti essere sicuro che gli indumenti che indossi non siano troppo stretti e dovresti fare in modo che sia leggermente più caldo del solito. Dopo che hai tolto tutti i fattori di disturbo e che hai trovato una comoda posizione di partenza rilassati, preferibilmente da disteso. Viene consigliata una posizione supina mentre le mani sono rilassate a sinistra e a destra dei fianchi, le gambe

sono tese e parallele.

Durante un'OBE devono venire allontanate dalla coscienza tutte quelle cose che normalmente ti girano per la testa durante il giorno. Libera la tua testa dalle cose banali e concentrati sull'essenziale, purtroppo qualsiasi piccolo stimolo esterno può influenzare negativamente l'esperienza extracorporea. Cerca di creare il vuoto nella tua coscienza! Alcune persone che hanno esperienza con un'OBE utilizzano come appoggio a questo stato di

coscienza la meditazione. Ad esempio in alcuni popoli primitivi si usa fare uso di sostanze che ampliano la coscienza e svolgono un ruolo fondamentale nella transizione dallo stato di veglia ad uno stato più alto di coscienza. Al fine di raggiungere un certo grado di trance utilizzano delle sostanze naturali. Nel mondo occidentale si dice che alcune sostanze sintetiche e allucinogene abbiano un effetto che aiuta il raggiungimento di una condizione di rilassamento profondo in combinazione con un ampliamento della coscienza.



## Passo 2: raggiungere lo stato del dormiveglia

Lo stato, che è l'obiettivo successivo per vivere un'OBE, viene definito anche stato ipnagogico. Secondo Monroe non ci sono dei metodi migliori di altri. Una possibilità è tuttavia, il metodo del sollevamento del proprio braccio. Perché dovrei alzare il mio braccio, ti chiederai. Questa pratica che all'apparenza sembra strana ha uno scopo ben definito. Mentre provi a

raggiungere lo stato del dormiveglia hai l'avambraccio verso l'alto e il braccio appoggiato normalmente sul letto, sul divano o sul pavimento.

È uguale dove tu sia disteso, una volta addormentato il tuo avambraccio cadrà inevitabilmente e ne risulterà il tuo risveglio. Questo è un esercizio utile per poter controllare il confine sottile tra l'essere cosciente e il dormire.

Un altro metodo consigliato da Monroe è il focalizzarsi internamente su un



determinato oggetto o su una foto.

L'abilità sta anche qui nell'attendere il momento giusto in cui si perde coscienza e quindi ci si addormenta mentre ci si irrigidisce davanti alla propria immagine.

## Passo 3: ritiro dallo stato

Un elementare prerequisito per i tuoi progressi anche in questo caso è il riuscire ad eliminare tutte le condizioni esterne che possano rendere difficile l'esperimento. Ti devi concentrare completamente sul tuo scopo. Ora focalizza il colore nero dietro ai tuoi occhi chiusi e fissalo come un pugile prima del confronto durante il cosiddetto „staredown“. Il primo che volge lo sguardo, ha perso!

Se riesci a svolgere questo esercizio per un certo periodo di tempo, alla fine noterai un punto di luce in questo nero assoluto. Primo successo? Non ancora, poiché queste piccole luci non sono altro che un tipo di scarica di neuroni. Purtroppo non hanno alcun significato è per cui possono essere ignorate. Inoltre alcune persone percepiscono questa lucina dietro le palpebre come pulsante. Un altro aiuto immaginario è la focalizzazione di un punto fittizio. Immagina un punto a 5 cm dalla tua fronte, adesso lascialo andare a

un'altezza di 1,5 metri sopra la tua testa. Immagina che ci sia a questa altezza un altro piano parallelo che comincia a vibrare.

Adesso dovresti cercare di proiettare queste vibrazioni sul tuo corpo. Se riesci a superare questa fase e a mantenere la concentrazione hai raggiunto lo stato che Robert Monroe generalmente chiama „Stato B“. Quindi hai raggiunto il tuo primo obiettivo parziale. Hai fatto un piccolo passo verso la tua esperienza extracorporea e

puoi continuare di buon animo verso il tuo scopo. Tuttavia sarà più difficile. Dovresti cadere in una fase di rilassamento ancora più profondo ma senza addormentarti. Questo stato di profondo rilassamento caratterizza questa fase definita da Robert Monroe „Stato C“. Questa fase dovrebbe continuare finché la tua coscienza corporea non svanisce. Tutti i sensi che ci sono fondamentali per esistere con il nostro corpo fisico nel mondo materiale vengono temporaneamente messi fuori fase.

Gli unici stimoli ancora percettibili sono i tuoi pensieri. Tutto il resto nella tua testa è quasi un vuoto completo. In realtà raggiungere questo stato è complicato e richiede molto esercizio. Ma se hai in programma di vivere un'esperienza extracorporea, questo è uno dei passi per il raggiungimento del tuo scopo del viaggio astrale. Monroe riporta che per la riuscita dell'esercizio il periodo ideale è alla mattina direttamente dopo il risveglio o dopo un piccolo pisolino.

## Passo 4 : lo stato delle vibrazioni

La quarta parte viene definita generalmente la più importante perché si tratta di produrre delle determinate vibrazioni da guidare in maniera controllata attraverso il proprio corpo. Spesso viene riferito che le vibrazioni possono venire percepite già all'inizio della proiezione. Una sensazione di intorpidimento alla punta delle dita, un formicolio o un impulso elettrico

possono essere un segno significativo dell'entrata nella fase della vibrazione e potrebbe essere un indicatore del tentativo imminente del corpo astrale di lasciare il corpo fisico.



## **Passo 5: controllare lo stato di vibrazione**

Una volta raggiunta questa fase, puoi essere orgoglioso e attendere con gioia le ultime stazioni. Qui sei già penetrato in parte nel mistero di un viaggio astrale, molto più che la maggior parte delle persone. Nel quinto passaggio della sperimentazione di un'esperienza extracorporea, l'obiettivo primario è quello di guidare le vibrazioni già prodotte, intenzionalmente ed in modo

specifico, attraverso il proprio corpo. Per una migliore comprensione, questo movimento delle vibrazioni viene spesso confrontato con delle onde. La capacità sta ora nel guidare queste vibrazioni d'onda dal dito del piede attraverso tutto il corpo fino alla testa e poi ripetere l'intero gioco all'incontrario.

Per creare questo effetto, concentrati sulle vibrazioni generate e immagina come vagano attraverso il tuo corpo da un'estremità all'altra. Da capo a petto,

pancia, fianchi, gambe, dita dei piedi e di nuovo verso l'alto. Ripeti questo esercizio più volte e presto vedrai che sarà sempre più facile controllare le vibrazioni. Ancora una volta, va osservato che questa procedura richiede concentrazione assoluta e non consente alcuna distrazione. La suoneria di un telefono cellulare può immediatamente distruggere la fase di vibrazione duramente ricercata. Se dominate questo quinto passaggio e sapete controllare le vibrazioni in modo da poter richiamare le onde a comando, la separazione del

tuo corpo astrale dal tuo corpo fisico sta  
per avvenire.

## Passo 6 : la preparazione precedente alla separazione

Il più importante strumento in questa fase è il totale controllo dei pensieri. Un tipo di autosuggestione è indispensabile. Concentrati sul pensiero di voler lasciare il tuo corpo e non divagare in altri pensieri. Nella tua testa non c'è altro posto ora. Sei completamente focalizzato e ti trovi in uno stato simile a quello di trance. Inizia con piccoli obbiettivi, hai già dominato più tappe

sulla tua strada verso il viaggio astrale. Non distruggere quello che hai costruito, solo perché vuoi raggiungere tutto e subito. Ricorda, ti trovi nella fase della vibrazione e le guidi in modo mirato attraverso tutto il tuo corpo. Ora puoi incominciare a sollevare il tuo dito o il tuo avambraccio. Per precisare, bisogna muovere il braccio del corpo astrale, non quello del corpo fisico.

Monroe propone inoltre di allungare un braccio o una gamba fino a percepire un presunto impedimento. Questo può

essere una parete, un armadio, una finestra o una porta chiusa. Inizia ora, con la tua mano, il tuo piede o quello che stai utilizzando per fare pressione sempre più forte su questo ostacolo, e noterai come i tuoi arti improvvisamente vi scivolano dentro. Quello che segue, può sembrare deludente ma secondo diversi ricercatori dell'OBE è indispensabile. Ritira la mano nel corpo fisico, riduci lo stato di vibrazione e termina l'esperimento. Sicuramente, accecato dal fascino degli eventi, avresti continuato l'avventura. Tuttavia, questo

esercizio è considerato immensamente importante per preparare la completa separazione del tuo corpo astrale dal tuo corpo fisico.



## Passo 7: la completa separazione

Dopo tutto il lavoro svolto finora, hai gli strumenti necessari per sperimentare quello che hai tanto atteso: la completa separazione del tuo corpo astrale dal tuo corpo fisico. Per la fase finale e decisiva, Robert Monroe raccomanda due possibilità che si sono rivelate le più efficaci nel corso della sua ricerca. Una è quella di galleggiare fuori dal corpo. Se desideri provare questo

metodo, immagina, durante la condizione di vibrazione, di diventare sempre più leggero. Immagina di librare leggero attraverso la stanza. Anche qui, il pensiero fisso di questa idea e l'eliminazione di tutti i fattori di distrazione è di immensa importanza. Questo può essere un fattore decisivo per il successo o il fallimento del tuo esperimento.

Se tutte le condizioni sono corrette e tu sei concentrato e focalizzato, il tuo corpo astrale si staccherà

completamente dal tuo corpo fisico in modo molto naturale. Il secondo metodo proposto è quello del rotolare, noto anche come metodo della rotazione. Il punto in cui la condizione delle vibrazioni è controllata e le vibrazioni oscillano attraverso il corpo in maniera simile a quella dell'onda è nuovamente il punto di partenza. Cerca ora di volgere da un lato il tuo corpo astrale. Normalmente sei già al di fuori del tuo corpo, forse, però, senza rendertene conto. Ora sei disteso con il tuo corpo astrale di lato accanto al tuo corpo

fisico. Questo è il motivo per cui non lo puoi ancora vedere dalla prospettiva attuale e quindi forse non hai ancora notato che la separazione è già avvenuta completamente.

Se ora ti immagini di essere sempre più leggero e di librarti verso l'alto, ti trovi immediatamente in una posizione sospesa sopra il tuo corpo fisico. Una volta raggiunto questo punto, non ci sono praticamente confini. La stanza vicina, il giardino, un'altra città, un continente lontano, un'altra galassia o un mondo

parallelo. Immagina di volare dove vuoi tu. Immagina come sarebbe bello viaggiare in uno di questi posti e ora puoi finalmente essere lì. Spazio e tempo non hanno più limiti e i confini materiali non esistono più. Cerca comunque di procedere cautamente. Per quanto attraente possa essere un viaggio in un pianeta lontano, dovresti prima acquistare esperienza pian piano con tappe meno spettacolari. Con il tempo sarai sempre più sicuro di te e i confini non esisteranno più.

Congratulazioni, ce l'hai fatta!

## La corda d'argento

In molti racconti di viaggi astrali appare la cosiddetta corda d'argento. È un cordoncino che collega permanentemente il nostro corpo astrale al nostro corpo fisico. La corda d'argento sembra essere allungabile all'infinito e nonostante le preoccupazioni sullo strappo di questo nastro, non ci sono prove che questo possa realmente accadere. Sembra che

la corda sia indistruttibile. In molti racconti tuttavia, non c'è segno di questo nastro, pertanto ci si domanda se esso esista veramente. Alcune persone la percepiscono, altre invece dicono di non averla mai notata. Possiamo concludere che non sappiamo se la corda esista o se sia solo una leggenda.



# Conclusione

Cosa resta quindi da riassumere? I viaggi astrali vengono spesso derisi dagli scettici come sogni o allucinazioni e le persone che riferiscono di questi OBE sono etichettate come strane e non vengono prese sul serio. Per molti critici le storie appaiono semplicemente troppo avventurose per poter essere vere. Le persone hanno paura di quello che non capiscono. Non può esistere quello che

non conosciamo, non è vero? Tuttavia l'esistenza dei viaggi astrali viene oggi anche approvata dalla scienza e sappiamo che in altre culture, che nel nostro mondo occidentale sono definite come primitive, i viaggi astrali esistono da secoli e non sono mai stati messi in dubbio. Ogni persona che avrà la fortuna di vivere una tale profondità spirituale, un'esperienza essenziale, non la metterà mai più in dubbio.

Le persone sensate e sensibili confermano una tale esperienza nella

loro visione del mondo. Gli scettici invece, mandano a monte tutto una volta che percepiscono la separazione del corpo astrale dal corpo fisico. La prima volta accade di solito per caso e involontariamente. I dubbiosi più ostinati riconoscono in quel momento che hanno sbagliato per anni. La loro comprensione dello spazio, del tempo e dell'interazione di tutto ciò che è nell'universo cambia radicalmente. Solo coloro che hanno già avuto il piacere di vivere un'esperienza astrale sanno quanto sono assurdi gli argomenti

comuni che vorrebbero mettere in dubbio i viaggi astrali. No, non era un sogno e non era un'allucinazione e no, non ero ubriaco. Le esperienze extracorporee sono così reali come la sedia su cui sei seduto. Aprono una nuova prospettiva sul Tutto e ampliano il proprio orizzonte all'infinito.

Non devi aver paura se un giorno dovessi fare un'esperienza così strabiliante, sia che sia un caso sia che tu l'abbia raggiunta consapevolmente. Sii coraggioso ma vigile, curioso ma

rispettoso. Prova a sperimentare ma non essere spavaldo. Un'esperienza extracorporea non è una festa, ma un regalo. Un regalo che ti dona conoscenza spirituale e pertanto ti trasforma in un essere migliore. Sei solo una piccola parte di un gigantesco gioco di squadra e di infiniti processi, nei quali ogni tassello ha il suo posto e il suo scopo. Sii consapevole di ciò e affronterai le cose in maniera considerevolmente più aperta.

Riconosci le possibilità spirituali di un

viaggio astrale e se hai l'ambizione di esplorare, non demordere se non funziona la prima volta. Sii tenace, esercitati e sii soddisfatto dei piccoli traguardi.

Vedrai, ne vale la pena!

Il vostro Valerio Orfei

Prima di salutarvi, desidero proporvi un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero vi piaccia.

**Estratto:**

## **Sogni lucidi**

*Come i sogni lucidi possono  
aiutarti a percepire in modo  
cosciente i tuoi sogni*

di Valerio Orfei

### **roduzione**

Molti di voi si saranno già ritrovati in un sogno che li proiettava in un mondo

fuori dal normale, capace di togliere il fiato.

Alle prime battute ciò non suscita particolari reazioni, ma successivamente iniziamo a sognare con costanza e a sperimentare nel corso dei sogni situazioni di ogni genere: divertenti, scurrili, inquietanti e a volte persino terrificanti. Non sempre, tuttavia, riusciamo a ricordarci un sogno per intero, al contrario, nella nostra memoria si conservano spesso soltanto dei frammenti scollegati fra loro. Già al momento di fare colazione o nel corso



della giornata finiamo per dimenticare gran parte o del tutto la nostra esperienza. Troppe sono le distrazioni che la routine quotidiana del lavoro, dei conti e degli impegni porta con sé. Il gatto con problemi intestinali, la lavatrice che si rompe improvvisamente, l'auto da revisionare e la riunione serale dei genitori a scuola da frequentare assolutamente. Tutte queste incombenze che piovono sulla vostra vita e così, in un batter d'occhio, il sogno della vostra ultima notte sparisce all'improvviso.

A volte ci appaiono dei sogni che si conficcano nella nostra mente e che non riusciamo a dimenticare così facilmente. Se li sogniamo nuovamente, tutto ci sembra diverso, quasi reale. Talmente reale, che notiamo la differenza con tutti gli altri innumerevoli e insignificanti sogni di cui abbiamo avuto esperienza e che scordiamo già a colazione. Questa volta, come succede in questi casi, percepiamo di star sognando. In modo quasi istintivo, siamo consapevoli che ciò che ci appare non può essere reale perché siamo sicuri di essere a letto e di

dormire.

Ma cosa succede quando nel momento in cui ci accorgiamo di ciò, stiamo sognando di volare sopra una maestosa montagna? Ovviamente ci è chiaro che stiamo sognando. Anche se ciò potrebbe sembrare piuttosto inconsueto, non si potrebbe dare diversamente, in quanto altrimenti non potremmo essere in alcun modo coscienti del nostro stato onirico. Allo stesso tempo, siamo consapevoli di star sorvolando una catena montuosa e altrettanto sicuri di non poter volare

stando saldi a letto a dormire. Quando ci ritroviamo in tali situazioni particolari, sicuramente la prima cosa che proviamo è un sentimento generalizzato di confusione e abbiamo bisogno di un po' di tempo per risolvere questo paradosso. Ma ecco che improvvisamente diveniamo pienamente coscienti: stiamo sognando!

E non tanto per dire, ma veramente consapevoli di star sognando. Ma giusto nel momento in cui ciò ci appare chiaro, ecco che il gatto fa cadere una ciotola

dal tavolo e ci svegliamo. Infuriati per essere stati tratti via in modo così brusco dal nostro sogno lucido, ci risulta difficile riprendere sonno. E la causa principale di ciò non è il nostro peloso e miagolante coinquilino che sta lì a fissarci nel cuore della notte con gli occhi sbarrati e ci impedisce di ritrovare la strada per tornare a dormire, ma il fatto che iniziamo a riflettere su ciò che abbiamo appena sognato. Cosa è stato e come è stato possibile? Ciò di cui abbiamo appena avuto esperienza è un fenomeno che viene chiamato sogno

lucido, sogno in chiaro o sogno da svegli.

In questo libro vi accompagneremo in un excursus attraverso le esperienze del sogno cosciente, degli spazi infiniti e delle diverse fasi del sonno.

Buona lettura!

**cosa serve il sonno e cos'è realmente?**

Per poter comprendere ed inquadrare correttamente il fenomeno dei sogni

lucidi, bisogna chiarire in primo luogo cosa si intende con il termine sonno, qual è l'obiettivo che questo atto persegue e da quali fasi è composto. Il nostro corpo richiede ciclicamente un periodo di riposo dai quotidiani sforzi fisici al quale è sottoposto e dagli infiniti stimoli che nel corso di una giornata si abbattono sul nostro cervello. Quest'ultimo lavora costantemente a ritmi serrati per poter percepire tutti gli impulsi, ordinali ed elaborarli. Il nostro organismo è come una macchina ad alte prestazioni, con la quale possiamo andar

dietro a tutte le attività che giornalmente svolgiamo. E come ogni macchina, apparato o meccanismo, anche il nostro corpo ha bisogno di appositi momenti di tregua per potersi in qualche misura ricaricare. Quando ci stanchiamo ed iniziamo a sbadigliare, il corpo ci invia un chiaro segnale del fatto che la batteria è prossima ad esaurirsi e una pausa è urgentemente necessaria.

Il nostro cervello, in quanto responsabile del controllo di quasi tutti i processi che avvengono nel nostro



corpo, gestisce la ghiandola pineale per il rilascio della melatonina, un ormone che mette lentamente tutti i processi in corso in modalità di risparmio energia. Le conseguenze sono un leggero calo della pressione sanguigna, del battito cardiaco e del respiro. Di conseguenza, sentendoci stanchi, andremo a dormire! In questo modo potremmo riprendere le energie per affrontare la giornata seguente grazie ad un particolare “Programma” di rigenerazione che opera dietro le quinte. Nonostante sembri il contrario guardando una persona mentre

dorme, il nostro corpo continua a lavorare a tutti gli effetti. Una volta preso sonno, infatti, inizia l'alternanza tra fase onirica e di sonno profondo, all'interno di un intervallo di 90 minuti. Lo stato di massimo riposo viene raggiunto dal nostro corpo durante le fasi di sonno profondo, nelle quali vengono riversati grandi quantità di ormoni necessari alla rigenerazione.

La fase onirica, più conosciuta come fase REM (Rapid Eye Movement), invece richiede dei processi biochimici

aggiuntivi per potersi attivare. Il suo nome scientifico racchiude la descrizione di ciò che avviene: il rapido e costante movimento delle nostre pupille dietro le palpebre chiuse. In questo momento già ci troviamo notevolmente più vicini allo stato di veglia che a quello del sonno profondo. Il cervello è più attivo e le funzioni vitali diventano più irregolari, mentre il movimento muscolare rimane “disattivato”. Come tutto ciò che avviene nel nostro corpo anche questa misura ha una sua ragion d’essere, in

quanto in tal modo si impedisce che durante un sogno vengano compiuti movimenti inconsulti in grado di cagionare danni fisici. Questo meccanismo è anche noto come “Paralisi del sonno”. In base alle ricerche svolte, nella prima parte della notte verrebbero elaborate soprattutto le impressioni del giorno appena trascorso, mentre è nella seconda parte, nella maggior parte dei casi, che emergerebbero i sogni particolarmente insoliti.

Anche il luogo in cui ci troviamo può

contribuire sugli effetti del riposo durante il sonno. Per esempio, è di primaria importanza scegliere per dormire un posto al caldo, tranquillo e confortevole. La stessa scelta del materasso e del cuscino può avere degli effetti non indifferenti sulla qualità del sonno e sugli effetti del riposo ad essa collegati. Un punto ulteriore che influisce in modo significativo sul ristoro riguarda la durata del sonno. Qui, tuttavia, le opinioni tendono a divergere. L'interpretazione popolare del "più è, meglio è" riguardo a questo

aspetto si rivela in questo caso errata.

Dormire poco certamente danneggia il processo di rigenerazione, mentre dormire di più al contrario non significa un riposo migliore.

Spesso si sente dire nell'uso comune l'espressione "ho dormito male".

Ma è dimostrato che la durata del riposo dipende primariamente dall'età. Per esempio, un bambino in media ha bisogno di dormire 13-16 ore, mentre per un adolescente sarebbero necessarie circa 8-10 ore e per una persona adulta

dalle 7 alle 9 ore. Ma naturalmente ogni individuo può rappresentare un caso a parte e sentirsi pienamente riposato con orari diversi. Tuttavia, a prescindere da quante ore di sonno tu abbia bisogno per sentirti riposato, l'alternanza di sforzi durante il giorno e di rigenerazione notturna si ripete innumerevoli volte nel corso della vita

*Il libro è disponibile su Amazon*