

GUIDA ALL'INDUZIONE IN OBE

Luciano Pederzoli, Patrizio E. Tressoldi
EVANLAB

12 marzo 2018

SOMMARIO

INDICAZIONI UTILI PER L'OBE IN IPNOSI	Pag. 2
INDUZIONE, OBE E USCITA DALL'IPNOSI	Pag. 2
Fase di rilassamento	Pag. 2
Fase di induzione	Pag. 3
Fase di OBE	Pag. 4
ADDESTRAMENTO ALLA PRIMA OBE IN IPNOSI	Pag. 4
Distacco dolce dal Corpo Fisico	Pag. 4
Acquisizione del controllo della parola nello stato di OBE	Pag. 4
Addestramento all'uso della parola	Pag. 4
Addestramento a muoversi con l'intenzione	Pag. 5
Addestramento ad attraversare gli oggetti fermi	Pag. 5
Addestramento al volo lento	Pag. 5
Addestramento alla collocazione spaziale e temporale	Pag. 5
Addestramento a farsi attraversare da veicoli pesanti in movimento	Pag. 6
Addestramento alla visione in OBE	Pag. 6
Addestramento al volo rapido in quota	Pag. 6
Addestramento alla presenza di tre corpi	Pag. 6
Addestramento al volo extra-atmosferico	Pag. 7
Ritorno istantaneo al Corpo Fisico	Pag. 7
Fase post-OBE	Pag. 7
ADDESTRAMENTO DI SECONDO LIVELLO	Pag. 8
Gestione di quattro dimensioni spaziali	Pag. 8
Gestione del tempo	Pag. 8
Preveggenza	Pag. 8
Visione a distanza	Pag. 9
Chiaroveggenza	Pag. 9
Chiaroudienza	Pag. 10
Psicometria	Pag. 10
Cronaca dell'Akasha	Pag. 10
Cronaca del Pensato	Pag. 10
Regressione alle vite passate	Pag. 10
Xenoglossia	Pag. 11
Accesso al contenuto di documenti scritti in lingue ignote	Pag. 11
Visione dell'aura	Pag. 11
Telepatia	Pag. 12
Medianicità	Pag. 12
Amnesia spontanea	Pag. 12
APPENDICE	Pag. 13
Una realtà con quattro dimensioni spaziali	Pag. 13

INDICAZIONI UTILI PER L'OBE IN IPNOSI

Indurre uno stato di coscienza fuori del corpo, o sinteticamente una OBE (Out of Body Experience), tramite suggestioni ipnotiche richiede, oltre che una buona esperienza come ipnotista, delle particolari attenzioni per favorirla e renderla piacevole per i partecipanti. Come per tutte le suggestioni ipnotiche, non è l'ipnotista che provoca quanto suggerito, ma è il soggetto stesso che lo realizza. Sarà pertanto meglio chiamare l'ipnotista "conduttore" e l'ipnotizzato "viaggiatore", visto che l'OBE è un viaggio fuori dal corpo.

Prima di affrontare l'OBE è bene che il "conduttore" conversi a lungo con il potenziale "viaggiatore", in modo da chiarire ad ambedue se si ha a che fare con una sua reale necessità di conoscenza, oppure con una semplice curiosità: in quest'ultimo caso non conviene neppure programmare una seduta, perché risulterebbe molto probabilmente di scarso interesse ai fini della ricerca. Il "conduttore" dovrà inoltre capire se la condizione psicologica del potenziale "viaggiatore" è compatibile con una OBE. Per persone con livelli anche subclinici di depersonalizzazione o altre psicopatologie, questo tipo di esperienze è assolutamente sconsigliato. Un prolungato scambio d'idee permette di chiarire tutti i dubbi del potenziale "viaggiatore" e di stabilire un rapporto di fiducia reciproca senza il quale non si possono ottenere buoni risultati. Il "viaggiatore" deve essere fortemente motivato e non solo non aver paura dell'ipnosi, ma anzi sentirsi desideroso di affrontarla: questo di solito facilita sensibilmente la fase di induzione ipnotica. È fondamentale che il "viaggiatore" sappia che il suo compito è importante quanto quello del "conduttore", ma è completamente diverso, in quanto egli deve rispondere alle domande senza sforzarsi di capirne la motivazione, lasciandosi condurre e descrivendo con la massima cura tutto ciò che vede e prova; il compito del "conduttore" consiste invece nel condurre il "viaggiatore", nel fare domande adatte a mantenere la sua attenzione sempre ben focalizzata e nel fargli superare senza problemi eventuali difficoltà.

Durante tutta la seduta il "conduttore" deve rimanere sempre pienamente concentrato sul "viaggiatore", in modo da poterne percepire ogni sensazione e da trasmettergli un senso di condivisione dell'esperienza che non significa coinvolgimento (il "conduttore" deve sempre rimanere lucido e distaccato), ma semplicemente deve assumere un atteggiamento di "non giudizio" su ciò che il "viaggiatore" dice e "acquisizione" di ciò che egli descrive.

Alla fine dell'OBE è bene poi che il "viaggiatore" possa disporre di un po' di tempo durante il quale poter commentare con il "conduttore" i momenti salienti dell'OBE stessa. Nel frattempo si può preparare il supporto digitale che contiene la registrazione dell'interazione verbale tra il "conduttore" e il "viaggiatore", il cui ascolto ripetuto risulta infatti sempre utile a quest'ultimo perché può ricordare ulteriori particolari e/o chiarire alcuni dubbi. È consigliabile che egli ascolti la registrazione entro 24 ore dall'OBE e poi di nuovo dopo una settimana, prendendo appunti su ciò che gli viene in mente durante i riascolti.

INDUZIONE, OBE E USCITA DALL'IPNOSI

Fase di rilassamento (circa 4,5 minuti)

Per il rilassamento si può usare una tecnica classica, insistendo ripetutamente sulle parole "*rilassa*", "*muscoli*", "*tendini*" e "*legamenti*" aggiungendo ogni volta la localizzazione anatomica sulla quale concentrare l'attenzione. Lo scopo è di ottenere la distrazione dell'attenzione dai normali segnali corporei, che in questo caso vanno considerati come rumore di fondo indesiderato, verso una fase pre-ipnotica basata sulla visualizzazione indotta prima di un ambiente rilassante e totalmente privo di allarmi - ma ricco di stimoli dei cinque sensi che si alternano rapidamente - poi della tradizionale scala a spirale discendente con la luce in fondo. L'accorgimento dell'ascensore serve ad evitare la noia e il timore di perdere l'equilibrio connessi con una discesa a piedi lungo la scala a spirale. Anche nell'ascensore è presente la stimolazione dei sensi in rapida alternanza. Quando l'ascensore

giunge a destinazione, il raggiungimento dello stato ipnotico è quasi completo. Si aggiunge una fase finale in cui la stimolazione sensoriale prosegue ancora, poi essa cessa improvvisamente quando una poltrona, con un “abbraccio” simile a quello di una nuvola, fa scomparire ogni riferimento al corpo e ai sensi, dando inizio alla fase di OBE vera e propria. È importante che la voce sia calma e mostri partecipazione a ciò che viene raccontato: *“Comincia il rilassamento dalle dita dei piedi: inizia a rilassare muscoli e tendini degli alluci, poi muscoli e tendini del secondo dito, del terzo dito, del quarto dito e del quinto dito. Concentrati bene su quello che fai e rilassa tutti i muscoli e i tendini del dorso del piede, poi muscoli e tendini della pianta del piede. Adesso concentrati sulla caviglia e rilassa muscoli, tendini e legamenti che confluiscono nella caviglia. Vai alla gamba e rilassa prima i muscoli del polpaccio e poi gli altri muscoli che governano la caviglia e il piede. Adesso concentrati sulle ginocchia e rilassa tutto: muscoli, legamenti, tendini... tutto ciò che converge nel ginocchio. Adesso sposta l’attenzione e rilassa tutti i muscoli della coscia e i relativi tendini, poi vai all’inguine: dietro rilassa i muscoli dei glutei poi, davanti, rilassa i muscoli ventrali. Vai dentro e rilassa tutti i muscoli che muovono l’intestino, su su fino allo stomaco: rilassali tutti. Torna alla schiena e rilassa tutti i muscoli e i tendini che stanno tra i glutei e le scapole. Torna davanti e rilassa i muscoli addominali, quelli pettorali e tutti gli altri muscoli del tronco, poi concentrati di nuovo sui muscoli della digestione: vedi di fermarli per quanto possibile, poi torna sulla schiena e vai alle scapole. Tutto ciò che sta sopra alle scapole va rilassato: muscoli, tendini, tutto, e, davanti, va rilassato ciò che sta sopra le clavicole, in particolare i due muscoli che uniscono le spalle al collo. Adesso vai alle articolazioni delle spalle e rilassa tutto: muscoli, tendini, legamenti... Poi scendi nel braccio e rilassane tutti i muscoli e i tendini. Rilassa anche tutti i tendini, i legamenti e i muscoli che convergono nel gomito. Poi passa all’avambraccio, che è pieno di muscoli e di tendini, e rilassali tutti. Rilassa anche il polso con i suoi legamenti. Vai al dorso delle mani e rilassa i tendini del dorso delle mani, poi rilassa muscoli e tendini dei palmi delle mani. Adesso rilassa muscoli e tendini dei pollici e infine torna su al collo. Nel collo rilassa i muscoli e i tendini anteriori, i muscoli posteriori, quelli della nuca. Vai ai muscoli del cuoio capelluto... rilassa anche quelli. Rilassa i muscoli della fronte, quelli delle orecchie, i muscoli delle guance, quelli del naso, i muscoli della bocca, i muscoli del mento. Adesso il corpo è tutto rilassato: senti che il cuore batte più lentamente, i polmoni respirano più profondamente e liberamente e la circolazione avviene senza sforzo. Ti senti perfettamente a tuo agio: il corpo non trasmette più segnali.”*

Fase di induzione (circa 4,5 minuti)

“Ti trovi a camminare a piedi nudi in un prato fiorito e sotto i piedi senti gli steli d’erba che stai calpestando e il loro odore, insieme a quello della terra morbida, tiepida e un po’ umida. Vedi tanti fiori stupendi, di tutti i colori, raggruppati in isole dello stesso colore: isole di fiori rossi, azzurri, arancioni, viola, gialli, indaco, bianchi, blu e una brezza tiepida e leggera ti accarezza i capelli, portandoti i profumi di tutti questi fiori, un colore alla volta. Insieme ai profumi senti in bocca il sapore del loro nettare, come se fosse quello di un miele diluito, diverso per ciascun tipo di fiore. Ascolti gli uccellini cinguettare e gli insetti ronzare, vedi le nuvolette bianche nel cielo azzurro, senti il tepore del sole sulla pelle... ti senti perfettamente a tuo agio. Cammini verso una grotta nella quale c’è una balaustra. Ti affacci alla balaustra e vedi una lunghissima scala a spirale che scende giù, dentro di te, fino in fondo, dove c’è una piccola luce bianca molto luminosa che tu vuoi raggiungere, perché è dentro di te. Accanto alla balaustra c’è un ascensore. Ti avvicini all’ascensore e premi il pulsante di chiamata. Si apre la porta e tu entri, schiacci il pulsante di discesa e l’ascensore parte velocissimo, con un sibilo leggero. Di fronte a te c’è uno specchio e tu ti vedi rilassato/a e più leggero/a per l’accelerazione. C’è una luce azzurra soffusa, molto piacevole, e una musica di sottofondo, molto distensiva e a basso volume; sotto i piedi hai il ruvido piacevole di una moquette e ti appoggi alle pareti che sono in legno semilucido, piacevoli anche quelle. Annusi... senti il profumo di pasticcini

appena sfornati. Guardi: in un tavolino triangolare in un angolo ci sono dei pasticcini. Ti avvicini, li esami e ne scegli uno che ti sembra il migliore. L'avvicini alla bocca e senti prima il profumo e poi il caldo del pasticcino appena sfornato... Lo metti in bocca e senti la dolce fragranza del pasticcino. Te lo stai gustando davvero. Sai che quando finirai di gustarlo, l'ascensore arriverà a destinazione, dentro di te; lo mangi con calma e, quando stai per finirlo, l'ascensore comincia a rallentare, prima dolcemente poi sempre più decisamente. A un certo punto il conta-piani diventa di nuovo leggibile e segna: 10., 9., 8..., 7....., 6....., 5....., 4....., 3....., 2....., 1....., 0. L'ascensore si ferma e la porta si apre, tu esci e ti trovi in una sala con le pareti di pietra grezza ma senza polvere e umidità, il pavimento nero lucido e una temperatura piacevolissima, una luce verde diffusa che illumina senza ombre tutta la sala, una musica di sottofondo molto piacevole e distensiva e un profumo di fiori inebriante.”

Fase di OBE

Esempio:

ADDESTRAMENTO ALLA PRIMA OBE IN IPNOSI

Distacco dolce dal Corpo Fisico

Per evitare ogni trauma è opportuno provocare una ‘uscita’ dal corpo molto graduale, dando una suggestione del tipo: *“C’è una poltrona di cuoio nero, in mezzo alla grande sala. Ti avvicini, ti siedi su questa poltrona e ti senti come se ti sedessi su una nuvola: improvvisamente sei come senza peso”*. *“È una meraviglia: ti senti veramente bene. Senti solo, sotto le braccia, il leggero ruvido della pelle e il suo odore. Dopo un po’ anche quelli svaniscono e tu ti trovi a volare”*.

Il passo successivo, da realizzare immediatamente, sempre senza chiedere risposte e prima che il corpo fisico eserciti la propria attrazione sulla ‘entità esterna’ e la faccia rientrare, consiste nel far attraversare a quest’ultima muri e/o soffitti, quindi: *“Ti distacchi dolcemente dal corpo, ti senti a tuo agio e sali verso il soffitto, ti ci appoggi, lo premi leggermente e lo attraversi come se fosse un’immagine proiettata e non esistesse veramente, fino a sbucare nel cielo. Continui a salire fino a trovare un luogo tranquillo dove nessuno ti infastidisce”* (l’OBE è raggiunta, ma adesso occorre la conferma).

Acquisizione del controllo della parola nello stato di OBE

A questo punto occorre stabilire la comunicazione bidirezionale con il corpo fisico. Si è rivelato fondamentale ricorrere ad un accorgimento di questo tipo:

“Sei consapevole di essere fuori dal corpo e ti concentri su di esso per prendere SOLAMENTE il controllo della parola. Quando ci riesci, dimmi SÌ”.

Ottenuto il ‘SÌ’, la certezza della bidirezionalità della comunicazione è acquisita, ma non conviene insistere, perché la concentrazione sul corpo fisico può rendere più difficile il distacco.

Addestramento all’uso della parola

Si può chiedere: *“Racconta che impressione ti fa stare in cielo lontano dal Corpo Fisico. Dimmi se fai fatica a parlare.”* Di solito le risposte sono inizialmente piuttosto lente e faticose, confermando il raggiunto stato di OBE. L’addestramento all’uso della parola prosegue durante la fase di Addestramento a muoversi con l’intento e generalmente il colloquio diventa sempre più facile e spedito.

Addestramento a muoversi con l'intenzione

Questa fase serve per far superare il primo ostacolo che generalmente si incontra: la paura di cadere dall'alto e di farsi male. *“Non corri nessun pericolo di cadere, anche se sei in cielo, non hai peso e ti puoi muovere liberamente esprimendo solamente l'intenzione di farlo. Prova ad andare in su, in giù, a destra, a sinistra, avanti e indietro, poi fai una capriola e, adesso che cominci a capire come si fa, divertiti a giocare come vuoi con il movimento. Mentre lo fai, raccontami le tue impressioni. Quando hai finito, dimmi SÌ.”*

Addestramento ad attraversare gli oggetti fermi

Siccome l'attraversamento iniziale del soffitto è stato pressoché inconsapevole, occorre adesso affrontare la paura di farsi male attraversando consapevolmente oggetti solidi e fermi, come i muri. *“Individua una strada con case e auto in sosta e un posto tranquillo lì vicino dove poterti sedere per riposare: questo sarà il luogo di riferimento. Scendi in strada e attraversa le auto in sosta: cosa provi?”* Di solito la risposta è “Non provo nulla di particolare.” Adesso occorre affrontare l'ostacolo rappresentato da un muro. *“Individua il muro di una casa lì vicino, avvicinati, appoggiati dolcemente ad esso ed entra, attraversandolo, poi ritorna fuori. ... Cos'hai provato?”* La risposta è di solito compresa tra “Nulla” e “Come rompere una carta velina molto sottile”, oppure “Un leggero attrito.” In ogni caso, oltre a quella del volo, anche la paura di attraversare ostacoli fermi a questo punto è superata. Rimane, tuttavia, ancora quasi sempre il timore di subire gravi danni andando incontro ad un veicolo in movimento: per superarlo occorre affrontare, più avanti, l'Addestramento a farsi attraversare da veicoli pesanti in movimento.

Addestramento al volo lento

Intanto si approfitta dell'occasione per far affrontare il viaggio a bassa quota e a velocità moderata: *“Adesso vai alla stazione, viaggiando lungo la strada alla velocità che preferisci e ad una quota che non ti crei alcuna preoccupazione. Vai prima piano, poi sempre più veloce, seguendo la strada. Mentre viaggi, fai esercizi e acquisisci il pieno controllo del movimento. Quando arrivi, dimmi SÌ.”*

Addestramento alla collocazione spaziale e temporale

Anche se si è vicini ad una stazione ferroviaria, è praticamente sempre del tutto inaspettata la risposta alla domanda *“Qual è il nome della stazione? Leggilo”*: la stazione descritta può essere lontanissima, addirittura in un paese straniero, attestando così che in OBE ci si può muovere liberamente nello spazio. Ma la sorpresa maggiore si avrà ascoltando la risposta alla domanda: *“Trova un calendario e leggi la data: giorno, mese e anno”*. La data riferita sarà anche molto distante nel tempo, più facilmente nel passato, ma raramente anche nel futuro prossimo, attestando che in OBE ci si può muovere liberamente anche nel tempo. Domande volte a far descrivere l'ambiente porteranno a risposte del tutto coerenti con il luogo e la data dichiarati. Anche la domanda *“Guarda un orologio: che ore sono?”* avrà una risposta per nulla coincidente con quella segnata dall'orologio dell'ipnotista.

Addestramento a farsi attraversare da veicoli pesanti in movimento

“Individua un treno in partenza, vai davanti alla sua parte frontale ed entra nel suo muso, stando in piedi sui binari. Aspetta che il treno parta e lascialo scorrere. Guarda l’interno mentre il treno avanza e nota che non provi alcun fastidio. Raccontami cos’hai provato”

Addestramento alla visione in OBE

Chiedendo se è giorno o notte, la risposta sarà normalmente coerente con l’ora letta, ma se si chiede se c’è il sole con le relative ombre, la risposta sarà quasi sempre di questo tipo: “C’è una luce diffusa, senza ombre delle cose”. Anche la gente, che normalmente affolla le stazioni ferroviarie, solitamente non viene vista per niente, oppure percepita come ‘ombre che si muovono’. Gli edifici risultano chiaramente visibili; un po’ meno i treni. Fare osservare attentamente un treno (non importa se viene descritto un treno antico oppure attuale): davanti, dietro, sopra, sotto, a destra, a sinistra e dentro.

I meno influenzati dai condizionamenti culturali risponderanno: “Vedo il treno da tutte le parti contemporaneamente, anche dentro.” Alla domanda: *“Ti devi muovere per vederlo come dici?”* la risposta solitamente sarà: “No: è come se potessi ‘zoomare’ dove voglio e vedere tutto senza bisogno di muovermi.” Questa descrizione è compatibile con un modello spaziale a quattro dimensioni, così come la risposta alla domanda: *“Questa è l’unica realtà che riesci a vedere, oppure ce ne sono altre?”* che, per i soggetti mentalmente più ‘liberi’, sarà: “No, ci sono tante realtà che posso vedere contemporaneamente. Mi devo sforzare per vederne una sola.”

Si conclude facendo notare che la visione in OBE è molto diversa da quella normale tridimensionale.

Addestramento al volo rapido in quota

Per il ritorno dalla stazione si utilizza un’altra modalità di volo: *“Adesso torna al luogo di riferimento in linea retta e viaggiando alla massima velocità molto al di sopra degli edifici. Quando arrivi, dimmi SÌ.”*

Il ritorno avviene sempre senza difficoltà. A questo punto conviene controllare che la persona in OBE non abbia problemi a collocarsi in mezzo ad una strada mentre le auto e i veicoli pesanti passano e lo ‘investono’. Per fargli acquistare sicurezza gli si fa infine attraversare anche un edificio ad alta velocità.

Addestramento alla presenza di tre corpi

Nel luogo di riferimento si suggerisce poi: *“Mettiti a sedere e rilassati. Adesso osservati dall’esterno: come sei fatto/a?”* La risposta solitamente può spaziare tra: “Sono come il mio Corpo Fisico” e “Sono come una nebbia, un fantasma, più grande e meno definito del Corpo Fisico”. Allora si fa un’altra domanda: *“Quindi esistono il tuo Corpo Fisico e quest’altro ‘fantasma’, che chiameremo Corpo Sottile. E tu che vedi il tuo Corpo Sottile dall’esterno, quale aspetto hai? Ti vedi le mani, i piedi?”* La risposta sarà sempre: “No, non li vedo: sono una specie di sfera di luce, di energia.” Si conclude, quindi, così: *“Allora sei consapevole dell’esistenza di una terza ‘tua’ entità, che chiameremo Corpo Psicico. Quindi siete in tre: Corpo Fisico, Corpo Sottile e Corpo Psicico. Adesso entra nel Corpo sottile e guarda come vedi ciò che ti circonda da lì. ... Adesso, invece, unisci Corpo Sottile e Corpo Psicico e guarda come vedi ciò che ti circonda da lì: noterai delle differenze.”* In conclusione si farà notare che sia il passaggio da un Corpo all’altro sia la loro unione non comportano difficoltà.

Addestramento al volo extra-atmosferico

A questo punto si può affrontare l'ultimo grande 'tabù': il volo extra-atmosferico. Basta dare il suggerimento: *“Parti dal luogo di riferimento e sollevati verticalmente con velocità sempre maggiore. Inizialmente il cielo sopra le nubi è azzurro, poi salendo diventa blu sempre più scuro e infine nero. Nota che non hai la necessità di respirare e ti muovi con la massima facilità. Senti il caldo del Sole e il freddo dello spazio ma non ne sei infastidito. Vedi la curvatura terrestre che diventa sempre più accentuata e infine la Terra ti appare sferica e sempre più piccola via via che te ne allontani. Arriva a metà strada tra Terra e Luna e fermati a guardare l'una e l'altra. Descrivile come ti appaiono guardandole nella loro interezza.”*

Ritorno istantaneo al Corpo Fisico

La terza tecnica di volo è quella a velocità infinita. Basta ordinare: *“Pensa al tuo Corpo Fisico sulla poltrona nera nella sala di pietra e raggiungilo istantaneamente, poi allineati con cura con esso e rientraci dolcemente.”* Questa fase non sembra riservare sorprese né problemi. Si passa quindi alla Fase post-OBE.

A questo punto l'addestramento basilare è terminato; durante la prima OBE in ipnosi si possono fare domande e ricevere le risposte, inizialmente con ritardo, poi, pian piano, sempre più velocemente. Bisogna ricordare, tuttavia, che i Corpi Esterni, per poter parlare, devono pur sempre concentrarsi sul Corpo Fisico, riducendo il proprio livello di attenzione, anche se lo faranno sempre più facilmente. Se si desiderano, quindi, risposte molto impegnative, è bene lasciare tutto il tempo necessario, dicendo: *“Guarda (o senti) quella data cosa, concentrati a fondo senza fretta e senza pensare ad altro, poi parla solo quando sei certo/a della risposta.”*

Fase post-OBE

“Adesso alzati dalla poltrona nera, vai all'ascensore e premi il pulsante di chiamata. La porta si apre, tu entri e premi il pulsante di salita. La porta si chiude e l'ascensore parte con un sibilo leggero. Tu sei perfettamente a tuo agio e ti godi il profumo di pasticcini, la musica di sottofondo e la luce diffusa azzurra mentre ti guardi allo specchio.

L'ascensore viaggia velocissimo e ad un certo punto inizia a rallentare sempre più decisamente. Il conta-piani diventa di nuovo leggibile e segna: -10., -9., -8..., -7....., -6....., -5....., -4....., -3....., -2....., -1....., 0. L'ascensore si ferma, la porta si apre, tu esci e sei di nuovo qui...”

N.B.: Il rilassamento e l'induzione si abbreviano e si semplificano con l'abitudine all'OBE: dopo alcune ore di sedute bastano di solito poche decine di secondi per far sì che la persona ormai abituata entri nello stato di OBE controllata.

ADDESTRAMENTO DI SECONDO LIVELLO

Gestione di quattro dimensioni spaziali

Ciò che sconcerta maggiormente chi non ha l'abitudine all'OBE è il fatto che, in quello stato, la realtà è molto diversa da quella abituale e sembra corrispondere molto bene a quella di uno spazio con 4 dimensioni e di un tempo che si può percorrere in ambedue i sensi. Si tratta di una situazione a cui non si è per nulla abituati e quindi può risultare di difficile o impossibile gestione da parte di chi non ne sa nulla.

Per un approfondimento riguardo a questa dimensione si rimanda all'APPENDICE.

Aggiungendo una quarta dimensione spaziale, abbiamo a che fare con uno spazio che può contenere un'infinità di realtà diverse e addirittura anche infiniti universi.

La quarta dimensione spaziale offre le seguenti possibilità:

1. Di spostarsi da una realtà tridimensionale all'altra.
2. Di vedere all'interno delle cose e delle persone.
3. Di zoomare a piacimento all'interno di una realtà tridimensionale.
4. Di vedere le proiezioni bidimensionali delle altre realtà tridimensionali in contatto con la nostra.

C'è, tuttavia, anche uno svantaggio: la difficoltà di rimanere all'interno della realtà prescelta senza sconfinare in un'altra.

Per evitare lo sconfinamento è necessario un adeguato allenamento alla concentrazione su di una particolare realtà: la concentrazione consiste nel riuscire a provare un reale interesse per quella realtà e non per le altre. Occorrono parecchie sedute per conseguire l'allenamento necessario, sempre che esistano adeguate doti di base nel "viaggiatore", ma è bene controllare spesso che la realtà rimanga sempre quella prescelta e ricordarla costantemente al "viaggiatore" stesso.

Nel seguito saranno esaminati casi particolari che chiariranno meglio come fare.

Gestione del tempo

Anche il tempo, in OBE, richiede attenzione e una concentrazione equivalente a quella necessaria per lo spazio. È infatti facilissimo che il "viaggiatore" sbagli il momento temporale rispetto a quello che si vorrebbe prendere in esame. Come per lo spazio, per il tempo la concentrazione consiste nel riuscire a provare un reale interesse proprio per "quel" tempo e non per altri. Tuttavia si raggiunge di solito abbastanza rapidamente un sufficiente livello di controllo, perché il fatto di potersi muovere liberamente indietro e avanti nel tempo senza particolari difficoltà ci è sicuramente più congeniale di quanto lo sia uno spazio con infinite realtà tridimensionali tra le quali scegliere.

Uno spazio quadridimensionale, unito ad un tempo bidirezionale, offre l'opportunità di capire l'origine di diverse prerogative della mente umana considerate finora insolite, perché non ancora inquadrare in una cornice teorica. Eccone alcuni esempi:

Preveggenza

Mentre si tenta di andare in un particolare momento temporale, a parte la difficoltà di rimanere nella realtà tridimensionale che si vuole prendere in esame, in OBE si aggiunge quello che si può definire "il problema del futuro". Mentre infatti, in una determinata realtà tridimensionale, il

passato è uno solo ed è solamente difficile “leggerlo” in modo oggettivo, perché è necessario eliminare in precedenza ogni forma di condizionamento preconcepito, quando si accede al futuro la situazione si presenta come se ci fosse un numero enorme di futuri, più o meno probabili, per di più con alcuni avvenimenti che sembrano “inevitabili”.

Lasciando da parte lo spinoso problema che quegli avvenimenti pongono sul condizionamento che il passato deve eventualmente subire per farli avvenire, il futuro più probabile dovrebbe essere il più facile da leggere, ma per farlo occorre tener presente una moltitudine immensa di situazioni. Solo se queste vengono prese tutte in adeguata considerazione la lettura del futuro può essere “quella giusta”, quindi non è per niente semplice.

Visione a distanza

Il primo tentativo effettuato con l’OBE controllata in ipnosi (EvanLab - 29 dicembre 2012) ha riguardato proprio la visione a distanza e da allora molta strada è stata percorsa.

Il vantaggio fondamentale offerto dalla visione a distanza in OBE controllata ipnoticamente consiste nella possibilità di intervistare in tempo reale l’entità fuori dal corpo della persona in OBE (in questa sede non è il caso di discutere se si tratti effettivamente di un’entità uscita dal corpo, oppure se sia una manifestazione non-locale della mente umana) mentre è nel luogo dove è stata inviata. Effettivamente le descrizioni possono essere le stesse che si otterrebbero se la persona in OBE fosse realmente nel luogo prescelto.

Bisogna tuttavia accertarsi bene che:

- La realtà spaziale tridimensionale sia quella corretta.
- Il momento temporale sia quello giusto.
- Ci sia un forte interesse, da parte della persona in OBE, a vedere ciò che deve vedere, oppure esista una forte emozione associata da qualcuno a ciò che chi è in OBE deve vedere.

Se il luogo da raggiungere è sulla Terra, un accorgimento che aiuta chi è in OBE a rimanere nella stessa realtà spaziale tridimensionale di partenza consiste nel farlo viaggiare velocissimo, ma non istantaneamente, verso la destinazione, stando ben attento, però, che nel panorama che egli esamina con cura mentre “viaggia” non appaiano interruzioni o incongruenze.

All’arrivo bisognerà richiamarlo sulla data e sull’ora di partenza, poi contare sul suo interesse per ciò che deve vedere o sull’eventuale emozione associata oppure, meglio ancora, sull’allenamento, che è estremamente importante. Più la persona in OBE è allenata, infatti, più considera normale ciò che sta facendo e diventa pertanto disponibile ad orientare la propria attenzione su altro invece che sulla propria situazione.

Per fare un esempio banale, chi è abituato da decenni ad andare in bicicletta, mentre fa turismo ciclistico guarda il panorama o il traffico e non più il manubrio come quando stava imparando.

È importante fare continue domande, eventualmente anche apparentemente inutili, con calma e in modo non incalzante, per stimolare il “viaggiatore” a non distrarsi e a guardare e percepire ciò che interessa per la ricerca in corso e non solo a lui personalmente, a meno che le due cose non coincidano.

Chiaroveggenza

Se la chiaroveggenza è la capacità di visualizzare eventi, luoghi, persone e oggetti al di là dello spazio e del tempo, la visione a distanza appena descritta, tipica dell’OBE, unita alla capacità di

muoversi a piacimento nel tempo, presenta esattamente le prerogative tipiche della chiaroveggenza, quindi ambedue sembrano utilizzare le medesime facoltà.

Chiaroudienza

La chiaroudienza è invece la capacità di ascoltare al di là dello spazio e del tempo e la visione a distanza in OBE consente non solo di visualizzare, ma anche di ascoltare tutto ciò che avviene o viene detto.

Psicometria

Si chiama psicometria la capacità di captare da un oggetto la sua storia o quella della persona cui è appartenuto: è una forma di chiaroveggenza stimolata dall'oggetto stesso, che può essere "toccato" a distanza anche in OBE, ottenendo i medesimi risultati che un soggetto dotato conseguirebbe in modo per così dire "tradizionale", toccandolo con le mani.

Cronaca dell'Akasha

Quella che Rudolf Steiner definì "Cronaca dell'Akasha", consiste nell'accesso alla "registrazione" di tutto ciò che è avvenuto, come se si assistesse ad una proiezione olografica, è tipica dell'OBE. Se si desidera che le scene a cui si assiste siano assolutamente fedeli, bisogna riuscire a rimanere totalmente privi di preconcetti e reazioni emotive riguardo ad esse: chi è in OBE non deve assolutamente farsi coinvolgere in alcun modo, altrimenti le scene potranno risultare falsate. Deve essere quindi aiutato a rimanere estraneo alle scene stesse, ricordandogli frequentemente che sta assistendo ad una specie di film, per quanto crudele e brutale possa talvolta apparire: è qualcosa che è avvenuto e basta.

Cronaca del Pensato

Se il "viaggiatore" in OBE è dotato e ben allenato, oltre ad accedere alla "Cronaca dell'Akasha" con i relativi suoni ed azioni, può accedere anche ad una sorta di "registrazione associata" che riporta i pensieri e le emozioni di ciascuno degli esseri presenti all'azione a cui si sta assistendo: una vera e propria "Cronaca del Pensato". L'insieme delle due "Cronache" rappresenta la registrazione totale delle esperienze vissute tramite i fatti avvenuti.

Regressione alle Vite Passate

Un caso particolare di accesso alla "Cronaca dell'Akasha" - tra l'altro facilmente conseguibile sia tramite regressione ipnotica sia facendo semplicemente concentrare su quel tema la persona che è in OBE controllata ipnoticamente - è la descrizione dettagliata delle "proprie vite passate". Ci sono infatti dei segmenti della "Cronaca dell'Akasha" che vengono sentiti come "propri", tanto che la persona che li rivive ne percepisce anche la progressione, che pare svolgersi in periodi storici non disposti in sequenza temporale, ma in sequenza evolutiva in termini di consapevolezza.

Quando si ha a che fare con uno di tali segmenti, l'accesso alla relativa "Cronaca del Pensato" è garantito e automatico e la ricchezza dei particolari che emergono dalle descrizioni è particolarmente significativa, tanto da consentire, per mezzo di un adeguato numero di sedute

dedicate al medesimo tema, una ricostruzione estremamente dettagliata di una o più vite dalla nascita alla morte.

Ancor più interessante, anche perché meno soggetta ai condizionamenti culturali di chi è in OBE, è la conseguente ricostruzione accurata che si ottiene dell'ambiente culturale e dell'organizzazione sociale in cui la vita descritta si svolge (un buon esempio è fornito dal libro intitolato: *COSTRUTTORI DI MEGALITI - L'archeologia psichica e la civiltà nuragica*, scaricabile da: <http://www.evanlab.org/public/wp-content/uploads/2015/12/archeologia-psichica-e-la-civilt%C3%83-nuragica.pdf>).

N.B.: Quando si accede alla Cronaca dell' Akasha, alla Cronaca del Pensato e alla Regressione alle Vite Passate, le immagini, i suoni, i pensieri e le emozioni si succedono con enorme rapidità. Chi vi accede deve rallentarle con l'intenzione fino a riuscire a scegliere la parte che interessa. Inizialmente chi sta accedendo va aiutato ad acquisire la sicurezza necessaria a rallentarlo, altrimenti non riuscirà a "vedere il filmato" in modo efficiente.

Xenoglossia

Il termine xenoglossia (o xenolalia) indica la capacità che una persona possiede di parlare o scrivere una lingua a lei sconosciuta, ma realmente esistente o esistita. Durante l'OBE questa capacità di solito non si manifesta, tranne che in alcuni casi, piuttosto rari, nei quali il "viaggiatore" viene talmente coinvolto emotivamente dalla vita passata che sta rivivendo da riuscire a parlare la sua lingua di allora. Talvolta capita anche che alcune frasi, il cui aspetto originale (ad esempio in caratteri geroglifici) è stato memorizzato in stato ipnotico, siano poi correttamente disegnate o scritte dopo l'uscita dall'ipnosi. In questo caso chi è in OBE è generalmente anche in grado di leggere e capire lo scritto.

Accesso al contenuto di documenti scritti in lingue ignote

Se la persona in OBE è allenata e predisposta a farlo, la si può "inviare" a leggere documentazioni scritte in lingue a lei ignote. Alla richiesta: "*Leggi cosa c'è scritto*" essa risponderà solitamente: "*Non sono in grado, perché non conosco quella lingua*", ma, posta di fronte alla domanda: "*Allora dimmi cosa c'è scritto*", risponderà facendo la sintesi del contenuto del documento stesso. La fedeltà della sintesi è fortemente condizionata dall'interesse che chi è in OBE prova per quel particolare documento e dal suo distacco emotivo nei riguardi del contenuto, comprendendo in quest'ultimo anche quello dagli eventuali condizionamenti culturali.

Visione dell'aura

Attorno alle persone, agli animali, alle piante e persino agli oggetti inanimati esiste un alone colorato lievemente luminoso ampiamente descritto dalle tradizioni orientali e visibile anche ad occhio nudo con un semplice addestramento (vedere *VISIONE A OCCHIO NUDO DELL'AURA UMANA* - <http://www.evanlab.org/wp-content/uploads/2017/12/AURA-UMANA.pdf>).

Una volta abituato allo stato di OBE e avvertito che è in grado di farlo, a richiesta solitamente il "viaggiatore" è in grado di vedere bene, in tutta la sua ampiezza e con le forme e i colori corretti, l'aura di persone più o meno distanti e anche di animali, vegetali e cose.

Con l'abitudine questa capacità consente di accedere a tutti i vantaggi offerti da un'ottima visione naturale dell'aura. Non è però per niente detto che la stessa persona riesca poi a vederla anche quando non è in OBE. Sembra comunque trattarsi di un potenziamento di una capacità naturale che, in misura maggiore o minore, tutti possiedono.

Telepatia

Lo stato di OBE in ipnosi comporta una particolare empatia da parte dell'ipnotista e una profonda fiducia da parte della persona che è in quello stato; questa è una situazione molto favorevole all'instaurarsi, tra i due, di involontari fenomeni telepatici, i quali consentono all'ipnotista che funge da guida di "sentire" lo stato emotivo di chi è in OBE e a quest'ultimo di percepire meglio le intenzioni della guida. Tuttavia c'è un rischio tutt'altro che trascurabile, che consiste nella possibilità che le risposte vengano "suggerite" involontariamente dal "conduttore", semplicemente perché egli se ne aspetta una piuttosto che un'altra. Per ridurre al minimo il rischio di "inquinamento", occorre che il "conduttore", oltre ad esprimere una forte intenzione continua di non-influenzamento telepatico, stia particolarmente attento a rimanere neutrale nei confronti delle risposte, evitando con cura di aspettarsene una in particolare.

Medianicità

Se il "viaggiatore" è particolarmente predisposto e non ha paura, nello stato di OBE può entrare in contatto con entità che sono normalmente accessibili solo ai medium. È però fortemente sconsigliabile il contatto con i Corpi Sottili ancora presenti dopo la morte avvenuta da tempo dei rispettivi Corpi Fisici, perché sono solitamente di basso o bassissimo livello quanto a consapevolezza.

Amnesia spontanea

Normalmente il contenuto del colloquio avvenuto durante l'OBE in ipnosi viene perfettamente ricordato dal "viaggiatore" al suo ritorno nello stato normale di coscienza. Se l'abitudine all'OBE è grande e il rapporto di fiducia tra "viaggiatore" e "conduttore" è particolarmente profondo, talvolta capita che il colloquio avvenuto durante la seduta sia parzialmente o totalmente dimenticato quando il "viaggiatore" ritorna al stato normale di coscienza: una vera e propria amnesia spontanea. In questi casi si può notare una variazione del timbro vocale e un tipo diverso di risposte alle domande, che risultano molto spesso al di fuori della cultura del "viaggiatore". Capita anche che avvengano canalizzazioni di "esseri" vari. Le canalizzazioni possono essere monodirezionali e non consentire interlocuzione - nel qual caso è meglio non prenderle neppure in considerazione - oppure bidirezionali e consentire pertanto un vero e proprio dibattito tra "essere" e ipnotista. Questi sono gli unici casi da prendere in considerazione, perché permettono un'analisi approfondita dell'interlocutore.

Per ora non è stato possibile verificarlo, ma forse in quello stato di OBE profonda potrebbero essere messi in evidenza fenomeni di **Psicocinesi** (o **Telecinesi**) - che è la capacità di spostare oggetti con il pensiero - o di **Levitazione** - che è la capacità di mantenere sollevati uno o più oggetti, o anche sé stessi - con il pensiero.

APPENDICE

Una realtà con quattro dimensioni spaziali

Per meglio chiarire prendiamo in esame il caso più semplice: una realtà monodimensionale su di una retta. In essa un punto solitario può muoversi (avanti e indietro) solo finché non incontra un altro punto. Può procedere solamente se anche il secondo punto è libero di farlo e solo fino ad incontrare un ulteriore punto. Se si forma, o preesiste, un segmento, i punti che lo compongono, vincolati l'un l'altro, possono muoversi (avanti e indietro) solo insieme agli altri punti che formano il segmento stesso, fino ad incontrare un nuovo punto contro il quale collidere.

È una realtà indubbiamente assai limitata, ma se si prende un punto esterno alla retta, da esso si può dominare tutta quella realtà, tanto più chiaramente quanto più il punto esterno è distante dalla retta stessa. Insieme ad essa il punto definisce un piano, cioè una realtà bidimensionale.

Consideriamo ora, invece, una realtà bidimensionale su di un piano: su di esso un punto può stare dovunque e può muoversi liberamente fino ad incontrare un altro punto o una figura. Se si trova alla destra di un segmento di retta, per andare alla sinistra del segmento deve necessariamente aggirarlo. In una realtà tridimensionale potrebbe invece scavalcarlo, scegliendo un'opzione indisponibile in due sole dimensioni, cioè potrebbe, per così dire, "smaterializzarsi" da un punto del piano e "materializzarsi" in un altro, scomparendo dalla propria realtà bidimensionale per poi riapparirvi. Non solo: se si esce dalla realtà bidimensionale e ci si inoltra in quella tridimensionale, si scopre che si può disporre di una visione completa di tutta la realtà bidimensionale stessa. Stando lontani la si vede bene tutta nel suo complesso; man mano che ci si avvicina si continua ugualmente a vederla tutta, ma sempre meno bene le parti più lontane e sempre più distintamente tutti i particolari di quelle più vicine, fino a poterne osservare i minimi dettagli.

Ma c'è di più: se ci fossero molti piani paralleli, ciascuno contenente una realtà bidimensionale prevalentemente trasparente, spostandosi lungo il terzo asse si potrebbero vedere tutti contemporaneamente: se ne potrebbero vedere addirittura infiniti, cioè infinite realtà simultaneamente. Avvicinandosi ad uno di essi lungo una retta perpendicolare, lo vedremmo sempre tutto, ma i suoi particolari sarebbero sempre meglio distinguibili man mano che la distanza si riduce. Le altre realtà rimarrebbero comunque tutte visibili, sia pure sempre meno dettagliate. Infatti le realtà bidimensionali che stiamo prendendo in esame si svolgono sì su dei piani, i quali, però, non rappresentano supporti materiali, ma solo trame invisibili e prive di spessore che sorreggono tali realtà e in cui esse si esplicano.

Per fare un esempio concreto prendiamo in esame il grafene (Fig. 1), il quale, essendo formato da un singolo strato di atomi di carbonio posizionati ai vertici di esagoni disposti a coprire completamente il piano come le celle di un alveare, è intrinsecamente un ottimo esempio di realtà bidimensionale, purché si trascuri il suo spessore, che è di un solo atomo di carbonio.

La sua struttura è formata da una rete di legami chimici che collegano ciascun atomo a quelli adiacenti, infatti è meccanicamente molto resistente, ma lascia ampi spazi liberi, non per nulla è anche trasparente: in pratica una trama di legami con tanto spazio vuoto e un po' di materia disposta in modo regolare (Fig. 1).

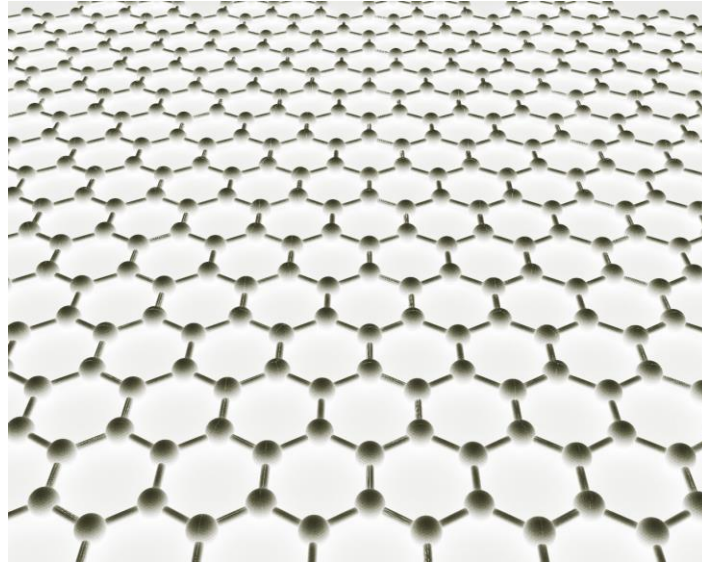


Fig. 1

In questa trama un elettrone può muoversi liberamente, quindi il grafene è un ottimo conduttore. Se pensiamo di stendere orizzontalmente un grande strato di grafene come se fosse un tappeto elastico, trascurando lo scarso volume degli atomi, abbiamo a che fare con un reticolo che rappresenta una trama bidimensionale pressoché ideale, capace di ospitare un universo bidimensionale. Nella nostra realtà tridimensionale potremmo stendere, ad esempio dieci centimetri al di sopra del primo strato di grafene, un secondo strato, cioè un'altra trama, e fargli ospitare un altro universo bidimensionale, poi un terzo strato, un quarto, un quinto e così via (Fig. 2). Tutti questi universi sarebbero completamente indipendenti l'uno dall'altro, come le trame che li ospitano, e potrebbero essere in numero infinito. Guardando dall'alto (ad esempio dalla posizione della pallina nera di Fig. 2 si potrebbe vedere attraverso molti strati-universo e quindi seguire l'attività che si svolge in ciascuno di essi.

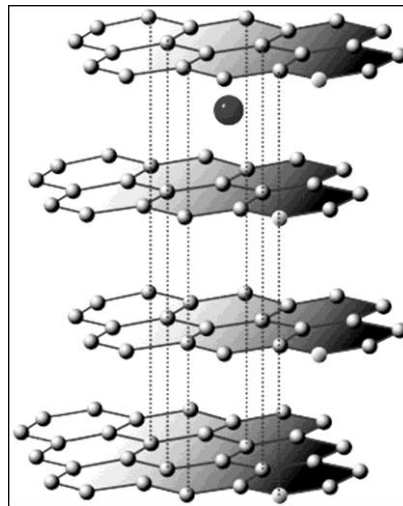


Fig. 2

Passando ad uno spazio quadridimensionale, una situazione analoga si verificherebbe nei confronti delle realtà tridimensionali: spostandosi lungo il quarto asse spaziale, si potrebbero incontrare infinite trame tridimensionali, ciascuna capace di ospitare un proprio universo e, spostandosi ancora, si potrebbe seguire l'attività che si svolge su ognuna di esse mentre se ne contemplanò molte contemporaneamente.

Prendiamo infatti in considerazione la realtà tridimensionale a noi tutti familiare: ne conosciamo bene le caratteristiche e ci sembrano del tutto normali. Per noi è l'unica esistente, in cui possiamo

vedere e toccare cose e persone nel modo per noi abituale e non concepiamo neppure che possa esistere una realtà diversa da quella basata sui classici tre assi cartesiani, tra loro ortogonali.

Ma se aggiungiamo un'altra dimensione spaziale, cioè se prendiamo in considerazione uno spazio con quattro assi reciprocamente ortogonali invece di tre, le cose cambiano totalmente.

Poiché non ci è abituale, incontriamo un'enorme difficoltà a visualizzare uno spazio quadridimensionale, ma riusciamo a descriverlo e ad analizzarlo matematicamente e in tal modo notiamo che, se ci spostiamo dalla nostra realtà tridimensionale quotidiana percorrendo il quarto asse, la situazione è analoga a quella già incontrata con la realtà bidimensionale quando si aggiunge il terzo asse: tutta la nostra realtà tridimensionale diventa visibile simultaneamente da ogni lato, in un certo senso come se la si vedesse non da un singolo punto di vista, ma da tutta una superficie sferica contemporaneamente.

Ci si può avvicinare per esaminare meglio un particolare o allontanare per avere una migliore visione d'insieme, ma si ha sempre una visione totale da tutte le direzioni: nulla è nascosto. Così come la realtà bidimensionale è tutta completamente visibile da un qualsiasi punto ad essa esterno e ci si può spostare liberamente sulla verticale di un punto qualsiasi per vedere meglio ciò che lo circonda, allo stesso modo, in uno spazio quadridimensionale, ci si può spostare in corrispondenza di un punto qualsiasi della realtà tridimensionale e poi zoomare a piacimento, pur mantenendo sempre la possibilità di una visione totale.

Continuando ad allontanarsi, lungo il quarto asse, da una realtà tridimensionale, se ne possono vedere altre, anzi, infinite altre, alcune ad essa vicine (ad esempio le diramazioni della stessa realtà, come rami di un albero) ed altre anche lontanissime e indipendenti (altri universi), quindi si va incontro ad una situazione molto più articolata e complessa della nostra abituale realtà tridimensionale.

Siccome, infatti, nello spazio quadridimensionale tutti e quattro gli assi possiedono le medesime caratteristiche, uno qualsiasi di essi può essere il "quarto asse" e si possono pensare quattro terne di assi costituenti realtà tridimensionali diverse: chiamando i quattro assi w , x , y e z , le terne saranno wxy , xyz , yzw e zwx .

È degno di nota il fatto che, con la "nostra" realtà tridimensionale xyz , le altre tre possiedono due assi in comune: wxy possiede la coppia xy , yzw la coppia yz e zwx la coppia zx . Questo significa che, se una delle realtà tridimensionali nello spazio quadridimensionale fosse abbastanza vicina alla nostra xyz da intersecarla sia pure parzialmente, noi potremmo scorgere proiezioni bidimensionali di tale realtà, in un certo senso come se fossimo al cinema.