

Dal sogno al viaggio astrale

Michele Bizzarri

Dal sogno al viaggio astrale

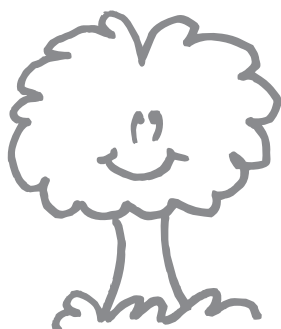
Racconti e rivelazioni
sulle esperienze fuori dal corpo

Copertina: Matteo Venturi

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
Via del Lavoro, 2 - 47814 Bellaria-Igea Marina (RN)
telefono 320 60 91 382
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
twitter.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

© 2024 Edizioni Amrita.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale, e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

INDICE

Prefazione, di Daniela Colavitti	1
Introduzione	3
Cap. 1 La scala	13
Cap. 2 Il corpo paralizzato	21
Cap. 3 Il sapore del sale	31
Cap. 4 Le mie prime uscite dal corpo	39
Cap. 5 Il mondo non è come ci appare	53
Cap. 6 Il ragazzo col cappuccio nero	59
Cap. 7 Il piccolo ometto dei film	73
Cap. 8 Gli “stati di fase”	87
Cap. 9 Il bivio	95
Cap. 10 Dialogo tra mente e anima	105
Cap. 11 Il contatto con i defunti	123
Cap. 12 Consigli per il viaggio	135
Cap. 13 Cosa accade dopo la morte?	145
Cap. 14 Ciliegie	155

Cap. 15	Un buon piano d'azione	167
Cap. 16	La "chiave di volta"	173
Cap. 17	La lavagna e i bersagli	185
Cap. 18	Uscire dal sogno	195
Cap. 19	L'attimo presente	203
Cap. 20	Il controllo delle esperienze astrali	215
Cap. 21	Quando il viaggio astrale diventa un sogno	225
Cap. 22	Incontro con Mildred	237
Cap. 23	Il "cronovisore"	245
Cap. 24	I nostri compagni di viaggio	253
Cap. 25	Tre brevi racconti di amici	265
Cap. 26	La mia ricerca: riferimenti utili	277
Conclusioni		285
Ringraziamenti		289
Note sull'autore		291

PREFAZIONE

La vita onirica occupa un tempo considerevole del cammino di ciascun Essere umano su questa terra, eppure molti di noi ne ignorano o rinnegano l'esistenza.

Bisogna però ammettere che ci sono ancora molti viaggiatori onirici che vivono nell'anonimato, in solitudine nascosta e sempre attenti a non rivelare nulla sul mondo onirico, per non rischiare di essere giudicati. Sapeste quali mirabolanti imprese compiono consapevolmente ogni notte!

Ed è proprio grazie alla condivisione di tali imprese da parte di alcuni intrepidi viaggiatori che i sognatori nascosti iniziano a non sentirsi più soli nelle loro strane o paurose esperienze.

Come dice Michele, ad oggi effettivamente ci sono sempre più persone che desiderano saperne di più al riguardo.

In questo senso, *Dal sogno al viaggio astrale* rappresenta un esempio dell'esperienza di «colui che viaggia e vuole conoscere».

In qualità di sognatrice posso dire di aver ben faticato, anni addietro, nel trovare materiale sulle eventuali esperienze riportate da altri sognatori/viaggiatori.

Era frustrante non avere del materiale per studiare, paragonare, verificare, confrontare le nostre esperienze con quelle di altri; per cui tutti pensavamo di essere soli e affetti da “disturbi del sonno”.

Per questo motivo, leggendo queste pagine ho trovato il libro che avrei tanto voluto leggere a quei tempi!

Un testo che mi descrivesse minuziosamente le esperienze in prima persona, e anche delle esperienze di altri, per confrontarmi e vedere se potevano somigliare alle mie; volevo un libro che mi raccontasse esperienze personali inerenti il sogno cosciente o un'uscita dal corpo, cioè le domande che tutti ci facciamo di fronte a certe manifestazioni oniriche; magari un libro con even-

tuali tecniche, sperimentate dall'autore stesso, che avrei potuto replicare; almeno un capitolo che potesse spiegarmi cosa succede quando non riesco a muovermi, o a parlare; che mi mostrasse ricerche scientifiche che conducono al chiarimento di queste esperienze, ecc.

Queste erano alcune delle domande alle quali non trovavo risposta, e non mi restava altro che l'esperienza personale su cui lavorare, per altre strade.

Ecco che se a quei tempi fosse stato disponibile il libro *Dal sogno al viaggio astrale*, il mio cammino avrebbe sicuramente preso una svolta.

Ho imparato da tempo che il caso non esiste, ma che esiste un'energia mutevole che "siamo ed emettiamo" attraverso i nostri pensieri; di conseguenza in questo libro c'è un'energia di chi scrive e racconta di un mondo onirico "gestibile", attraverso le proprie esperienze.

Chi si ricorda dei propri sogni si sentirà attratto da questa energia, poiché richiama l'onirico.

Siamo tutti unici, ma siamo al contempo tutti collegati.

Tendenzialmente non ce ne tendiamo conto, ma quando arriva il momento di entrare in contatto con certi libri o certe energie, informazioni, coincidenze, è certo che qualcosa sta già cambiando!

Daniela Colavitti

Studiosa e ricercatrice del mondo onirico¹

¹ <https://universosogni.webnode.it>

È da una vita, o forse più, che sono interessato alle esperienze extracorporee. Questo cammino è iniziato praticamente fin dalla mia più tenera età, quando mi sono trovato ad affrontare le paralisi notturne, e si è evoluto fino a comprendere fenomeni spontanei di sdoppiamento.

Nel corso degli anni, ho cercato i metodi più semplici per sperimentare tali fenomeni volontariamente, e questa ricerca è diventata una piacevole ossessione. Ho sentito qualcosa dentro di me che mi ha spinto costantemente oltre le apparenze della fisicità.

I sogni di volo e le strane scoperte di cose mai viste prima sono rimasti impressi indelebilmente nella mia memoria, troppo significativi per essere dimenticati.

L'atmosfera magica che li circonda, accompagnata dalla musica che sembra essere la colonna sonora delle mie esperienze, ha sempre contribuito a renderli unici.

In molti hanno cercato in vari modi di convincermi ad abbandonare la mia ricerca. Secondo l'opinione di molte persone, le esperienze extracorporee non servono a nulla, sono solo una perdita di tempo.

Ma dentro di me ho sempre sentito una voce che mi sussurrava con insistenza: "Micky, tutto questo è troppo importante per lasciarlo andare". La cosa incredibile è che spesso sono proprio coloro che si dedicano alla spiritualità o a qualsiasi forma di ricerca interiore a sminuire le esperienze extracorporee. Ho sentito di tutto, le critiche più stravaganti.

"Sono solo sogni?" mi chiedono.

Sicuramente no! E lo spiegherò più avanti.

Ma ci siamo mai fermati a riflettere se la vita stessa, quella che viviamo con gli occhi fisici aperti, non sia un sogno? Più

approfondisco le mie esperienze, più mi rendo conto che tutto ciò che ruota intorno alle nostre vite è come un'opera d'arte creata da noi stessi, un quadro dipinto e colorato secondo la nostra unicità, diverso per forma e sostanza per ognuno di noi.

È come se fossimo artisti che, con maestria, danno vita a una visione che prende forma nella realtà.

Da sempre ho avvertito l'inclinazione a uscire dal corpo, sia in modo spontaneo sia volontario e, dato che non ho bisogno di particolari tecniche di meditazione o di concentrazione su vibrazioni o altro, qualcuno mi ha detto scherzosamente che riuscirei ad avere un'esperienza astrale anche solo ascoltando il coro degli alpini.

Un altro fenomeno intrigante che mi capita spesso è la consapevolezza di trovarmi in uno stato di sogno, cioè il cosiddetto "sogno lucido".

Ho deciso di intitolare il libro *Dal sogno al viaggio astrale* non solo per chiarire con precisione quali sono i criteri (non solo filosofici, ma pratici e affidabili) per distinguere tra il "reale" e il "solo sogno", ma anche per condividere le mie esperienze riguardo ad entrambi i fenomeni.

In questo preciso istante mi torna in mente di quando, durante i miei primi anni di ricerca compulsiva sul fenomeno in questione, incontrai un praticante di buddismo che, cercando di dissuadermi, mi disse: «Micky, lascia stare, quelle esperienze sono solo creazioni della tua mente, vai oltre».

Ma quando gli chiesi cosa ci fosse "oltre", non riuscì a darmi una risposta esaustiva. La verità (quella assoluta) probabilmente non si può definire per cui neanche esprimere con semplici parole.

Fu allora che mi posi una domanda: "Se l'esperienza astrale è considerata un'illusione, allora la vita che viviamo qui, in forma fisica, è anch'essa una sorta di illusione?"

Questo è un enorme interrogativo al quale ancora cerco delle risposte.

Purtroppo, quando ci impegniamo in una pratica o ci identifichiamo con una determinata scuola di pensiero, c'è il rischio di restare intrappolati in sistemi di credenze o presupposti che non possono essere dimostrati, ma che semplicemente "dobbiamo" accettare. E così la ricerca si ferma lì, viene interrotta o

talvolta nemmeno inizia. Ma qual è la verità? Scoprirlo potrebbe essere considerato un obiettivo, ma come tutti gli obiettivi che sembrano lontani e irraggiungibili deve essere raggiunto passo dopo passo.

Non esiste una via valida per tutti.

Esiste, secondo me, la libera scelta, che è una questione individuale: mentre alcuni seguono un percorso lineare e definito, altri si avventurano lungo molteplici sentieri, i quali possono cambiare ed evolvere nel corso del viaggio.

È stato coniato l'acronimo OBE per indicare un'esperienza extra-corporea (in inglese, "Out of the Body Experience") o più semplicemente un viaggio fuori dal corpo, conosciuto anche con le espressioni di "viaggio astrale", "sdoppiamento astrale" o semplicemente "sdoppiamento".

Molti testi esoterici e mistici affermano che è l'anima che esce dal corpo, o una parte della coscienza, una "scintilla divina". Secondo altri, l'uscire dal corpo sarebbe una capacità dell'Essere umano, un residuo di un antico potere perso o dimenticato.

Le interpretazioni di questo fenomeno risentono di differenti teorie e sono composte da tasselli che danno luogo ad un complesso mosaico.

Nessuna di queste teorie finora è riuscita a fornire una spiegazione univoca del fenomeno e la stessa interpretazione di quello che accade rimane controversa. L'unica cosa certa è che la maggior parte delle persone che vivono consapevolmente questa esperienza percepiscono di "uscire dal proprio corpo fisico" e affermano di proiettare la loro coscienza oltre i confini della materia fisica.

Il termine scientifico è "auto-scopia": «Fenomeno psicologico che si verifica in particolari condizioni psichiche (ipnosi, isterismo, sonnambulismo) e per il quale il soggetto avrebbe la visione o di tutto il proprio organismo nella sua forma esterna (a. esterna) o dei suoi organi interni (a. interna)»².

Di certo è una definizione riduttiva di quello che è il fenomeno, se lo si è provato personalmente, in quanto c'è ben altro da dire, come spiegherò nelle pagine di questo libro.

2 [https://treccani.it/enciclopedia/autoscopia_\(Dizionario-di-Medicina](https://treccani.it/enciclopedia/autoscopia_(Dizionario-di-Medicina)

La sensazione comune ai viaggiatori astrali è proprio quella di trovarsi in un particolare stato fluttuante di leggerezza e assenza di vincoli, e di percepirsi da un punto esterno al proprio corpo.

Come appare il corpo fisico? In molti dicono di sentirsi proiettati fuori da esso ma affermano di non vederlo affatto, e in base alle mie esperienze posso realmente affermare di averlo visto solamente quattro o cinque volte disteso sul letto.

Mi sono dato questa spiegazione: probabilmente per molti c'è un rifiuto inconscio di vederlo, che crea una sorta di barriera, dato che il vedere il proprio corpo fisico sdraiato spesso viene associato alla morte.

Da parte mia, forse non c'era un grande interesse nel vederlo, dato che ho sempre vissuto la morte come un fatto transitorio, nulla di speciale; quelle poche volte che, con noncuranza, mi sono girato a osservarlo, ho persino visto il letto vuoto!

Si dice che nella vita l'unica cosa certa sia la morte.

Tuttavia, aggiungo che quando si vive un'esperienza extracorporea una cosa è certa quanto la morte: noi siamo molto più del nostro corpo fisico.

Possiamo dire che l'esperienza extracorporea sia un fenomeno "di Fase".

Il termine "fenomeno (o stato) di Fase" è stato coniato da Michael Raduga, il fondatore dell'istituto di ricerca russo Phase Research Center poi adottato dall'omonima scuola Phase School, nella quale sono attualmente insegnante autorizzato in Italia.

Michael ha racchiuso il fenomeno delle esperienze extracorporee all'interno del fenomeno molto più vasto della "Fase" (per maggiori informazioni vi invito a leggere il suo libro, *The Phase*) che comprende molti altri stati, quali i sogni lucidi, le NDE o "esperienze di premorte", le paralisi del sonno, la visione a distanza a occhi chiusi o remote viewing, il fenomeno dei falsi risvegli, le stesse visioni o apparizioni profetiche descritte negli antichi testi sacri... secondo lui farebbero tutti parte di un unico fenomeno. Se ci pensiamo bene, tutti questi "stati di Fase" hanno tra di loro qualcosa in comune:

- il fatto che si tratti di percezioni extrasensoriali,
- il trovarsi in un differente stato di coscienza amplificato,
- il sognare ad occhi aperti,
- l'averne qualche forma di superpotere,

- il vedere il tempo oltre la linea cronologica e il muoversi oltre lo spazio,
- l'averne in qualche modo precognizioni o rivelazioni,
- l'investigare le dimensioni sottili.

In qualche modo, tutte queste risposte sono valide, ma è anche interessante constatare che spesso tutti questi stati sono caratterizzati dal trovarsi in una condizione a metà tra la veglia e il sonno REM, quello in cui si sogna (tranne casi sporadici di persone che lo fanno da svegli mentre stanno svolgendo le loro attività quotidiane).

Non concordo però con la visione che equiparerebbe il viaggio astrale a un semplice sogno. Attraverso questo diario, cercherò di dimostrare che sono due esperienze ben distinte, anche se si verificano la maggior parte delle volte in uno stato simile al sonno.

Come dice Michael Raduga:

«L'Essere umano [...] 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»³.

L'interesse scientifico per questi argomenti sta crescendo a un ritmo enorme, perché hanno un potenziale straordinario per la scoperta di tutte le possibili applicazioni⁴.

Ma la questione che ora sorge è un'altra.

3 Michael Raduga, *The Phase*. 2019, p. 113. Il testo è, acquistabile in formato cartaceo su Amazon e scaricabile gratuitamente dal sito <https://www.oobe.it/>

4 È un dato di fatto che, negli ultimi anni, l'interesse scientifico per questi argomenti sia cresciuto in modo esponenziale. Per esaminare come si è evoluta la ricerca su questo argomento negli ultimi 50 anni, un team della KU Leuven (Belgio) guidato da Daniele Pepe ha condotto recentemente un'analisi approfondita di tutta la letteratura esistente e degli studi sui sogni lucidi, esaminando 306 articoli dal 1966 al 2019. I leader nelle pubblicazioni sono gli Stati Uniti (il numero totale di articoli pubblicati da scienziati americani era di 59).

Le fonti più citate nel contesto del sogno lucido si sono rivelate le riviste "Dreaming, International Journal of Dream Research" e "Perceptual and Motor Skills".

Chi può sperimentare tali stati? L'esperienza fuori dal corpo è una realtà accessibile a chiunque o è una prerogativa di pochi privilegiati con doti particolari e uno specifico tipo di evoluzione?

Questa è una delle domande che sembra suscitare grande inquietudine e a cui molti non sanno dare una precisa risposta, dato che i maggiori autori, praticanti e studiosi di viaggi astrali ci hanno abituato nel corso degli anni all'idea che avere una OBE fosse una strana coincidenza o il frutto di pratiche magiche, invocazioni ad antichi spiriti o maestri di saggezza, il risultato di una sorta d'iniziazione a riti magici di ogni tipo.

Eeguire una OBE è una facoltà che possiedono pochi privilegiati, un "superpotere" tipo la telepatia, la precognizione o la psicocinesi?

Una delle prime cose da comprendere è che il viaggio astrale è un'esperienza del tutto normale, vissuta da tutti noi durante il sonno.

Questo fenomeno, quando non ne siamo consapevoli, si traduce spesso in sogni, i quali ne offuscano il ricordo.

Come afferma Susan Randal: «Dormire è un po' come morire».

Quando dormiamo, infatti, il corpo astrale esce dal corpo fisico per vivere in una dimensione più sottile, costituita da oggetti, persone e luoghi per alcuni aspetti simili a quelli del mondo tridimensionale, mentre per altri profondamente diversi.

Cos'è questa seconda vita se non ciò che è oltre la morte?

Quando ci togliamo l'abito fisico e ci ritroviamo "nudi e crudi" senza maschere e ruoli, privi del legame energetico che ci lega alla materia, l'esperienza del viaggio astrale assume gli

Quest'analisi ha confermato che il numero di pubblicazioni sui sogni lucidi aumenta del 5-6% all'anno. Ovviamente, l'argomento sta diventando sempre più attraente per il mondo scientifico che da tempo lo ha dissociato dall'esoterismo e dalla metafisica.

Sebbene il fenomeno dei sogni lucidi sia stato ignorato dalla maggior parte delle riviste scientifiche fino al 1979, sono previste ulteriori ricerche sull'argomento ora e nei prossimi anni. Infine, questo ci dà speranza che il progresso scientifico aiuterà a far avanzare lo studio della Fase e le sue applicazioni. Un numero enorme di persone è interessato ai sogni lucidi e alla paralisi del sonno, perché quasi tutti li hanno sperimentati una o più volte nella vita.

stessi connotati della morte. Prepararsi con saggezza ad arrivare a questo significa realizzare un traguardo che è un punto di partenza verso l'esplorazione di nuovi lidi. Chi riesce ad uscire fuori dal corpo consapevolmente di certo non ha paura del trapasso.

Anche quando sogniamo può capitare di vivere realtà che definiamo assurde rispetto al mondo materiale, convinti però di essere "in carne e ossa"; frequentiamo luoghi che lì per lì ci sembrano familiari ma che sul piano della realtà fisica non conosciamo, entriamo in camere del nostro appartamento che nel mondo tridimensionale non esistono, vediamo persone defunte, riviviamo scene del passato o nuovi-vecchi drammi: ancora sui banchi di scuola per l'esame di maturità o (perché no?) il matrimonio!

Se, però, riuscissimo a risvegliare la coscienza in quel frangente, a renderci conto che il nostro corpo giace addormentato da qualche parte di là, nel mondo fisico, il piano astrale ci svelerebbe tutta la sua magnifica realtà.

Le proiezioni del nostro Ego: ciò che ci fa paura, i preconcetti, i condizionamenti mentali, l'eccessiva razionalità... sparirebbero.

Il mondo ci apparirebbe per quello che è: una realtà più sottile e spirituale, con meno vincoli e in cui abbiamo maggior capacità d'azione.

Luoghi incantati, strani personaggi e animali fantastici, capacità di volare ed esplorare l'Universo più profondo, trame del tempo che s'intrecciano in un eterno presente, sono solo alcune delle infinite possibilità che si aprono all'esploratore che decida di penetrare questa magnifica realtà.

Ma durante questo percorso capiremmo che, in realtà, il viaggio astrale è una esperienza nell'Universo interiore: non andiamo fuori, ma dentro.

Capiremmo che il nostro corpo, tutto quello che lo circonda, l'universo stesso non è altro che un guscio, la parte più esterna di tutto ciò che esiste.

Le OBE sono dei veri e propri viaggi che partono dall'interno, realizzati comodamente nel proprio letto, ma che ci catapultano nell'infinità che esiste al di là del mondo fisico.

Non stiamo parlando d'immaginazione, di fantasia, di auto-suggestione; no... lo sdoppiamento è un vero e proprio allontanamento dal corpo fisico, un fatto reale e concreto, almeno quanto

lo è il mondo che ci circonda. Chiunque, senza alcuna eccezione, con un po' d'impegno e alcune tecniche, può sperimentare questa straordinaria realtà.

Lo scopo di questo libro, nato dalla mia passione per il piano astrale, non è quello di dimostrare l'esistenza di quella che per molti individui è già una realtà ormai assodata, ma quello di creare uno spazio in cui condividere esperienze, tecniche, consigli o, più semplicemente, raccogliere idee per aiutare chiunque abbia deciso di utilizzare le OBE come strumento di conoscenza e crescita spirituale.

Dalle numerose testimonianze di chi "esce in astrale" questa è un'esperienza che cambia radicalmente la vita e il modo di percepire e di vedere le cose.

Chi viaggia in astrale viene a conoscere una serie infinita di possibilità, la principale delle quali è quella di trovare sé stessi e di comprendere che in realtà l'Universo è dentro di Noi.

Ritroviamo cosa abbiamo perso e ricordiamo cosa abbiamo dimenticato, per immergerci in una nuova prospettiva e scoprire che tutto quello che nel mondo terreno abbiamo pensato, sentito e provato in realtà fa parte di noi ed è solo una delle tante, infinite varianti offerte dal nostro cosmo interiore.

Il pensiero e le emozioni nascono, crescono e si sviluppano da un piano superiore a quello fisico e la cosa più interessante è che il pensiero è un'energia le cui vibrazioni si materializzano realmente!

Potremmo cambiare la nostra vita se solo volessimo; si può realizzare questo cambiamento plasmando la realtà col potere del pensiero.

È tutto più facile nei mondi astrali: possiamo volare, attraversare o rompere muri, spostarci più velocemente... e molto altro, perché la materia lì è più sottile e più facilmente plasmabile.

I viaggi astrali sono utilissimi per molti scopi tra i quali:

- esplorare ogni parte dell'universo visibile e invisibile,
- conoscere sé stessi e migliorarsi,
- crescere spiritualmente,
- guarire dalle proprie malattie,
- conoscere l'Aldilà e aiutare le persone assistendole durante e dopo il trapasso,
- recuperare tutte le paure,

- migliorare la propria realtà terrena e il proprio benessere,
- essere molto più felici ed equilibrati,
- aumentare la propria creatività.

Esploreremo come gli ambienti durante i viaggi astrali siano influenzati dal nostro stato interiore. Se la nostra vita materiale è squilibrata, ciò si rifletterà anche sul piano astrale, portandoci a vivere esperienze meno piacevoli.

Tuttavia, purificando e armonizzando la mente e le emozioni, possiamo creare un paradiso astrale e accedere ai livelli più elevati di quella dimensione, con la possibilità d'incontrare delle entità molto particolari: alcuni le chiamano "Maestri" o "Guide", altri "Buddha", altri "Antenati" e altri ancora "Angeli".

Raggiungeremo quei piani a mano a mano che cresceremo spiritualmente, quando faremo maturare le nostre emozioni per poterle finalmente trasformare in energia dalla vibrazione più elevata.