

Enrico Sigurtà

I Segreti della Visualizzazione

**Tecniche di Visualizzazione,
Sogni Lucidi e Proiezioni Astrali**

Autostima.net

ENRICO SIGURTÀ

Capitolo 1 estratto da:

I SEGRETI DELLA VISUALIZZAZIONE



**Tecniche di Visualizzazione,
Sogni Lucidi e Proiezioni Astrali**

Titolo

“I SEGRETI DELLA VISUALIZZAZIONE”

Autore

Enrico Sigurtà

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	5
Capitolo 1: Come la tua vita migliorerà	8
Capitolo 2: Come migliorare se stessi	35
Capitolo 3: Come diventare dei grandi visualizzatori	67
Capitolo 4: Come avere un sogno lucido	94
Capitolo 5: Come apprendere i viaggi astrali	124
Capitolo 6: Come creare la tua tecnica	156
Capitolo 7: Come diventare viaggiatori esperti	183
Piano d'azione	211
Conclusione	213
Appendice A: Domande frequenti	216
Appendice B: Menzogne sui viaggi astrali	224
Appendice C: Approfondimenti	230

Introduzione

Quanto seguirà in queste pagine è una raccolta di esperienze e sperimentazioni di oltre 3 anni. Non esiste ancora alcuna legge scientifica rigorosa in grado di spiegare a pieno questi fenomeni. Esistono però molti riscontri positivi, non solo nel risultato ultimo, la proiezione astrale o il sogno lucido in sé, ma anche risultati intermedi come una maggiore sicurezza in sé, meno stress e un notevole miglioramento nella tua qualità di vita.

Un'altra cosa che tengo a precisare. Quanto segue non ti richiede l'uso di strane medicine o di altri supporti esterni. Perché NON esistono aiuti esterni che ti possano offrire quanto troverai qui. Perché non faccio come molti altri e ti propongo qualche medicina o qualche software? Perché creano solo un'illusione che, molto probabilmente, ti fa credere di aver avuto un vero viaggio astrale o un sogno lucido, ma non garantisce alcuno dei vantaggi che troverai qui. Sono contrarissimo a tutti questi metodi potenzialmente dannosi, costosi e poco funzionali! Forse

ti chiederai come si fa a distinguere una proiezione astrale o un sogno lucido da un'illusione? Nel corso del manuale lo scoprirai.

Perché ho scelto di scrivere questo libro? Oltre 3 anni fa ho scoperto per caso queste cose. Ero molto scettico riguardo a queste “favolette da creduloni”. Però l'idea mi affascinava e così, un po' per gioco, un po' per speranza, ho iniziato a testare le varie “buffonate” che trovavo in internet. E sai cosa ho scoperto? Che tutte queste “buffonate” **portavano a dei risultati concreti e straordinari.** Così, dopo i primi risultati, ho deciso di approfondire e, soprattutto, di insegnare tutto quanto ad altri curiosi. In oltre 3 anni il materiale e l'esperienza accumulata è tanta. E, con grandissimo orrore, ho visto che più andiamo avanti più viene creata confusione riguardo questi argomenti.

Tra chi crea sette religiose fasulle, chi scredita queste pratiche dandole per pericolose e chi inventa teorie assurde e fenomenali per vendere il suo prodotto, nessuno sa veramente cosa sia vero. Nessuno a parte chi ha testato e sa cosa è giusto e cosa no. Quello che ti offro in questo manuale è la mia esperienza, spiegata in modo semplice e pratico. Non mi disperderò troppo

in teorie anche perché, come ti ho detto, non ne esistono di giuste al 100%. Ti dirò solo quello che ti serve sapere. Il resto lo scoprirai tu, sempre se lo vorrai. In questo manuale troverai **un'abbondanza di consigli pratici** per ottenere al meglio i risultati. Il tuo compito sarà quello di mettere in pratica gli esercizi. Te lo dico fin da subito. Per ottenere dei risultati devi metterci impegno e determinazione. Solo così, insieme all'utilizzo delle migliori strategia che qui vengono spiegate, otterrai i risultati sperati.

Come disse Christofer Morley *“Quando vendi un libro ad un uomo non gli vendi solo mezzo chilo di carta, colla e inchiostro (oppure qualche MegaByte di caratteri □), gli vendi un'intera nuova vita”*. Chissà, magari ti renderai conto di non aver acquistato solo un manuale... □

Buon apprendimento!

Enrico Sigurtà

Capitolo 1

Come la tua vita migliorerà

Se sei una persona come tante probabilmente prenderai quanto segue in questo manuale come una raccolta di parole scritte da un visionario. Però, se hai acquistato questo manuale, hai dimostrato di non essere una persona come tante, ma di essere in grado di **ascoltare la tua testa**.

Sai cosa ti ha spinto, più della pubblicità o le testimonianze, ad acquistare questo manuale? Le tue emozioni e speranze! Una parte di te sa, o spera, che ciò che ti insegno qui sia **tutto vero**. La possibilità di scoprire una parte di te stesso, di crescere e diventare una persona migliore, sono tutte cose che intrigano e interessano tutti.

Lo so! Probabilmente adesso sei scettico riguardo questi argomenti. Non temere. **E' normale**. Per cui cercherò di

infrangere un po' questo tuo comprensibile scetticismo con un po' di numeri e di prove:

□ Il 5% circa della popolazione MONDIALE ha avuto

almeno un viaggio astrale cosciente (durante tutto il manuale userò indifferentemente le espressioni “viaggio astrale” e “proiezione astrale”: è la stessa cosa, il secondo termine però è più altisonante □);

□ Sia i sogni lucidi che le proiezioni astrali sono stati studiati

da molti scienziati, che hanno fondato addirittura alcuni istituti appositi come il Lucidity Institute o il Monroe Institute;

□ Ogni volta che hai un sogno o un risveglio particolarmente

“reali”, questi non sono altro che residui di una proiezione astrale o di un sogno lucido. Da bambino avrai sicuramente avuto dei risvegli del tipo: *“stavo cadendo dalle scale e, appena prima di toccare il suolo, mi sono svegliato. In quel momento mi sembrava davvero di cadere dalle scale”*.

Inizi a vedere il tutto in modo leggermente diverso? In tutto questo manuale **vedrai la vita in modo sempre più ampio**, non solo come modi di pensare, ma anche come stile di vita. Come direbbero molti degli insegnanti della PNL: *“Non credere a me!*

Credi solo nei risultati che otterrai!'". Con **impegno e determinazione** i risultati non tarderanno a giungere. Per quanto riguarda il tuo "rapporto" con il manuale, non leggerlo come leggeresti un qualsiasi libro, ma **metti in pratica** ogni esercizio che ti propongo. Te lo ripeterò fino allo sfinimento. La formula è semplice "*se non metti in pratica non ottieni risultati*". Inoltre, come noterai andando avanti nel manuale, delle volte mi sforzerò di farti vedere lo stesso argomento sotto diversi punti di vista.

Sia i sogni lucidi che i viaggi astrali **sono molto soggettivi** e una stessa esperienza può essere vista in modi talmente diversi da sembrare addirittura un'esperienza diversa. Ti faccio un esempio semplice.

Immagina due amici che descrivono una stessa persona. Uno dice: "*Ehi, hai presente quel ragazzo biondo, con gli occhi azzurri, alto e atletico che...?*" e l'altro: "*Quale? Quello con la voce molto acuta e con un modo di parlare molto forbito?*". I due amici hanno modi diversi di descrivere la stessa persona e nessuno dei due descrivere quella persona nella sua complessità. Lo stesso vale per gli argomenti di questo manuale. Io te li

mostrerò sotto punti di vista diversi, ma sarai tu, sperimentando, a **trovare il tuo punto di vista.**

Come forse hai visto dal sommario il manuale è suddiviso in 7 capitoli. Questo primo capitolo è abbastanza teorico e serve a gettare qualche base. Lo so, la teoria è noiosa, ma non temere. Sopporta che poi inizia il divertimento! □. Ritengo **essenziale** che tu legga il paragrafo 1.1, in quanto ti spiega cosa sono i sogni lucidi e le proiezioni astrali. Il finale di questo capitolo serve a darti qualche idea su cosa puoi fare o approfondire quando avrai un sogno lucido o un viaggio astrale. Dal secondo capitolo in avanti è principalmente pratica.

Come forse hai già notato da queste poche pagine, il linguaggio che uso è molto **semplice e accessibile a chiunque**. Inoltre le battutine che trovi ogni tanto servono a **tenerti sull'attenti** e a farti memorizzare meglio quanto scritto. Quelle rare volte che userò termini complicati te li spiegherò più volte nel modo più intuitivo possibile. Inoltre, ogni tanto, ti porrò delle domande lungo il manuale.

Queste serviranno a provare a te stesso se hai o non hai capito un certo argomento e, soprattutto, a farti capire come questi insegnamenti siano tutti collegati gli uni con gli altri. Quindi, ti raccomando di rispondere alle domande man mano che le incontri. L'**autoverifica** è l'arma migliore per capire se si è capito una tematica o meno. Un'ultima premessa. Con questo manuale non intendo in alcun modo offendere nessuno o proporre idee "rivoluzionarie". Con questo manuale voglio solo **renderti cosciente** di cose che sono sempre state dentro di te, ma, vuoi per un motivo, vuoi per un altro, sono state dimenticate. Ricorda: *"la mente umana è potente come una Ferrari, solo che fino ad ora l'hai guidata con il freno a mano tirato"*.

1.1 Cosa sono proiezioni astrali e sogni lucidi?

Questo primo **paragrafo è essenziale**. Ti invito a leggerlo con molta attenzione perché ti parlerò delle proiezioni astrali e dei sogni lucidi.

Chakra, yoga, reiki... per molte persone queste parole sono cose totalmente sconosciute, per altre sono delle buffonate e per altre ancora sono una religione, una pratica o un modo di pensare e

vivere. Quali di queste persone ha veramente ragione? Tutte e nessuna! Tutte quelle “parole complicate” hanno, a grandi linee, una radice comune: **la proiezione astrale**. Questa pratica, di origini antichissime, ti permette di separare la tua anima, il tuo spirito, il tuo corpo eterico o come preferisci definirlo, dal tuo corpo fisico. La società, lo stress e le convinzioni limitanti odierne ci hanno sempre più allontanato da queste cose. Eppure sono sempre state dentro di noi, fin dalla nostra nascita.

Ne vuoi una prova? Hai mai sentito in televisione o su internet di persone che, prima di un incidente o di un intervento chirurgico che li spaventava, si sono viste mentre facevano l'incidente o subivano l'intervento. Bene! Queste persone hanno solo avuto una sorta di proiezione astrale (più avanti approfondiremo questa sfumatura). Un altro esempio? Un grandissimo istituto americano che studia anche questi fenomeni, sottopose ad una serie di esercizi particolari diverse centinaia di persone. Con che risultato? Che tutte quelle persone raccontavano di avere **vissute esperienze** simili e incredibili. E queste persone non sapevano dell'esistenza della proiezione astrale.

Vuoi altre prove dell'esistenza della proiezione astrale? Le troverai:

1. Nel corso del manuale;
2. Nella tua testa e nelle tue esperienze.

I sogni lucidi sono la capacità di **controllare a pieno i propri sogni**, facendo ciò che si desidera, proprio come un fumettista disegna i suoi personaggi e un romanziere narra le sue storie. Perché ho messo nello stesso libro la proiezione astrale e i sogni lucidi? Sostanzialmente per due motivi: innanzitutto un sogno lucido è più facile da avere delle proiezioni astrali perché aiutano non poco la propria crescita personale, soprattutto con la soddisfazione di aver raggiunto un risultato concreto e con la possibilità, solo grazie ai sogni lucidi, di **ottenere grandi risultati** in diversi ambiti della propria vita, dallo studio al voler rivivere esperienze e emozioni passate. Inoltre, come vedrai nel corso del manuale, sogni lucidi e proiezioni astrali sono molto collegati gli uni con gli altri. Pensa che c'è persino chi sostiene che siano la stessa cosa.

Per dirti dell'esistenza dei sogni lucidi ti farò solo un esempio: **tutti i bambini hanno sogni lucidi**. Prova a pensarci. Quando

eri bambino anche tu eri in grado di controllare i tuoi sogni e di fare ciò che volevi. Prova ad immaginare alla tua età come sarebbe bello fare un sogno dove sei **tu** a decidere le regole. E ora prova a integrare questa possibilità con lo studio, gli sfoghi emotivi, la voglia di fantasticare o di creare.

La mia esperienza personale: da quando ho imparato a padroneggiare i sogni lucidi, le mie doti creative sono aumentate tantissimo. E dal ragazzino bravo nelle discipline logico-matematiche e meccaniche, capace di immaginarsi solo ciò che vedeva in tv, sono diventato un cantante, un game designer e uno scrittore di racconti e canzoni. L'opposto insomma (e comunque nelle materie logico-matematiche sono ancora abbastanza bravo □).

Tornando al paragone di prima, se la nostra mente è potente come una Ferrari guidata con il freno tirato, con i sogni lucidi inizi a levare il freno e ad accelerare un pochino restando nei limiti di velocità. Con la proiezione astrale non esistono più nemmeno i limiti di velocità.

Ricordati: proiezioni astrali e sogni lucidi ti danno la rara e favolosa possibilità di esplorare, vedere, sentire e sperimentare tutto quello che generalmente si può solo visualizzare, credere o sperare. E questa rara opportunità dove la trovi? Con le **strategie esclusive** di questo manuale!

Segreto n.1: Sai cosa sono i sogni lucidi e le proiezioni astrali e come questi richiedano impegno, determinazione e pazienza per essere padroneggiati.

1.2 Un po' di storia

In questo paragrafo ti spiego come la conoscenza delle proiezioni astrali abbia un'origine antichissima e misteriosa. Prima però ti parlerò brevemente dei sogni lucidi e di quando sono stati scoperti.

I sogni lucidi non hanno una lunga storia documentata. Sono divenuti oggetti di studio solo dopo il 1987 quando Stephen LaBerge, basandosi su studi “amatoriali” pre-esistenti e sulle sue esperienze, fondò il **Lucidity Institute**, dove vengono studiati questi fenomeni con discreti successi. Nella prima metà del '900,

in realtà, alcuni pionieri della scienza erano già a caccia di approfondimenti riguardo questa tematica.

La scoperta della proiezione astrale non è così recente, ma ha una lunga storia. Lunga come la storia dell'essere umano. Attraverso secoli, società, culture, religioni e movimenti, indipendentemente dal sesso o la classe sociale, l'uomo ha registrato molti eventi “misteriosi” e di “viaggi astrali”. Le prime documentazioni riguardanti la separazione dello spirito dal corpo risalgono a **5000 anni fa** circa dove, i sacerdoti egizi, erano a conoscenza dell'esistenza del Ka (il corpo astrale). Di questa conoscenza hanno lasciato molte illustrazioni e iscrizioni su pergamene e templi. Il Ka era generalmente collegato con la morte.

Nella Grecia Antica si parlava di un Doppio corpo che conteneva lo spirito. L'evoluzione di tale pensiero, e quindi gli accenni alla proiezione astrale, venne citata da diversi filosofi, tra cui Erodoto e Platone.

Addirittura nella Bibbia ci sono possibili riferimenti alla proiezione. Alcuni esempi: Ezechiele III:14 e 2° lettera di Paolo

ai Corinzi 12:2. I Tibetani invece lo chiamavano Bardo. Questo poteva lasciare il corpo fisico e **muoversi attraverso la materia solo tramite la volontà**. I monaci tibetani e, in seguito, buddisti, furono e sono i più grandi esponenti di queste conoscenze che, per altro, sono alla base della loro famosa saggezza. Durante il Medio Evo i culti riconducibili alle proiezioni astrali erano praticati segretamente. Quando la Chiesa scoprì queste attività segrete, sparse pesanti voci fasulle sui pericoli che si incorrono separando l'anima dal corpo. Parte di queste voci, purtroppo, sono tutt'oggi in circolazione. Anche tra i Maya e gli Aztechi erano a conoscenza della proiezione astrale, tanto da farne uso per le loro previsioni e profezie, spesso avveratesi.

Segreto n.2: La conoscenza dei viaggi astrali ha origini antichissime e misteriose.

Questo è un riassunto della storia documentata del mistero della proiezione. Mistero tutt'ora privo di solide fondamenta scientifiche, ma ricco di testimonianze e sperimentatori. Come puoi notare anche popoli che non avevano nulla a che fare gli uni con gli altri avevano, nella loro cultura, i concetti della

proiezione astrale. Se deciderai di approfondire questa parte della storia vedrai che una grandissima parte della società odierna **trova fundamenta** su queste tematiche.

1.3 Quanto e cosa serve per avere queste esperienze?

Servono impegno, determinazione e pazienza. Niente più! Niente medicine o programmini strani. Non serve nemmeno tanto tempo. Molti degli esercizi infatti conciliano il sonno e altri richiedono veramente pochi minuti e con degli impatti positivi nel corso della giornata. A conti fatti solitamente una settimana è più che sufficiente per avere il primo sogno lucido, e, per quel che riguarda i viaggi astrali, si passa da una a due settimane, ammesso che **tu segua con serietà e impegno** gli esercizi che ti descrivo, con la volontà di ottenere i risultati sperati e in base alla tua predisposizione naturale. Se non vorrai, se avrai paura di ottenere dei risultati o non ti impegnerai, stai tranquillo che non otterrai dei risultati concreti nemmeno tra dieci anni.

Ho parlato di predisposizione naturale. Cosa intendo esattamente? Ti faccio un esempio. Se una persona è molto alta, avrà una predisposizione naturale a praticare sport quali il basket

o la corsa a ostacoli. Però è anche vero che persone più basse possono praticare sport come questi, anche se avranno bisogno di più allenamento. Lo stesso vale per queste tematiche. Esistono alcune rarissime persone che hanno la grandissima fortuna di avere viaggi astrali e sogni lucidi senza nemmeno doversi allenare. Altri invece hanno bisogno di un po' più allenamento per ottenere risultati. Il mio caso personale.

Quando ho imparato ad avere dei viaggi astrali seguivo i corsi “a tecniche” che si trovano facilmente nella rete americana. Questi corsi dicevano che per imparare ad avere una proiezione astrale serve esattamente un mese. Differentemente io sono riuscito in appena 2 settimane. In seguito, approfondendo e perfezionando la teoria dei 4 pilastri (che vedrai nel capitolo 5) ho scoperto di aver impiegato poco tempo perché ho una predisposizione naturale alla meditazione.

In ogni caso, entro 2 settimane otterrai dei risultati per quanto riguarda la proiezione astrale. Sempre ammesso che tu dedichi **impegno e determinazione** agli esercizi che troverai.

1.4 I 7 piani dell'esistenza

In questo paragrafo ti parlo dei piani dell'esistenza e di come, grazie alla proiezione astrale, potrai visitarli.

Premetto che questa è una delle varie interpretazioni dei piani dell'esistenza. Esistono oltre 10 interpretazioni diverse dei piani. Teosofista, Cabalista, ecc. non importa quale si conosce. Sono tutte simili tra loro in linea di massima. Ho scelto di proporti questa perché, oltre ad essere quella **con basi più solide e antiche**, è anche il modo più semplice per comprendere la tematica. Cosa sono questi piani e come si distinguono tra loro? Questi piani sono distinguibili dalla densità e dalle vibrazioni che contengono e si compenetrano l'uno con l'altro.

Non è molto chiaro vero? Questa è la spiegazione che spesso viene data (e, a mio avviso, sembra rubata da un manuale di elettronica □). Provo a spiegartelo con questo esempio. Immagina di dover intraprendere un viaggio dall'Italia all'Islanda e dall'Islanda al deserto del Sahara. Sei d'accordo con me che in qualunque di questi viaggi tu sarai sempre sul pianeta Terra. Però ognuno di questi posti è totalmente diverso l'uno

dall'altro, non solo “esteticamente”, ma anche come società. Inoltre, in ognuno di questi posti, dovrai indossare degli abiti diversi per adattarti al clima.

Lo stesso vale per i piani dell'esistenza. Questi piani **sono tutti presenti intorno e dentro di noi** (tanto da venir chiamati anche dimensioni sottili), anche se 6 di essi non li vediamo. Però in ognuno di questi avrai diversi “vestiti” (diversi corpi) e attorno a te ci sarà qualcosa di diverso. Qui di seguito troverai l'elenco dei 7 piani dell'esistenza. I piani sono abbastanza difficili da descrivere bene in quanto molto soggettivi. Esistono però delle caratteristiche comuni, riportate da tutti quelli che, come me, hanno avuto delle proiezioni astrali.

□ *Primo piano (fisico)*: è il piano a cui siamo abituati. Tutto ciò che ci circonda è il piano fisico, compresi i nostri corpi fisici con le loro limitazioni;

□ *Secondo piano (astrale)*: anche chiamato **Piano emozionale**. Qui tutti i nostri sogni, speranze e desideri possono divenire realtà. Sempre in questo piano si può iniziare a venire in contatto con il nostro corpo astrale, il quale può essere

assoggettato in modo molto efficace, come se si fosse in uno stato di ipnosi. In questo **piano il tempo è molto diverso** da quello fisico, quindi, ore nel piano astrale possono essere minuti in quello fisico. Anche lo spazio sarà facilmente distorto.

Ricordati però che, quando farai la proiezione astrale, tu sarai sempre “al mondo”, ma lo vedrai in modo molto diverso da come lo conosci;

□ *Terzo piano (mentale)*: qui inizia il difficile. Devi sapere

che tutti i piani che seguono sono sempre più difficili da raggiungere. Per raggiungere questo dovrai fare una specie di proiezione astrale nella proiezione astrale. In questo piano infatti non ci sarà più il corpo astrale, ma una sua parte, il corpo mentale. In pratica, ogni volta che raggiungi uno stadio successivo, è sempre una parte del tuo spirito che si stacca dal resto. E passare nei piani successivi a questo **non è mai facile**. In questo piano idee, cultura e pensieri si mescolano tra di loro. Questo piano è molto confuso, e cercare di comprenderlo anche solo in piccola parte è veramente arduo;

□ *Quarto piano (buddico)*: è un piano pieno di “pace e

amore”. E’ molto difficile da raggiungere, e spesso nessuno vorrebbe tornare indietro da esso per via della sua perfezione e

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

armonia. Resta il fatto che dopo un certo periodo di tempo si è forzati a tornare;

- *Quinto piano (spirituale)*: questo è il primo dei piani

veramente difficili da raggiungere. Poche persone lo hanno raggiunto e tutto ciò che si è sentito dire a riguardo è in relazione alle anime delle persone decedute;

- *Sesto piano (monadico)*: si dice che in questo piano tutto è

una parte del tutto (è così che viene descritto in alcuni testi antichi dei monaci);

- *Settimo piano (Adi)*: un piano “oltre ogni spiegazione” - è

così che viene descritto in alcuni rari testi antichi. Probabilmente questo piano contiene risposte che in nessun altro piano si possono trovare. A quanto pare, in tutta la storia, solo una persona è riuscita a raggiungere questo piano.

Segreto n.3: Esistono diversi piani dell’esistenza e grazie alla proiezione astrale potrai muoverti in essi e scoprirne i segreti.

Non ti pare che, solo leggendo queste parole, già inizi ad cambiare la tua visione della vita? Esistono anche delle vie di

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

mezzo tra i piani, come le O.O.B.E. e l'archivio Akashico. La prima è una sorta di proiezione astrale che avviene nel piano fisico. Da qui le famose esperienze pre-morte o prima di una difficile operazione chirurgica.

L'archivio Akashico invece è un'immensa biblioteca contenente tutte le esperienze di ogni singolo individuo ed è una via di mezzo tra il piano astrale e mentale. E' una sorta di super-computer dove sono memorizzate **tutte le informazioni riguardanti l'universo** dalla sua nascita. Questi archivi sono spesso usati per approfondire la conoscenza di sé stessi e aiutarsi notevolmente a migliorare. Per esperienza personale, il raggiungimento e la comprensione di tale piano non è immediata e serve una buona praticità nelle proiezioni astrali. Considera che dopo oltre 3 anni fatico ancora a comprendere a pieno questo luogo.

1.5 Vantaggi di viaggi astrali e sogni lucidi

Come puoi vedere in questo paragrafo i viaggi astrali e i sogni lucidi portano con sé molti vantaggi che miglioreranno tutti gli aspetti della tua vita.

I vantaggi dei sogni lucidi:

- puoi controllare i tuoi sogni** e le emozioni da

provare in essi;

- niente più risvegli di soprassalto causati da odiosi incubi.

Sarai tu a sognare ciò che vorrai;

- è un metodo alternativo e semplice per avere delle

proiezioni astrali;

- potrai rivivere vecchi ricordi o visitare posti

incredibili;

- potrai richiamare alla memoria conoscenza e cultura,

soprattutto **per rendere ancora più efficace lo studio;**

- incremento della creatività.** La possibilità di manipolare,

creare e “vivere” la tua immaginazione, ti aiuterà moltissimo nei momenti in cui cerchi un’idea originale ma... “non ti viene”;

- potrai fare avventure fantastiche... il tutto nella tua

mente.

I vantaggi della proiezione astrale:

- **sarai libero di fare cose impensabili**, come volare, avere

una vista a 360° e altre cose impossibili. Prova ad immaginarti di essere una sfera e di avere occhi su tutta la tua superficie.

Immagina come sarebbe il tuo campo visivo in quella condizione. Non ci riesci vero? Perché? Perché fin dalla nascita il nostro campo visivo è ristretto a 160°. Quindi, qualsiasi cosa tu abbia immaginato, non sarà mai quella vera, perché sarà stata limitata dal tuo usuale campo visivo;

- imparerai a **superare limiti** psicologici: nell'esempio sopra

hai letto dell'impossibilità di vedere "come una sfera". Nella proiezione astrale potrai superare questo limite e riuscirai ad immaginarti benissimo la visuale sferica. Anzi, oltre a immaginarla, la vivrai anche. Immagina adesso che, superando un limite così strano, quanti limiti più concreti potrai superare. E più limiti supererai, e più vorrai superarne. Alla fine di molti corsi di autostima o di crescita personale i partecipanti vengono messi alla prova facendoli camminare sui carboni ardenti. Carboni veri. Dai 600°C agli 800°C. E loro camminano davvero su quei carboni. Tu lo faresti? Dubito. Perché loro ci riescono? Perché sono impazziti? Non sono impazziti! Hanno solo imparato a superare i loro limiti, o meglio, le loro convinzioni limitanti. La proiezione astrale è solo un modo alternativo a molti corsi di autostima e motivazione per superare molte delle proprie convinzioni limitanti e diventare sempre più persone

vincenti e di successo (con persone di successo intendo persone in grado di raggiungere i propri sogni);

- riuscirai ad **affrontare meglio le tue paure** e, soprattutto,

avrà **molta meno paura della morte**. Questo è un dato di fatto! I praticanti della proiezione astrale devono imparare fin da subito che, con la paura, non si va molto avanti. Del resto si entra in una dimensione totalmente sconosciuta ed è facile averne paura. La famosa paura dell'ignoto o paura di uscire dalla propria zona di comfort. Inoltre ho detto che non avrai più paura della morte. Niente di più vero. La morte è una cosa che molti temono, per svariati motivi: il raggiungimento di un punto di non ritorno, la distruzione di una certezza o l'arrivo forzato a qualcosa di ignoto. Dopo la tua prima proiezione astrale inizierai ad avere un frammento di certezza, e anche ciò che viene dopo non ti farà più così paura. Pensa che, leggendo il blog di una persona che pratica da molti più anni la proiezione astrale, ossia Antonello Ferri, ho letto questa frase: *“in 30 anni di sperimentazione e più di 1200 proiezioni coscienti, mi sono convinto di una cosa: LA MORTE NON ESISTE!”* ;

- prenderai piena coscienza delle tue capacità mentali.**

Come ho citato sopra, la nostra mente è come una Ferrari guidata

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

con il freno a mano. Grazie alla proiezione astrale leverai il freno e inizierai sfruttare al massimo la tua mente;

- consistente miglioramento della tua memoria e delle tue

capacità intellettuali;

- aumento del rispetto della vita e dell'equilibrio mentale.**

—

E' una cosa strana alla quale non è facile trovare una vera spiegazione, ma ho visto che in tutte le persone che hanno avuto delle proiezioni astrali si riscontrata un maggiore apprezzamento dei confronti della vita: maggiore rispetto nel proprio prossimo, un miglior controllo degli istinti violenti e maggiore rispetto di se stessi;

- meno stress**, corpo e mente più riposati;
- è un valido sostituto all'auto ipnosi;
- tantissima soddisfazione**. Scoprire una parte di sé stessi,

fare cose che si desiderano a costo 0 dà veramente molta soddisfazione, oltre a far crescere enormemente una persona;

- molti altri vantaggi: i vantaggi come vedi sono tanti, ma

non sono tutti. Ce ne sono molti altri che scoprirai quando sarai riuscito ad avere la tua prima proiezione.

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Segreto n.4: I viaggi astrali e i sogni lucidi sono portatori di grandissimi vantaggi che ti aiutano a vivere al meglio la vita.

1.6 Un altro vantaggio: incremento degli E.S.P.

In questo paragrafo introdurrò brevemente il concetto di E.S.P. e come, grazie alle proiezioni astrali, potrai approfondirlo.

Anzitutto, E.S.P. significa “*Extra Sensory Perception*”, ossia percezioni extrasensoriali. Forse non lo sai, ma queste E.S.P. **le abbiamo tutti**, anche se spesso sono talmente poco influenti da non rendercene conto. Vuoi due esempi, forse i più comuni, di E.S.P.?

- Hai mai avuto un cosiddetto **déjà vu** o una paramnesia?

Ossia, ti è mai capitato di vivere una situazione e avere la sensazione che questa situazione fosse già accaduta?

- Ti è mai capitato di dover prendere una decisione, partire lanciato pensando che quella decisione era giusta, e alla fine ti sei visto confermare quella decisione, che avevi preso di impulso o senza pensarci troppo.

Questi sono gli eventi più comuni. Si è studiato che più del 70% della popolazione americana ha avuto almeno una volta un déjà vue. Ne esistono altri, più rari e spesso abbinati a strani miti, come la telecinesi e la telepatia. Di seguito, brevemente, ti elencherò i principali E.S.P.:

- *Psicometria*, ossia la capacità di vedere come era un luogo

prima che accadesse un determinato evento. Negli Stati Uniti stanno studiando questo fenomeno in quanto sarebbe ottimale nelle investigazioni;

- *Telecinesi*, ossia la capacità di muovere piccoli oggetti con

la forza del pensiero. Sembrerebbe una stupidaggine, eppure non sono pochi i video che girano su internet di persone che muovono una psy wheel, un oggetto molto semplice che si può far girare con la forza del pensiero e non semplicissimo da “taroccare”;

- *Percepire eventi correnti* in altri luoghi. Queste in genere

sono la chiaroveggenza, chiaroudienza e la seconda vista.

Generalmente si abbina alla chiaroveggenza le chiromanti che prevedono il futuro. Sbagliato! La chiaroveggenza è un fenomeno che sentiamo tutti, anche se è più facile sentirlo quando si è bambini. In genere questi eventi vengono percepiti

come “un presentimento” oppure come una sensazione di pericolo.

Quali ho approfondito io? Nessuno. Non mi sono mai parsi particolarmente interessanti. Resta il fatto che ho imparato ad ascoltarli. Soprattutto ho imparato ad ascoltare la sensazione della chiarezza. Questa sensazione riesco a provarla quando sta per accadere o sta accadendo qualcosa di brutto. Le ultime volte che l’ho sentita è stato durante un terremoto qui a Brescia e nell’istante in cui morì mio nonno. Entrambe le volte è stata come una scossa che mi ha colpito e, solo per un istante, sono riuscito a capire che qualcosa non andava.

Segreto n.5: Ognuno di noi ha dei fenomeni extra sensoriali e, con le proiezioni astrali, imparerai ad ascoltarli e diventarne padrone.

Quando avrai avuto la tua prime proiezioni astrali inizierai, poco alla volta, a renderti più cosciente di queste capacità che hai dalla tua nascita, ma sono talmente poco utilizzate e screditate da non averne mai creduto l’esistenza. Certo, non diventerai

istantaneamente un maestro in queste cose, però inizierai a renderti conto della loro esistenza e, se vorrai, potrai svilupparne l'uso.

RIEPILOGO DEL CAPITOLO 1:

Segreto n.1: Sai cosa sono i sogni lucidi e le proiezioni astrali e come questi richiedano impegno, determinazione e pazienza per essere padroneggiati.

Segreto n.2: La conoscenza dei viaggi astrali ha origini antichissime e misteriose.

Segreto n.3: Esistono diversi piani dell'esistenza e grazie alla proiezione astrale potrai muoverti in essi e scoprirne i segreti.

Segreto n.4: I viaggi astrali e i sogni lucidi sono portatori di grandissimi vantaggi che ti aiutano a vivere al meglio la vita.

Segreto n.5: Ognuno di noi ha dei fenomeni extra sensoriali e, con le proiezioni astrali, imparerai ad ascoltarli e diventarne padrone.

ENRICO SIGURTA

Capitolo 1 estratto da:

I SEGRETI DELLA VISUALIZZAZIONE



**Tecniche di Visualizzazione,
Sogni Lucidi e Proiezioni Astrali**