


Michael Raduga



**SOGNO LUCIDO
ED ESPERIENZA EXTRACORPOREA
IN 3 GIORNI**

www.obe4u.com/it/

Il Centro Di Ricerca OBE Presenta

Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea in 3 Giorni

*By Michael Raduga
(Translated by Roberta Solazzo)*

Tasso di successo:
Da 1-5 tentativi (1-3 giorni) - 50%
Da 6-10 tentativi (2-7 giorni) - 80%
Da 11-20 tentativi (3-14 giorni) - 90%

www.obe4u.com/it/



Migliaia di persone hanno partecipato in prima persona a sviluppare e perfezionare la tecnica qui presentata (dal Centro di Ricerca OBE)

Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea (OBE)	3
Applicazione Pratica di Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea	5
Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea: la Tecnica Più Semplice	6
Passo 1: Dormire 6 Ore e Poi Svegliarsi con la Sveglia	6
Passo 2: Tornare a Letto con un Intento	7
Passo 3: Separarsi nell' Istante In Cui Ci Si Sveglia	8
Passo 4: Cicli di tecniche dopo i Tentativi di Separazione	9
Passo 5: Dopo il Tentativo	13
Errori Tipici di Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea	14

Proposte riguardanti la traduzione e la pubblicazione della versione completa di questo libro ([500 pagine](#)) e altre opere di M. Raduga possono essere inviate a obe4u@obe4u.com

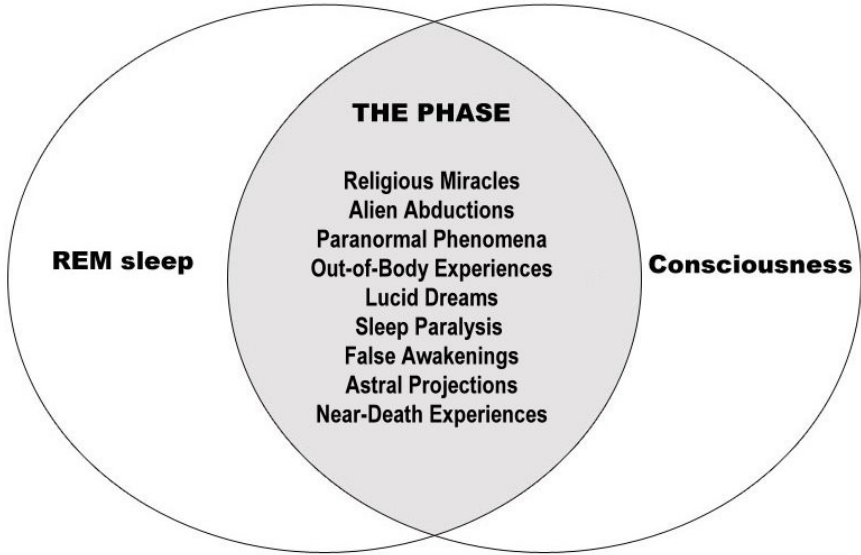
Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea (OBE)



Tanto tempo fa le persone non avevano coscienza. Eppure una volta evolutasi, la coscienza cominciò gradualmente ad occupare sempre di più lo stato di veglia. Oggigiorno la coscienza sta superando lo stato di veglia e ha cominciato ad espandersi in altri stati. La coscienza si manifesta maggiormente durante la fase REM del sonno, dando origine al fenomeno più sorprendente dell'esistenza umana - sentirsi in un'esperienza extracorporea (o in un sogno lucido). È probabile che gli uomini e le donne del futuro abbiano un'esistenza cosciente in due mondi: la vita reale e l'OBE (Out of body experience - esperienze fuori dal corpo)/sogno lucido. Per adesso, tuttavia, questo può essere realizzato solo utilizzando tecniche speciali.

Accenni al verificarsi di questo fenomeno si possono trovare nella Bibbia e in altri testi antichi. È alla base di altri fenomeni quali le esperienze di pre-morte, rapimenti alieni, paralisi nel sonno, e così via. Il fenomeno è talmente straordinario che molti movimenti occulti ritengono che

vivere quest'esperienza sia un risultato di altissimo livello. Studi statistici hanno dimostrato che una persona su due vivrà quest'esperienza. Nel frattempo, l'esistenza del fenomeno stesso è diventato d'interesse scientifico fin dal 1970.



Il fenomeno è ben rappresentato in diversi tipi di pratiche moderne, seppur con nomi diversi che vanno da "proiezione astrale", "esperienza extracorporea" a "sogni lucidi". Useremo il termine pragmatico "fase" o "stato di fase" per riferirci a tutti i fenomeni di cui sopra.

Per quanto riguarda la percezione sensoriale del fenomeno stesso, questo non è un semplice esercizio di visualizzazione. La stessa realtà è d'altronde un noioso sogno ad occhi aperti in confronto allo stato di fase (sogno lucido ed esperienza extracorporea)! Questo è il motivo per cui molti principianti, entrando in questo stato, vivono esperienze scioccanti - o anche paure mortali -. È un vero mondo parallelo in termini di percezione.

Applicazione Pratica di Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea

Dal lato pratico il fenomeno dei sogni lucidi e dell'esperienza extracorporea (fase) ci consente maggiori opportunità. Nello stato di fase si può viaggiare attraverso la Terra, l'Universo e il tempo. Si può incontrare qualsiasi persona si desideri: amici e familiari, defunti e celebrità. Si possono ottenere informazioni dalla fase e usarle per migliorare la propria vita quotidiana. È possibile influenzare la propria fisiologia e curare una serie di disturbi. Si possono realizzare i propri desideri segreti e sviluppare la propria creatività. Nel frattempo, le persone con disabilità fisiche possono liberare se stesse da tutte le catene e ottenere tutto ciò che manca loro nel loro mondo fisico. E tutto ciò è solo la punta dell'iceberg di possibilità d'applicazioni di questo fenomeno nella vita quotidiana!

Prima di entrare nel sogno lucido e nell'esperienza extracorporea (la fase), si dovrebbe delineare con chiarezza che cosa si abbia intenzione di fare immediatamente dopo la separazione dal corpo fisico. Scegliere non più di due o tre attività e ricordarle bene:

Guardare in uno specchio (condizione necessaria per la prima fase!)

Mangiare o bere qualcosa che piace

Visitare qualsiasi attrazione turistica

Sorvolare la Terra

Volare per tutto l'Universo

Volare verso vicini di casa, amici, e familiari

Incontrare un innamorato

Incontrare un parente defunto

Incontrare qualsiasi celebrità

Prendere una medicina

Ottenere informazioni da oggetti di fase

*Viaggiare nel passato e nel futuro
Passare attraverso una parete
Trasformarsi in un animale
Guidare una vettura sportiva
Respirare sotto l'acqua
Mettere la propria mano dentro il proprio corpo
Sentire le vibrazioni
Abitare due corpi contemporaneamente
Abitare il corpo di un'altra persona
Bere alcolici
Fare l'amore e raggiungere l'orgasmo*

Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea: la Tecnica Più Semplice

Cicli di tecniche indirette consistono in tentativi di separazione immediata al risveglio, e se ciò è un fallimento, poi rapidamente si passa a cicli di tecniche di un minuto finché una di loro funzioni, dopo di che è possibile separarsi dal corpo. Di solito, per ottenere buoni risultati è sufficiente che si eseguano correttamente da 1 a 5 tentativi.

Le tecniche descritte qui sotto funzionano molto bene sia al risveglio da un **sonnellino diurno**, sia **nel mezzo della notte**.

Passo 1: Dormire 6 Ore e Poi Svegliarsi con la Sveglia

(È possibile saltare questo passaggio)

La notte prima di un giorno di vacanza quando non è necessario svegliarsi presto, andare a letto all'ora consueta e impostare la sveglia in modo che si possa dormire solo per

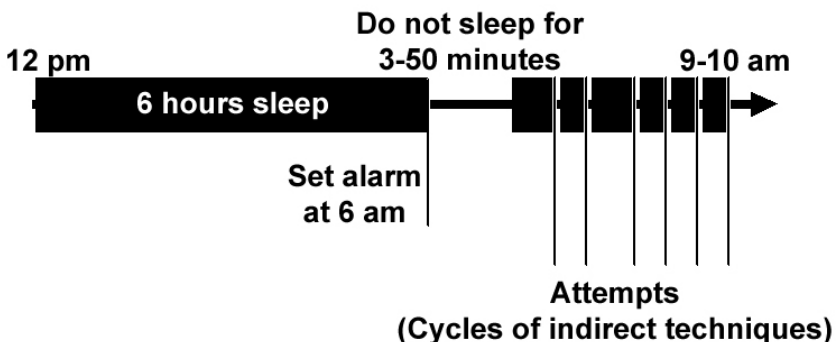
circa 6 ore. Quando suona la sveglia, è necessario alzarsi per bere un bicchiere d'acqua, andare in bagno, e leggere queste istruzioni, ancora una volta.

Passo 2: Tornare a Letto con un Intento

(È possibile saltare questo passo)

Da 3 a 50 minuti dopo il risveglio, tornare a letto e concentrare la propria attenzione su come si intendono eseguire i cicli di tecniche indirette ad ogni successivo risveglio, al fine di lasciare il proprio corpo e implementare il piano d'azione preparato. Ogni successivo risveglio dovrebbe avvenire naturalmente. Se la stanza è troppo luminosa, si può indossare una speciale maschera per gli occhi e se c'è troppo rumore – usare i tappi per le orecchie.

Deferred method



Nel frattempo, concentrare la propria attenzione su come riuscire a svegliarsi senza muovere il corpo fisico. Questo non è obbligatorio, ma aumenterà sostanzialmente

l'efficacia delle tecniche indirette.

A questo punto, dormire da 2 a 4 ore, ma approfittare di risvegli naturali che si verificano durante questo periodo di tempo. Si verificheranno molto più spesso del solito. Dopo ogni tentativo – che sia di successo o meno – è necessario riaddormentarsi con la stessa intenzione di svegliarsi e provare di nuovo. **In questo modo, è possibile effettuare molti tentativi nel corso di una sola mattina.**

Passo 3: Separarsi nell' Istante In Cui Ci Si Sveglia

Ogni volta che ci si risveglia, cercare di non muoversi o aprire gli occhi. Invece, provare subito a separarsi dal corpo fisico. Con queste tecniche indirette si perviene fino al 50 % di successo durante questo primo passo – passo così semplice che le persone non sospettano nemmeno che potrebbe funzionare.

Al fine di separarsi dal corpo, provare semplicemente a **stare in piedi, stendersi, o levitare**. Provare a farlo con la percezione del corpo (ad es. sottile), ma senza muovere i muscoli del corpo fisico. Ricordare che si avvertirà come un normale movimento fisico. Quando arriva il momento, non pensare troppo a come farlo. Durante quei primi momenti dopo il risveglio, cercare di separarsi dal corpo in qualsiasi modo e a tutti i costi. Molto probabilmente, si sa intuitivamente cosa fare. La cosa più importante è non pensare troppo e non perdere quei primi secondi di risveglio.

Passo 4: Cicli di tecniche dopo i Tentativi di Separazione

Se la separazione non funziona immediatamente – dato che dovrebbe essere evidente dopo 3-5 secondi – si avviano allora da 2 a 3 tecniche da alternare che risultino più semplici individualmente, finché una di loro funzioni. Se si verifica ciò, si può provare a separarsi di nuovo. Scegliere da 2 a 3 delle seguenti cinque tecniche in modo che si possano alternare durante i risvegli:

Rotazione

Da 3 a 5 secondi, provare a immaginare di ruotare da entrambi i lati lungo l'asse che va dalla testa alla punta dei piedi il più intensamente possibile. Se non compare nessun tipo di sensazione, passare ad un'altra tecnica. Se durante la rotazione compare anche una lieve sensazione, focalizzare la propria attenzione su questa tecnica e ruotare con maggiore energia. Non appena la sensazione di rotazione diventa stabile e reale, si dovrebbe provare a separarsi di nuovo dal corpo fisico usando la rotazione come punto di partenza.

Tecnica del nuotatore

Da 3 a 5 secondi, provare a immaginare con la maggiore risolutezza possibile di nuotare o semplicemente fare il movimento di nuotare con le braccia. Provare a sentire, a qualsiasi costo e il più intensamente possibile. Se non accade nulla, passare a un'altra tecnica. Non vi è alcuna necessità di cambiare tecniche se la sensazione di nuoto compare. Invece, intensificare le sensazioni che si manifestano. In seguito, si avrà la sensazione reale di nuotare in acqua. Questa è già la fase (sogno lucido ed esperienza extracorporea) – e non c'è nessun bisogno di separarsi quando si è già nella fase. Comunque, se tali

sensazioni si verificano a letto invece che in una massa d'acqua, allora si dovrà utilizzare una tecnica di separazione. Utilizzare le sensazioni di nuoto come punto di partenza.

Osservare immagini

Scrutare nel vuoto davanti chiudendo gli occhi chiusi da 3 a 5 secondi. Se non accade nulla, passare ad un'altra tecnica. Se si vede qualsiasi tipo di immagine, scrutare fino a quando non diventi realistica. Quindi separarsi dal corpo lì e subito, lasciarsi spingere nell'immagine. Quando si osserva l'immagine, è importante non esaminare i dettagli, per timore che l'immagine scompaia. È necessario guardare dentro l'immagine che diventerà più realistica.

Visualizzare la mano

Da 3 a 5 secondi, immaginare intensamente e risolutamente di strofinarsi le mani e contemporaneamente chiudere gli occhi. Provare a qualsiasi costo di sentirle davanti di vederle e anche di sentire il suono del loro sfregamento. Se non accade nulla, passare ad un'altra tecnica. Se una qualsiasi delle sensazioni di cui sopra comincia a manifestarsi, allora continuare con questa tecnica e intensificarla finché diventi totalmente realistica. Successivamente si può provare a separarsi dal corpo utilizzando le sensazioni derivanti dalla tecnica come punto di partenza.

Dimenarsi come un fantasma

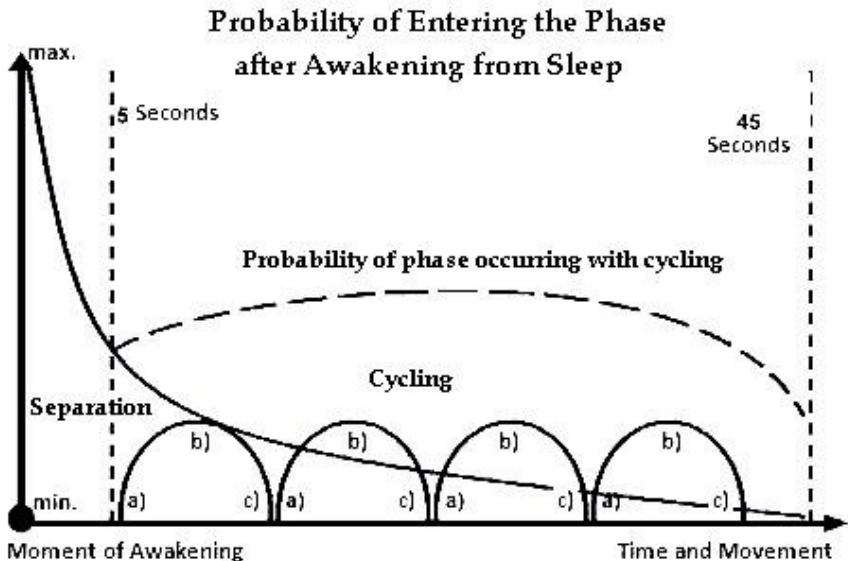
Provare ad agitare le mani e i piedi da 3 a 5 secondi, percependoli. Non muovere un muscolo in nessuna circostanza, e non immaginare il movimento stesso. Ad esempio, provare a premere intensamente giù e poi su, muovere mani e piedi da sinistra a destra, e così via. Se non accade nulla, passare ad un'altra tecnica. Se all'improvviso si manifesta una leggera sensazione di

movimento reale, allora focalizzare la propria attenzione sulla tecnica, cercare di aumentare per quanto sia possibile la gamma di movimenti. Ci si può spostare di almeno quattro pollici, immediatamente provare a separarsi dal corpo partendo dalle sensazioni che derivano dalla tecnica.

Tutto ciò che si deve fare ad ogni tentativo è alternare 2 o 3 tecniche da 3 a 5 secondi ognuna. Ciò porta a cicli di tecniche indirette, in cui il praticante alterna una tecnica dopo l'altra nel corso di un minuto cercando quella che funziona. È importante fare non meno di quattro cicli di 2 o 3 tecniche durante un tentativo, ma il tutto in non più di un minuto.

Ad esempio, l'intero processo può avvenire come segue: un praticante (praticante di sogno lucido o esperienza extracorporea) va a letto alle 23:30 e punta la sveglia per le 6:00; alle 6:00 si sveglia, va in bagno, beve un po' d'acqua, e ripete le tecniche indirette e anche il suo interessante piano d'azione per la fase (per esempio, guardarsi allo specchio e volare su Marte); alle 6:05 il praticante si riaddormenta con la chiara intenzione di entrare nella fase dopo ogni successivo risveglio; alle 7:35 (o ogni volta che si verifichi un risveglio naturale) il praticante si sveglia improvvisamente e immediatamente cerca di separarsi dal corpo lì e subito; se la separazione non avviene entro 3 o 5 secondi; il praticante cerca di riuscire con la rotazione, e se anche quello non funziona entro 3 o 5 secondi; il praticante esegue la tecnica del nuotatore, ma se questa non funziona entro 3 o 5 secondi, il praticante si dimena come un fantasma, ma se non funziona entro 3 o 5 secondi; il praticante ricomincia la rotazione, poi la tecnica del nuotatore e a dimenarsi come un fantasma; se al terzo ciclo egli comincia con la rotazione ed inaspettatamente funziona- la sensazione di rotazione si manifesta; il praticante mantiene questa tecnica, ruotare il più forte possibile e separarsi dal proprio corpo lì e subito

usando la sensazione di rotazione: poi correre allo specchio, per tutto il tempo palpare e scrutare attivamente ogni cosa attorno a sé da una distanza ravvicinata ciò intensifica le sue sensazioni, avendo già guardato nello specchio, il praticante impiega la tecnica di traslocazione e si ritrova egli stesso su Marte ma egli è inaspettatamente ritornato al corpo fisico, il praticante allora cerca immediatamente di separarsi dal corpo ma non è in grado di farlo; egli si riaddormenta con la chiara intenzione di ripetere il tentativo al successivo risveglio e rimanere più a lungo su Marte e così via.



Basta ripetere quanto sopra usando le tecniche che vengono più naturali ed esporsi ad un universo tutto nuovo: il sogno lucido e l'esperienza extracorporea!

Se si impiegano da 10 a 30 minuti della propria giornata semplicemente per allenarsi alle tecniche e alla procedura, ci si ricorderà del metodo e funzionerà meglio. Ciò consentirà di aumentare sostanzialmente il successo dei tentativi al risveglio.

Il sogno cosciente è considerato anche un'esperienza di fase. Se improvvisamente ci si rende conto di sognare durante il sonno, allora questa è già la fase. Quindi si dovrebbe procedere ad implementare il proprio piano d'azione e stabilizzare lo stato. **Se il sonno cosciente si manifesta, dovrebbe essere un effetto collaterale del fare cicli di tecniche subito dopo i risvegli. Questo effetto collaterale è abbastanza comune – è bene essere pronti sempre per esso.**

Se le proprie sensazioni nella fase (sogno lucido o esperienza extracorporea) sono tenue (cioè scarsa vista o sensazioni corporee intorpidite), cercare di toccare ogni cosa attorno ed esaminare i minimi dettagli degli oggetti da vicino. Ciò permetterà di avere un'esperienza più realistica. Le stesse attività dovrebbero essere condotte in modo da mantenere la fase quando i primi sintomi di ritorno al corpo si verificano (per esempio, quando tutto si affievolisce).

Passo 5: Dopo il Tentativo

Riaddormentarsi, se possibile dopo ogni tentativo (sia che si abbia avuto successo o meno) con lo scopo di fare un nuovo tentativo di separarsi dal corpo (avere un sogno lucido) dopo il prossimo risveglio. In questo modo sarà in grado di separarsi dal proprio corpo (avere un sogno lucido), ma anche di farne diversi il primo giorno!

Anche il tentativo più infruttuoso non dovrebbe durare più a lungo di un minuto. Se non accade nulla in quel periodo di tempo, è molto più efficace addormentarsi e provare al prossimo risveglio, invece di cercare ostinatamente di ottenere risultati dal tentativo in corso.

Errori Tipici di Sogno Lucido ed Esperienza Extracorporea

- Assenza del tentativo di separarsi

Dimenticare di provare a separarsi dal corpo immediatamente dopo il risveglio prima di iniziare i cicli di tecniche, nonostante ciò è possibile ottenere il 50% di tutte le esperienze.

- Assenza di aggressività

Il desiderio di ottenere una tecnica che funzioni a qualunque costo, riuscirci realmente è il criterio principale per il successo usando la procedura di criterio indiretto. Nel frattempo, la determinazione non dovrebbe essere superficiale, ma intensamente concentrata sulle azioni da completare.



- Meno di 4 cicli

Qualsiasi cosa succeda e qualsiasi pensiero si verifichi, è necessario eseguire non meno di 4 cicli di tecniche, non ripetendo quelle che non hanno

funzionato fino a quel momento.

- Cambio Inutile di Tecnica

Nonostante le chiare istruzioni fornite, i principianti ostinatamente cambieranno tecniche dopo 3 o 5 secondi, anche se una tecnica sta cominciando a funzionare in un modo o nell'altro. Questo è un grave errore. Se la tecnica ha cominciato a funzionare – anche se leggermente – è il momento di eseguire la tecnica di separazione per ottenere sogni lucidi/esperienze extracorporee.

- Proseguimento Inutile di una Tecnica

Se una tecnica non ha cominciato a funzionare dopo 3 o 4 secondi, si dovrebbe sostituire con un'altra.

- Analisi Eccessiva

Se si analizza quello che succede quando si eseguono cicli di tecniche dopo il risveglio, allora non si è concentrati sulle tecniche stesse e si è distratti. Il desiderio di sperimentare la tecnica che funzioni dovrebbe impegnare completamente e non lasciare spazio alla mente per l'analisi e la contemplazione.

- Eccessivamente Vigile al Risveglio (nessun Tentativo o un Fiacco Tentativo)

Si dovrebbero seguire le istruzioni automaticamente, e non prestare attenzione a tali percezioni al risveglio.

- Tentativo per più di un Minuto

Se nessun risultato si ottiene dopo un minuto di tecniche, allora le probabilità di successo saranno maggiori se si ritorna a letto per addormentarsi e impiegare il successivo risveglio per fare un nuovo tentativo.

- Separazione Incompleta

Quando si prova a separarsi, a volte non ci si riesce facilmente o completamente. Indolenza, parti del corpo bloccate, e essere bloccati in un corpo

contemporaneamente sono cose che si possono verificare. Non arrendersi in nessuna circostanza e non smettere di separarsi se ciò accade.

- Non Riconoscere la Fase (Esperienza Extracorporea o Sogno Lucido)

Per esempio, quando si osservano immagini, i praticanti sono spesso spinti nella scena, o sono spontaneamente spinti in un altro mondo dopo la rotazione. I praticanti spesso pensano di dover provare la sensazione stessa di separazione che è il motivo per cui potrebbero ritornare ai loro corpi per ottenerlo. Lo stesso vale per essere coscienti mentre si sogna, quando il praticante è già nella fase e rimane soltanto da approfondire ed attuare il suo piano d'azione.

- Risveglio con Movimento (nessun Tentativo o Uno Fiacco)

Svegliarsi senza muoversi è auspicabile, ma non obbligatorio. Non ha senso rinunciare alla maggior parte delle opportunità in attesa del giusto risveglio. È necessario approfittare di tutti i risvegli possibili.

- Sprecare i Primi Secondi

Provare a sviluppare l'abitudine di procedere immediatamente ed istintivamente alle tecniche subito dopo il risveglio, senza perdere un secondo.

- Uso di una Singola Tecnica

Usando solo una singola tecnica al momento del risveglio, invece di provare almeno due cicli, ciò abbassa notevolmente le probabilità di entrare nella fase (sogno lucido o esperienza extracorporea).

I Quattro Principi di Successo Quando Si Prova un Sogno Lucido / Esperienza Extracorporea



- 1. Farlo a Qualsiasi Costo**
- 2. Essere Aggressivi**
- 3. Essere Sicuri di SÉ**
- 4. Farlo in Maniera Automatica**

www.obe4u.com/it/



www.obe4u.com/it/



Proposte riguardanti la traduzione e la pubblicazione della versione completa di questo libro ([500 pagine](#)) e altre opere di M. Raduga possono essere inviate a obe4u@obe4u.com