

ANNE GIVAUDAN

Fuori dal corpo

guida pratica
al viaggio astrale

Edizioni



AMRITA

Per cominciare

Tutti quanti viaggiate in altre dimensioni, fuori dal corpo fisico; tuttavia solo una minuscola percentuale ne è consapevole, e ancora troppi sono coloro che ne sono tuttora completamente all'oscuro.

Ve lo dico non perché io *creda* che sia così, ma perché l'ho *visto*, l'ho *vissuto* in occasione delle mie uscite dal corpo sui piani sottili.

Che cosa mi ha determinata a scrivere un libro sul viaggio astrale, dopo essermi sempre rifiutata di farlo?

Quanto sopra, certo, ma soprattutto un'altra ragione molto importante: i tempi sono cambiati, l'eterizzazione del pianeta procede, e incominciamo a risentirne gli effetti.

Incontro sempre più persone che ricevono comunicazioni sottili, altre che vedono manifestazioni delle dimensioni invisibili, e altre ancora che sviluppano la loro intuizione; e, naturalmente, sono sempre di più anche coloro che sperimentano delle uscite dal corpo. Di conseguenza, la gente mi fa sempre più domande.

Si tratta di lettori che hanno vissuto delle esperienze extracorporee con cui poi non sanno come relazionarsi, non possedendo necessariamente una chiave di comprensione; soprattutto mi chiedono come non averne paura.

Ho dunque deciso di rispondere ad alcune di queste domande per chiarire un argomento che non sempre è compreso a fondo e, anzi, a volte è *decisamente* mal compreso.

Una precisazione importante: che questa esperienza sia chiamata “viaggio astrale”, “viaggio fuori dal corpo”, “OBE (Out Of Body Experience)”, “decorporazione”, “uscita dal corpo” o in altro modo, non ha nessuna importanza; non ne migliorerà la comprensione; ciò detto, sento comunque il bisogno di fare un po’ di chiarezza sulla terminologia, in modo che queste definizioni abbiano per voi un significato.

Mi vengono in mente le mie prime conferenze: c’erano persone molto colte, che avevano letto molto ma non avevano mai fatto un’esperienza personale in questo campo che all’epoca incominciavo appena ad esplorare, e volevano che precisassi “su quale piano mi recavo”. Ritenevano, in base ai loro criteri, che questo avrebbe rivelato loro la qualità dei miei viaggi.

Purtroppo, o forse per fortuna, non c’è alcuna segnaletica quando si approda in altri mondi, nulla che vi dica “siete arrivati nella quinta dimensione”, o “nella sesta”, o “attenzione: girare a destra per salire più in alto”.

Infatti, anche in questo campo le classificazioni non sono tanto importanti; è l’amore, e l’amore soltanto, come leggerete fra breve, a presiedere al vostro passaggio in altre dimensioni; l’amore che, come sempre, è alla base di Tutto...

A rischio di ripetermi, ribadisco che *il viaggio astrale non è fine a se stesso, e non dà alcun titolo spirituale a chi lo pratica.*

Certo è possibile pensare che uscire dal proprio corpo sia qualcosa di fattibile soltanto *dopo* aver raggiunto un elevato livello di spiritualità, ma in realtà – se non altro stiamo parlando del primo livello astrale – questa capacità non ha nulla a che fare con la spiritualità.

Sono sicura che qualcuno di voi sarà sorpreso, ma il fatto è che tutti, ogni notte, usciamo dal corpo. Ciò permette ai corpi sottili di rigenerarsi sui piani loro corrispondenti. E questo è un *fatto*, non diversamente da quando

“ricarichiamo le batterie” del nostro corpo fisico. Ciò non vuol dire che le nostre uscite notturne fuori dal corpo abbiano luogo in modo consapevole, visto che di solito gli umani si dimenticano di quello che fanno durante la notte o, al massimo, si svegliano al mattino con una scorta di sogni o di incubi senza capo né coda. Tuttavia, è proprio ciò che accade; ed è quanto mi induce a tratteggiare la differenza fra l’uscita fuori dal corpo e il viaggio astrale nel prossimo capitolo.

Cos'è il corpo astrale?

*«Segui il tuo cuore finché vivi»
(Ptah-Hotep)*

A questo punto, è essenziale metterci d'accordo su ciò di cui parleremo in questo libro.

Il corpo astrale è solo uno dei sette corpi di quella sorta di matrioska che siamo: la sua aura “sborda” dal corpo fisico; il corpo astrale è un corpo emozionale, all'interno del quale si trovano i corpi mentale, causale e spirituali (il corpo buddhico o cristico, e il corpo athmico) di cui siamo composti [cfr. illustrazione p. 7].

Il corpo fisico non è altro che un guscio, un abito, una veste, ma certamente è importantissimo perché ci permette di vivere le nostre esperienze terrene.

«L'aura astrale traduce i desideri, le angosce, le delusioni, le buone qualità e i difetti. È l'aura più instabile, perché varia con il variare delle emozioni che ci pervadono quotidianamente.

Avvolge il corpo fisico e il corpo eterico e riflette l'ego inferiore e la personalità di base. Misura all'incirca un metro e mezzo, e segue con minore esattezza di quella eterica i contorni del corpo fisico.

È l'immagine della nostra vita affettiva, del nostro temperamento, del nostro umore passeggero. È un'aura continuamente in movimento dove i colori, molto spesso, sono mescolati come sulla tavolozza di un pittore pazzo, il che

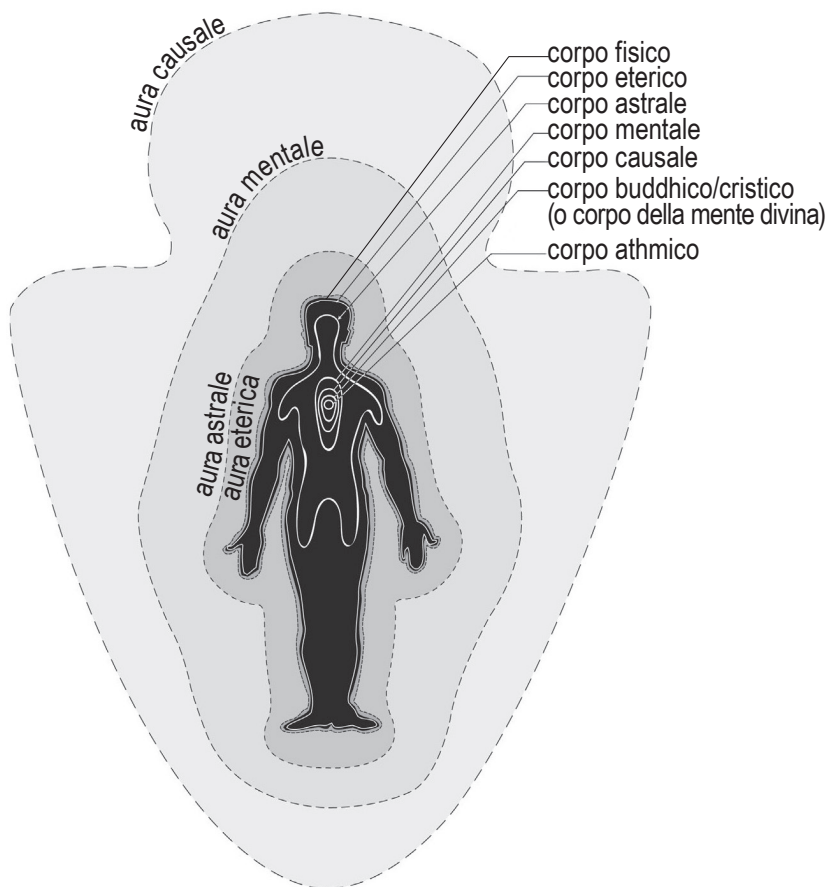
riflette le nostre emozioni sbrigliate. Si presenta come un turbine che solca il corpo, offrendoci lo spettacolo di una costante mutazione. In presenza di un grosso conflitto emotivo, avrà un aspetto disarmonico, caotico e fosco.

Il suo simbolo è l'acqua, e quando riusciamo a calmare la superficie di quell'acqua traspare la pace profonda, spesso dovuta alla meditazione, alla ricerca della vacuità, all'atto di mollare la presa o alla preghiera»¹.

Dal momento che il corpo astrale è un corpo emozionale, è essenziale imparare a gestire *bene* le vostre emozioni prima di mettervi in viaggio, che sia un viaggio consapevole o meno; per questo raccomando sempre, prima di andare a dormire, di coltivare incontri, parole, gesti o letture che elevino l'anima così che, quando il viaggio avrà inizio, non finiate chissà dove.

Potete dirigere molto bene il viaggio fuori dal corpo anche se poi non ve ne ricordate: basta dare le istruzioni giuste ai corpi sottili fin dalla partenza. Ritornerò su questo punto nel capitolo "Il viaggio astrale", al paragrafo "Le qualità necessarie", p. 20.

¹ Anne Givaudan (con la collaborazione del dott. Antoine Achram), *Antiche terapie essene e lettura dell'aura*, Amrita, 1998.



Nell'illustrazione non compaiono le aure dei due corpi spirituali, che sono ancora più grandi, perché non pertinenti allo scopo del libro.

Uscite fuori dal corpo

*«Disdegnare e condannare come falso ciò che a noi non pare verosimile è sciocca presunzione»
(Montaigne)*

Come ho appena detto, tutti, durante il sonno, usciamo dal corpo fisico; magari restiamo a galleggiare anche solo a qualche metro da esso, sopra il nostro guscio fisico, senza che accada null'altro: questa, è quella che io chiamo "uscita dal corpo". E può avvenire coscientemente o meno.

La mia prima uscita dal corpo risale ai tempi dell'università, un pomeriggio in cui mi stavo riposando fra una lezione e l'altra.

Non avevo toccato né droghe, né alcol o altre sostanze: non ne ho mai sentito il bisogno. Ero solo profondamente rilassata, tanto da non sentire più il corpo fisico, come accade talvolta quando ci troviamo tra il sonno e la veglia.

Ed ecco che all'improvviso mi sono vista... dall'esterno: il corpo fisico era lì, sotto di me, e non avevo la minima idea di cosa mi fosse accaduto. Il primo pensiero che mi attraversò la mente come un lampo fu: "Sarà questa, la morte?", ma esso non risvegliò nessuna paura, perché provavo uno straordinario benessere.

In compenso ebbe l'effetto di ricondurmi immediatamente nel corpo fisico, e per quella volta fu tutto. Tutto qui. Ma quel *tutto* era immenso, perché mi avrebbe cambiato la vita.