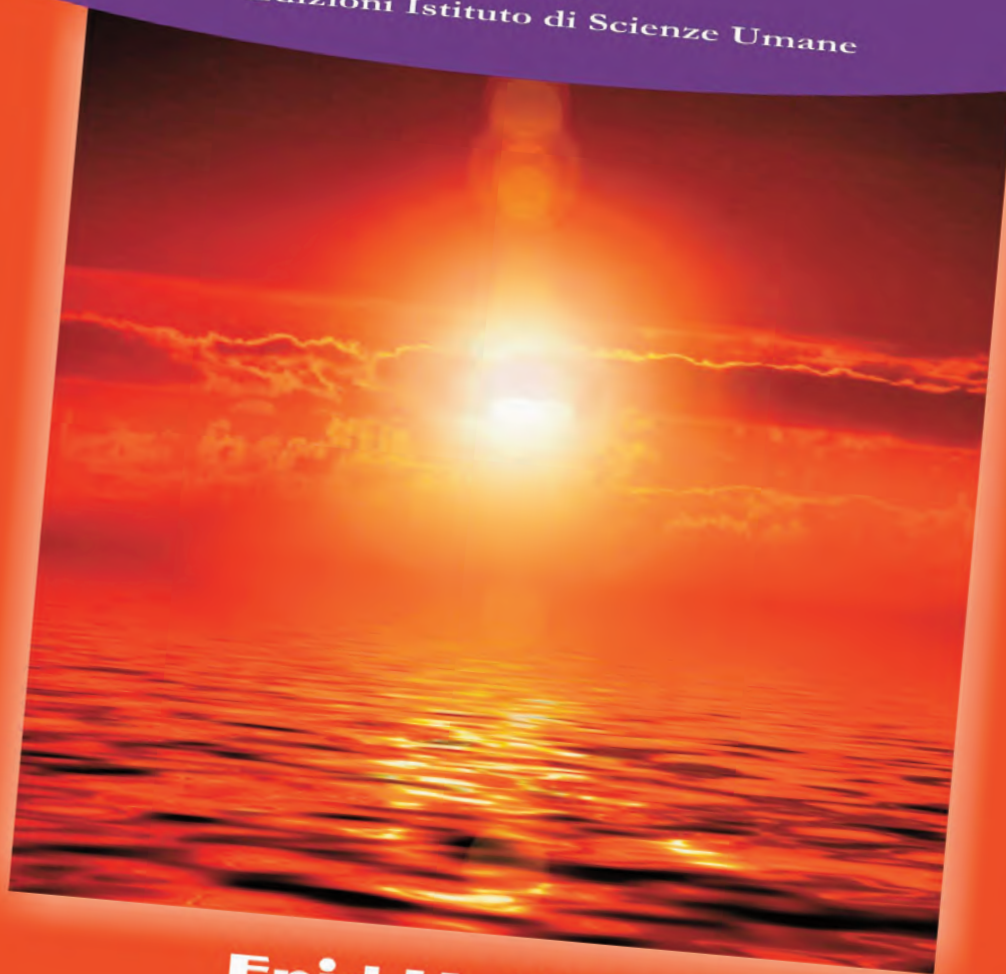




Edizioni Istituto di Scienze Umane



Enid Hoffman

ESPANDI LA TUA MENTE

**Guida all'ottenimento
dei POTERI PSICHICI**

CARATTERISTICHE DELL'OPERA

Autore	Enid Hoffman
Titolo	ESPANDI LA TUA MENTE <i>guida all'ottenimento dei poteri psichici</i>
Pagine	208
Euro	19,00
Formato	14x21
ISBN	978-88-87382-67-9



CONTENUTO

Obiettivo principale e dichiarato di questo importante manuale è mettere in grado chi lo utilizza di prendere coscienza delle capacità latenti della propria mente e risvegliarne le potenzialità sopite.

Il libro, da intendersi come una reale guida, simile a un vero e proprio percorso interiore di evoluzione psichica e spirituale, si sofferma su tutte le principali facoltà extrasensoriali e il loro diretto sviluppo, fra cui: lettura dell'aura, telepatia, psicomatria, utilizzo del pendolo, scrittura automatica, chiaroveggenza, precognizione, guarigione e autoguarigione, psicocinesi, ricerca delle vite passate, medianità, programmazione consapevole del futuro.

Il testo è prevalentemente pratico, con un eccezionale numero di esercizi correlati dalle esperienze personali reali dell'Autrice, fatta eccezione per i primi due capitoli introduttivi all'argomento.

DALL'INTRODUZIONE DELL'AUTRICE:

“Sviluppando i sensi paranormali aprirete vie completamente nuove di comunicazione con gli altri. “Vedrete” le persone in modo totalmente diverso, intuirete ciò che sentono dentro. Comincerete ad avvertire le energie vitali dei pensieri e delle sensazioni che scorrono dentro e intorno alle persone, non captabili dai sensi fisici. Riuscirete a intuire cosa sta per dire qualcuno e a reagire a ciò che gli accade dentro davvero, non a ciò che sembra accadere.

Con la conoscenza interiore che questa nuova capacità vi darà, potrete scrutare in voi stessi nei momenti di dubbio e vedere ciò che vi attende. Sarete in grado di raggiungere tale serbatoio di conoscenze con facilità, senza sforzi. La supercoscienza esiste; è soltanto celata dalla coscienza “normale”.

L'attuale stile di vita ci fa perdere contatto con le nostre conoscenze interiori. L'intelletto, il pensiero razionale guadagnano la precedenza sulle sensazioni. La vita diventa monotona, noiosa e ripetitiva.

Se riuscirete a guardar loro dentro, anziché limitarvi ad un'occhiata superficiale, scoprirete nuovi significati e scopi nell'esistenza e nelle persone. Con l'espansione

delle vostre percezioni, e la capacità di creare nuove situazioni, sarete una persona migliore, più interessante, sia per voi stessi che per gli altri. Il tempo e le energie che dedicherete agli esercizi descritti in questo testo saranno ampiamente ripagati dalla vostra e dall'altrui crescita personale. Procedendo lungo tale sentiero entrerete in nuove dimensioni di coscienza e consapevolezza, dimensioni in cui l'esistenza diverrà sempre nuova e più eccitante. Le vostre doti extrasensoriali attireranno magneticamente la realizzazione di bisogni e desideri."

L'AUTRICE

ENID HOFFMAN (1917/2000) è stata una ricercatrice, divulgatrice e scrittrice statunitense specializzata nelle scienze metapsichiche e parapsicologiche tra le più apprezzate del Novecento. Ancora parecchio giovane fu iniziata alle scienze metapsichiche da una sua zia sensitiva e, da allora, questo interesse accompagnò tutto il resto della sua esistenza dedicandola allo studio delle facoltà paranormali e come svilupparle. In questo praticissimo libro, che esplora tutte le principali facoltà parapsichiche, l'Autrice ha raccolto tutti gli esercizi più validi ed efficaci, molti dei quali possono essere eseguiti anche a coppie o in gruppo, oltre che da soli. Tra le sue opere più importanti, tradotte in diverse lingue, il presente volume: "Develop Your Psychic Skills" e a seguire: Huna: A Beginners Guide; Hands: A Complete Guide to Palmistry; Your Future Lives; Expand Your Psychic Skills.

INDICE COMPLETO

Introduzione

1. Come ho sviluppato le mie doti extrasensoriali

- 2.** Tutti abbiamo capacità extrasensoriali
I due "io" e le tre menti
Le capacità proiettive e percettive

3. Preparativi

- Mettere a fuoco l'attenzione
- Rilassarsi
- Respirazione
- Asserzioni
- Visualizzazioni
- Protezione personale

4. Stati alterati di coscienza

- I sogni e le OBE
- Trance e ipnosi
- Meditazione e contemplazione
- Trasmettere la consapevolezza al corpo
- Usare il suono per alterare la coscienza

Espandere la coscienza del tutto e del singolo
Esercizio per risvegliare i centri extrasensoriali

5. Come e cosa percepiamo

L'aura e i suoi misteri

6. Sviluppare le capacità percettive

Ricezione telepatica

Sentire cose e persone

Psicometria

Il pendolo

La scrittura automatica

L'arte automatica

L'ouija board

Far ballare il tavolo

Rabdomanzia

La percezione extrasensoriale nelle arti occulte

L'I Ching

La lettura della sfera

Precognizione

"Letture" paranormali

7. Sviluppare le capacità proiettive

Proiezione telepatica

Esperimenti di gruppo

La guarigione paranormale

Psicocinesi – Esercizi

Fotografia paranormale

8. Convinzioni e sviluppo delle capacità paranormali

Riprogrammazione

9. Fuori del tempo

Ricordare vite passate

Programmare il futuro

10. Sensitivi, medium e guide

Sensitivi

Medium

Guide

11. Le capacità paranormali all'opera

12. Lo sviluppo paranormale

Conclusione

UN ESTRATTO DELLA PRIMA PARTE DELL'OPERA

INTRODUZIONE

Volete passare i vostri giorni vivendo a metà? Molti di noi usano solo metà del cervello con cui siamo nati, l'emisfero sinistro, con le sue funzioni logiche, analitiche e razionali. Questo libro vi aiuterà a sviluppare i poteri dell'altro emisfero, il cervello delle "prime impressioni", delle intuizioni e delle sensazioni. Veloce come il lampo, esso registra informazioni che sfuggono alla portata della normale percezione cosciente; da qui nasce la convinzione che di solito le prime impressioni siano esatte. Il cervello destro "sa", il cervello sinistro "indovina" e ipotizza.

Anziché vivere per l'intera esistenza nell'incertezza, tirando a indovinare, potete sviluppare le vostre capacità extrasensoriali e godervi la meravigliosa sensazione di essere certi, di conoscere la vera realtà che esiste dietro e dentro i fatti oggettivi.

A chi studia lo sviluppo delle facoltà extrasensoriali viene spesso consigliato di seguire le prime impressioni. Perché? Perché le prime impressioni vengono dal "cervello primario", dall'emisfero destro, sede dei poteri d'intuizione che pochi usano o sviluppano. Ipotesi, teorie e deduzioni logiche vengono dall'emisfero sinistro, il cervello "secondario" delle riflessioni e speculazioni, sede dei cosiddetti stati normali di coscienza che contraddistinguono quasi tutta la nostra vita.

Sviluppando i sensi paranormali innati aprirete vie completamente nuove di comunicazione con gli altri. "Vedrete" le persone in modo totalmente diverso, intuirete ciò che sentono dentro. Comincerete ad avvertire le energie vitali dei pensieri e delle sensazioni che scorrono dentro e intorno alle persone, non captabili dai sensi fisici. Riuscirete a intuire cosa sta per dire qualcuno e a reagire a ciò che gli accade dentro davvero, non a ciò che sembra accadere.

Con la conoscenza interiore e la prescienza che questa nuova capacità vi darà, potrete scrutare in voi stessi nei momenti di dubbio e vedere ciò che vi attende. Sarete in grado di raggiungere tale serbatoio di conoscenze con facilità, senza sforzi. La supercoscienza esiste; è soltanto celata dalla coscienza "normale".

Sono occorsi anni per apprezzare a fondo i miei poteri extrasensoriali, per capire come seguire i lampi d'ispirazione e le intuizioni sia molto utile. Con l'affinarsi delle mie capacità, ho incrementato sensibilmente i miei sensi interiori.

L'attuale stile di vita ci fa perdere contatto con le nostre conoscenze interiori. L'intelletto, il pensiero razionale guadagnano la precedenza sulle sensazioni. La vita diventa monotona, noiosa e ripetitiva.

Se riuscirete a guardar loro dentro, anziché limitarvi ad un'occhiata superficiale, scoprirete nuovi significati e scopi nell'esistenza e nelle persone. Queste ultime prenderanno vita davanti ai vostri occhi, in un rapporto intimo e vivificante, se solo sarete capaci di perforarne il guscio esterno. In luogo delle solite norme for-

mali, che costituiscono la regola del vivere quotidiano, parteciperete con risposte spontanee e naturali alla realtà intima del mondo circostante.

Con l'espansione delle vostre percezioni, e la capacità di creare nuove situazioni, sarete una persona migliore, più interessante, sia per voi stessi che per gli altri. Il tempo e le energie che dedicherete agli esercizi descritti in questo testo saranno ampiamente ripagati dalla vostra e dall'altrui crescita personale. Procedendo lungo tale sentiero entrerete in nuove dimensioni di coscienza e consapevolezza, dimensioni in cui l'esistenza diverrà sempre nuova e più eccitante. Le vostre doti extrasensoriali attireranno magneticamente la realizzazione di bisogni e desideri.

Eseguire gli esperimenti del presente libro attiverà il cervello intuitivo. L'esperienza del "sapere" di aver ragione prima che ne giunga l'evidenza concreta, diventerà sempre più familiare col procedere degli esercizi e sarà la dimostrazione che le vostre doti extrasensoriali stanno crescendo.

Come ha detto lo psicologo ed esploratore dello spazio interno John Lilly, gli unici limiti sono le proprie convinzioni. Se si hanno convinzioni contraddittorie, come accade a molti di noi, la vita sarà piena di conflitti. Usando le tecniche qui esposte, potrete iniziare a risolvere le contraddizioni interiori che suscitano conflitti nella vostra vita; potrete cominciare ad eliminare le convinzioni negative sulle vostre capacità extrasensoriali, su voi stessi e sul mondo, cioè su quanto vi frena.

L'opera in questione offre un'ampia scelta di attività, esercizi e solide spiegazioni su come e perché funzionino le vostre doti extrasensoriali. Potrete trascorrere interessanti serate con gli amici ricordando le vostre vite passate, oppure imparando a riconoscere i colori tenendo gli occhi chiusi. Potrete imparare a distinguere le aeree e a percepire le sottili manifestazioni delle energie vitali.

Gli esercizi descritti nelle pagine seguenti sono piacevoli, soprattutto per gruppi di persone. Anzi, lavorando insieme i risultati arriveranno prima. Molti anni di esperienza mia e di altri ne hanno dimostrato l'efficacia. Questo libro, dunque, è raccomandato per corsi di studio sulle facoltà paranormali.

Si può utilizzare in diverse maniere. Potete leggerlo per intero, sistematicamente, oppure saltare le istruzioni per un certo esperimento finché non deciderete di provarlo. Se volete arrivare subito al sodo, saltate il primo capitolo, di contenuto puramente autobiografico; ma attenzione! Anch'esso contiene passi importanti... Avete tra le mani una panoramica generale delle doti extrasensoriali. Potete utilizzarla per sviluppare le vostre, oppure per dimostrarne la validità, o ancora per aiutare gli altri. Con l'incremento progressivo delle capacità, aumenteranno le scelte a vostra disposizione. Potrete diventare guaritore, sapere come agiscono e cosa pensano altre persone, vedere cosa ha in serbo il futuro, rendere più intimi e significativi i vostri rapporti umani, modificare il vostro stile di vita...

Scegliete quello che preferite; o comunque fate tutto ciò che è possibile. Sia come sia, queste pagine possono offrirvi qualcosa.

Scegliere e decidere spetta a voi.

COME HO SVILUPPATO LE MIE DOTI EXTRASENSORIALI

Ritengo importante spiegare ai miei studenti quanto sia naturale e umano il processo di sviluppo delle doti extrasensoriali. Per quanto alcuni eventi di questo processo possano apparire strani o "paurosi", non è necessario circondarli di un'aura di stupore e mistero per credere in essi. Uno dei miei obiettivi, come ho specificato nell'introduzione, è quello di aiutarvi a capire che le vostre facoltà extrasensoriali sono "normali" quanto l'udito e la vista sul piano sensoriale.

Per tale ragione, in questo capitolo voglio raccontarvi parte della mia esperienza personale nel campo. Ho potuto contare sull'aiuto di molti amici e insegnanti, sia vivi che disincarnati.

La mia ricerca di informazioni e istruzioni pratiche sulle doti paranormali era da tempo pieno ritmo. Mi unii a molti gruppi, lavorai sotto l'assistenza di altre persone a distanza, e presi lezioni per migliorare la comprensione delle mie capacità extrasensoriali. A quel punto ero in grado di eseguire letture telepatiche e di ricordare vite passate. Ebbi qualche esperienza spontanea di fenomeni paranormali. Quando gli studi di psicologia mi rivelarono quanto la gente sia suggestionabile, smisi di dare dimostrazioni delle mie capacità e cominciai a dividere con gli altri ciò che sapevo e avevo imparato, in modo che i miei amici potessero sviluppare le proprie doti e ottenere le informazioni extrasensoriali direttamente dalla fonte, per così dire.

Sono stata terribilmente fortunata a trovare un corso per lo sviluppo delle capacità extrasensoriali di così alto livello.

Non ne esistono molti. Tante delle persone che vorrebbero sviluppare le loro doti paranormali non troveranno mai niente del genere. Con gli anni ho percorso molti sentieri rivelatisi poi vicoli ciechi. Per questo ho deciso di creare metodi facili e sicuri, ma anche efficaci, produttivi e benefici.

Le teorie che ho sviluppato sono state testate su me stessa e su terzi. Ho assistito a molti esperimenti e condiviso le esperienze di altri partecipanti. Tante persone mi hanno messo a parte dei loro problemi e dei loro successi. Da tutto ciò ho conosciuto la via per aiutare gli altri a sviluppare le proprie capacità extrasensoriali. In fondo questo libro nasce dalla riorganizzazione sistematica di quanto ho imparato e sperimentato.

Consideratemi sempre con voi: vi sarò accanto per sostenervi come faccio con tutti gli studenti dei miei corsi. Usate l'immaginazione per sentire la mia presenza, cercate di ricevere il mio amore, il mio desiderio che voi possiate crescere ed espandervi, usare le doti paranormali per fare del vostro mondo un posto migliore in cui vivere.

Potrà sorprendervi sapere che leggendo questo capitolo avete già sfruttato le vostre capacità extrasensoriali. La forza dell'immaginazione vi ha permesso di visualizzare e sperimentare dentro di voi le persone e le scene che ho descritto.

Avete già iniziato a sviluppare doti paranormali, stabilendo un rapporto con me e con la mia storia personale.

Usando e rafforzando le capacità immaginative negli esperimenti ed esercizi che seguono, compirete progressi più sostanziosi e veloci di quanto non crediate ora. Siate pronti a cambiare alcune convinzioni, convinzioni che forse non sapevate nemmeno di avere. Godetevi i progressi che farete. Divertitevi con gli esercizi, e passo dopo passo vi avvicinerete al momento in cui, in risposta a un vostro commento, qualcuno esclamerà: "Ma tu hai dei poteri paranormali!".

TUTTI ABBIAMO CAPACITÀ EXTRASENSORIALI

In un particolare frangente tutti abbiamo avuto un'intuizione che ci è stata utile. Il telefono squilla, e prima di rispondere sapete già chi vi chiama. Andate a prendere la posta, e sapete in anticipo che troverete la lettera di una certa persona. Vedete uno sconosciuto per strada e sapete che quello sconosciuto sarà importante per la vostra vita. Tutti questi sono esempi di avvenimenti paranormali.

Chiuso in ciascuno di noi c'è il potere di espandere la coscienza al di là dell'attuale livello di consapevolezza. In mancanza di un termine migliore, questo potere viene chiamato "capacità extrasensoriale". Tutti la posseggono. Pochi sanno come usarla o tenerla sotto controllo. Come tanta gente, forse anche voi avete la consapevolezza di poter percepire oltre il livello dei cinque sensi fisici, ma a differenza degli altri voi state per imparare a risvegliare tale capacità e a sviluppare le vostre doti paranormali.

L'ottenimento delle abilità suddette è stato per lungo tempo ritenuto un mistero. L'opinione popolare è convinta che alcune persone, le più fortunate, nascono col "dono"; sono dotate cioè di capacità extrasensoriali. La verità è che queste persone, coscienti delle proprie intuizioni, trovano il tempo per svilupparle passo dopo passo, esattamente come altri sviluppano l'intelletto, le doti atletiche, ecc. Tutti sono in grado di pensare, nessuno lo metterebbe in discussione. Però è evidente che certi individui sanno farlo meglio di altri. Non si tratta di una dote innata, quanto piuttosto di un continuo allenamento. È mia opinione che chiunque, con un po' di pratica, possa sviluppare capacità extrasensoriali.

È come imparare a nuotare. Se buttate in acqua qualcuno che non sa nuotare, questi può imparare, oppure affogare, o ancora agitarsi disordinatamente fino a tornare a riva. La tecnica "nuota o affoga" è un approccio indiretto all'apprendimento: metodo e responsabilità ricadono solo su chi deve imparare. Se invece scegliete l'approccio diretto e offrite lezioni di nuoto, la persona non solo impara a nuotare in un ambiente sicuro, ma prende anche dimestichezza con gli stili e arriva a sentirsi a proprio agio in acqua. Sperimenta quindi un nuovo potere nei confronti di un ambiente fino a quel momento ignoto.

Sviluppare le capacità extrasensoriali è esattamente come imparare a nuotare. Si finisce per padroneggiare senza traumi l'ambiente extrasensoriale. Col metodo

“nuota o affoga” si possono ottenere i medesimi risultati, ma si può altrettanto facilmente “affogare” oppure “agitarsi” fino a tornare a riva. Un approccio disciplinato e sistematico basato sullo studio garantisce l’acquisizione degli strumenti necessari per muoversi in questo piccolo nuovo cosmo. D’altra parte è uno schema cognitivo noto: osservazione, imitazione, pratica.

Con quest’ultima raggiungiamo il livello di competenza posto come nostro obiettivo.

Da bambini osserviamo gli altri camminare, correre e saltare. Cominciamo a imitarle, dapprima in modo goffo, ma con la pratica (e dopo molti fallimenti) ci riusciamo anche noi. Di sicuro non ci è mai venuto in mente di smettere di camminare: abbiamo continuato a provare finché non ce l’abbiamo fatta. Più tardi ci siamo dedicati a imprese più impegnative, come guidare un triciclo e poi una bicicletta. Crescendo abbiamo imparato molto di più, ma sempre con la stessa prassi.

L’apprendimento delle capacità fisiche è parallelo a quello delle capacità mentali che ci vengono insegnate a scuola. Lì abbiamo appreso a memorizzare, concentrarci, prestare attenzione fino a capire. Abbiamo appreso a pensare e a risolvere problemi.

Ricordate i giorni in cui avete imparato a guidare l’automobile? Qualcuno vi ha mostrato ripetutamente, una dopo l’altra, tutte le procedure necessarie. Eseguendo le diverse operazioni nella successione giusta e con uno sforzo cosciente, le avete gradualmente memorizzate e adesso siete in grado di ripeterle automaticamente, perché una parte di voi ha interiorizzato la procedura di routine.

In tutti questi casi, il processo è sempre lo stesso. Per prima cosa, la consapevolezza che l’obiettivo rientri nella categoria del possibile. Tutti possono guidare una bicicletta o un’automobile. Perché io dovrei essere diverso? Se ci riescono gli altri, ci riuscirò anch’io. Poi c’è stato l’impegno ad acquisire quella certa capacità. Imparerò a guidare l’automobile. Poi i preparativi per conseguirla. O avete osservato attentamente qualcuno che sapeva guidare e avete cercato di imitarne la tecnica, oppure avete trovato qualcuno che sapesse insegnarvi. Poi avete fatto pratica. Riflettete un attimo sulle abilità che possedete. Sapete scrivere a macchina? Ricordate quanto tempo vi è costato imparare a memoria la tastiera? Ricordate le ore e ore di pratica? Avete insistito perché era una capacità che vi interessava. Contavate gli errori, poi ricominciavate a battere la pagina. C’erano sempre meno errori, e alla fine quasi nessuno. E imparare a colpire una palla con la mazza da baseball? Gli esempi potrebbero essere infiniti.

Sviluppare le capacità extrasensoriali segue lo stesso schema. Dapprima c’è l’impegno con voi stessi, poi lo studio, e infine la pratica. Occorrono pazienza e perseveranza in grandi quantità.

Tutti possono svilupparle, esattamente come tutti possono imparare a guidare la bicicletta, scrivere a macchina o giocare a baseball. Qualcuno lo troverà più facile di qualcun altro. La velocità d’apprendimento è una cosa molto personale. Non dobbiamo paragonarci ad altri. Solo perché qualcuno impara più in fretta di noi,

non significa che impari meglio. Sia la lepre che la tartaruga arrivano al traguardo. Potreste chiedere: "Perché dovrei voler incrementare le mie capacità paranormali?". Perché migliorano la vita, aggiungendo una dimensione che non avete mai sperimentato in passato. Donano un potere crescente sulle circostanze, regalano gioia di vivere. Vi assistono nel creare il vostro futuro, nell'ampliare il regno del possibile o del probabile.

Il mio scopo è di aiutarvi a potenziare le vostre intuizioni, le vostre doti paranormali, perché possiate migliorare la vostra vita e quella altrui. Come accade con ogni capacità, dare dimostrazione di doti extrasensoriali semplicemente per sbalordire la gente è cosa da evitare. Da neofiti siate discreti: lo sviluppo di simili doti regala potere, e il potere porta responsabilità. Il potere personale ci permette di controllare la nostra vita. Non deve servire a interferire con le altre. Rispondiamo solo di noi stessi, e a prescindere dalla bontà delle intenzioni, non dobbiamo influenzare l'altrui esistenza. È questa la responsabilità del potere.

I due "IO" e le tre menti

In voi esistono due io. Uno è *voi*: il direttore, l'insegnante, la guida, l'io esterno. L'altro è l'io interno: colui che lavora, studia, esegue. Questi io sono conosciuti sotto molti nomi: conscio e inconscio, id ed ego. Le etichette possono essere importanti, se vogliamo avere punti di riferimento precisi. A me piace il termine io, lo trovo preferibile a frasi del tipo "io e la mia mente". *Mente* ha qualcosa di impersonale, come se fosse separata da me.

Il mio io esterno è la parte di me che valuta, ragiona, calcola e usa la logica.

Il mio io interno è la parte di me che registra tutto ciò che mi accade e reagisce automaticamente, senza giudicare.

Il mio io interno è come mio figlio, e io sono come il suo genitore. È il mio studente cui insegno, e il perfetto esecutore che fa le cose per me dopo averle imparate. Io controllo il mio io interno, che accetta di buon grado i miei ordini e le mie direttive. L'aspetto più importante di questo io interno è la sua indipendenza. Agisce al di fuori della mia consapevolezza e possiede una natura notevolmente diversa dalla mia. Prenderemo in considerazione queste differenze mentre andremo sviluppando le nostre capacità extrasensoriali: esserne consapevoli ci permetterà di ottenere uno sviluppo molto più efficiente.

L'io interno percepisce e apprende in modo diverso dall'io esterno. Nel processo di apprendimento noi insegniamo a noi stessi in modo graduale, assimilando quanto ci occorre passo dopo passo, finché non viene imparato a memoria. Il procedimento consiste dunque in una ripetizione di ordini o suggerimenti. Useremo la stessa tecnica per lo sviluppo delle capacità paranormali.

L'io interno è limitato solo dalle convinzioni coscienti che abbiamo sul suo conto. Se prendiamo la decisione cosciente di non poter fare qualcosa, l'io interno accetta la decisione e la trasforma in realtà. È vero anche il contrario: se decidiamo coscientemente di poter fare qualcosa, l'io interno accetta la decisione e fa tutto ciò che è in suo potere perché la decisione si materializzi concretamente; e il suo

potere è considerevole. Ad esempio, se dite a voi stessi che non potrete mai suonare il pianoforte, ovviamente non lo suonerete mai. Se invece vi ripetete che potete farcela, anche se la prima volta che strimpellerete qualcosa nessuno vi dirà che sembrate Ban Cliburn, le probabilità di acquisire padronanza dello strumento aumenteranno notevolmente. Scoprirete che se decidete che vi piacerebbe suonare, con un po' di pratica ci riuscirete. Credere di poter imparare a suonare il piano vi permetterà di non avere convinzioni negative ad ostacolarvi. In genere siamo portati ad accettare le limitazioni del nostro io interno come un dato di fatto. Dobbiamo cominciare ad esaminare codeste limitazioni e rifiutare quelle che non sono valide.

Le convinzioni si possono estendere e ampliare sino a includere molto più di ciò che credevamo possibile. Dobbiamo guardarci dall'affermare che non sappiamo fare una certa cosa solo perché non l'abbiamo mai fatta. Se ci abbiamo provato e non ci siamo riusciti, non significa che non possiamo farla; significa solo che dobbiamo lavorarci di più. Osservare chi è bravo a fare quanto c'interessa è un ottimo modo per imparare. La capacità d'imitazione, uno dei tratti essenziali dell'io interno, può essere sfruttata per sviluppare nuove abilità. Gli altri due modi sono lo studio e la sperimentazione.

Prima di procedere, cercate di riconoscere con chiarezza i vostri due "io" che d'ora in poi lavoreranno insieme. Chiamateli pure "voi e la vostra psiche" o "voi e la vostra anima". Non ha importanza. Per comodità noi li chiameremo "voi e il vostro io interno".

L'io interno comprende tre diversi livelli mentali: la mente letterale, quella programmata e l'intuitiva.

La *mente letterale* è legata al mondo oggettivo, della materia e dell'esistenza fisica. I contenuti della mente letterale provengono dai sensi fisici. Noi vediamo, udiamo, assaporiamo, annusiamo e tocchiamo il mondo che ci sta intorno. Le informazioni sensorie vengono annotate nella sostanza dei nostri corpi. La mente letterale è la sostanza intelligente che conserva la registrazione di tutte le nostre esperienze. Questo livello di mente o intelligenza è sempre alla base di tutti gli altri livelli. È reale e concreto: è il mondo dei fatti.

La *mente programmata* è il livello subconscio in cui si trovano le vostre convinzioni. È qui che vengono assegnati valori al mondo oggettivo: questo è giusto, questo è sbagliato; questa è una virtù, questo è un peccato. Bello, brutto e tutte le altre classificazioni dello stesso tipo lì risiedono. Si sviluppano con gli anni e si trasferiscono dal livello conscio a quello inconscio, dove formano la struttura dell'azione e del comportamento. Questo livello di coscienza si trova direttamente sopra la mente letterale e influenza tutto ciò che facciamo. Limita, tuttavia consente l'espansione. La mente programmata è come un computer che si riempie di dati durante la nostra crescita, programmato da genitori, insegnanti e amici. È la sede dei valori culturali, degli standard sociali che ci permettono di sopravvivere all'interno della cultura in cui siamo nati: il livello mentale indispensabile alla sopravvivenza sociale.

La *mente intuitiva* si basa sulle sensazioni. È più potente della mente programmata. Noi assorbiamo molti concetti che sono in conflitto fra loro e ci affidiamo alla mente intuitiva, alle cosiddette "sensazioni viscerali", per prendere le giuste decisioni.

La mente intuitiva si trova al di sotto della coscienza e molti di noi hanno imparato a bloccare i suoi messaggi diretti alla mente cosciente razionale. Ci è stato insegnato a ignorare le sensazioni interiori, per agire e pensare come gli altri vogliono. Aprirci ai messaggi della mente intuitiva è importantissimo nella pratica delle capacità extrasensoriali.

La mente intuitiva ha sede nell'emisfero destro del cervello.

La mente razionale ha sede nel sinistro, dove si trova la nostra coscienza.

Al di sotto di esse c'è quella programmata, nella zona limbica. La mente programmata, subconscia, assorbe materiale dalle nostre intuizioni e sensazioni sul mondo, ricevendole dalla mente razionale. Sotto la zona limbica c'è la mente letterale, quella che governa tutte le funzioni fisiche.

Il corpo fisico è composto di molte parti che possono agire all'unisono o indipendentemente l'una dall'altra. Anche il cervello è suddiviso in unità a funzionamento indipendente che chiamiamo "menti". La capacità di usare l'intero corpo o parti di esso contemporaneamente dipende dalla capacità di usare il cervello con la stessa modalità.

Ad esempio, è possibile eseguire un lavoro materiale con le mani mentre il conscio è impegnato in altro e la mente programmata reagisce a stimoli esterni alla nostra consapevolezza. La mente intuitiva può cercare di raggiungerci, ma siamo talmente impegnati a pensare che non le prestiamo attenzione. Tutte queste menti sono in grado di agire separatamente e indipendentemente l'una dall'altra. Nel loro aspetto positivo, creativo, esse emettono energia; attirare energia è una funzione del loro lato negativo, ricettivo. Queste energie si muovono o vibrano a frequenze diverse. Più la frequenza è bassa, più solida diviene la sostanza mentale.

La mente letterale vibra a una frequenza più bassa rispetto alla mente programmata, che a sua volta vibra meno della mente razionale.

La mente intuitiva è veloce come il lampo; deposita idee "olistiche" nella mente cosciente, perché siano sviluppate e amplificate dalla ragione.

Tutti siamo dotati di questi livelli mentali e delle frequenze che trasmettono, e tutti abbiamo gli "apparecchi riceventi" per captare idee, pensieri, sensazioni ed emozioni provenienti da terzi. Eppure non tutti sappiamo usare questi apparecchi. I cani odono suoni che gli uomini non captano, le api distinguono colori che noi non abbiamo mai visto. Similmente alcuni esseri umani percepiscono cose che agli altri sfuggono. Il livello di consapevolezza delle vibrazioni che abbiamo intorno è direttamente proporzionale al livello di sviluppo delle nostre capacità paranormali.

È importante rendersi conto che le capacità paranormali sono già abbastanza sviluppate a livello inconscio. Ciò che pensiamo e sentiamo viene trasportato dal-

l'aria, producendo nel nostro ambiente effetti che potremmo non riconoscere. Le radiazioni mentali ed emotive che emettiamo creano il futuro, stabiliscono condizioni che prenderanno forma più avanti, influiscono sui rapporti attuali e sulla nostra stessa personalità. Noi non ci accorgiamo di quanto influenziamo l'ambiente. L'interazione fra l'inconscio che proietta e l'inconscio che recepisce è un processo continuo che crea il nostro mondo. Sviluppare le capacità extrasensoriali significa semplicemente portare questo processo nella sfera d'influenza della coscienza, per poter controllare sia l'emanazione che la ricezione.

Le capacità proiettive e percettive

Io chiamo le due maggiori doti extrasensoriali che svilupperete *capacità proiettive* e *capacità percettive*. Ne è un ottimo esempio la telepatia. Nella telepatia occorrono due persone: un agente, o trasmettitore, e un ricevente. È chiaro che si tratta di due capacità separate: è possibile inviare messaggi per via extrasensoriale, oppure riceverli, ma non fare le due cose contemporaneamente. Tutte le nostre doti paranormali rientrano nell'una o nell'altra categoria. Potete guarire per via paranormale oppure essere guariti. Potete manifestare fenomeni oppure percepirne la manifestazione.

Le capacità proiettive vi permettono di controllare l'emanazione delle vostre vibrazioni. Quando entrambi gli io sono sincronizzati in un'unica azione, si verifica la proiezione. Tali capacità sono definite "predominio della mente sulla materia". Comprendono fra l'altro: telepatia, psicocinesi, teletrasporto, materializzazione e smaterializzazione, chirurgia paranormale, guarigioni paranormali, levitazione e fotografia paranormale.

I poltergeist sono semplicemente manifestazioni incontrollate di queste capacità in persone che non sanno di possederle. Un'altra definizione delle capacità proiettive è "capacità creative", perché ogni proiezione crea qualcosa. La consapevolezza creativa è il lato positivo della nostra psiche.

Le abilità percettive permettono di assorbire informazioni ed energia. Sono quelle che generano consapevolezza. Comprendono fra l'altro: chiaroveggenza, chiaroudienza, telepatia, precognizione, retrocognizione, psicometria, radiestesia, diagnosi paranormale e lettura della sfera. Le capacità percettive e proiettive agiscono assieme, ma non contemporaneamente. Prima agisce l'una, poi l'altra. Sono un po' come una compagnia teatrale molto affiatata: nessuno si inserisce nelle battute di un altro, grazie a un perfetto senso dei tempi. Anche noi dobbiamo acquisire lo stesso senso dei tempi, imparare a usare i due diversi tipi di capacità in modo che si fondano armoniosamente senza interferire tra loro. Molte persone hanno raggiunto quest'unione armonica delle facoltà proiettive e percettive e sono diventate celebri nel campo del paranormale. Tutte avevano già una loro carriera, ma l'hanno abbandonata col progressivo sviluppo delle doti extrasensoriali. Il dottor Richard Alpert, che in passato lavorava alla facoltà di psicologia di Harvard, divenne in seguito noto come Ram Dass. Quando incontrò uno yogi in-

diano, Neem Karolli Baba, lo yogi disse ad Alpert che sere prima, mentre guardava le stelle, si era messo a pensare alla madre del dottore, morta l'anno prima. Non contento, specificò che era deceduta per una malattia della milza... a quel punto tutto lo scetticismo di Alpert svanì ed egli proruppe in un pianto senza freni. Lo yogi diventò il guru o insegnante di Alpert e gli diede il nome Ram Dass. Ram Dass sviluppò poco per volta le stesse capacità e iniziò a tramandarle a sua volta. Altre persone che sono riuscite a controllare le facoltà extrasensoriali hanno fatto cose molto utili. Emanuel Swedenborg, scienziato e insegnante del diciottesimo secolo, ne è un esempio. Un giorno si recò da lui una vedova disperata: era certa che il marito, prima di morire, avesse pagato un costoso servizio d'argenteria, ma non riusciva a trovare la ricevuta del pagamento e il negoziante la esasperava con continui solleciti. Non sapendo cos'altro fare, la donna si era rivolta a Swedenborg confidando nelle sue doti paranormali. Dopo tre giorni Swedenborg andò a casa della donna e le disse che la ricevuta era in uno scrittoio al piano di sopra. Dietro il cassetto di sinistra dello scrittoio c'era un'assicella; tirando l'assicella, sarebbe apparso un cassetto segreto che conteneva della corrispondenza, e fra altre lettere c'era anche la ricevuta. La vedova ammise di non sapere nulla del cassetto segreto, ma lei e i suoi ospiti salirono di sopra con Swedenborg. Seguendo le istruzioni del sensitivo, trovarono sia il cassetto che la ricevuta.

Un altro caso famoso è quello di D. D. Home, vissuto nell'Inghilterra del diciannovesimo secolo. Le sue doti paranormali sono state studiate dall'eminente fisico Sir William Crookes e autenticate da testimoni più che attendibili. Home riusciva a far muovere una leva semplicemente alzando un braccio. Mentre qualcuno gli teneva sospeso sopra la testa un bicchiere colmo, lui riusciva a svuotarlo in modo misterioso; poi faceva tornare il liquido nel bicchiere, bagnando le dita della persona che lo stava reggendo.

Eileen Garrett ha avuto una lunga carriera da sensitiva. Ha lavorato col ben noto fondatore della parapsicologia, J. B. Rhine. Più che settantenne, venne contattata dal dottor Lawrence Le Shan, uno psicologo di New York che stava cercando un uomo scomparso. Alla Garrett venne fornito un pezzo di una delle camicie dell'uomo. Con quel brandello di stoffa, la sensitiva aiutò a rintracciarlo presso La Jolla, in California.

Queste persone possedevano abitudini di vita e attitudini molto diverse. Eppure, affinando le proprie doti istintive, sono riuscite a rendere migliori e più produttive le esistenze di coloro con cui sono entrati in contatto.