

Luce e Ombra, vol. 121, fasc. 3, luglio-settembre 2021 pagg. 193-201

Viaggi senza corpo

Paola Giovetti

Quello dei “viaggi senza corpo” è un tema insolito, ma che rientra nelle possibili avventure umane: un’esperienza rara ma non rarissima, nota da sempre e indagata oggi con attenzione sia a livello di ricerca scientifica che di raccolta di casi spontanei. Il fenomeno è noto a livello internazionale col termine OBE, dall’inglese *out of body experience*, che significa appunto esperienza fuori dal corpo.

Di questo tema tratta il mio ultimo libro *Viaggi senza corpo* (Edizioni Età dell’Acquario 2021), che contiene i risultati di un’inchiesta da me compiuta sul fenomeno in oggetto, nonché le tradizioni relative al fenomeno stesso e le più recenti ricerche e sperimentazioni sul tema.

Fui invitata a realizzare la mia inchiesta in Italia dal dr. Karlis Osis, responsabile della ricerca presso la prestigiosa American Society for Psychical Research di New York, che incontrai più volte a congressi internazionali: lui gentilmente mi fornì il questionario con cui aveva indagato il fenomeno negli USA, io lo tradussi in italiano e lo diffusi. Mi ritornarono compilati a dovere circa 150 questionari, un numero notevole, sufficiente per una indagine significativa.

Le OBE sono sostanzialmente simili alle NDE, però avvengono in



*Dr. Karlis Osis**Charles Lindberg*

stato di benessere (dormiveglia, meditazione, training, anestesia, stati estatici ecc.) invece che in punto di morte. Analoghe le sensazioni, analoghe le riflessioni dei protagonisti. Il fenomeno può presentarsi inaspettatamente all'improvviso e avvenire una volta sola, oppure può ripetersi più volte. C'è anche chi è in grado di proiettarsi fuori dal corpo a comando, ma si tratta certamente di casi più rari.

Troviamo l'esperienza fuori dal corpo in varie testimonianze del passato; ne furono protagonisti, e ne hanno lasciato testimonianze scritte, J.W. Goethe, Ernest Hemingway, Charles Lindberg durante la sua celebre trasvolata atlantica, Gustavo Adolfo Rol e tanti altri; e ne sono stati spesso protagonisti mistici e santi: si parla allora di bilocazione, che significa appunto trovarsi in due luoghi contemporaneamente. Presso di loro il fenomeno avviene sempre per poter agire a favore di qualcuno che si trova in stato di necessità. La vita di Padre Pio per esempio presenta numerosi casi di questo tipo e nel mio libro ne riporto alcuni molto significativi.

Venendo all'inchiesta e al momento presente, riporto qualche esempio che consente di rendersi conto della qualità e della natura dell'esperienza. Il primo riguarda un giovane uomo:

«Al mattino a letto, pochi minuti dopo essermi svegliato, mi apprestai a leggere un libro. Mi sentivo strano, come se avessi perso parzialmente il contatto col corpo. Non sentivo l'intontimento e i vaghi malesseri fisici usuali del risveglio. Era una sensazione piacevole. Poi molto rapidamente ebbi la sensazione di essere fuori dal mio corpo, di trovarmi sdoppiato, di sentirmi (non vedermi) di fronte a me stesso. Sentivo che con la volontà avrei potuto spostarmi nello spazio a mio piacimento, ma la paura di non riuscire a rientrare nel corpo mi fece agire con tutta la volontà facendo in modo che questo stato di cose avesse termine. E così fu. Rimasi qualche minuto a meditare, poi credo di essermi rimesso a leggere, ma qui i miei ricordi sono sbiaditi...»

Analoghe le sensazioni di questo giovanotto, che si ritrovò fuori dal corpo, sveglio, a metà della notte:

«Mentre dormivo mi sono trovato improvvisamente sveglio, sul pavimento accanto al letto, mentre il corpo fisico era sul letto. Da quella posizione ho potuto osservare la stanza illuminata da una luce vivida e bianca, mentre in realtà era al buio. Colto da una sensazione di paura, sono automaticamente rientrato nel corpo fisico, compiendo un movimento ad arco (in alto e a sinistra), ritrovandomi nel corpo, sveglio e al buio...»

E ancora: «Ho avuto diverse OBEs in stato di dormiveglia. Prima sentivo una leggera scarica elettrica nel cervello, tipo "zz", poi lo stacco chiaro, indolore, ma profondamente fisico, come un profondo fremito. La prima volta ho avuto una paura feroce, le altre volte ho provato gioia e poi dispiacere perché le uscite durano solo pochi istanti. Mi rimane comunque un'emozione gioiosa»-

La protagonista dell'esperienza che segue ha avuto alcune OBEs sempre improvvise. Ecco la descrizione della prima, accompagnata da un commento significativo: se avessi saputo di più, non avrei avuto paura:

«La prima OBE mi ha colta di sorpresa durante un invito al rilassamento da parte del pranoterapeuta che mi curava. D'improvviso mi sono sentita piccola e in alto rispetto al mio corpo steso sul lettino e ho guardato questo mio corpo che dormiva: ho provato una gran paura e ho avuto il terrore di non poter rientrare in mio corpo. Poi

di colpo sono rientrata, però il momento dell'impatto non lo ricordo. Mi sono alzata di scatto dal lettino e tutto è finito lì. A parte la paura, tutto era molto ovattato, sereno, gran pace dentro. La paura era dovuta all'ignoranza del fatto: se ne avessi letto e saputo più, non avrei avuto paura.»

Quest'altra signora, che ha parecchie OBEs spontanee, sempre volutamente brevi, le vive in una doppia ottica: spavento e felicità insieme:

«Sensazione di espansione verso l'alto e di uscire dalla testa. A volte ho addirittura l'impressione di essere strappata dal mio fisico. Vado a pochi metri dal corpo, per paura, non perché mi sia impossibile andare oltre. Senso di liberazione da tutte le angosce, grande flessibilità di idee, capacità di vedere i problemi in contesti vasti.»

E ancora: «Durante la meditazione guidata dal Maestro, vidi una luce blu-viola, mi ci sono come "tuffata" e questo "velo" colorato si è aperto. Simultaneamente ho sentito che una forza mi aspirava e mi sono trovata in un tunnel blu-viola. Mi sembrava di muovermi con estrema velocità, le pareti giravano velocemente, in fondo c'era una luce bianca, dolce, calda. Sentivo che mi univo a una forza terribile, fatta d'amore. Avrei anche potuto andare oltre nella luce, ma il Maestro ci ha richiamati, dicendo che dovevamo prepararci a muovere il nostro corpo, che la meditazione era terminata. Non avevo voglia di rientrare, ma sentivo che rientravo, mio malgrado.»

Molto significativi i commenti dei protagonisti:

«La sensazione di lasciare il corpo è molto piacevole, è una meravigliosa sensazione di leggerezza.»

«Il mio pensiero si fermava sulla gioia della nuova libertà e sulla capacità di muovermi nell'aria come volevo senza sforzo.»

«Sentivo la mia mente meravigliosamente libera e mi dicevo che ora potevo andare dove volevo.»

«I due episodi furono così felici ed entusiasmanti che non ho mai cessato di desiderare di poterli ripetere.»

«Non provavo più alcun interesse per il mio corpo fisico, anzi per la mia vita fisica. Volevo solo continuare e prolungare questa meravigliosa sensazione di esser dove tutto era più bello, più reale, più vivido di quanto avessi prima conosciuto.»

«Vedere il corpo è come vedere un'altra persona, ma sapevo perfettamente che quello era il mio corpo.»

«Del corpo non mi importa niente, a volte però ho il terrore di non

riuscire ad rientrarvi. Mi sento anche più grande del mio corpo, come se il mio corpo mi fosse diventato stretto, come se stentasse a contenermi. Sensazione di esserne al di sopra.»

E con riferimento al significato dell'esperienza, ecco qualche commento:

«L'OBE mi ha fatto capire che l'uomo non è come lo presenta la scienza ufficiale. Ho tentato di spiegare agli altri le cose che ho visto, ma pochissimi mi hanno creduto.»

«Librarsi nell'aria senza peso è bello, guardare il mondo dall'alto ti rende consapevole di avere un pizzico di divino in te.»

«Queste esperienze hanno ribadito il mio convincimento dell'immortalità dell'anima. È bello sentirsi liberi da tutto ciò che è materiale.»

«L'OBE mi ha fatto capire che io non sono questo corpo. L'esperienza è espansione, felicità di essere liberi dal corpo.»

«L'esperienza mi ha dato la certezza dell'indipendenza dell'io dal corpo e mi ha indirizzato verso l'esoterismo e la parapsicologia.»

«Le mie concezioni filosofiche sono profondamente e radicalmente cambiate: prima ero ateo, ora credo fermamente alla sopravvivenza dell'anima. Non ho più paura della morte... Sono consapevole di non avere un corpo solo e spesso mi capita, quando lavoro o parlo, di ascoltare la presenza dentro di me di quell'altro corpo sottile. In realtà io so di essere il corpo sottile nella stessa maniera in cui sono quello fisico, anzi percepisco che la sede della mia sensibilità si trova proprio in corrispondenza di questo corpo invisibile.»

«L'esperienza mi ha convinto che ci sono altre realtà oltre quella in cui viviamo abitualmente. Il mio atteggiamento nei confronti della morte è cambiato positivamente: sono sicura che la vita dello spirito continua».

«Certo questa esperienza mi ha influenzata molto, mi ha dato la speranza di poter essere sana e felice dopo la morte - e possibilmente smetterla di stancarmi. Le mie concezioni filosofiche e spirituali si sono, direi, dilatate; è aumentata la sensazione di far parte di un tutto unico. Mi sono sentita meno personale...»

«La vita che conduco è sempre la stessa, ma mi sento molto più ricca dentro e più felice. Ora la mia vita spirituale ha molta più importanza. Penso che lo sdoppiamento sia quasi simile alla 'morte', perché ho l'impressione che il corpo astrale sia l'anima: quindi temo molto meno la morte. Queste esperienze mi affasciano e mi avvicinano molto alla vita spirituale e a Dio.»

«Sono veramente entusiasta di ciò che mi succede e il senso di meraviglia per il fatto che io, proprio io, posso avere di questi fenomeni sussiste ancora: Per esempio ogni tanto mi dico: «Io ho volato! Neppure Onassis, con tutti i suoi miliardi, ha mai provato questa esperienza! Avrò volato sull'aeroplano, questo sì, ma sempre con il didietro posato su di un sedile!».» Ritengo che il corpo astrale sia ciò che chiamiamo anima e che sopravviva alla morte del corpo fisico. I fenomeni che ho vissuto mi hanno dato la certezza assoluta che l'aldilà esiste, che la cosiddetta morte non esiste, che essa è soltanto un mezzo per entrare in una di dimensione certamente migliore, che fa parte delle fasi di progresso del nostro spirito, che è poi la nostra vera esistenza. E che noi praticamente viviamo già nell'eternità. Il corpo fisico, al quale diamo tanta importanza, è solo un mezzo meccanico di cui a un certo momento il nostro spirito si libera perché non più idoneo allo stato superiore che lo aspetta, perché è come una zavorra che ha terminato il suo compito. Quando mi trovo in OBE non mi interessa né mi preoccupo più assolutamente del corpo fisico, perché sono ciò che si è staccato da esso...»

«Sono più spiritualizzato e meno ansioso. Le mie concezioni filosofiche e spirituali si sono approfondite nel senso che ho più fede. Non credo più nella morte.»

«Ho provato felicità. Per la prima volta ho avuto la certezza di poter sopravvivere, almeno temporaneamente, dopo la morte, anche se temo sempre che il corpo sottile possa dissolversi nel corso del tempo...»

«LOBE mi ha influenzato in modo positivo, mi sento migliorato, sono più calmo, riesco a vedere le cose della vita in maniera diversa da prima, con più serenità. Mi sento più attivo e vitale. Il mio modo di vivere è rimasto lo stesso nel senso che continuo il mio lavoro, ho le relazioni che avevo prima, ma sono cambiato dentro, vedo le cose della vita meno superficialmente, riesco a comprendere meglio chi mi sta vicino, nutro più amore per il prossimo. Sono tornato a credere in Dio... Da quando ho le OBEs ho toccato certe cose con mano, e oggi non ho più paura della morte.»

:Raccogliere tutti questi commenti e queste impressioni è stato per me motivo di straordinario interesse e ricordo ancora lo stupore con cui leggevo i questionari via via che mi arrivavano. Parlai con molte delle persone che li avevano compilati e con alcune ci furono an-

che incontri diretti. Con tutti, sensazione molto precisa di autenticità, piacere di raccontare per far sapere: le testimonianze sono state pubblicate anonime, quindi nessun sospetto di volersi fare pubblicità. In tutti avvertii il desiderio di contribuire a una conoscenza nuova e finora poco esplorata.

Motivo dell'interesse per le esperienze fuori dal corpo: prima di tutto, si tratta di una potenzialità umana e come tale va studiata. E poi – e questo aspetto è di innegabile importanza - l'OBE sembra parlare a favore dell'ipotesi della sopravvivenza della coscienza alla morte, perché se è vero, come tanti protagonisti affermano, che durante l'esperienza extra-corporea l'io è in grado di osservare il proprio corpo fisico che si trova in stato di sonno, dormiveglia, meditazione, di inconsapevolezza a causa di incidente, malattia, anestesia o altro, conservando tutte le capacità umane più peculiari e alte (autocoscienza, memoria, volontà, intelligenza, affetti, amore e così via), si può ipotizzare che potrà farlo anche quando il corpo sarà definitivamente fuori gioco, cioè una volta che l'esperienza terrena sarà conclusa.

Summary

This article deals with the phenomenon "out of body experience" (OBE), which is the subject of the new book of the author; an inquiry in Italy about spontaneous experiences, the description of similar inquiries in other countries (USA and U.K.) and the experiments made in Italy in order to induce the OBE in experimental conditions. The OBE is very similar to NDE, but it is lived in wellness conditions and not near death. In both cases, the same sense of freedom, of lightness and happiness and the loss of the fear of dying: what is important in man, i.e: consciousness, souvenirs, will, love, capacity of decision is no more in the body but in the separated quid.