

LIBRIS

We know
books

Robert A. Monroe

CĂLĂTORIA SUPREMĂ

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Ultimate Journey

Copyright © 1994 by Robert A. Monroe

Published by arrangement with Bowen Books LLC, New York, N.Y. USA.

Copyright © 2023 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ioana Andreea Rădulescu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Ștefan Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MONROE, ROBERT

Călătoria supremă / Robert A. Monroe; trad. din lb. engleză de Monica Vișan. - Ed. a 2-a. - București : For You, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-685-1

I. Vișan,

159.9



stății de radio din Virginia și Carolina de Nord, pe care le-a și condus. Mai târziu, el a constituit Jefferson Cable Corporation și, ca președinte, a condus construcția și punerea în funcție a sistemului de cablu TV din Charlottesville și Waynesboro, în Virginia. Începând cu anul 1976, Monroe și-a dedicat viața explorării potențialului conștienței umane, la Institutul Monroe, prin cercetări și instruire, folosind tehnologia Hemi-Sync, care utilizează sunetul și a fost creată de el. Robert Monroe a plecat dintre noi în 17 martie 1995.

Institutul Monroe se află la poalele Munților Blue Ridge. El oferă în continuare programe pentru dezvoltarea umană, face cercetări asupra efectelor tehnicii Hemi-Sync și asupra comportamentului uman. Moștenirea lăsată de Domnul Monroe este uriașă, iar Institutul va continua să exploreze și să extindă viziunea sa Aici prin îndrumare de Acolo (de unde se află acum). Cei care sunt interesați de activitățile Institutului Monroe ne pot contacta aici:

The Monroe Institute

365 Roberts Mountain Road Faber,

Virginia, 22938

Tel: (434)361 1252

Site: <http://www.monroe-inst.com>

E-mail: info@monroeinstitute.org

Site in limba română: <http://www.hemi-sync.ro>

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Capitolul 1. Variabilele	9
Capitolul 2. Drumul extrem de lung	22
Capitolul 3. De-a lungul lumilor	32
Capitolul 4. Bun-venit și rămas-bun	46
Capitolul 5. Revenire și regrupare	56
Capitolul 6. Înăuntru și în afară	66
Capitolul 7. Ghid de călătorie	76
Capitolul 8. Reamintire și trecere în revistă	88
Capitolul 9. O abordare anevoioasă	95
Capitolul 10. Și au mai fost și alții...	113
Capitolul 11. Întoarcerea spre interior	127
Capitolul 12. Înăuntrul lumii interioare	144
Capitolul 13. Perfecționarea	154
Capitolul 14. Totalul și părțile	164
Capitolul 15. Lungul drum spre casă	171
Capitolul 16. Viziunea de la marginea drumului	187
Capitolul 17. Mai sunt multe de făcut	194
Capitolul 18. Noua direcție	205
Capitolul 19. Să facem o pauză	222
Studii și rapoarte de cercetare	233
Seria „Întoarcerea Acasă“	242
Glosar	245
Postfață	249
Despre autor	253

Cuvânt înainte

Robert Monroe este un cartograf. În cartea sa *Călătoria supremă*, el caută să contureze acea zonă aflată „dincolo de frontieră“, dincolo de limitele lumii fizice. El ne prezintă o hartă a „Zonei de tranziție“ – calea care ni se deschide atunci când părăsim viața fizică, cu rampele sale de intrare și ieșire, cu indicatoarele și pericolele sale. El poate face acest lucru fiindcă el însuși a călătorit pe această cale.

Prima carte a lui Monroe, *Călătorii în afara corpului*¹, a fost publicată în 1971. De atunci, conform celor spuse de dr. Charles Tart, unul dintre specialiștii de vârf în domeniul conștienței și potențialului uman, nenumărați oameni au avut parte de alinare și sprijin prin înțelegerea faptului că nu erau singuri și nu erau nebuni doar pentru că avuseseră experiențe în afara corpului. În prima carte, dar și în cealaltă, *Călătorii îndepărtate*, Monroe prezintă experiențele sale în afara corpului, de-a lungul a 30 de ani, confirmându-și reputația de pionier în explorarea celor mai îndepărtate zone ale conștienței umane. Acum, în *Călătoria supremă*, el explorează un stadiu nou – care ar putea fi, să spunem, stadiul final, cel în care el și-a împlinit năzuințele.

Este o mare deosebire între această carte și cele dinaintea ei. Până acum a fost vorba despre povestea singulară a lui

¹ Apărută în limba română tot la Editura For You. (n.ed.)

Monroe, despre propriile sale aventuri pe care le-a descris, propriile sale întâlniri, dialoguri, pericole și descoperiri. În *Călătoria supremă*, el ne spune cum și-a găsit calea – noua direcție –, cum a călătorit de-a lungul acesteia și dezvăluie motivul și scopul acestei expediții de pionierat. Iar cel mai important aspect este acela că include relatările altora care, prin noile sale programe de învățare, au reușit să deslușească harta, să urmeze direcția și să îndeplinească același scop.

Cei care nu sunt familiarizați cu experiențele în afara corpului pot găsi în această carte ecouri, semnificații, înțelesuri sau puncte de recunoaștere ce le pot reaminti ceva ce s-a petrecut, poate, într-un vis – în acea stare crepusculară dintre somn și trezie sau într-un moment brusc de înțelegere ori intuiție, când totul pare să revină la locul potrivit și să capete sens. Cei care sunt familiarizați cu astfel de experiențe vor deveni și mai conștienți de dificultatea de a-și reda experiențele într-un limbaj ușor de înțeles.

Monroe spune că nimic din ceea ce este prezentat în această carte nu neagă validitatea cărților sale anterioare, care reprezintă „stadii de evoluție și sunt veridice, raportat la cunoașterea dobândită prin experiența aceluși timp“. Pe de altă parte, experiența sa personală din timpul elaborării celei de-a treia cărți a luat o turnură tristă și neprevăzută când soția sa, Nancy, a fost diagnosticată cu cancer. Căutările sale pentru descoperirea Esenței lipsă au fost intensificate datorită limitării timpului pe care îl mai putea trăi alături de Nancy.

Este important de spus că el și-a încheiat explorarea și a găsit atât noua direcție, cât și Esența lipsă cât timp Nancy încă se afla în realitatea fizică – și că mulți alți oameni au reușit să aplice cunoașterea pe care el a acumulat-o în dorința de a-i înlesni lui Nancy călătoria supremă.

Ronald Russell
Cambridge, Marea Britanie

1 Variabilele

Frica reprezintă cel mai mare obstacol în calea evoluției umane. Se spune că, atunci când ne naștem în acest univers fizic, aducem cu noi doar 2 frici, cea de zgomotul puternic și frica de a cădea, ambele fiind generate de procesul nașterii. Pe măsură ce creștem, acumulăm tot mai multe frici, astfel încât, atunci când ajungem la maturitate, noi – sau mai bine zis, cei mai mulți dintre noi – suntem copleșiți de diverse frici. Am evoluat din punct de vedere fizic, dar evoluția noastră reală, împlinirea adevăratului nostru potențial, a fost, din păcate, stăvilit.

Necunoscutul generează frică. Ne temem de întuneric fiindcă nu știm ce se află acolo. O durere fizică poate crea frică fiindcă nu știm ce implică ea. Când acest Necunoscut devine Cunoscut, frica scade în intensitate și dispare, iar noi suntem capabili să facem față problemelor cu care ne confruntăm.

Cu toții avem destule lucruri neștiute în viața noastră – și îndeajuns de multe frici. Nu e nevoie să mai umblăm după altele. Cu toate acestea, sunt momente în care nu avem de ales. Iată un exemplu. Așa au decurs lucrurile în cazul meu – iar el reprezintă sursa materialului care urmează.

În general, se crede că pe măsură ce trecem prin viață fenomenul continuă, nu avem control asupra lui și nu ne schimbăm cu adevărat, ci doar devenim mai mult conformi cu noi înșine. Lăsând la o parte obișnuitele excepții, care după cum se spune, confirmă regula, când privim în jurul nostru, odată cu trecerea anilor, acest lucru pare adevărat. În ansamblu, oamenii nu se schimbă, iar cei mai mulți dintre noi opun rezistență procesului de schimbare.

Cu toate acestea, toate grijile și războaiele noastre au la bază schimbarea. Ne temem că se va întâmpla ceva sau ne temem că nu se va întâmpla nimic, așadar ne luptăm pentru a preveni sau accelera procesul. Dar, orice am face, schimbarea este garantată 100%. Singura problemă o reprezintă viteza cu care aceasta are loc. Noi considerăm că schimbarea lentă înseamnă evoluție, iar cea rapidă este revoluție. Schimbările reprezintă un rezumat al necunoscutului – cel mai mare generator de frici.

În cazul meu, părea că nu aveam de ales. Neștiutor și copleșit de panică, eram târât în procesul care genera o nouă cunoaștere a realității – ceea ce eu numesc Perspectiva de Ansamblu Diferită – pe care, acum, mi-am însușit-o. Schimbarea intervenită în viața mea nu a fost deloc simplă. A fost ceva ce nu m-a îngrijorat dinainte, fiindcă habar n-aveam că asemenea lucruri există. Oare această schimbare din viața mea a fost accidentală sau se încadrează în calea mea spre evoluție? Pentru mine, ea a fost revoluționară.

În 1985, fără vreo cauză evidentă, am început să plutesc în afara corpului meu fizic. Nu era un act voluntar, nu era vorba despre niciun fel de abilitate mentală. Nu s-a produs în timpul somnului, deci nu am putut să o alung ca pe un vis banal. Eram pe deplin conștient de ceea ce se întâmpla, fapt care, desigur, înrăutățea și mai mult lucrurile. Am bănuțit că era vreo formă severă de halucinație, cauzată de ceva periculos – o tumoră cerebrală, un atac cerebral sau o boală mentală iminentă – ori semnul unei morți iminente.

Fenomenul a continuat. Nu aveam niciun control asupra lui. De obicei, apărea când stăteam culcat sau când mă relaxam pentru a mă odihni – nu permanent, dar de câteva ori pe săptămână. Trebuie să fi plutit în sus, la câțiva centimetri deasupra corpului, înainte de a deveni conștient de ceea ce se întâmpla. Îngrozit, mă zbăteam în aer și reveneam în corpul fizic. Eram sigur că urma să mor. Oricât aș fi încercat, nu puteam împiedica repetarea acestui fenomen.

La vremea respectivă, credeam că mă bucur de o stare rezonabilă de sănătate, fără probleme majore sau stres. Eram ocupat tot timpul, dețineam câteva posturi de radio și alte afaceri, aveam birourile pe Madison Avenue, în New York, o casă în districtul West Chester și, nu în ultimul rând, o soție și doi copii mici. Nu luam medicamente, nu mă drogăm și consumam foarte puțin alcool. Nu eram implicat, în mod special, în nicio religie și nici nu eram un discipol al filosofilor sau practicilor orientale. Eram totalmente nepregătit pentru o asemenea schimbare radicală.

Îmi este imposibil să descriu frica și însingurarea care mă dominau în timpul acestor episoade. În primele zile, nu era nimeni cu care să fi putut vorbi despre ele, nici măcar soția mea, fiindcă nu voiam să o sperii. Fiind puternic atașat de cultura vestică și de știință, în general, pentru a găsi răspunsuri m-am îndreptat, în mod automat, către medicina convențională și cunoașterea ortodoxă. După examinări și analize aprofundate, medicul meu m-a asigurat, din nou, că nu exista nicio tumoră sau vreun factor de natură psihologică. Dar nu putea să spună nimic mai mult. În cele din urmă, am găsit curajul de a discuta cu un psihiatru și cu un psiholog, amândoi fiindu-mi prieteni.

Unul dintre ei m-a asigurat că nu era o psihoză – mă cunoștea prea bine. Celălalt mi-a recomandat să studiez, câțiva ani, cu un guru în India – un concept care îmi era total străin. Nu le-am dezvăluit niciunui dintre ei și nici altcuiva cât de cumplit de înspăimântat eram. Eram un neadaptat într-o

cultură din care crezusem că fac parte – o cultură pe care o admiram și o respectam.

Cu toate acestea, dorința de supraviețuire este foarte puternică. Încet, foarte încet, am învățat să controlez procesul. Am descoperit că nu era vorba neapărat despre un preludiviu al morții și că procesul putea fi dirijat, dar a durat un an întreg până ce am putut să accept autenticitatea experienței în afara corpului – cunoscută acum, în mod familiar, drept EÎC.² Acest lucru s-a întâmplat ca rezultat al aproximativ 40 de Călătorii în afara corpului riguros validate, care mi-au furnizat mie – și nimănui altcuiva – o vastă documentare. Cu această cunoaștere, frica a dispărut curând și a fost înlocuită de ceva aproape la fel de solicitant: curiozitatea!

Cu toate acestea, mai era ceva de făcut. Aveam nevoie de răspunsuri și eram sigur că nu le-aș fi găsit în vreun ashram indian. De bine, de rău, procesele mele de gândire erau produsul civilizației vestice. Prin urmare, în cadrul companiei pe care o dețineam împreună cu familia am înființat un departament de cercetare și dezvoltare. Mai târziu, acest departament s-a desprins de companie, devenind, în cele din urmă, ceea ce este acum Institutul Monroe.

Așadar, scopul inițial a fost numai și numai rezolvarea problemelor mele personale și urgente: dacă era cumva posibil să-mi convertesc Necunoscutul generator de frică în Cunoscut. Asta însemna să învăț cum să controlez și să înțeleg experiența în afara corpului. La început, eu eram singura persoană cunoscută care avea nevoie de un asemenea ajutor – deci motivul era personal, egoist, și nu profund idealist sau nobil. Nu îmi cer scuze pentru acest lucru, eram și singurul care plătea facturile.

Dintr-o perspectivă modernă, EÎC este o stare de conștiență în care te percepi ca fiind diferit și separat de corpul

² *Out of Body Experience*, „experiențe în afara corpului“ (EÎC). Pentru amănunte și explicații, vezi cartea lui R. Monroe, *Călătorii în afara corpului*, publicată de Editura For You. (n.tr.)

tău fizic. Această separare poate fi de la 5 cm la 3 km sau mai mult. În această stare, poți gândi, acționa și percepe la fel de bine cum o faci în plan fizic – chiar dacă sunt și câteva excepții importante.

În stadiile inițiale ale activității EÎC, ai impresia că îți păstrezi forma corpului fizic – cap, umeri, brațe, picioare etc. Odată ce te familiarizezi mai mult cu această stare de a fi, poți deveni din ce în ce mai puțin uman ca formă. Seamănă cu gelatina atunci când este scoasă dintr-o formă. Pentru o scurtă perioadă de timp, aceasta păstrează forma vasului, apoi începe să se înmoaie în jurul marginilor, devenind, într-un final, lichidă sau vâscoasă. Când acest lucru se întâmplă într-o EÎC, este de ajuns un gând pentru a deveni pe deplin om, ca înfățișare și formă.

Din această descriere devine clar că acest „al doilea corp“ este extrem de maleabil. Pe de altă parte – iar acest lucru este foarte important –, oricare ar fi forma, tu rămâi tot tu. Acest lucru nu se schimbă – exceptând faptul că descoperi că ești mult mai mult decât ai crezut.

Cât despre unde te duci și ce faci, se pare că nu există limite. Dacă totuși există, noi nu am descoperit niciuna. Într-o stare în afara corpului, nu mai ești limitat de timp-spațiu. Poți fi în ea, dar nu-i aparții. Tu – sinele tău non-fizic – te simți confortabil într-un alt sistem energetic. Trăiești o senzație grozavă de libertate. Cu toate acestea, nu ești totalmente liber. Ești ca un balon sau un zmeu legat de ceva. Iar la celălalt capăt al firului – coarda invizibilă – se află corpul tău.

La începutul cercetărilor noastre, am înțeles că noi trăim într-o cultură și civilizație în care trezirea conștienței fizice este cea mai importantă dintre toate calitățile. Nu e ușor să susții cauza niciunei stări existențiale care este diferită. O cercetare cât de sumară scoate la iveală nenumărate anomalii care nu se potrivesc și nu pot fi explicate în contextul limitelor sistemelor actuale de convingeri sau credințe –

ținând cont de faptul că „încredințarea/credința“ este, în mod frecvent, o etichetă populară pentru tot ceea ce nu poate fi întru totul înțeles sau identificat.

Am început să lucrăm asupra chestiunilor privind conștiința în general. Ce se întâmplă cu ea atunci când devenim inconștienți ca urmare a unei lovituri la cap, după un șoc, în timpul unui leșin, după o supradoză de droguri sau alcool, după o anestezie, în somn sau în cazul morții? Este conștiința asemănătoare cu un câmp magnetic produs de un electromagnet – care încetează să existe odată ce fluxul de electricitate a fost întrerupt? Dacă e așa, oare devine ea mai slabă sau mai puternică dacă facem să varieze curentul „electric“? Dacă facem acest lucru, acționăm fără să știm „cum“ anume se petrec lucrurile. Cum am putea controla o asemenea acțiune – în cazul în care ea ar putea fi controlată?

Este destul de ușor să pui aceste întrebări, care nu fac altceva decât să genereze și mai multe întrebări, fără nicio urmă de răspuns. Curând, am devenit conștienți de lipsa masivă a informațiilor. Aveam nevoie de anumite premise, care ar fi putut indica direcția ce trebuia urmată.

Am încetat să mai căutăm explicații materialiste și am privit la celălalt capăt al spectrului. Ce-ar fi dacă ar continua să existe conștiință atunci când curentul se diminuează? Imediat, am început să găsim exemple.

Problema este că, atunci când suntem în-afara-corpului, ne-am pierdut conștiința – și totuși nu am pierdut-o –, memoria noastră este sau nu este redusă, unele dintre simțurile noastre fizice funcționează, iar altele nu funcționează etc. Cel puțin, nu avem deloc conștiință deplină – în măsura în care ne place să ne gândim la ea – și de aceea noi nu considerăm că această stare este reală. Noi credem în mare măsură că, dacă nu-ți poți mișca corpul fizic sau dacă acesta nu răspunde la stimuli, nu ești conștient, conform modului în care înțelegem termenul. Sau, dacă nu poți comunica prin

mijloace standard uzuale, înseamnă că nu ești conștient. Cu toate acestea, mulți oameni în stare de comă au continuat să fie conștienți – pur și simplu, ei nu aveau mijloacele prin care să poată comunica la nivel fizic.

Pentru a explica sau elucida toate funcțiile fizice pe care le îndeplinim în mod inconștient, cultura noastră a trebuit să inventeze sisteme nonconștiente, cunoscute drept autonome, subconștiente, limbice etc., în care se include și somnul. Orice activitate ce nu poate fi controlată prin voință nu face parte din conștiință.

În anii 1960, la Institutul Monroe am demarat nu numai o cercetare istorică asupra aspectelor conștiinței, dar și studiul evenimentelor EÎC trăite de mine și de alții. Am descoperit că multe EÎC au fost asociate cu starea de somn și considerate niște simple vise – exceptând faptul că ele nu corespund imaginilor voalate și ireale asociate cu visarea. Alte EÎC spontane au apărut sub anestezie, în timpul intervențiilor chirurgicale, când pacientul s-a trezit la vreo 2 metri deasupra mesei de operație, și, mai târziu, a relatat cu precizie ce a auzit și văzut din această poziție avantajoasă, imposibil de ocupat din punct de vedere fizic. Astfel de evenimente au loc frecvent, dar majoritatea nu sunt prezentate public.

Alte EÎC ocazionale apar în timpul perioadelor de pierdere a cunoștinței cauzate de un accident sau o rănire. Majoritatea acestora sunt considerate evenimente ciudate și sunt ascunse în memorie ca anomalii – sau ca ceva ce nu s-a întâmplat cu adevărat. Sistemul nostru de credințe nu ar permite ca lucrurile să stea altfel.

Unele dintre cele mai frapante EÎC spontane sunt identificate adesea drept experiențe în preajma morții. De obicei, acestea apar în mod frecvent în timpul operațiilor și sub anestezie. Cele mai multe dintre ele au ca efect schimbarea totală a sistemului de credințe al pacienților, oferindu-le o veritabilă perspectivă diferită. Ei revin știind nu numai că

sunt mai mult decât corpul lor fizic, ci și că, fără echivoc, vor supraviețui morții fizice.

Istoria noastră este plină de referiri la ceea ce numim acum experiențe-în-afara-corpului (EÎC), inclusiv limbajul pe care îl folosim: „nu mai ești tu însuși“, ești „scos din min-te“, „cazi doborât de somn“, „ieși“, „îți pierzi cunoștința“. Unul dintre cele mai relevante sondaje din ultimii 25 de ani arată că un sfert din populația SUA își amintește că a avut cel puțin o experiență spontană în afara corpului.

Dacă te gândești la acest lucru, e posibil să te numeri printre cei 25%. Îți poți aminti dacă ai avut vreun vis în care „zburai“, cu sau fără avion? Îți poți aminti vreun vis în care îți căutai mașina printre multe alte mașini dintr-o parcare, o găseai și te trezeai imediat după asta? (Adeseori, la nivel subconștient, considerăm că mașina noastră este un corp auxiliar.) Îți poți aminti vreun vis în care „cădeai“, în care te trezeai, în loc de a te cufunda total? Acestea sunt experiențe destul de obișnuite, când revenirea în corpul fizic este grăbită de sunetul unui ceas deșteptător!

Până în 1970, întregul efort de cercetare s-a desfășurat liniștit, dacă nu chiar discret. La urma urmei, eu eram conducătorul unei afaceri normale, care avea de-a face cu oameni obișnuiți. Eram sigur că orice dezvoltare publică a activității din viața mea secretă mi-ar fi pus sub semnul întrebării capacitatea de a-mi conduce afacerile în mod responsabil.

Dar nu puteam rămâne rezervat pe vecie. Odată cu publicarea primei mele cărți, *Călătorii în afara corpului*, munca noastră a început să atragă multă lume. Am reușit să selecționăm un număr mare de voluntari pe post de subiecți în laboratorul nostru. Folosind metodele pe care le dezvoltasem, cei mai mulți dintre ei erau capabili să repete starea de existență în afara corpului, atât de familiară mie.

Pe parcursul anilor 1980, au fost ținute prelegeri despre experiențele în afara corpului la diferite colegii și universități, la radio și TV, chiar și la Institutul Smithsonian. Un

număr de 3 documente pe această temă au fost prezentate la convenția anuală a Asociației Americane de Psihiatrie, prezentările fiind sponsorizate de către Centrul Medical al Universității din Kansas și Institutul Monroe. În reviste apar acum frecvent caricaturi și texte umoristice pe tema stării de a te afla în afara corpului, prezentată ca fiind reală. Există tricouri cu teme referitoare la EÎC și chiar Bob Hope a avut o glumă despre EÎC în cadrul unei apariții televizate. Încetul cu încetul, veridicitatea EÎC este acceptată, iar termenul de EÎC face parte acum din limbajul nostru.

Ce știm despre experiența în-afara-corpului? În primul rând, chiar dacă nu aduce nimic nou legat de faptul că tu ești mult mai mult decât corpul fizic, ai acum o modalitate de a-ți dovedi ție însuși acest lucru. Mai credem și că, în acest fel, el poate fi dovedit și în fața comunității științifice și a tuturor celorlalți oameni. Până acum, noi nu cunoaștem nicio cale de a realiza aceasta cu excepția experienței personale, dar știm că instrumentele necesare efectuării acestei verificări sunt disponibile.

O experiență în-afara-corpului controlată reprezintă metoda cea mai eficientă pe care o știm pentru a dobândi cunoașterea necesară creării unei Perspective Diferite. Prima și, probabil, cea mai importantă dintre aceste cunoașteri este supraviețuirea după moartea fizică. Nu cunoaștem dacă există o cale mai bună decât EÎC de a ști că acest lucru se întâmplă – nu doar sperând, având credință sau având convingeri, ci știind. Toți cei care devin doar pe jumătate specialiști în EÎC ating curând acest stadiu al cunoașterii. În plus, o astfel de supraviețuire are loc indiferent dacă ne convine sau nu și fără a ține seamă de ceea ce facem sau suntem în viața fizică. Nimic nu contează. Supraviețuirea Sinelui dincolo de existența fizică este un proces natural și automat. Ne mirăm cum de am putut deveni atât de limitați în modul nostru de a gândi.

Apoi, cel mai mare obstacol în eficacitatea experiențelor în-afara-corpului este frica – frica de necunoscut și de

moartea fizică. Atașamentul minții/conștiinței noastre de mediul fizic este foarte puternic. În mod virtual, tot ceea ce gândim este exprimat în termeni ce țin de spațiu-timp. Dar acum ne trezim confrunțați cu necesitatea de a transpune ceva complet străin în ceva ce poate fi înțeles aici și acum.

Singura modalitate prin care am învățat să potolim aceste frici a fost să acționăm pas cu pas în procesul EÎC – cu mișcări lente, ca să zicem așa. Acest lucru îi permite începătorului să integreze și să se familiarizeze cu micile schimbări – și, în același timp, să înțeleagă că astfel de schimbări nu reprezintă un pericol sau o amenințare pentru viața fizică. Odată ce aceste schimbări sunt acumulate, noi îl ajutăm pe cursant să privească tot timpul în urmă, pentru a-și desăvârși conștiința fizică, astfel încât aceasta să devină un punct de referință permanent și familiar. Treptat, fricile de bază sunt eliberate.

Cel mai important aspect este acela că mintea-conștiință prezentă în starea-în-afara-corpului este în mod semnificativ diferită de cea din starea fizică de veghe. La început, concentrarea intelectuală și analitică nu par să fie prezente, cel puțin nu în termenii înțeleși de noi. Cu toate acestea, includerea conștiinței fizice schimbă acest aspect. Dimpotrivă, extremele emoționale ale simbolicei emisfere cerebrale drepte sunt, deseori, total absente și, de obicei, sunt mult mai greu de activat (în acest context, iubirea, în stricta ei interpretare, nu este considerată o „emoție“).

În mintea-conștiință în-afara-corpului, tot ceea ce suntem ni se arată „pe față“, ca să zic așa. Nu există subconștiința sau nonconștiință ascunsă sub straturile de constrângeri. În consecință, nu poate fi vorba despre nicio amăgire sau prefăcătorie, fiindcă tot ceea ce suntem este etalat pe față. Orice am fi, noi arătăm pe față faptele. Există întotdeauna unele influențe ale gândurilor și condiționărilor noastre fizice, pe care le eliberăm și le respingem în timp, dacă ne stau în cale.

Probabil că la fel de important e faptul că în starea de dinafara corpului noi învățăm exact că suntem mai mult

decât corpul nostru fizic. Răspunsul la întrebarea precisă cum și de ce existăm este imediat disponibil dacă avem dorința și curajul de a-l afla. Atunci când căutăm informații, e posibil să nu ne placă răspunsul pe care îl primim – dar știm sigur că îl avem pe cel corect.

Dacă vrei să-ți dovedești ție – și nimănui altcuiva – că noi supraviețuim morții fizice, atunci poți învăța să te miști în-afara-corpului și să-ți cauți un prieten, o rudă sau pe cineva apropiat care a murit de curând. Pentru a-l găsi, tot ce trebuie să faci este să te acordezi cu amintirea ta despre cine a fost sau ce a reprezentat persoana respectivă. Câteva astfel de întâlniri vor fi suficiente. Va trebui să realizezi acest contact relativ curând după plecarea lor, fiindcă cei mai mulți dintre ei își pierd repede interesul pentru viața pe care tocmai au sfârșit-o.

Deplasarea în-afara-corpului este o modalitate excelentă de a aduna informații. Una dintre cele mai ușoare curse pentru obținerea de informații pe care o poți face este să verifici starea de bine a cuiva drag. Astfel, dacă ești departe de soție sau soț, fiind plecat într-o călătorie de afaceri, e foarte plăcut să-l poți vizita acasă pentru a te asigura că totul e în ordine. De exemplu, când una dintre fiicele noastre era plecată la facultate, uneori treceam pe la ea în timpul unei EÎC ca să văd cum se descurcă. Însă am făcut greșeala să-i spun despre incursiunile mele. Un an mai târziu după această dezvăluire, mi-a mărturisit că, în fiecare noapte înainte de culcare, i se adresa tavanului din camera ei: „Tată, dacă ești primprejur, îți spun noapte bună!“

În starea dinafara corpului, voyeurismul aproape că nu există. Sunt disponibile acțiuni mult mai captivante. Prin intermediul EÎC, poți merge oriunde, oricând în timp – trecut, prezent sau viitor. Poți merge direct în orice loc ales și poți observa în detaliu cum este și ce urmează să se întâmple acolo. Din poziția aleasă, te poți deplasa prin preajma zonei pentru a observa totul din perspective diferite. Singura