

ESPERIENZE FUORI DEL CORPO: UNA PROSPETTIVA DI RICERCA

Nanci Trivellato

RIASSUNTO. Nonostante decenni di dedizione allo studio delle esperienze fuori del corpo (OBE), i ricercatori si confrontano ancora oggi con problemi metodologici, pretese accademiche, e la difficoltà nel riuscire a riprodurre il fenomeno a piacimento, o in situazioni controllate. L'autore presenta una panoramica delle sfide e dei tabù relativi alla difficile indagine sulle OBE, così come i passi fatti nella direzione di una conferma relativa della realtà del fenomeno. Gli aspetti più sottili della ricerca sulle OBE, quindi anche quelli più difficili da indagare, saranno altresì discussi, offrendo una più ampia prospettiva su questo campo di ricerca.



autoricerca.com

INTRODUZIONE: UNA PROSPETTIVA STORICA

L'esperienza fuori del corpo, o *out-of-body experience* (OBE), solitamente denominata *proiezione astrale*, o *viaggio astrale*, è un fenomeno perfettamente noto, che è stato studiato con approcci diversi nel corso di tutta la storia dell'umanità. Alcune persone lo considerano un evento soprannaturale, del tutto inspiegabile, mentre per altre si tratta solo di un errore interpretativo, o di un'allucinazione; per altre ancora, invece, è semplicemente un fenomeno naturale, che va ad integrarsi ai diversi fenomeni della nostra vita di tutti i giorni.

Le tracce più remote dell'esperienza fuori del corpo appaiono nell'antico Egitto, tra 3000 e 5000 anni fa. I sacerdoti egizi erano a conoscenza dell'esistenza del corpo non-fisico, oggi comunemente noto con il nome di *corpo astrale*, che loro chiamavano *ka*. Sui muri dei templi e degli edifici, hanno infatti lasciato tracce di scritte e disegni che rappresentano *ka* come un corpo sottile, che abbandona il corpo fisico.

Nella Grecia antica vi sono riferimenti alle esperienze fuori del corpo nel santuario di *Eleusi*, negli scritti di filosofi come *Platone*, *Ermotimo di Clazomene* ed *Erodoto*, e in alcuni resoconti dello storico *Plutarco di Cheronea*. Plutarco racconta la storia dell'esperienza di *pre-morte* (*near-death-experience*, o NDE) di *Tespesio di Soli*, che si verificò nel 79 A.D.

Durante il Medioevo, l'esperienza fuori del corpo era praticata, studiata e conosciuta solo negli ambiti di alcune scuole o società segrete, a causa soprattutto della grande minaccia dell'Inquisizione. Quando l'Inquisizione ebbe termine, questi movimenti esoterici e occulti continuarono tuttavia a tenere nascoste al pubblico le informazioni sulle OBE. Questi gruppi hanno contribuito notevolmente alla creazione e diffusione di numerose fallacie e miti, ancora oggi diffusi, circa i "pericoli" della proiezione astrale. In questo modo, hanno mantenuto in essere la struttura di potere entro la quale operavano durante il periodo dell'Inquisizione.

Nel diciottesimo e diciannovesimo secolo, tre figure pionieristiche hanno fatto i primi sforzi per rendere pubbliche le

informazioni sui *viaggi astrali* (espressione comunemente in uso a quei tempi per denominare le OBE), pubblicando libri sull'argomento. Si tratta del filosofo e ingegnere svedese *Emanuel Swedenborg*, dello scrittore e romanziere francese *Honoré de Balzac*, con la sua storia autobiografica "Louis Lambert," e il francese *Allan Kardec*, fondatore dello spiritismo.

Durante la seconda metà del ventesimo secolo, dal 1960 al 1980, molti esperimenti sono stati condotti in laboratorio, da diversi ricercatori, con lo scopo di confermare l'autenticità del fenomeno delle OBE. Particolarmente degni di nota, tra i ricercatori di quel periodo, sono: *Donna McCormick*, *Janet Lee Mitchell* [MIT, 1973], *Karlis Osis* [OSI, 1982], e *D. Scott Rogo*.

Altri personaggi storici di rilievo, che hanno evidenziato il fenomeno della proiezione astrale, sono: *Gautama Buddha* (circa 563-483 a.C.), *Apollonio di Tiana* (1° secolo d.C.), *S. Antonio di Padova* (13° secolo d.C.) e *Padre Pio* (prima metà del 20° secolo).

Numerosi ricercatori in tutto il mondo si stanno a tutt'oggi dedicando allo studio di questo fenomeno, affinché l'umanità possa sviluppare una maggiore chiarezza su di esso. Tra i ricercatori contemporanei possiamo menzionare *Waldo Vieira*, del *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), in Brasile [VIE, 1995, 2002], *Pim Van Lommel*, del *Rijnstate Hospital*, nei Paesi Bassi [LOM *et al.*, 2001], *Peter Fenwick* (ricercatore di NDE), dell'*Institute of Psychiatry* in Inghilterra, oltre che i numerosi esperti dell'*International Academy of Consciousness* (IAC), un'organizzazione internazionale a cui è affiliata la presente autrice.

DISCUSSIONE DEI RISULTATI DEGLI STUDI

Esperimenti scientifici hanno evidenziato che le esperienze fuori del corpo sono un fenomeno distinto dai sogni – un fatto ben noto a chi ha già avuto modo di sperimentare un'OBE consapevole. Le evidenze che emergono dai numerosi studi sperimentali indicano che durante un'OBE l'individuo è in

grado di manifestarsi al di là del suo corpo fisico, ed è in grado, molte volte, di ricordare ciò che ha visto o fatto mentre era nella dimensione extrafisica.

I sogni sono processi di riorganizzazione e rigenerazione delle strutture sinaptiche e della memoria, che hanno luogo nel cervello, quale conseguenza dell'attività cerebrale, durante il sonno. Le OBE, al contrario, hanno luogo indipendentemente dall'attività del cervello, e consistono in eventi concreti che vengono sperimentati in una dimensione extrafisica (cioè non-fisica). Durante un'OBE cosciente, l'individuo si ritrova al di fuori del suo corpo, in uno stato di veglia completa, lucido, consapevole di ciò che gli sta accadendo, e in pieno possesso e controllo di tutti i suoi attributi mentali.

In alcuni casi estremamente rari, vi sono stati proiettori in grado di rendersi visibili e/o tangibili al mondo fisico, riuscendo a comunicare con altri individui nello stato di veglia. Si possono trovare riferimenti di questo genere, per esempio, negli studi su *Natuzza Evolo*, una donna italiana che a quanto pare era in grado di materializzarsi quando era fuori del suo corpo [MAR, 1979], [VIE, 2002].

Anche i risultati preliminari di un'indagine globale sulle OBE, condotta da *Wagner Alegretti e Nanci Trivellato*, della IAC, hanno contribuito a chiarire la questione [ALE *et al.*, 1999]. Una prima fase di analisi dei dati è stata condotta su un numero di 1'185 intervistati, provenienti da 62 paesi, che rappresentano una vasta gamma di contesti culturali, nazionalità e gruppi etnici. L'85% di coloro che hanno risposto al sondaggio ha affermato di aver avuto esperienze fuori del corpo. È importante osservare che solo il 2,36% dei soggetti hanno riferito di aver fatto uso di droghe per produrre le loro esperienze extracorporee. Ad oggi oltre 10'000 persone (proiettori o non proiettori) hanno partecipato a questo sondaggio.¹

Inoltre, i risultati elaborati dai sondaggi condotti da diversi

¹ Per vedere il questionario del sondaggio, o partecipare allo stesso: www.iacworld.org/english/survey.

ricercatori, provenienti da tutto il mondo, indicano che l'1,2% della popolazione ha avuto, a un certo momento della vita, o continua ad avere regolarmente, esperienze consapevoli fuori del corpo [VIE, 2002]. Per quanto esigua possa sembrare questa percentuale, corrisponde ad almeno 84 milioni di persone. Eppure, ancor'oggi può essere assai disagiata discutere del fenomeno delle OBE.

UN TEMA DELICATO

Il fatto che solo una percentuale relativamente piccola della popolazione, come si è detto, sperimenti in modo cosciente e ricordi le esperienze fuori del corpo, rende difficile la "dimostrazione" del fenomeno. Ma coloro che hanno avuto un'OBE affermano che non è in questione il fatto che si tratti di qualcosa di reale e naturale.

Pur essendo un fenomeno naturale, poter attuare volontariamente un'OBE, o proiezione astrale, richiede solitamente l'applicazione di tecniche adeguate, e una certa conoscenza del fenomeno e delle sue modalità. Secondo il collegio degli istruttori della IAC (*International Academy of Consciousness*, ossia: accademia internazionale della coscienza) un'organizzazione dedita alla ricerca e all'insegnamento delle esperienze fuori del corpo e temi associati, i fattori principali che ostacolano la realizzazione di un'OBE volontaria sono, in primo luogo, un malinteso sul fenomeno stesso (superstizione, paura), e in secondo luogo i diversi condizionamenti personali.

Una delle ragioni di questi condizionamenti è il fatto che parlare dell'esperienza fuori del corpo significa, in un certo qual modo, parlare della *morte*, dell'*immortalità della coscienza* e dell'*esistenza al di là di questo mondo fisico*, e che questi sono argomenti considerati tabù nelle società occidentali.

Le OBE (e i temi ad esse associati) sono state a lungo criticate dalle religioni, usate in segreto dai militari, e sfruttate dai media e dai produttori cinematografici, contribuendo a dare vita a un'aura di paura attorno ad esse. Quindi, quello delle OBE è un fenomeno affascinante e al contempo un tema delicato e

controverso, in grado di provocare una reazione immediata – spesso di disagio – in molte persone.

Questo sfruttamento del tema da parte dei media, e i pregiudizi che ne derivano, è davvero un peccato, in quanto vi sono evidenze che indicano che se più persone avessero delle esperienze extracorporee, e ottenessero in questo modo una comprensione della loro natura multidimensionale, si avrebbe un mondo migliore. Questa affermazione è supportata dalla ricerca sulle esperienze fuori del corpo (OBE) e di pre-morte (NDE), che evidenzia come queste siano in grado di indurre cambiamenti positivi nell'individuo che le sperimenta [RIN, 1984], [BAU, 1985]

Gli studi effettuati sulle NDE ci stanno aiutando a meglio comprendere anche le OBE, in quanto una NDE è di fatto un tipo specifico di OBE. Un neologismo più moderno e pertinente, oggi usato per designare le NDE è: “esperienza fuori del corpo di pre-morte.” Questa espressione dice in modo corretto quale sia la natura di un'esperienza di pre-morte [SAB, 1982].

PARTICOLARITÀ DELLA RICERCA

Nonostante gli esperimenti scientifici effettuati e i numerosi sforzi dei ricercatori, indagare le OBE non è compito facile, considerata la natura del fenomeno.

Questa difficoltà si presenta anche in altri campi di ricerca, dove l'indagine ha a che fare con esperienze di natura soggettiva. È il caso ad esempio della ricerca sui sogni. Tuttavia, essendo i sogni decisamente più comuni delle OBE, è molto più facile raggiungere un “consenso” in questo ambito di studio, rispetto a quello delle esperienze extracorporee.

Detto questo, è interessante osservare che i sogni sono esperienze di un genere che, di fatto, è più soggettivo rispetto alle esperienze fuori del corpo. Le uniche indicazioni dell'esistenza dei sogni sono indirette, e assumono la forma di misurazioni da parte di elettroencefalogrammi e di movimenti oculari rapidi, osservabili negli individui durante il sonno. Così, la ricerca sui sogni necessita comunque di un collegamento con

il *resoconto* del sognatore, e nessuna verifica oggettiva può essere effettuata circa il contenuto specifico di un sogno in quanto tale.

Dimostrare l'esistenza dei sogni sulla base degli stessi requisiti che la scienza convenzionale richiede per la prova dell'oggettività delle OBE, significherebbe costruire un dispositivo in grado di registrare i sogni e rendere i loro contenuti disponibili a degli osservatori imparziali, così da consentire la verifica dell'esperienza riportata dal sognatore. Naturalmente, un tale dispositivo non esiste (ancora).

Dobbiamo riconoscere che dal momento che tutti (o quasi tutti) gli individui sperimentano i sogni, e li ricordano, questo consente loro di essere certi dell'esistenza del sognare in quanto fenomeno, consentendo così di raggiungere un consenso per quanto riguarda il verificarsi e la natura dei sogni. Quindi, la ricerca non si sforza di cercare di provare l'esperienza del sogno in quanto tale, ma piuttosto di ampliare la comprensione dello stesso. Nel caso della ricerca sulle OBE, la situazione è ovviamente differente, a causa della maggiore rarità del fenomeno.

Tuttavia, nelle OBE è possibile in molti casi verificare oggettivamente ciò che viene riportato dal proiettore. Più esattamente, si tratta di quei casi in cui gli individui hanno viaggiato al di fuori dei loro corpi in luoghi dove sono stati *testimoni di fatti fisici*, che è poi possibile accertare. I risultati del sondaggio sulle OBE che abbiamo menzionato in precedenza, suggeriscono che il 31% dei proiettori hanno avuto delle "esperienze confermate" di questo tipo [ALE *et al.* 1999].

Inoltre, i risultati ottenuti in numerosi progetti di ricerca contribuiscono a sostenere l'idea che le OBE siano un fenomeno del tutto fattuale. Uno dei metodi più comunemente impiegati in questi esperimenti si basa sulla "corroborazione" dei resoconti offerti dai proiettori, a cui viene assegnato un compito specifico.

Per esempio, in una serie di esperimenti condotti alcuni anni fa, denominati "Campo proiettivo," il protocollo consisteva nel chiedere ai proiettori di viaggiare fuori del corpo fino a una

stanza completamente sigillata, nella quale dovevano tentare di vedere un'immagine, selezionata in modo casuale e resa visibile sullo schermo di un computer.

Nessuno era a conoscenza dell'immagine visualizzata sullo schermo, nemmeno i ricercatori che dirigevano l'esperimento. Le descrizioni offerte dai partecipanti proiettori sono state quindi confrontate, con l'aiuto di un revisore esterno, con l'immagine effettivamente visualizzata sullo schermo del computer, al fine di valutare l'accuratezza dei diversi resoconti.

I risultati preliminari del primo gruppo di esperimenti sono stati presentati in modo dettagliato nel corso del 3° *Congresso Internazionale di Proieziologia e Coscienziologia*, che si è tenuto presso la *New York Academy of Medicine*, negli Stati Uniti. Alcune delle percezioni riportate dai partecipanti sono state significative, e incoraggiano a proseguire la sperimentazione sulla base della metodologia adottata. Almeno 6 tra i partecipanti hanno potuto svolgere il compito loro assegnato [TRI *et al.*, 2002].

I risultati di esperimenti di questo tipo contribuiscono ad accrescere il corpo di evidenze che supportano l'oggettività delle OBE. D'altra parte, chi non ha mai avuto una tale esperienza, potrebbe comunque continuare a ritenerla un fenomeno discutibile.

Pertanto, nonostante le ricerche esistenti, e secoli di resoconti di esperienze extracorporee da parte di persone provenienti da tutto il mondo, il metodo ideale di conferma del fenomeno resta quello dell'autosperimentazione da parte dello sperimentatore stesso, in quanto l'esperienza personale rimane fondamentale e non può essere sostituita da informazioni di natura teorica.

TEMI PIÙ COMPLESSI: LE DIMENSIONI NON-FISICHE PIÙ SOTTILI

Come già menzionato, è possibile, ed è stato possibile, raccogliere e valutare evidenze di OBE dove le persone hanno viaggiato in luoghi fisici e osservato fatti fisici, verificabili nel mondo fisico.

Ma come possono i ricercatori verificare e valutare un resoconto di un'esperienza che ha luogo su un piano più sottile dell'esistenza, senza connessione alcuna con la dimensione fisica (normalmente percepibile), quindi senza che vi sia la possibilità di conferma nel mondo fisico? Fino ad oggi, l'unica soluzione che è stata trovata è quella di promuovere una ricerca e sperimentazione in prima persona, in quanto la ricerca formale attraverso i metodi fisici non consente di esaminare le dimensioni più sottili della nostra realtà.

Si evince da questo che i fatti più interessanti raccolti attraverso le OBE sono anche quelli più difficili da convalidare tramite prove fisiche "concrete," in quanto si tratta essenzialmente di esperienze soggettive, non verificabili con i mezzi fisici ordinari. Questi fatti non-fisici comprendono aspetti quali la vera natura della vita extrafisica e la realtà delle multiple esistenze (popolarmente nota come reincarnazione). Si tratta di temi affascinanti, che possono essere più adeguatamente indagati attraverso le esperienze personali, in prima persona.

Tra gli aspetti che è possibile sperimentare con le "proiezioni astrali," possiamo menzionare, ad esempio, l'esame dei diversi distretti extrafisici. Numerosi proiettori riferiscono di avere visitato comunità extrafisiche dove gli individui "vivono" durante il loro periodo tra-le-vite, osservando che le nostre leggi della fisica e della gravità non si applicano nelle dimensioni non-fisiche, tanto che le comunità extrafisiche appaiono come sospese, o auto-contenute, nello spazio.

Il grado di consapevolezza e di equilibrio degli "abitanti" extrafisici non è sempre dei migliori. Questo in quanto le coscienze² extrafisiche che abitano questi luoghi tendono a portare con loro, nella dimensione non-fisica (comunemente

² Il termine "coscienza" viene usato in questo articolo come sinonimo di "essere umano," di "essenza individuale" o, più popolarmente, di "anima." Pertanto, una coscienza extrafisica è uno "spirito," o un individuo che non ha più un corpo fisico. "Extrafisico" è il termine generico usato invece per riferirsi alla dimensione non-fisica.

detta “aldilà”) gli squilibri emotivi e i profondi conflitti interiori ereditati dalle loro vite umane passate sulla terra. La disposizione negativa di dette coscienze attrae e rafforza, entro la dimensione non-fisica, questi loro attaccamenti verso gli aspetti più truci dell’esistenza.

Un certo numero di proiettori sostengono di essere stati in grado di aiutare alcune delle coscienze extrafisiche che hanno incontrato, che si trovavano in tale condizione di profondo turbamento. Questo avviene solitamente fornendo loro energie in grado di migliorare la loro consapevolezza di sé e il loro equilibrio personale.

Diversi produttori cinematografici hanno saputo rappresentare con sorprendente accuratezza nei loro film le condizioni di squilibrio di dette coscienze extrafisiche (non-fisiche). Purtroppo però, nessun produttore cinematografico sembra essere stato in grado di rappresentare con accuratezza le comunità più positive, e la condizione di maggiore coscienza e consapevolezza etica degli individui che “abitano” tali comunità extrafisiche più positive.

Una delle ragioni di questo è che nella dimensione fisica i nostri modelli di riferimento abituali sono, nel migliore dei casi, assai mediocri, se paragonati alle coscienze più evolute che è possibile incontrare fuori del corpo, nel periodo tra-le-vite.

Di fatto, sono molti di più gli aspetti positivi e ottimisti che è possibile osservare nella dimensione extrafisica, rispetto a quelli di natura negativa. Tuttavia, gli aspetti negativi della dimensione non-fisica, che si fondano sulla paura, sono decisamente più popolari, quindi più commerciali, essendo più facile per la più parte della popolazione relazionarsi ad essi. E questo spiega lo sfruttamento di questi temi nell’ambito dei media: la paura vende, la maturità no.

Quando un individuo ha un’esperienza fuori del corpo, che è in grado di documentare, oltre a meglio comprendere la propria esperienza fornisce anche uno strumento prezioso per l’analisi e il confronto intersoggettivo dei resoconti delle OBE; uno strumento che consente lo studio dei livelli più sottili della dimensione non-fisica.

Idealmente, ogni ricercatore di esperienze extracorporee dovrebbe essere in grado di avere esperienze proprie, al fine di comprendere il fenomeno direttamente ed essere in grado di progettare e realizzare studi appropriati per la propria indagine.

CONSEGUENZE SUL PIANO EVOLUTIVO

Una delle conseguenze del poter sperimentare delle OBE lucide e controllate è l'aumento della propria saggezza e maturità interiori. In questo modo, si accresce la comprensione dei diversi livelli della realtà (dimensioni) che comprendono e influenzano la vita umana. Ma più importante ancora, le OBE consentono di meglio comprendere il processo evolutivo della coscienza (essenza individuale, spirito).

Alcune delle coscienze più evolute che è possibile incontrare fuori del corpo manifestano un livello molto alto di equilibrio, saggezza e fraternità. Nella scienza *coscienziologica* (che studia la coscienza), queste individualità sono denominate *Homo sapiens serenissimus*, in quanto ci appaiono profondamente differenti rispetto al più comune *Homo sapiens sapiens*, ed essendo la "serenità" la loro caratteristica più saliente [VIE, 1994].

Le individualità che hanno raggiunto il livello di *serenissimus* manifestano maggiore autoconsapevolezza multidimensionale, cosmoetica e autocontrollo energetico, rispetto alle coscienze che non hanno ancora raggiunto tale traguardo evolutivo. Fortunatamente, vi sono evidenze che indicano che ci stiamo tutti evolvendo al fine di diventare un giorno dei *serenissimus*; ma la maggior parte di noi procede ancora in modo erratico, e la stragrande maggioranza degli individui non ha la minima conoscenza di tale realtà evolutiva.

Un'importante area di studio nel campo della coscienziologia è la tassonomia degli attributi e dei principi che sono caratteristici di queste coscienze che hanno raggiunto un tale traguardo evolutivo.

Avere delle esperienze extracorporee consapevoli, e conoscere tali attributi e principi, consente di promuovere una più ampia comprensione del processo di maturazione delle coscienze. A

sua volta, ciò fornisce ai singoli una “bussola,” che indica la giusta direzione per i loro sforzi evolutivi. Molti esseri umani dispensano uno sforzo notevole per diventare degli individui migliori e promuovere la loro progressione interiore. Tuttavia, a causa di una mancanza di consapevolezza, o di una chiara direzione, alcuni promuovono i loro sforzi in una serie di procedure e obiettivi i quali, pur essendo caratterizzati da una dose notevole di buone intenzioni, spesso mancano del dovuto discernimento, e non consentono di ottenere i migliori (e più rapidi) risultati in termini di evoluzione.

L’OBE, o proiezione astrale, ci consente anche di sfruttare al meglio il tempo solitamente perso durante il sonno, utilizzandolo per accrescere la nostra conoscenza, consapevolezza e maturità, mentre il corpo riposa. In altre parole, può essere uno strumento molto utile per facilitare il proprio sviluppo ed evoluzione.

La sfida di poter incontrare coscienze evolute e visitare le dimensioni non-fisiche più sottili, si pone a tutti coloro che sono interessati a promuovere delle OBE lucide e controllate. Un’esperienza vissuta in prima persona deve però rimanere l’obiettivo primario. Nessuno dovrebbe semplicemente “credere” in qualsivoglia idea, senza prima analizzarla e cercare di verificarla sulla base della propria esperienza personale.

BIBLIOGRAFIA

[ALE *et al.*, 1999] W. Alegretti and N. Trivellato, “Survey Research about the Projection of the Consciousness through the Internet,” *Annals of the 1st International Forum of Consciousness Research and 2nd International Congress of Projectology*, Barcelona, IIPC (1999).

[BAU, 1985] M. Bauer, “Near death experiences and attitude change. Anabiosis,” *The Journal of Near Death Studies*. 5, pp. 39-47 (1985).

[MIT, 1973] J. L. Mitchell, “Out-of-Body Vision,” *Psychic Magazine*, March 1973, 44-47 (1973).

[OSI, 1982] K. Osis, *Deathbed observations by Physicians and Nurses*. New York. Parapsychology Foundation (1982).

[RIN, 1984] K. Ring, *Heading toward Omega: In search of the meaning of the near-death experience*. New York: Morrow (1984).

[SAB, 1982] M. Sabom, *Recollection of death: A medical investigation*. New York; Harper & Row (1982).

[TRI *et al.*, 2002] N. Trivellato and W. Alegretti, "Quantitative and Qualitative Analysis of Experimental Research Project into Out-of-Body Experience," *Journal of Conscienciology*, Vol. 4, No. 15-S (2002).

[LOM *et al.*, 2001] P. Van Lommel, R. Van Wees, V. Meyersand I. Elfferich "Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands," *Lancet* 358, pp. 2039-2045 (2001).

[MAR, 1979] V. Marinelli, *A study of bilocative phenomena of Natuzza Evolo: preceded by a brief description of her other paranormal phenomena*, Bologna, Officine grafiche Pitagora-Tecnoprint (1979).

[VIE, 1994] W. Vieira, *700 Experimentos da Consciencologia*, pubblicato dalla IIPC (1994).

[VIE, 1995] W. Vieira, *Projections of Consciousness*, published by IIPC (1995).

[VIE, 2002] W. Vieira, *Projectiology: a Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*, published by IIPC (2002).

Nota: La traduzione del presente articolo in italiano, dall'inglese, è a cura di: *Massimiliano Sassoli de Bianchi*.

