



(Pag 1-3 Bianche)

(Pag 4-5)

Frank Rudolph Young

LA CICLOMANZIA

COME LIBERARE LA VOSTRA POTENZA PSICHICA

EDIZIONI MINERVE - MILANO

(Pag 6-7)

«CYCLOMANCY - THE SECRET OF PSYCHIC POWER CONTROL»

Edizione originale in lingua inglese pubblicata da
Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, New-Jersey (USA)

Copyright © 1966 della Parker Publishing Company, Inc. West Nyack, NY

Edizione italiana
© 1972 - MINERVE CLUB - MILANO

Tutti i diritti riservati compresa la pubblicazione e la riproduzione parziale
Tipolitografia « La Nuova Cartografica » - Brescia

«Questo qualcosa non è forse più della pura fantasia?»

SHAKESPEARE, *Amleto*

*« Vi sono più possibilità, figlio mio, nella mente e nel corpo dell'uomo, di quante ne abbia
immaginato con tutta la sua scienza».*

JOHN ARNOLD YOUNG

(Padre dell'autore, alla cui memoria è dedicato questo libro)

(Pag 8-9)

INTRODUZIONE

CIO CHE QUESTO LIBRO FARÀ PER VOI

Questo libro vi insegnerà il modo per acquisire straordinari poteri mistici. Poteri di guarigione, di materializzazione, di profezia e di trasmissione del pensiero — ed altri ancora più straordinari. Esso vi dimostra chiaramente che i poteri soprannaturali esistono realmente e che per mezzo di essi si possono ottenere risultati incredibili.

La CICLOMANZIA è semplicemente l'utilizzazione di alcuni poteri nascosti che noi tutti possediamo. Poteri che ci sono stati conferiti molto prima della comparsa dei libri. Poteri dimenticati, come quello di spostare gli oggetti senza toccarli.

Voi possedete la facoltà di compiere queste cose come molte d'altro genere, quali la visione radioscopica, la proiezione astrale, l'attrazione mentale ipnotica e la sensibilizzazione dell'udito.

In ogni fase della vita, noterete che la CICLOMANZIA vi farà ottenere incredibili risultati. Con la visione del Potere Psicico si può vedere attraverso muri di mattoni, di pietra e d'acciaio massiccio, si può percepire ciò che avviene in una stanza vicina, si leggono passi di libri chiusi e si può vedere il contenuto di casseforti chiuse a chiave. Lo stesso suolo sul quale si cammina diventa trasparente e si può vedere fino nelle profondità, all'interno della terra. Si possono così scoprire minerali, carbone, petrolio e fiumi sotterranei. Queste tecniche magiche non sono affatto difficili da impiegare e non esigono attitudini speciali.

(Pag 10-11)

Non resta che leggere le istruzioni ed eseguire gli esercizi: risveglierete in voi poteri meravigliosi che non avete mai sospettato di possedere.

Che genere di poteri? Per esempio:

1) Il potere di vedere a grande distanza per mezzo del Telescopio Astrale.

2) Il potere di scoprire la storia di un oggetto tenendolo semplicemente tra le mani.

3) Il potere di sapere, grazie alla Psicomatria, ciò che avviene in un determinato luogo a una certa ora, senza esserci!

- 4) Il potere di sapere com'è una certa persona prima di averla vista.
- 5) Il potere di viaggiare col vostro Corpo Astrale!
- 6) Il potere di utilizzare il vostro Braccio Astrale e di spostare gli oggetti senza toccarli.
- 7) Il potere di predire l'avvenire per mezzo della sfera di cristallo.
- 8) Il potere di dimagrire senza privazioni.

E tutto ciò non è che l'inizio. Potrete vedere come molte grandi personalità non si sono servite che di un solo procedimento della CICLOMANZIA per raggiungere la gloria e la fortuna. Voi potrete fare allo stesso modo, se lo desiderate!

Ecco ciò che significa per voi: sarete in grado di affascinare gli altri col vostro pensiero e con la grazia dei vostri movimenti, di decuplicare il potere muscolare per mezzo della mente, di risvegliare un desiderio intenso nelle persone di sesso opposto, e di attirare la gente così come il miele attira l'ape.

Tutto ciò vi viene esposto gradualmente, con istruzioni complete, facili da seguire. Saprete come attirare a voi i vostri compagni senza nulla chiedere... Come comandare agli altri di fare ciò che volete che facciano, senza alzare un dito.

Troverete in questo libro segreti nascosti per secoli e utilizzati solo da qualcuno per scopi personali.

Ma oggi, anche voi potete utilizzare questi poteri e realizzare un «miracolo» nella vostra vita. In queste pagine scoprirete la Ciclomanzia, che vi renderà capaci di raccogliere un'ampia messe di saggezza, di comprensione, di potere e d'amore. Scoprirete come potete vedere la verità profonda delle cose grazie al meraviglioso terzo occhio e come ottenere tutte le informazioni necessarie su un determinato progetto grazie al segreto del Potere Psicico!

E tutto ciò non è che un campione dell'immensa saggezza e della perspicacia che questo libro vi offre.

La vostra vita muta istantaneamente!

Se desiderate il denaro cercate le strabilianti tecniche della lezione 20. Se volete una bella casa, bei vestiti o gioielli, la Ciclomanzia ve li procurerà facilmente.

Se volete che un amico o un parente venga a voi e faccia ciò che volete, proiettate semplicemente sulla mente di questa persona un raggio Psicico. Dopo pochi secondi, questo individuo sarà d'accordo con voi e obbedirà ai vostri ordini.

Grazie a questi poteri, la vostra vita prenderà un nuovo indirizzo.

Ogni giorno, che prima vi offriva solo tormenti, vi darà ora una nuova vittoria! I vostri problemi — poco importa se sono stati disastrosi — troveranno finalmente la loro soluzione.

Come un miracolo! Dall'oggi al domani trasformerete la tristezza in gioia — il fiasco in successo — l'odio in amore — la sfiducia in fiducia, la debolezza in audacia, forza e vitalità — la noia e l'apatia in gioia di vivere e in piacere!

(Pag 12-13)

La CICLOMANZIA può anche ringiovanirvi. Grazie ad essa, come scoprirete nelle lezioni 6 e 7, potete tonificare i muscoli e la pelle, apparire più giovani, freschi ed attraenti..., ridare forza ai capelli ed alla pelle, mangiare meglio, lavorare meglio e dormire come un neonato!

Un potere illimitato è nelle vostre mani

La CICLOMANZIA può fare molto di più per voi. Al denaro, all'amore, al successo, ai nuovi amici, alla nuova energia, alla saggezza, potrete aggiungere:

- + una personalità più dinamica e autoritaria!
- + un potere di concentrazione migliorato!
- + una memoria infallibile!
- + un potere di comunicazione aumentato!
- + una miglior resistenza ai raffreddori, influenze e ai disturbi respiratori.

Non vi sono limiti alle possibilità della CICLOMANZIA. Questo libro vi offre una tecnica provata,

progressiva che amplierà le vostre attitudini a fare qualsiasi cosa, con una facilità e una rapidità inaspettate!

Vi scoprirete una personalità di cui non avete mai sospettato l'esistenza. Il concetto che questo libro propone è rivoluzionario e voi dovete riuscire, così come è riuscito a centinaia di uomini e donne che non sono diversi da voi.

LEZIONE I
**COME FAR LAVORARE PER VOI
L'ALTO POTENZIALE DELL'AUTOCOSCIENTE
PRIMITIVO**

L'Autocosciente Primitivo è la mente «istintiva preistorica». Mano a mano la vita progredisce, dall'età istintiva dei pesci, degli anfibi, dei rettili e degli uccelli, fino alla età più intellettuale delle grandi scimmie e dell'uomo, l'uomo ha provato sempre meno il bisogno di questo notevole controllo che l'Autocosciente Primitivo esercitava su di lui, e ha sentito sempre più quello dei poteri del ragionamento. L'uomo, di conseguenza, perse il controllo psichico e muscolare di cui l'Autocosciente Primitivo aveva dotato le più antiche ma più basse forme di vita. Si sviluppa la corteccia cerebrale che ricopre il suo cosciente e subcosciente. In realtà, per tutto il tempo della crescita fino alla maturità, si perde ancor più l'elemento Autocosciente Primitivo. Esso è più sviluppato nell'infanzia (così hanno stabilito gli embriologi). La corteccia era allora più sottile, il che indica che il potere di ragionamento era meno importante a questo stadio della vita e quindi interferiva meno con l'Autocosciente Primitivo.

Accade dunque che le vostre occupazioni e la vita quotidiana abbiano bisogno più che mai dell'Autocosciente Primitivo. Le decisioni importanti non dipendono esclusivamente dall'opinione di persone dalla mente illuminata, così come han lasciato intendere i presidenti Eisenhower, Ken-nedy e Johnson. Altri come Clark Cable, Rodolfo Valentino, Jean Harlow e Marilyn Monroe, hanno fatto ricorso unicamente a una piccola qualità della loro personalità sconosciuta per catapultarsi nella gloria e nel successo.

(Pag 14-15)

La logica e il ragionamento possono aiutarvi e in seguito l'istinto e l'Autocosciente Primitivo prendono il sopravvento e demoliscono le vostre conclusioni basate sulla logica più rigorosa e sulla vostra abilità. Per fortuna, **NON AVETE PERDUTO** il vostro Autocosciente Primitivo. Esso funziona nel cervello Involontariamente (o istintivamente).

La sua presenza in voi, anche se addormentata, è dimostrata dalle incredibili prestazioni delle persone in stato d'ipnosi. Quindi esso può esser svegliato e utilizzato coscientemente per compiere cose fantastiche. Ad esempio, non potete far muovere le orecchie a volontà, ma avete sempre i muscoli per farlo. Potrete quindi, se lo volete, sollecitare questi muscoli a far muovere di nuovo le vostre orecchie.

Potete acquisire un incredibile potere psichico e fisiologico risvegliando solo una frazione del vostro Autocosciente Primitivo. Potete utilizzarlo per ottenere una salute eccezionale . . . per affascinare la gente col vostro pensiero . . . per soggiogarla coi vostri gesti e attirarla a voi così come il miele attira le api, per imparare qualsiasi mestiere in pochissimo tempo . . . per provocare un intenso desiderio sessuale nel sesso opposto con la vostra sola presenza, per aumentare di dieci volte la vostra forza . . . , per migliorare la vista e l'udito, per sapere ciò che avviene in un determinato luogo a migliaia di chilometri di distanza. . . , per avere conoscenze e informazioni esatte su un certo progetto, per prender contatti col passato e col futuro tramite la vostra mente. Grazie ad esso si può vedere attraverso la terra e compiere «miracoli» senza fine.

Le due prove scientifiche di «confusione»

Esistono due prove scientifiche indiscutibili che dimostrano che ognuno può risvegliare il proprio Autocosciente Primitivo per trasformare tutto il suo essere e la sua vita. La prima è una prova patologica che potrebbe esser dimostrata su una vittima qualsiasi, nel corso di qualche anno. La seconda è una prova psicopatologica che potrebbe essere esposta da chicchessia in un istante, se se ne presentasse l'occasione. Le due prove sono costituite dalla sifilide e dall'isterismo.

PRIMA PROVA. La Sifilide - Eminentissimi patologi chiamano la Sifilide «La Grande Imitatrice». Le sue manifestazioni cliniche sono innumerevoli, poiché essa può interessare qualsiasi organo o tessuto e può praticamente assumere l'aspetto di qualunque malattia. (Molti clinici dichiarano che la sifilide può assumere realmente l'aspetto delle più diverse malattie). In altre parole, i tessuti dell'uomo possiedono una qualità sconosciuta che, sottoposta a uno stimolante patologico appropriato (vale a dire il *Treponema Pallidum*), può, in un lasso di tempo di mesi e anni, imitare qualsiasi malattia.

SECONDA PROVA. L'isterismo è una condizione strettamente mentale, anche se può provocare sintomi di malattie che in realtà non esistono nel soggetto interessato. Durante la guerra più d'un soldato è stato colpito da cecità isterica dopo esser scampato miracolosamente a un pericolo. Altri soldati che ebbero il compito di sotterrare i cadaveri in putrefazione, persero il senso dell'olfatto.

L'isterismo è una malattia psicosomatica. L'isterico si convince d'esser affetto da una certa malattia e ne sviluppa quindi tutti i sintomi. Anche se gli esami clinici e di laboratorio gli dimostreranno il contrario, egli rimarrà convinto di possedere tale malattia al punto che essa diverrà reale.

Che cosa prova tutto ciò? Ciò prova che la superiorità del potere psichico dell'isterico è talmente irresistibile che egli può realmente assumere lo stato che crede di avere. I suoi tessuti possono veramente degenerare, semplicemente perché egli è convinto che lo sono già. L'ordine del suo potere psichico prende il sopravvento sul ragionamento logico della sua mente cosciente e ordina all'Autocosciente.

(Pag 16-17)

Primitivo di modificare la mente e il corpo nella condizione nella quale egli crede di essere. Il soggetto diviene in realtà ciò che immagina di essere.

Concludendo, se voi acquistate il controllo della mente e del corpo che ha l'isterico, e lo usate in senso costruttivo, quali meraviglie potrete realizzare nella vita!

Ma la mente cosciente e logica non vi abbandona e il potere psichico si è subordinato ad essa nel corso degli anni. La **CICLOMANZIA, IL SEGRETO DELLA PADRONANZA DEL POTERE PSICHICO**, libererà il potere psichico da una simile subordinazione.

Queste due prove scientifiche di «confusione» mostrano che i tessuti della mente e del corpo possiedono già una qualità inerente che li rende capaci, con una stimolazione patologica appropriata, di imitare qualsiasi malattia, se si da loro il tempo necessario e l'occasione. Esse provano parimenti che il potere psichico, quando è abbastanza forte, può cambiare la condizione della mente e del corpo, attraverso il controllo che esercita sull'Autocosciente Primitivo. Imparate a conoscere il vostro Autocosciente Primitivo e a porlo sotto il controllo del potere psichico.

Analisi dell'autocosciente **primitivo**

Anatomicamente, l'Autocosciente Primitivo si compone di dieci Parti importanti del cervello:

- 1) Il centro del potere psichico («La regione del silenzio» del cervello - La fronte e le tempie).
- 2) Il centro di registrazione delle Sensazioni (II Talamo).
- 3) Il centro di controllo degli organi (L'ipotalamo).
- 4) Il centro di coordinazione dei muscoli (II sistema nervoso extra-piramidale).
- 5) Le antenne cerebrali (L'artiglieria del potere psichico. I nervi ottici e la retina).
- 6) I centri dei riflessi della vista e dell'udito (Collicolo superiore e inferiore).
- 7) Il centro della vista primitiva e il grande centro visuale (I lobi occipitali).
- 8) Il centro dell'udito primitivo (I corpi genicolati medi).
- 9) La visione del potere psichico (II globo oculare).
- 10) L'udito del potere psichico (I nervi auditivi e i lobi temporali).

Descrizione delle 10 parti dell'autocosciente primitivo

1) IL CENTRO DEL POTERE PSICHICO (La zona del Silenzio) differisce microscopicamente dalle zone adiacenti del cervello e possiede un potere strabiliante sulla mente e sul corpo. Poiché la sua corteccia non è stata convenientemente *analizzata* (secondo Gray), il misterioso potere di questa parte del cervello non può essere che il potere psichico perché nessuno ha potuto provare il contrario. Scientificamente è stato provato che questo centro controlla il potere dell'attenzione, la memoria, la digestione, il cuore, le funzioni renali, la respirazione, le sensazioni di dolore, di temperatura e di tensione. Esso è legato a molte importanti zone della ricezione dei messaggi come quella visiva e auditiva.

Il centro del potere psichico è la regione del cervello che maggiormente influisce sullo sviluppo della personalità inconscia. Quando, grazie ad esso, avrete appreso a governare il corpo, voi potete controllare i polmoni, il cuore, il fegato, i reni, la digestione, la tensione sanguigna, la coordinazione dei muscoli, la temperatura del corpo, ecc. È come l'unico occhio del Ciclope, **CICLOMANZIA**. Senza di esso, il Ciclope era un gigante disarmato, mentre con l'occhio era invincibile.

Ad eccezione del Grande Centro visivo (nel lobo temporale) le altre parti dell'Autocosciente primitivo non sono centri del potere psichico.

Esse governano i muscoli e i diversi sistemi nervosi. Il Centro del potere psichico è capace di controllare il corpo intero perché può governare tutte le altre parti dell'Auto-cosciente Primitivo.

(Pag 18-19)

2) IL CENTRO DI REGISTRAZIONE DELLE SENSAZIONI (II Talamo) è la regione del cervello in cui più si sentono il dolore, le differenze di temperatura e di pressione, la posizione e i movimenti delle differenti parti del corpo, le sensazioni di piacere: tutto ciò, prima che la stessa mente cosciente ne abbia conoscenza.

Ecco perché governando il centro di registrazione delle sensazioni per mezzo del potere psichico, potete controllare le sensazioni di dolore, di temperatura e di piacere. Potete ad esempio essere al freddo intenso e malgrado ciò aver tanto caldo da sudare. Potete dar prova d'un ardore così vibrante da svegliare un intenso desiderio sessuale nelle persone di sesso opposto con la sola vostra presenza. Potete eccellere nel suonare uno strumento, nello scrivere a macchina dando alle dita la pressione appropriata.

3) IL CENTRO DI CONTROLLO DEGLI ORGANI (l'ipotalamo) è il centro di comando del sistema nervoso (gran simpatico e parasimpatico). È anche il centro di comando delle vostre emozioni. Benché il sistema nervoso controlli le funzioni vive del corpo, voi le potete controllare a piacimento allo stesso modo delle emozioni quando avrete acquisito il controllo del potere psichico sul centro di controllo degli organi. Potrete allora, per esempio, aumentare o diminuire l'appetito a volontà. Potrete quindi controllare il vostro peso, regolare l'intestino, evitare timori e nervosismi... acquisire una fiducia invincibile e una energia inesauribile.

4) IL CENTRO DI COORDINAZIONE DEI MUSCOLI (II sistema nervoso extra-piramidale) controlla la coordinazione dei muscoli. Grazie ad esso, sotto il controllo del potere psichico, potete compiere incredibili esercizi d'equilibrio . . . decuplicare la forza dei muscoli senza aumentarne il volume. . . acquistare padronanza in qualsiasi attività sportiva. La coordinazione dei muscoli vi eviterà sforzi considerevoli in tutto ciò che intraprendete fisicamente e aumenterà la potenza muscolare e la vostra efficacia.

Prendete un esempio reale ma semplice di coordinazione dei muscoli e vedrete che il Centro di coordinazione dei Muscoli farà cose meravigliose per voi.

Come il bicipite solleva un peso leggero

1° Movimento. Il bicipite, si contrae per sollevare il peso.

2° Movimento. Il tricipite, suo antagonista è indotto a rilassarsi dal centro di coordinazione dei muscoli cosicché il bicipite può contrarsi senza resistenza.

3° Movimento. Il tricipite non si rilassa completamente, ma si contrae anch'esso, per «frenare il bicipite». In ogni caso si contrae meno del bicipite.

4° Movimento. I muscoli che legano il gomito si contraggono (grazie al centro di coordinazione dei muscoli) per assicurare l'articolazione del gomito e permettere al bicipite di sollevare questo peso leggero col minimo sforzo. In questo modo il bicipite solleva un peso leggero.

Come il bicipite solleva un peso più consistente

1° Movimento. Quando sollevate un peso consistente, il bicipite si contrae con più forza.

2° Movimento. Il tricipite si rilassa immediatamente ma, *grazie* al centro di coordinazione dei muscoli, esso si contrae anche maggiormente per frenare con più forza il bicipite.

3° Movimento. I muscoli della spalla e dell'avambraccio, che all'inizio si contraggono debolmente, lo fanno ora con più forza per stabilizzare l'articolazione della spalla e del pugno oltre a quella del gomito, così da permettere al bicipite di sollevare il peso più consistente col minor sforzo.

Come il bicipite solleva un peso grave

1° Movimento. Quando innalzate un peso grave col bicipite, quasi tutte le fibre del muscolo del bicipite si contraggono.

(Pag 20-21)

2° Movimento. Il tricipite si rilassa immediatamente, ma si contrae anch'esso con maggior forza, per frenare il bicipite.

3° Movimento. Il centro di coordinazione dei muscoli obbliga praticamente tutti i muscoli del corpo a contrarsi per stabilizzare tutte le articolazioni del corpo e permettere al bicipite di sollevare il grosso peso con il minimo sforzo.

I muscoli dei piedi e delle gambe si contraggono per bloccare le caviglia e le ginocchia così da poter mantenere la vostra posizione malgrado la trazione del peso verso il basso. Quelli delle anche bloccano l'articolazione delle anche per conservarvi nella posizione eretta. I muscoli del dorso, del petto, dell'addome si contraggono per mantenere diritta la testa, le spalle, il torace. Anche i muscoli del viso e della fronte si contraggono in seguito al potere psichico e alla determinazione esercitati dalla mente.

Stabilizzando le differenti articolazioni durante lo sforzo di sollevamento tutte queste serie di muscoli permettono al bicipite di sollevare un grosso peso con dolcezza e risparmio di forza. Il che permette di sollevare un peso molto più pesante di quanto potrebbe fare senza questo coordinamento. Quando governate il centro di coordinazione dei muscoli grazie al potere psichico, potete divenire forti come Ercole, senza neppure allenarvi. Acquisirete la padronanza di nuove attività che esigono *grazia*, rapidità e ritmo con una rapidità straordinaria.

5) LE ANTENNE CEREBRALI (l'artiglieria del potere psichico). Sono i nervi ottici e la retina. La retina è un'escrescenza del cervello ed un vero sistema nervoso indipendente. Essa non assomiglia ad alcun altro organo sensoriale. Grazie alle diverse proiezioni del calore, delle radiazioni e delle onde delle Antenne Cerebrali, potete emettere o ricevere messaggi e onde a qualsiasi distanza. Potete influire sulla salute delle persone vicine e lontane, potete crearvi nuove amicizie ed esercitare la psicocinesi (o potere psichico sulle sostanze inorganiche). Sono anche chiamate «Corna del cervello».

6) I CENTRI DEI RIFLESSI DELLA VISTA E DELL'UDITO. Essi economizzano giornalmente una somma considerevole di energia e non sono interessati dalle sensazioni. Vi danno una prestanza notevole (movimenti *aggraziati*, felini) e conferiscono alla mente la capacità di funzionare, mentre siete in movimento, con il massimo rendimento. Ciò vi rende abili negli affari e nella vita sociale.

7) IL CENTRO DELLA VISTA PRIMITIVA e il grande centro visivo (i lobi occipitali). Risvegliando il centro della vista primitiva possedete automaticamente due importanti centri visivi al posto di uno. Potrete quindi leggere molto più in fretta perché possedete quattro occhi al posto di due. Più tardi, sviluppando il grande Centro Visivo, aumenterete la facoltà di riconoscere, determinare, identificare i colori e le forme e acquisirete un occhio artistico più penetrante. Potete fare la stessa cosa quando siete in movimento e eccellere in attività, mestieri e sports come non avevate mai fatto prima.

8) IL CENTRO DELL'UDITO PRIMITIVO. Grazie alla misteriosa elettricità della coclea che esso possiede, e che potete sviluppare enormemente, l'udito può avvicinarsi molto alla super ricettività dell'isterico (che sente sedici volte più di voi) e all'udito radar del pipistrello.

9) LA VISIONE DEL POTERE PSICHICO. Acquisendo il potere d'azione della Visione del Potere Psichico, si può acquisire l'occhio microscopico e telescopico e «vedere attraverso» la materia e a lunghe distanze. Creando un Tubo Astrale potete vedere astralmente a grandi distanze. Grazie al potere degli occhi potete «allungarvi» e toccare persone distanti sei metri.

(Pag 22-23)

10) L'UDITO DEL POTERE PSICHICO (i nervi auditivi e i lobi temporali) vi permette di migliorare considerevolmente l'udito ... di distinguere i suoni in mezzo ai più diversi rumori ... di «sentire» i suoni prima

ancora di averli intesi ... di creare un orecchio astrale per ricevere suoni da grandissime distanze e per migliorare l'udito in grandi proporzioni così come fanno i ciechi.

Riassumendo si può dire che l'Autocosciente Primitivo può recuperare una parte sovraumana dei vostri poteri addormentati, mentalmente, fisicamente e astralmente. Ecco perché il potenziale dell'Autocosciente Primitivo è così fantastico.

Con la lezione che segue comincerete a risvegliarlo.

Tre tappe per condurre il potere psichico in ogni parte del corpo

Qualunque sia la parte del cervello o del corpo che desiderate comandare col potere psichico, impiegate sempre la stessa tecnica.

Essa consiste in tre tappe:

1ª Tappa. Date l'ordine nella vostra mente cosciente o, se essa manca del potere d'azione per eseguirlo, trasferite l'ordine al Centro del Potere Psichico. È una tappa facilmente raggiungibile, se elaborate bene il vostro ordine.

2ª Tappa. Dirigete l'ordine del potere psichico dalla fronte — attraverso l'intera lunghezza del nervo che lo trasporta nella parte del cervello o del corpo che volete governare.

3ª Tappa. Ora fissate l'ordine del potere psichico in questa parte ed esso l'inciterà a fare ciò che volete. Nella seconda lezione imparerete ad eseguire queste tre tappe e subito dopo vi dedicherete ad altre esperienze.

La dinamite nascosta nella irritabilità protoplasmica

Voi siete in grado di dirigere un ordine del potere psichico attraverso i nervi in una parte qualsiasi del cervello e del corpo per mezzo della dinamite nascosta nella vostra irritabilità protoplasmica. L'irritabilità (o tendenza a reagire a uno stimolo) è una proprietà fondamentale comune • tutti i protoplasmici — e i vostri nervi, come ogni altro tessuto vivente, sono composti da protoplasmici. Da un punto di vista protoplasmico, gli esseri sono diversi tra loro. Ogni individuo ha un proprio odore che un cane o un gatto può facilmente individuare. L'irritabilità del protoplasma dipende dalla dinamite nascosta che possiede un potenziale elettrico. Quando il protoplasma è stimolato o eccitato, anche dal potere psichico si scatena una corrente elettrica che si spande lungo i tessuti dell'organo di cui fa parte. Questa è la dinamite nascosta.

Questa corrente elettrica protoplasmica evidentemente è debole, ma non per questo è meno importante.

Grazie a questa dinamite nascosta nei vostri nervi, potete dirigere gli ordini del potere psichico in qualsiasi parte del corpo e del cervello che volete governare.

Gli svantaggi dell'assuefazione agli ordini

Vi sono alcune indicazioni da seguire per trarre il massimo d'efficacia da questa dinamite nascosta. Il tessuto dei nervi ricupera istantaneamente il proprio stato magnetizzato non appena la corrente si è spostata nel tessuto designato. Ecco perché non dovrete mai dirigere gli ordini del potere psichico attraverso i vostri nervi per più di due secondi alla volta. I nervi si adatterebbero e non risponderebbero più.

Per concludere voi conoscete il fantastico potenziale dell'Autocosciente Primitivo e le sue basi scientifiche.

Non avete altro da fare che sistemare le diverse parti sotto il controllo del potere psichico per poterle svegliare e cominciare ad approfittarne rapidamente facendo lavorare per voi il loro fantastico potenziale.

Questo libro farà ciò per voi.

(Pag 24-25)

Ciò che può fare per voi l'uno per cento del vostro autocosciente primitivo

Già sapete che l'Autocosciente Primitivo è la vostra personalità sconosciuta o inconscia. Ma non occorre svegliare completamente il vostro Autocosciente Primitivo. Sviluppate solamente la vostra personalità sconosciuta non più dell'1 % e avrete il controllo completo del vostro corpo. Grazie all'Autocosciente Primitivo potete penetrare i misteriosi poteri della mente e del corpo — poteri che potrebbero centuplicare la vostra efficacia in tutto ciò che intraprendete.

Ciò può avvenire molto semplicemente. Innanzitutto è noto che voi non utilizzate che 1/10 della vostra personalità mentale conosciuta, e inoltre non utilizzate praticamente nessuna parte del vostro Autocosciente

primitivo. Quindi la maggior parte della vostra personalità conosciuta e dell'Autocosciente primitivo restano inutilizzati. Ecco la ragione per cui i maestri di yoga e i mistici compiono i «miracoli». Essi utilizzano i loro poteri mentali cento volte più efficaci di voi. Non è quindi sorprendente che possano superarvi nell'impiego della loro mente e del loro corpo. Voi però non avete bisogno di essere 100 volte più efficaci degli altri per surclassarli. Non avete bisogno che essere 1/10 più efficaci di loro per superarli. Quindi non vi resta che sviluppare l'Autocosciente primitivo dell'1% e utilizzerete così l'1% della vostra personalità conosciuta e sconosciuta mentre gli altri utilizzeranno solamente il 10% delle loro personalità combinate. Ciò vi renderà 1/10 più efficaci di loro.

Ricordate che in qualsiasi attività, a scuola, sul lavoro, nello sport, nell'amore, se voi superate del 10% qualcuno, voi lo surclassate? Se una ditta guadagna costantemente il 10% più della rivale, la farà fallire, perché questa guadagnerà sempre meno fino a che sarà surclassata del 20 o del 30%.

La stessa regola di concorrenza si applica con le persone.

Dapprima sorpassate il rivale del 10% e poi sorpassate gli altri del 20%, del 25% e più. A partire da questo momento il rivale è in vostro dominio. Ecco perché dovete acquisire la padronanza e sapere come sviluppare l'autocosciente primitivo — e utilizzare il potere nascosto della mente e del corpo.

(Pag 26-27)

LEZIONE II
COME PORRE LA MENTE COSCIENTE,
IL CENTRO DI REGISTRAZIONE
DELLE SENSAZIONI
E IL CENTRO DI CONTROLLO DEGLI ORGANI,
SOTTO IL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO

Come migliorare la trasmissione del comando del potere psichico

La trasmissione dell'ordine del potere psichico è assicurata innanzitutto dall'Autocosciente Primitivo, il vostro centro di Potere Psichico. Con questa parte, come già abbiamo stabilito, potete governare le altre nove parti dell'Autocosciente Primitivo e la vostra mente cosciente. Poiché non utilizzate probabilmente più dell'1% del potere psichico quando l'applicate coscienziosamente, non utilizzate più dell'1% delle fibre nervose del centro di potere psichico quando voi emanate un ordine. Il potere psichico può dunque essere intensificato ancora cento volte. È ciò che fanno gli esseri che compiono miracoli. In realtà voi potete intensificare il comando del potere psichico 1.200 volte superando rapidamente la resistenza che esso incontra nel punto di congiunzione del nervo. Poiché alcuni tratti di nervi hanno fino a tre o quattro giunture, voi potete intensificare il potere psichico almeno 3.600 volte. Imparerete nella lezione 4 come riuscirci. Negli esercizi 1 e 2 sottodescritti creerete una potente trasmissione di comando del vostro potere psichico. Imparerete a far «sentire» alla mente cosciente una sensazione molto più intensa che nella realtà.

Nell'esercizio 3 sentirete due differenti sensazioni nello stesso momento con le due parti separate del cervello e ordinerete ad ogni metà della mente cosciente di «sentire» le diverse sensazioni molto più intensamente di quanto avvenga in realtà.

I 7 esercizi vi obbligheranno a mettere in moto più fibre nervose del vostro Autocosciente Primitivo sotto la guida del potere psichico e a sviluppare i poteri nascosti della mente.

7 esercizi per trasmettere ordini alla mente cosciente

Non potete sperare di dominare il resto del vostro corpo e il corpo e la mente degli altri con i comandi del potere psichico, se non riuscite prima a dominare la vostra mente.

L'esercizio I vi dà questo potere — il potere di obbligare il vostro spirito cosciente, logico e ragionevole ad accettare esattamente il contrario di ciò che sa esser vero, inviandogli semplicemente un ordine dal centro del potere psichico. Solo quando avrete compiuto ciò sarete sulla strada che vi porta a compiere miracoli.

Quando avete costretto la mente cosciente ad accettare gli ordini del potere psichico senza discussioni, anche voi sarete in grado di compiere miracoli. Quindi l'esercizio 1 è molto importante.

ESERCIZIO 1. Come dominare la propria mente cosciente per mezzo degli ordini del Potere Psichico. Mettete la mano sinistra in una tazza sufficientemente profonda, piena d'acqua fresca. Quindi lanciate un ordine del potere psichico alla mente cosciente ordinandole di «sentire» che l'acqua è «molto calda». Rappresentatevi l'ordine come un razzo «molto caldo» lanciato dalla fronte all'indietro nella mente cosciente, nella corteccia del cervello. La mente cosciente «sentirà» immediatamente che l'acqua fresca è un po' più calda. Con questo lancio avrete utilizzato circa l'1% delle fibre nervose della vostra personalità inconscia. Dopo due o tre secondi, prima che la mente si adatti al razzo «molto caldo» lanciatele un altro razzo-comando ancor più caldo.

(Pag 28-29)

Immaginate quindi che la mano divenga sempre più calda. Dopo ancora uno o due secondi, prima che la mente si adatti al comando rafforzato del potere psichico, lanciatele un altro razzo ancor più caldo e immaginate subito che la mano divenga completamente calda. Questa volta però potete mettere in gioco in più delle nuove fibre dell'Autocosciente Primitivo — il 2% in tutto. Lanciate ancora due razzi-comandi sempre più caldi alla mente così da utilizzare e sviluppare almeno il 3% del vostro Autocosciente Primitivo. A partire da questo momento, potete realmente dare ordini alla mente cosciente per mezzo del potere psichico.

ESERCIZIO 2. Ora mettete la mano destra in una tazza piena d'acqua molto calda e ripetete, l'esercizio 1, in senso opposto. Lanciate un razzo-comando «molto freddo», ordinando alla mente cosciente di «sentire» che la mano è fredda anziché calda.

Dopo pochi secondi lanciate un nuovo razzo ancor più freddo, e immaginate che la mano destra sia più fresca di prima.

Ripetete l'esercizio fino a cinque volte. Una volta ancora avete dato degli ordini alla mente cosciente tramite il potere psichico.

ESERCIZIO 3. Sedetevi mettendo la mano sinistra in una tazza d'acqua fredda e la destra in una tazza d'acqua calda. Ripetete gli esercizi 1 e 2 esattamente nello stesso istante. Per fare ciò dovete concentrare l'attenzione divisa e ciò raddoppia la difficoltà dell'esercizio.

Tuttavia ciò è realizzabile perché la metà destra del cervello controlla la mano sinistra mentre la metà sinistra controlla la mano destra. Ciò vi costringe a porre ogni metà della mente sotto un diverso comando del potere psichico nello stesso momento.

Applicate questi esercizi fino a che non sentite che i razzi-comando del potere psichico giungono alla mano destra e sinistra.

ESERCIZIO 4. Ripetete gli esercizi 1, 2 e 3, ma ora ordinate alla mano destra (che è nell'acqua calda) di sentire 11 freddo istantaneamente, alla mano sinistra (che è nell'acqua fredda) di sentire molto caldo pure istantaneamente.

I vostri comandi non avranno successo al primo colpo, ma i vostri sforzi metteranno in azione le fibre dell'Autocosciente primitivo e le svilupperanno di conseguenza. Quando voi sentirete un mutamento immediato e sensibile nella temperatura delle mani dopo aver lanciato i comandi del potere psichico, sarete in grado di realizzare disegni più elevati con molta più facilità. Fate attenzione a non lasciarvi distrarre dalla fantasia. Non immaginate che la vostra mano sia chiusa nel ghiaccio quando è solamente immersa nell'acqua calda. Vi state esercitando per sviluppare la trasmissione degli ordini del potere psichico e non l'immaginazione. La capacità che potete acquisire in questi esercizi metterà in azione sempre più fibre nervose dello Autocosciente Primitivo e vi doterà di una trasmissione di comandi del potere psichico da far invidia alle persone che vi conoscono.

ESERCIZIO 5. La trasmissione silenziosa: per sviluppare rapidamente la trasmissione del comando del Potere Psichico. Sedetevi nella vostra stanza con le mani appoggiate sulle ginocchia. Chiudete gli occhi e pensate solo alla mano sinistra. Lanciate con viva forza un razzo-comando molto caldo attraverso il centro di Registrazione delle sensazioni fino alla base del collo. Quindi indirizzatelo alla spalla sinistra e poi lungo il braccio fino alla mano. Subito dopo, bloccate al Centro di Registrazione, per mezzo di un razzo-comando del

potere psichico, tutte le sensazioni di temperatura normale che la mano sinistra potrebbe inviargli. Continuate a lanciare razzi-comando rinforzati dal potere psichico alla vostra mano sinistra, per aumentare la sua sensazione di calore.

ESERCIZIO 6. Ripetete l'esercizio 5, ma lanciate ora un razzo-comando freddo dal potere psichico alla Vostra mano destra.

(Pag 30-31)

ESERCIZIO 7. La trasmissione silenziosa incrociata. Ripetete i due esercizi 5 e 6 allo stesso tempo. Lanciate il comando del potere psichico alla mano sinistra dalla metà destra della fronte e, allo stesso tempo, lanciate un razzo simile alla mano destra dalla metà sinistra della fronte. Con gli esercizi 5, 6 e 7, svilupperete rapidamente tutta la trasmissione del comando del potere psichico di cui avete bisogno per la pronta realizzazione dei vostri fini utilizzando le varie possibilità offerte dalla CICLOMANZIA.

Come sviluppare il senso del tempo grazie al controllo del potere psichico

ESERCIZIO 1. Durante il giorno, per più volte, cercate di stabilire l'ora esatta. Non cercate di riferirvi al momento in cui avete guardato l'orologio per l'ultima volta, ma forzate la mente a sentire l'ora esatta in quel momento. Non cercate d'indovinare. Fissate il potere psichico sulla sensazione generale del tempo. Dopo aver ripetuto questo esercizio un certo numero di volte per diversi giorni, cominciate a far lavorare la mente subcosciente secondo queste direttive, conservando l'ora segretamente per voi. Quando più tardi vi porrete voi stessi questa domanda, il centro del potere psichico lancerà un razzo alla mente subcosciente e illuminerà l'oscuro e invisibile orologio sistemato all'interno ed esso vi proietterà l'ora esatta.

ESERCIZIO 2. Prendete un libro (non questo), controllate l'ora e poi leggete una pagina o due in maniera intellegibile. Stimare il tempo impiegato e verificatelo sull'orologio. Non cercate di immaginare il tempo che vi è occorso per leggere queste pagine. Tutto deve dipendere unicamente dal potere psichico della vostra mente subcosciente.

Riassumendo: musicisti, danzatori, atleti, medici, infermieri, uomini d'affari, presentatori, venditori, ecc. devono continuamente utilizzare il senso del tempo. In molte di queste attività è praticamente impossibile guardare l'orologio durante il lavoro. E disgraziatamente, senza il senso esatto dell'ora, in queste situazioni, siete votati a perder tempo prezioso. La capacità di conoscere l'ora con sufficiente precisione, senza l'aiuto d'un orologio, meraviglia e affascina la gente. Ciò aumenta enormemente la vostra abilità ed efficacia in tutti i progetti cui vi dedicate.

Come aumentare il potere volitivo (o forza di volontà) per mezzo del controllo del potere psichico

Il potere volitivo, così come lo chiamano gli psicologi, appartiene alla mente cosciente. Grazie ad esso potete guidare i muscoli a fare un determinato movimento. Potete incoraggiare la mente a pensare in una certa maniera e le vostre azioni a compiere un determinato progetto. Qualunque movimento facciate, qualunque progetto vi proponiate, se lo realizzate senza volitività, sarà fatto senza convinzione, a meno che non abbiate già l'abitudine a compiere quel movimento o quel progetto e non l'abbiate convertito in un riflesso condizionato.

Quando il vostro potere volitivo sarà intensificato al punto di prevedere le possibilità di realizzare l'atto o il progetto desiderato, raggiungerete allora risultati nella vita quotidiana che strabilieranno tutti. Bisogna sviluppare il proprio potere volitivo al punto di superare totalmente quello della massa. Anche intensificato al minimo grado, il vostro potere volitivo può operare miracolosamente nella vita quotidiana. Fate i seguenti esercizi e intensificherete il vostro potere volitivo con una rapidità impressionante.

ESERCIZIO 1. Come obbligare voi stessi a far qualcosa che volete fare nonostante gli ostacoli che potrebbero trovarsi sul vostro cammino. Stabilite un'ora precisa per coricarvi la sera.

Quando l'ora si avvicina, preparatevi per la notte, anche se preferite fare dell'altro, a meno che si tratti di un caso urgente.

(Pag 32-33)

Sforzatevi di coricarvi esattamente all'ora stabilita, né prima né dopo. Non fatene una questione di vita o di morte, ma seguite il vostro piano pazientemente e meticolosamente. Guardate l'orologio ed assicuratevi di essere nel letto all'ora prescelta.

Questo sembra un esercizio semplice, ma esso metterà alla prova le risorse del vostro potere volitivo. Troverete molti ostacoli nella realizzazione del vostro piano e dovrete vincerli tutti. Dovrete disattendere i desideri di altre persone per essere a letto all'ora prescelta. Anche se vivete soli, ciò non sarà facile. A ciò dovete arrivare senza alcun senso di ansietà. Sarete sorpresi di constatare in qual misura si intensificherà la forza di volontà. Ripetete questo esercizio per parecchio tempo di seguito.

ESERCIZIO 2. Obbligatevi a sedervi improvvisamente e a scrivere una lettera a qualcuno. Se in quel momento avete un appuntamento scegliete un'ora del giorno dopo per scrivere questa lettera. Scegliete un'ora appropriata per scrivere una lettera la settimana seguente.

ESERCIZIO 3. Nell'esercizio 2, obbligatevi a scrivere una lettera di tre pagine al vostro corrispondente. Non fatela né più lunga né più corta e completatela in una mezz'ora. Questo esercizio forzerà la regione del cervello ricoperta dal lobo parietale e fornirvi rapidamente, per questa lettera, le parole e i pensieri che vi occorrono. Tutto ciò deve esser fatto con molta calma. Riassumendo: Anche se non riuscite a fare questo esercizio correttamente le prime volte, ripetetelo più volte. Gli esercizi vi fanno utilizzare il potere psichico per intensificare il potere volitivo così da risolvere questi compiti fastidiosi senza fatica.

Esercizi per rendere il pensiero più penetrante

ESERCIZIO 1. Prendete il libro «più difficile» che avete a portata di mano — che detestate a causa delle sue asperità. Apritelo a caso e leggete correntemente come se si trattasse d'un libro qualsiasi. Quando incontrate una parola difficile che non capite, attribuitele un significato verosimile e continuate a leggere. Leggete due terzi della pagina, sforzandovi di penetrare i concetti espressi come se il libro fosse molto facile. Riponete il volume e ricominciate la stessa cosa con un altro libro, «difficile». Sarete sorpresi di constatare come voi lo capite più in fretta.

Ripetete questo esercizio quattro volte alla settimana e svilupperete più fibre nervose della vostra personalità inconscia. Aumentate gradualmente i tempi della vostra lettura, aggiungendo una riga o due per volta fino a leggere una pagina e mezza o due. L'attitudine ad assimilare informazioni complesse si svilupperà notevolmente in voi. Ogni tanto interrompete questo esercizio per più giorni o anche per una settimana. Non sottoponete l'Autocosciente primitivo a prove troppo dure prima che esso non sia completamente risvegliato.

ESERCIZIO 2. Scegliete un problema urgente per il quale non potete trovare immediatamente una soluzione soddisfacente. Analizzatelo sotto un nuovo punto di vista e scegliete la soluzione «migliore». Fate la stessa cosa per ogni problema che vi si pone e per il quale non avete una soluzione pronta. Dal momento in cui vi sentite affaticato per lo sforzo o dovete lottare per trovare soluzioni spontanee, smettete l'esercizio. Per trarre il miglior profitto da questi esercizi, eseguiteli sempre a mente fresca e riposata.

ESERCIZIO 3. Scegliete istantaneamente, dopo breve riflessione, una soluzione pratica per porre fine per sempre alle guerre e rendere possibile la coesistenza pacifica.

Come il controllo del potere psichico sul centro di registrazione delle sensazioni compie fatti miracolosi

Gli stregoni polinesiani possono camminare sui carboni ardenti respingendo il calore dalle gambe e dai piedi grazie al centro di Registrazione delle Sensazioni.

(Pag 34-35)

Essi non sentono il bruciante calore dei carboni. Vi sono ciechi che possono vedere con le dita; essi hanno sviluppato una visione extra-oculare. Tutti i nervi del corpo portatori di messaggi sono legati in

un modo o nell'altro a tutti i nervi che inviano ordini. Voi potete trasferire le funzioni da una parte all'altra del vostro corpo.

Con la CICLOMANZIA imparerete dei processi pratici che vi aiuteranno a meglio integrarvi nella società e a progredire nella via del successo.

Come porre il centro di registrazione delle sensazioni sotto il controllo del potere psichico

Perché il letargo sia un esempio perfetto della Padronanza del potere psichico sul centro di registrazione delle sensazioni e sul centro di controllo degli organi (la seconda e la terza parte dell'Autocosciente Primitivo), questo libro ve lo svelerà interamente e scientificamente.

Come realizza il maestro yoga il letargo? Il letargo è il mezzo fisiologico miracoloso per mezzo del quale il maestro yoga può farsi sotterrare vivo e uscirne in buona salute dopo decine di giorni. Per realizzare questo esperimento sconcertante, egli lancia dal suo potere psichico un ordine d'una tal violenza al Centro di Registrazione delle Sensazioni e al centro di controllo degli organi, da provocare nelle funzioni corporali degli incredibili mutamenti che servono a tenerlo in vita senza cibo, né acqua, né aria, per tutta la durata dell'esperimento.

1° Egli riduce la temperatura normale da 38 gradi a una variante tra i 27 gradi e i 32 gradi.

2° Riduce straordinariamente il ritmo del cuore e della respirazione.

3° La pressione si abbassa a un punto tale da non poter esser misurata.

4° Diminuisce la produzione di urina o la sopprime totalmente grazie all'incredibile controllo sulle funzioni renali.

5° Riduce l'attività digestiva al minimo.

6° Riduce il volume del sangue in circolazione fino a farlo scorrere goccia a goccia.

7° Riduce il metabolismo dal 20% al 50%.

8° In tali condizioni il corpo non esige praticamente cibo. La digestione, il metabolismo e la pressione sono così impercettibili che esso non utilizza che un minimo di energia per restare in vita. Per respirare non c'è bisogno che di pochissimo ossigeno. L'uomo normale medio morirebbe in simili condizioni perché non potrebbe rallentare il suo processo vitale a un simile grado e richiederebbe più ossigeno per restare vivo.

9° Poiché il corpo in questo stato respira poco ossigeno, il grasso viene convertito, con complessi processi biochimici, in carboidrati, liberando ossigeno. In tal modo, durante il letargo, viene assicurato il rifornimento di ossigeno. Per esser più chiari, il corpo si procura l'ossigeno necessario non dall'aria, ma da se stesso, convertendo il grasso in carboidrati. Ponendo il centro di registrazione delle sensazioni e il centro di controllo degli Organi sotto il controllo del potere psichico, il maestro yoga può mettersi in stato di letargo e vivere quaranta giorni senza cibo, né acqua, né aria. È così che svernano lo scoiattolo e l'orso senza la preoccupazione del cibo.

ESERCIZIO. Come riscaldarsi quando si ha freddo. Un giorno in cui fa freddo fate una passeggiata meno coperti del solito. Il centro di registrazione delle sensazioni riceve un senso di fresco e lo trasmette alla mente cosciente. Inviare immediatamente un razzo-comando dal Centro di Potere psichico al centro di registrazione delle sensazioni ordinandogli di riscaldarvi. Il sistema nervoso simpatico provvederà a farlo.

Non abusate di questo esercizio e portate un pullover di riserva, in caso di bisogno.

Ripetete questo esercizio con tempo ancora più freddo. Conservate le mani e i piedi al caldo per mezzo di guanti e calze di lana. Non lasciate raffreddare le estremità. Non esponetevi troppo a lungo al freddo.

(Pag 36-37)

Sviluppate gradualmente il controllo del potere psichico sulla temperatura del vostro corpo. Resistete senza timore per qualche istante alla sensazione di freddo ordinando al Centro di Registrazione delle Sensazioni di mantenervi al caldo.

Come sviluppare la discriminazione spaziale o il senso di direzione nello spazio

Sviluppando il senso della direzione nello spazio, aggiungerete sicurezza di posizione e di « visuale » ai piedi.

ESERCIZIO 1. Come metter gli «occhi» ai piedi. Tenetevi ritti all'estremità di una stanza o in un angolo. Guardate dritto davanti a voi un punto sul muro. Chiudete gli occhi e camminate verso quel punto. Nessun ostacolo deve trovarsi sul vostro cammino. Tenete una mano distesa davanti a voi per evitare di sbattere contro il muro. Costringete le gambe a camminare dritto, con gli occhi chiusi e voi le guidate con un comando del potere psichico. Quando toccate il muro, aprite gli occhi e calcolate la distanza dal punto che avevate stabilito di raggiungere. Praticate questo esercizio fino a che il comando del potere psichico ottiene una perfetta padronanza del senso della direzione nello spazio.

ESERCIZIO 2. Tornate al posto di partenza e guardate di nuovo il punto sul muro attraverso la camera. Ora, giratevi di fianco e chiudete gli occhi. Senza aprirli rigiratevi col viso in direzione del punto stabilito sull'altra parete. Con la mano tesa in avanti, attraversate di nuovo la camera. Raggiungete il muro, aprite gli occhi e calcolate la distanza che vi separa dal punto stabilito. Praticate spesso questo esercizio che esercita il comando del potere psichico a dirigere il centro di registrazione delle sensazioni con l'immediatezza della memoria.

ESERCIZIO 3. Tornate al punto di partenza e osservate ancora il punto sul muro opposto della stanza. Fate un mezzo giro così da trovarvi di fronte al muro che vi stava dietro le spalle. Chiudete gli occhi. Fate di nuovo un mezzo giro con gli occhi chiusi e attraversate la stanza verso lo stesso punto sul muro. Arrivati, aprite gli occhi e calcolate come sempre lo scarto di distanza.

ESERCIZIO 4. Voi sarete maestri del senso controllato del potere psichico della direzione nello spazio quando potrete girare completamente due volte su voi stessi con gli occhi chiusi prima di attraversare la stanza e di dirigervi direttamente verso il punto sul muro. Fate questi esercizi uno dopo l'altro. Essi cominciano dalla fissazione del punto attraverso la stanza nella vostra mente cosciente. Una volta chiusi gli occhi, voi vi affidate al comando del potere psichico per guidarvi dritti sul punto stabilito.

Come porre il centro di controllo degli organi sotto il controllo del potere psichico

Poiché il centro di controllo degli organi governa tutte le funzioni del corpo, il portarlo sotto il controllo del potere psichico può avere effetti benefici illimitati sulla salute. Grazie, ad esso, per esempio, potete ridurre il vostro peso, acquistare appetito, regolare l'intestino, eliminare la tensione nervosa, normalizzare il sonno, combattere le malattie e controllare le emozioni di paura, di collera, di piacere e di gioia. Gli esercizi che seguono non sono che esempi di ciò che potete fare per voi controllando il centro di controllo degli organi grazie ai comandi del potere psichico.

ESERCIZIO 1. Come perdere peso per mezzo del centro di controllo degli organi. All'ora del pasto, se vi sentite pesanti, digiunate pensando con la fantasia di aver già mangiato. Non riempite lo stomaco d'acqua, perché ciò manterrebbe il vostro peso: dovete sentire lo stomaco pieno per ordine del potere psichico. Lanciate un razzo-comando al centro di controllo degli organi ordinandogli di distendere lo stomaco affinché cessi di emettere succhi gastrici. Potete anche consumare una piccola quantità del pasto abituale e poi immaginare subito il vostro stomaco secco e senza succhi gastrici.

(Pag 38-39)

Dirigete l'immagine visualizzata nello stomaco con assoluta convinzione tramite un razzo-comando del potere psichico.

ESERCIZIO 2. Come regolare l'intestino. Poiché il centro di controllo degli organi governa l'intestino, esso può essere utilizzato per acquisire delle abitudini regolari. Esso controlla il movimento peristaltico del tubo

digerente, cioè gli intestini nella loro funzione.

Seduti su uno sgabello, immaginate l'intestino come fosse un tubo che conduce direttamente dallo stomaco all'esterno del corpo. Immaginatelo che si dilata e si contrae ritmicamente ogni 5 secondi col contenuto che scende dallo stomaco di circa 2 cm. e mezzo ogni volta. In altri termini accordate il centro di controllo degli organi al ritmo peristaltico che espelle il contenuto del tubo fuori dal corpo. Se praticate questo esercizio regolarmente alla stessa ora ogni giorno, allenerete il centro di controllo degli organi a mettersi in azione automaticamente e il vostro intestino sarà perfettamente regolato.

ESERCIZIO 3. Come controllare la respirazione. Il controllo della respirazione è di grande utilità e si può raggiungere per mezzo dell'esercizio seguente.

Sedetevi su una sedia, respirate profondamente e riempiate d'aria il diaframma. Riempite il petto con una maggior quantità d'aria fino alle spalle. E in seguito espirate tutta l'aria che potete. Ripetete più volte questo esercizio; esso serve a purificare il sangue anche perché riduce l'acidità causata dalle emozioni.

ESERCIZIO 4. Come controllare le emozioni. Se vi innervosite facilmente o siete soggetti alla collera, incoraggiate il centro di controllo degli organi a rallentare il ritmo della respirazione e quello dei battiti del cuore. Fatelo solo tramite il controllo della respirazione che avete imparato nell'esercizio 3. Questa abitudine vi farà un bene immenso. Respirate il più profondamente possibile perché immagazzinate più ossigeno e il ritmo della respirazione e del cuore rallenterà automaticamente.

Di riflesso, essi controlleranno le vostre emozioni (Di riflesso significa un movimento involontario in risposta ad un altro stimolo).

* * *

— Sviluppando un controllo cosciente sul centro di Registrazione delle sensazioni e sul centro di controllo degli organi, potrete sviluppare la vostra intelligenza. Gli psicologi Penfield e Jasper sostengono che la coscienza ha sede nei centri di Registrazione delle sensazioni e del controllo degli organi e nelle parti superiori del Tronco del cervello Superiore. Queste strutture e i loro connessi vengono chiamate, sistema Centrencefalico e lo si considera come il più alto livello di sviluppo nervoso. E questa potrebbe esser la ragione per la quale alcuni esseri superdotati psichicamente, possono compiere atti strabilianti: il loro Centro di Registrazione delle sensazioni e di Controllo degli organi è stato sviluppato (o risvegliato) ad un grado strabiliante. Voi otterrete vantaggi incalcolabili sviluppando il vostro al massimo possibile.

(Pag 40-41)

LEZIONE III
**COME PORRE IL CENTRO DI COORDINAZIONE
DEI MUSCOLI SOTTO IL CONTROLLO DEL
POTERE PSICHICO**

Come potete migliorare all'infinito con gli incredibili potenziali del centro di coordinazione dei muscoli

Il centro di coordinazione dei muscoli (la IV parte del-l'Autocosciente primitivo) si compone di tre importanti porzioni: il corpo striato, il nucleo rosso e il cervelletto. Per semplificare le cose, li indicheremo col termine di Centro di coordinazione dei muscoli.

Dei potenziali elettrici spontanei si producono nel centro di coordinazione dei muscoli, ma essi sono deboli, perché la mente cosciente li molesta per conservare l'attività muscolare convenzionale. In laboratorio, la connessione nervosa tra il Centro e la mente cosciente è stata sperimentalmente interrotta liberandolo da questa soggezione. Delle scariche d'alto voltaggio sono state immediatamente spedite dal centro. Il centro di coordinazione dei muscoli ha nascosto dentro di se, gran parte della dinamite dell'irritabilità protoplasmica. Quando lo liberate dal controllo civilizzato della mente cosciente, esso fa esplodere la sua dinamite e compie per voi l'incredibile.

Voi potete liberarvi da questa soggezione grazie al potere psichico. Ponete il Centro di Coordinazione dei muscoli sotto il controllo del potere psichico e potrete eliminare questa dipendenza e conquisterete un potere muscolare esplosivo. È esattamente ciò che fa l'isterico, ma in una maniera negativa. Potete fare la stessa cosa, ma in modo positivo.

Come funziona il centro di coordinazione dei muscoli

Ogni muscolo del corpo è sotto il controllo del centro di coordinazione dei muscoli.

Nella lezione I avete appreso come funziona la coordinazione dei muscoli quando un bicipite solleva dei pesi più o meno pesanti. Imparate ora come il centro di coordinazione dei muscoli fa entrare in azione il vostro sistema nervoso per creare questo aumento di potenza e come potete fare «miracoli» grazie ad esso ponendolo sotto il controllo del potere psichico. Quando cercate di alzare un peso col bicipite, ecco cosa avviene nel sistema nervoso:

1. Un messaggio è inviato dal bicipite alla mente cosciente, con la richiesta della forza necessaria per alzare il peso. Infatti la mente cosciente deve governare il muscolo perché questo sollevi il peso.
 2. Il nervo che porta l'ordine alla mente cosciente è un segmento di nervo che si ferma al midollo spinale.
 3. Di conseguenza, nel midollo spinale, il messaggio deve superare il punto di congiunzione del nervo (o sinopsi) e trasferirsi su un altro segmento di nervo che conduce al cervello.
 4. Questo secondo segmento di nervo convoglia il messaggio del bicipite giunto al midollo spinale fino al centro di coordinazione dei muscoli e si ferma là.
 5. Il centro riceve il messaggio del bicipite e lo fa proseguire tramite un altro segmento di nervo fino al centro di registrazione delle sensazioni.
 6. Finalmente il centro lo affida alla mente ed essa sceglie per il bicipite la somma di forza di cui ha bisogno per alzare il peso.
 7. La mente dà l'ordine al bicipite, tramite i nervi trasmettitori, di contrarsi sufficientemente per alzare il peso.
 8. Ma il bicipite ha bisogno d'un equilibratore per mantenere la posizione mentre solleva il peso. Il centro ordina anche al tricipite di contrarsi per mettere un freno al bicipite.
-

(Pag 42-43)

9. D'altra parte il tricipite non deve contrarsi troppo per non impedire al bicipite di alzare il peso con la minima fatica. Quindi il Centro dà un altro ordine al tricipite, quello di non contrarsi troppo.

10. Il tricipite si contrae, ma si rilassa abbastanza per permettere al bicipite di operare senza inutili perdite di energia. In questo modo il bicipite alza il peso aiutato dal tricipite, grazie al centro di coordinazione dei muscoli.

11. Quando alzate un peso ancor più pesante ed entrano in azione dei muscoli di stabilizzazione, anche questi si pongono sotto il controllo del Centro di Coordinazione dei muscoli.

Altri modi con cui il centro vi aiuta nella vita di ogni giorno

Lo stesso controllo dei muscoli avviene quando compite movimenti difficili quali quelli che esigono un equilibrio del corpo (il senso d'equilibrio) o la partecipazione ad uno sport, ad un gioco, ad un lavoro. Tutte le attività, nuoto, sci, pattinaggio, golf, danza, canto, pittura, attività sessuale, chirurgia dentaria, chirurgia, servire a tavola, far lavori manuali, recitazione, guida, equitazione, ciclismo), esigono che voi utilizziate molti muscoli del corpo in un'azione sincronizzata per permettere al «muscolo principale» d'aumentare più volte la sua efficacia. Quando un atleta si sforza di battere un record, quando un danzatore o un musicista vogliono migliorare le loro prestazioni o quando un automobilista vuole infilarsi in una circolazione densa, bisogna aggiungere alla propria abilità una considerevole padronanza del potere psichico, perché non si possono prevedere le eventualità che man mano si presentano.

Come moltiplicare la forza dei muscoli

La forza o l'agilità che la trasmissione del comando del potere psichico può conferire ai muscoli, sono incredibili.

Quando un muscolo diviene più forte, le sue fibre si ingrossano. Ma la forza che i muscoli possono eventualmente raggiungere è sproporzionata con l'aumento del loro volume. Esaminiamo il caso di un culturista medio che alza dei pesi. Egli comincerà ad allenarsi con un bicipite che misura 35 cm. e, in qualche anno l'avrà sviluppato a un massimo di 40 o 42 centimetri. Aumenta cioè del 25%. Ora, all'inizio non poteva sollevare più di 26 kg., ma in qualche anno può arrivare a sollevarne da 81 a 90. La sua forza aumenta quindi del 150%. Inoltre, osservate al microscopio, le sue fibre muscolari sono le stesse, anche se un po' più spesse. Cosa può aver causato questo straordinario aumento della potenza muscolare?

È stata la trasmissione del comando del potere psichico di alzare il peso. Si è convinto che poteva alzare pesi sempre più pesanti. Il centro di potere psichico invia questo razzo-comando al centro di coordinazione dei muscoli e gli ordina di ignorare l'influenza opposta della mente cosciente.. Cariche di alto voltaggio vengono subito inviate dal centro e aggiungono forza ai muscoli stabilizzatori. Ciò permette ai «muscoli principali» d'aumentare la loro efficacia sei volte più che lo sviluppo dei tessuti non lasciasse supporre.

Se questo culturista fosse del calibro di un campione, potrebbe sollevare fino a 125 Kg., anche con braccia non più grosse delle sue. In tal modo la sua forza aumenterebbe del 245% mentre i suoi muscoli crescerebbero solo del 25%, essa aumenterebbe circa dieci volte in proporzione dell'aumento in volume dei muscoli.

Come sviluppare il controllo del potere psichico sui muscoli

Affinchè un muscolo possa ricevere pienamente l'ordine, esso deve ricevere messaggi da più nervi portatori di messaggi. Altrimenti è stimolato solo parzialmente e solo alcune delle sue fibre si contraggono. Nondimeno, con un ordine del potere psichico, sufficientemente forte, potete impegnare un numero considerevole di nervi portatori di messaggi per inviare messaggi al nervo di comando di qualsiasi muscolo.

(Pag 44-45)

Il corpo stesso agisce così con la coordinazione dei muscoli, ma voi potete farlo ad un più alto grado con gli ordini del potere psichico affinché il muscolo si contragga pienamente a vostro piacimento. È così che molti atleti che contano oltre che sulla potenza anche sulla velocità, battono i records. Ciò spiega anche come uomini poco muscolosi possono compiere miracoli di forza fisica senza un allenamento speciale. La loro trasmissione di comando del potere psichico è 109 volte più potente di quella dell'uomo medio.

Gli esercizi seguenti svilupperanno il controllo della forza fisica sul centro di coordinazione dei muscoli, sia per la forza e l'agilità, sia per la *grazia* o la bellezza dei movimenti. Ognuna di queste qualità che voi acquisirete, vi darà fiducia in voi stessi e vi aiuterà a sormontare ogni ostacolo.

Esercizi per sviluppare la padronanza sui muscoli (uomo)

ESERCIZIO 1. Come aumentare la vostra forza in qualsiasi sport. Supponiamo che siate un corridore, un lanciatore di martello, un nuotatore, un saltatore, un boxeur o che praticiate un qualsiasi sport che esiga forza e destrezza. Avete messo tutta la forza nei movimenti, ma ve ne occorre di più per far meglio a vincere. La mente cosciente, avvertita dal dolore che sentite nei muscoli quando avete fatto tutti gli sforzi, vi dice che avete raggiunto il massimo per quel giorno.

Rifiutatevi di crederlo e preparatevi a superarlo. Rilassatevi dalla testa ai piedi e respirate profondamente per saturarvi di elettroni.

Mettetevi nella posizione di ripetere lo sforzo ora, ma rimanete rilassati. Lanciate un razzo-comando di forza psichica alla mente cosciente, ordinandole di ottenere dai muscoli un miglior risultato. Prima che la mente possa discutere l'utilità di quest'ordine, colpitemela con un altro razzo comando di forza psichica. Quindi tendete i muscoli ed entrate in azione.

Se avete aggiunto dei pesi alla sbarra la mente reagirà con uno choc o con un oscuro presentimento d'un fallimento imminente. Eliminate subito questi presentimenti con un terzo razzo-comando ordinando alla mente di continuare a spingere le mani. **NON CERCATE DISPERATAMENTE D'ESSER PIU' FORTI.** Accettate con calma il principio che voi siete abbastanza forti e lasciate che i muscoli si adeguino al vostro nuovo concetto del loro vigore.

Metteteci tutta la vostra forza ma fatelo come se l'aveste conservata di riserva fino ad ora. Sarete sorpresi della rapidità con la quale la vostra forza aumenterà. Fate questo esercizio una volta alla settimana, cercate di non affaticarvi. Otterrete così migliori risultati perché i muscoli hanno bisogno di più giorni per recuperare completamente la loro forza dopo uno sforzo anormale.

Esercizi per sviluppare il controllo della forza psichica sui muscoli (donna)

ESERCIZIO 1. Come acquisire rapidamente la grazia di una modella. Disponete sul comodino un giornale con la fotografia d'una modella in una bella posa.

Cercate di imitare la posa della modella davanti a uno specchio. Copiatela dalla testa ai piedi (la torsione del corpo, l'altezza delle spalle, la posizione delle braccia, delle mani e delle dita, la linea del collo, la posizione del capo, lo sguardo e il sorriso).

ESERCIZIO 2. Quando siete soddisfatte della vostra imitazione, copiatene un'altra. Continuate fino ad aver imparato quattro prove differenti con grande naturalezza.

ESERCIZIO 3. Ripetete le quattro pose con rapidità e con destrezza così da poter trascinare un eventuale spettatore. Quando rifate una nuova posa, ricordate la posizione esatta nella quale dovete sistemare ogni parte del corpo affinché sia in armonia con le altre.

(Pag 46-47)

Siate attraenti e createvi una personalità. Alcune delle migliori modelle hanno una figura appena passabile, ma quando posano si creano una personalità che si impone.

Riescono a fare ciò grazie alla padronanza della loro forza psichica sui muscoli del corpo. Non fate alcun gesto brusco e passate da una posa all'altra così come fa la ballerina quando *danza*.

Questi esercizi sono piacevoli. Essi aumentano il vostro fascino, in particolare quando siete convenientemente vestite per questa occasione. Siate senza peso come se camminaste sulle nubi.

ESERCIZIO 4. Ripetete i primi 3 esercizi fino a saperli eseguire perfettamente. Una gonna o dei calzoni corti esigono grande abilità nella posa delle gambe. Un abito da sera richiede abilità ed eleganza nella posa del corpo. Dopo aver acquisito la perfetta padronanza in queste pose, potrete andare dovunque e presentarvi a chicchessia sicure che il fascino dei movimenti conquisterà gli sguardi di tutti.

LEZIONE IV COME PORRE SOTTO IL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO I PUNTI DI UNIONE DEI NERVI

Nelle precedenti lezioni vi è stato mostrato a più riprese che le congiunzioni dei nervi (o sinapsi) erano un ostacolo al passaggio di messaggi inviati dal corpo al cervello così come per i messaggi del cervello al corpo. Poiché praticamente tutti i passaggi dei nervi comportano uno o più punti di unione, la rapidità dei riflessi può esser ritardata notevolmente.

Questa lezione vi insegnerà come aumentare la velocità dei messaggi attraverso i punti di unione dei nervi e come migliorare incredibilmente gli effetti dei messaggi nervosi e dei comandi cerebrali. La loro rapidità di trasmissione è sensibilmente rallentata nelle congiunzioni nervose perché essi devono scavalcare la giuntura tra i due segmenti di nervi prima di poter continuare il cammino.

Il «ponte» nervoso chimico, e come conduce i messaggi al di là delle congiunzioni nervose

Il punto di congiunzione nervosa è il punto in cui un segmento di nervo finisce e dove un altro segmento comincia. Quando il messaggio raggiunge l'estremità del primo segmento, si ferma. Ma l'estremità di questo segmento libera un fluido (acetilcolina) che permette al messaggio di trasferirsi da un segmento all'altro, cosicché il secondo segmento lo può trasportare a destinazione. Spesso tra i due segmenti se ne trova un terzo più piccolo, il che significa che vi sono altre due congiunzioni da superare.

(Pag 48-49)

Ciò costituisce una perdita del 40% di tempo nella trasmissione del messaggio. La ragione di questo ritardo è che la resistenza che il messaggio incontra nel superare le congiunzioni è dodici volte superiore a quella che incontra quando passa attraverso il nervo perché l'estremità del nervo deve produrre prima l'acetilcolina affinché il messaggio possa esser convogliato al di là del punto di congiunzione del nervo.

Inoltre, la fibra nervosa non si affatica, mentre il punto di congiunzione consuma energia il che aumenta ancor più la resistenza che il messaggio può incontrare.

Per inviare i messaggi o gli ordini più rapidamente attraverso i nervi, dovete inviarli più rapidamente al di là dei punti di congiunzione. Dovete anche intensificare l'elettricità del nervo che trasmette il messaggio. Tutto ciò è necessario perché l'accelerazione dei messaggi accelera i riflessi e contribuisce a farvi pensare e agire rapidamente e a prolungare la vostra gioventù. Ciò migliora anche il potere d'azione della forza psichica e vi rende capaci di proiettarla su un'altra persona con una tal velocità che non può sfuggire al suo influsso.

L'arco psichico. Come crearlo per ridurre la resistenza nei punti di congiunzione dei nervi

In laboratorio, la resistenza nei punti di congiunzione dei nervi può esser ridotta notevolmente con la stimolazione del nervo portatore del messaggio. L'acetilcolina è rafforzata nella secrezione del primo stimolo forte dato al nervo.

Dopo una breve pausa — nella quale l'acetilcolina si dissolve gradualmente — si dà al nervo un secondo stimolo. Questa volta il messaggio attraversa il punto di congiunzione più rapidamente perché resta ancora un po' di acetilcolina non dissolta. Dopo poco, il nervo viene stimolato per la terza volta. Dopo molti stimoli, il punto di congiunzione trattiene una parte così grande di acetilcolina che la sua resistenza al prossimo messaggio può esser ridotta di 1/8 rispetto all'origine.

Voi potete ottenere risultati simili nella vita quotidiana grazie all'Arco Psichico. È il nome del processo che consiste nel pensare il contrario della situazione che affrontate per contrastare i suoi effetti sulla mente cosciente. Se vi trovate di fronte a una situazione che vi disturba, pensate a qualcosa che vi calmi. Ma pensateci solamente per due secondi. Smettete di pensarvi prima che la mente si stanchi e torni alla realtà della situazione originale. Dopo pochi secondi, pensate di nuovo a questa idea opposta, ma rafforzatala con razzo-comando di forza psichica lanciato dal centro di Forza psichica. Continuate questo procedimento fino a che i punti di congiunzione dei nervi siano così saturi di acetilcolina che il pensiero contrario possa precipitare attraverso le congiunzioni fino alla mente cosciente, più in fretta del pensiero originale. Con gli esercizi di questa lezione imparerete a fare ciò con facilità il che porterà un rapido cambiamento nella vostra vita quotidiana. Imparerete ad affrontare nuove situazioni, e controllerete voi stessi con fiducia e conserverete il sangue freddo nelle circostanze più strane.

NOTA: In realtà vi sono tre tipi di Arco Psichico e vi saranno tutti illustrati in questa lezione:

1. L'Arco Psichico - 2. L'Arco Psichico irradiante - 3. L'Arco Psichico differito.

Studiateli a fondo e metteteli in azione immediatamente.

Come agisce l'arco psichico sui punti di congiunzione dei nervi

Quando aumentate la velocità di uno dei riflessi abituali, le estremità dei segmenti dei nervi condizionati secernono una maggior quantità di acetilcolina. La padronanza e il ritmo acquisiti in un certo movimento conferiscono una sensazione di piacere e di soddisfazione al corpo e stimolano i nervi affinché funzionino meglio e questi nervi secernono sempre acetilcolina quando sono stimolati.

(Pag 50-51)

Ecco perché è importante che siate calmi e soddisfatti per poter secernere acetilcolina. Quando siete spaventati i nervi secernono simpatina ed allora la digestione si arresta, il cuore batte più in fretta, le pupille si dilatano, la pressione aumenta, lo zucchero si versa dal fegato nel sangue e così di seguito. Quando siete calmi e soddisfatti, al contrario, l'appetito e la digestione sono buoni, il cuore batte regolarmente, le pupille si contraggono, la pressione è normale e i muscoli si rilassano.

Se aggiungete la padronanza del potere psichico alla vostra fiducia e a un ritmo efficace, potete aumentare la facoltà di digestione di 8 volte. In altre parole, il potere psichico sull'Arco Psicico può aumentare 8 volte la secrezione dei succhi gastrici senza che l'Arco Psicico scavalchi più in fretta i punti di congiunzione dei nervi. Pensate a quante volte l'Arco Psicico potrebbe aumentare i succhi gastrici quando supera le congiunzioni più rapidamente. È ciò che l'Arco Psicico può fare quando lo ponete sotto il controllo del potere psichico.

Come acquisire più rapidamente la padronanza d'una nuova specialità grazie all'arco psichico

Quando vi disponete a dedicarvi a una nuova specialità, la paura e l'incertezza vi assalgono e le estremità dei nervi secernono simpatina. Di conseguenza, l'intero sistema nervoso acquisisce una tendenza anti-acetilcolinica. Nel cominciare la nuova specialità i punti di congiunzione dei nervi dei muscoli secernono poca acetilcolina e quindi lavorano con tensione e con fatica. Ciò diminuirà la fiducia e aumenterà i dubbi. Di conseguenza i nervi secernono sempre più simpatina. Ciononostante se voi fate qualche buon movimento, riprenderete fiducia, e i muscoli riguadagneranno ritmo e agilità.

Ma non appena commetterete un nuovo errore, l'acetilcolina si seccherà di nuovo e vi sarà nuova secrezione di simpatina. I muscoli riprenderanno a lavorare con tensione e fatica. Grazie ad un allenamento perseverante di ore, di giorni, di mesi e anni, perverrete alla padronanza di un movimento o di una specialità e alla destrezza nell'eseguirlo.

Ad ogni modo il vostro periodo di perfezionamento può esser notevolmente ridotto se potete conservare la stessa fiducia in voi mentre imparate una specialità. Il vostro scopo dovrebbe esser quello di adottare o di conservare la stessa fiducia magistrale in voi stessi quando imparate qualcosa di nuovo piuttosto che quando ne siete sicuri. A ciò potete arrivare incoraggiando i nervi a secernere una maggior quantità di acetilcolina affinché la mente e i muscoli reagiscono più rapidamente alle istruzioni che ricevono. Ciò si ottiene con l'aiuto dell'Arco psichico controllato dal potere psichico.

ESERCIZIO 1. Come imparare in fretta qualsiasi specialità grazie all'Arco psichico. Intraprendete un lavoro manuale qualsiasi. Leggete le istruzioni e seguitele punto per punto. Qualunque cosa facciate, la fiducia vi abbandona e divenite tesi mentalmente e fisicamente. Tramite l'Arco psichico pensate subito a un piatto delizioso — una bistecca, un gelato, una crema. Immaginatelo chiaramente davanti ai vostri occhi. I muscoli si rilasseranno e si sentiranno di nuovo a loro agio. Concentratevi di nuovo sul lavoro e la tensione riapparirà. Pensate allora al piatto favorito e cercate di riprendere il lavoro e constaterete che lo eseguirete sempre più facilmente. Dopo aver ripetuto questo procedimento più volte, sarete in grado di visualizzare il piatto appetitoso così chiaramente nella mente che la tensione sparirà. Acquisterete l'attitudine a controllare il nuovo lavoro nei minimi particolari. Servitevi sempre dell'Arco psichico. Rafforzatelo con il razzo-comando del potere psichico e la quantità d'acetilcolina aumenterà rapidamente e vi aiuterà a imparare più in fretta. In questo modo imparerete rapidamente qualsiasi lavoro. (La bistecca serve solo d'esempio: immaginate la cosa che più vi attrae e otterrete il miglior risultato).

(Pag 52-53)

ESERCIZIO 2. Come guadagnarsi la simpatia della gente. La tecnica vale per entrambi i sessi. Potete anche usarla al telefono. Ascoltate chi vi parla con attenzione mentre pensate a qualcosa di piacevole. Pensate anche a tutte le qualità che l'interlocutore possiede e abbellitele nella mente.

Interrompete questi pensieri ogni due secondi e poi ricominciate intensificandoli col potere psichico. Per far questo immaginate che l'interlocutore sia due volte più attraente di quanto non l'avete creduto prima.

Interrompete questo pensiero dopo due secondi e immaginatelo tre volte più attraente. Lasciatelo parlare in

modo da concentrarvi profondamente sui vostri pensieri. Immaginate le meravigliose qualità che attribuite al suo aspetto, alla sua voce e alla sua espressione, e dimenticate i suoi difetti.

In definitiva, sentirete ben presto una grande amicizia per chi vi sta parlando. Una sensazione deliziosa si spargerà nel vostro corpo. I suoi nervi risponderanno secernendo acetilcolina ed egli desidererà la vostra compagnia. Voi l'avrete conquistato diffondendo il vostro Arco psichico su di lui.

NOTA: Clark Cable confessò apertamente che utilizzando «il pensiero d'una buona bistecca» trasformò all'età di trent'anni la sua insignificante carriera in quella di vedette del suo tempo. Jean Harlow e Valentino fecero la stessa cosa e si catapultarono nella gloria con una rapidità incredibile, mentre altri grandi attori, che non usarono questo piccolo trucco della loro personalità sconosciuta, non furono praticamente mai visti dal grande pubblico e furono presto dimenticati.

Come l'arco psichico controlla il «cammino comune finale»

Fisiologicamente, l'ultimo segmento del nervo che trasporta l'ordine all'organo, è chiamato cammino comune finale. Molti altri nervi possono portare nello stesso tempo ordini diversi a questo cammino finale, ma il solo ordine che trova il passaggio verso l'organo, è quello che possiede la più alta carica di elettricità nervosa. In definitiva, potete annullare un ordine più debole che è stato dato a un organo, con un altro ordine più forte e interessante. In più gli ordini contrari non possono occupare il cammino finale simultaneamente. Il più debole dei due deve cedere il passo al più forte perché il cammino finale è selettivo.

Altrimenti cerchereste per tutto il giorno di fare cose diverse, e finireste per camminare a quattro zampe senza far nulla di produttivo.

Per permettere al cammino finale di uno qualsiasi dei circuiti di nervi di far passare gli ordini graditi al posto di quelli indesiderabili, dovete lanciare ordini graditi al vostro organo con maggiore intensità di quella che usate per gli ordini indesiderabili. Se lanciate tutti gli ordini con la stessa potenza, il cammino finale non saprà più quali far passare e voi non potrete più compier nulla di specifico e progressivo. È un fatto scientifico di cui bisogna rendersi conto chiaramente perché ci rivela un mezzo facile per eliminare le influenze negative che possono nuocere al corpo. **NON DOVETE FAR ALTRO CHE ANNULLARE QUESTE INFLUENZE CON UN COMANDO CONTRARIO PIÙ POTENTE**

È ciò che fa per voi l'Arco psichico. Esso può esser utilizzato per superare i complessi d'inferiorità, di depressione, di tristezza, di scoramento, di vergogna, di disperazione, di paura, di ansietà, d'imbarazzo, o di qualsiasi altro stato d'animo negativo che vi minaccia nel corso di una situazione spiacevole. Pensate all'opposto, pensate a una bistecca, se non potete pensare ad altro; pensate realisticamente così da cancellare il pensiero che vi opprime.

Quando i due pensieri' raggiungono simultaneamente il punto di congiunzione dei nervi precedente il cammino finale, l'Arco Psichico riempirà il vuoto con una maggior quantità di acetilcolina e il pensiero ossessivo si dissiperà così come la simpatina si dissolverà. Se intensificate immediatamente con un comando del potere psichico ordinando' che la bistecca sia ancor più deliziosa, l'efficacia dell'Arco psichico sarà considerevolmente aumentata.

(Pag 54-55)

In questo modo evitate al pensiero negativo di influire sull'organo. La sua influenza sarà annullata.

Se il pensiero ossessivo avrà già superato il punto di congiunzione dei nervi prima che possiate precipitarvi con l'Arco psichico, lanciate l'Arco psichico nel cammino finale più volte di seguito ogni due secondi arrestandovi qualche secondo ogni volta. Lanciatelo dieci volte. Ciò farà sparire a poco a poco il pensiero negativo e lo farà uscire dalla vostra mente. Sostenete l'attacco, alla fine, con due o tre razzi-comando del potere psichico e ciò annienterà totalmente il pensiero negativo.

Come impiegare il potere dell'arco psichico irradiante

Impossessatevi dell'incredibile potere dell'Arco Psichico irradiante. Il corpo reagisce a uno stimolo in un modo specifico perché non tutti i punti di congiunzione dei nervi offrono la stessa resistenza ad uno stimolo uguale. Quando applicate al corpo un certo stimolo ripetutamente, si crea un'abitudine o un riflesso condizionato, e lo stimolo attraverserà più facilmente i punti di congiunzione. Ciononostante, se l'intensità dello stimolo viene aumentata al punto che esso si spande in tutto il sistema nervoso, si formerebbe un Arco psichico in risposta e ciò è scientificamente chiamata irradiazione. È un Arco Psichico irradiante.

Il potere di risposta dell'Arco psichico Irradiante sfugge ad ogni descrizione. Esso può esser utilizzato nei modi più diversi, e non è possibile enumerarli tutti.

ESERCIZIO. Come proteggervi dall'antagonismo degli altri grazie all'Arco psichico Irradiante. Avete avuto una recente disputa con Bill Adami, e sentite che egli vi detesta. Voi cercate di dimenticare, ma non riuscite a farlo. Vi sono possibilità che egli voglia vendicarsi. Voi siete in uno stato ansioso e dovete liberarvi rapidamente dagli effetti nefasti del suo pensiero. Ecco come vi riuscirete grazie all'Arco Psichico Irradiante.

Impedite che il pensiero di Bill Adami influisca su di voi, impedendo ai vostri nervi di produrre simpatina. Pensate per due secondi a un piatto che amate molto.

Interrompete per due secondi e ricominciate intensificando ogni volta il pensiero del piatto preferito fino ad aver l'acquolina in bocca.

Intensificatelo ancora fino ad avere le mani, i piedi, lo stomaco e il collo caldi.

Per sentire il corpo piacevolmente caldo ovunque dovete stimolare i nervi e attrarre il sangue dai muscoli della pelle. Il vostro corpo è allora in grado di secernere acetilcolina anche se la mente riceve messaggi minacciosi da Bill. Avrete così sviluppato un Arco Psichico Irradiante, contro l'introspezione antagonista di Bill.

L'Arco Psichico Irradiante è un'acquisizione permanente e può essere utilizzata contro chiunque vi detesti senza ragione. Immaginate solamente il pensiero negativo altrui e annullatelo con l'Arco Psichico e quindi intensificate quest'ultimo 7 volte consecutivamente.

Come acquisire un invincibile autocontrollo con il segreto dell'arco psichico differito

L'Arco Psichico differito è un mezzo stupefacente per sopprimere un comando indesiderato dalla mente. La fisiologia ammette che i comandi del cervello agli organi possano essere annullati da un nuovo comando proveniente da un'altra parte del cervello. È esattamente ciò che fate col vostro razzo-comando del potere psichico quando lo lanciate in una parte qualsiasi della mente, del corpo per contrastare gli ordini che la mente cosciente invia.

E non è tutto. I fisiologi hanno scoperto che la regione motore (la regione della mente conscia e subconscia che comanda i muscoli) perde una parte del suo potere, se stimolata assiduamente. In effetti dopo 15 secondi di stimolo continuato, la regione perde provvisoriamente tutto il suo potere.

(Pag 56-57)

La stessa cosa vale per il potere psichico, perché il centro di potere psichico è anch'esso un tessuto del cervello. Se lanciate il comando del potere psichico attraverso i nervi per più di due secondi, il comando perderà la sua efficacia. Se continuate a lanciare il comando per più di 15 secondi, esso perderà provvisoriamente tutto il potere.

Da ciò nasce la necessità di creare e applicare l'Arco Psichico differito.

ESERCIZIO: Come eliminare un'abitudine indesiderabile o un impulso che penetra nella mente. Ecco le prime dieci istruzioni da seguire.

1. Lasciate che l'abitudine indesiderabile penetri nel cammino comune finale.
2. Mantenetela per 15 secondi fino a farla sparire provvisoriamente.
3. Ora lanciate l'Arco psichico a piena forza col pensiero opposto nel cammino finale per due secondi.
4. Interrompete per due secondi.
5. Lanciatelo di nuovo per due secondi.
6. Interrompete per due secondi.
7. Lanciatelo per altri due secondi.
8. Interrompete ancora per due secondi.
9. Lanciatelo l'ultima volta per due secondi .
10. Smettete l'operazione. Avete lanciato e interrotto l'Arco psichico con un pensiero opposto, quattro volte in totale. Ciò lo converte in Arco Psichico differito.

In conclusione. Avete studiato la prima parte della CICLOMANZIA. Ora potete capire perché l'Autocosciente primitivo è la grande fonte di potere nascosto della mente e del corpo.

Sapete già come utilizzarlo in numerosi casi della vita quotidiana. Ora che conoscete meglio l'anatomia e la fisiologia dell'Autocosciente primitivo, capirete meglio come è possibile compiere miracoli, senza poteri soprannaturali.

LEZIONE V

**COME PORRE L'ELETTRICITÀ NERVOSA DEL
CERVELLO E DEL CORPO SOTTO IL CONTROLLO
DEL POTERE PSICHICO**

In questa lezione scoprirete quanto vasto e dinamico è il potenziale elettrico del cervello e del corpo e come, ponendolo sotto il controllo del potere psichico, può essere utilizzato per realizzare «miracoli» mentali e fisici.

Il potenziale d'elettricità nervosa

Voi già conoscete il potenziale elettrico nascosto nel protoplasma, che naturalmente comprende del tessuto nervoso.

Il messaggio del nervo non è pertanto simile a una corrente elettrica che passa in un cavo. Un cavo conduce semplicemente la corrente, mentre un nervo crea una propria corrente al passaggio d'un messaggio lungo il proprio percorso.

Il cavo riceve energia da una batteria, mentre l'energia del nervo è creata dal nervo stesso. Il potenziale di corrente elettrica diminuisce quando passa lungo il cavo, mentre la forza elettrica nel nervo si mantiene integra lungo il cammino. Una corrente elettrica viaggia a una velocità di 372.000 km. al secondo, mentre l'elettricità del nervo viaggia a 100 m. al secondo.

L'elettricità nervosa è «fabbricata dalla carne», si potrebbe quasi dire, mentre l'elettricità nei cavi è fabbricata inorganicamente.

(Pag58-59)

Le frontiere senza limiti dei legamenti di controllo non saturi

Le regioni dei muscoli e dei sensi del cervello sono state localizzate ma quelle della mente cosciente e subcosciente restano sempre un mistero. Queste vaste regioni sono chiamate dai fisiologi «regioni d'associazione». Ogni metà del cervello è divisa in tre lobi e ogni lobo contiene una simile regione d'associazione.

Nella regione d'associazione le radici delle fibre sono localizzate. Le regioni dei muscoli e dei sensi nella mente cosciente e subcosciente sono legate insieme nei modi più impensati. In realtà il cervello ha un numero enorme di piccoli nervi che legano due segmenti di nervi tra loro e attraverso i quali tutte le parti della mente cosciente e subcosciente sono messe in contatto con le altre parti.

Circa 10.000 milioni di fibre d'associazione partono dalla mente cosciente e subcosciente. Il numero di connessioni tra loro raggiunge il numero di 1, seguito da 15.000.000 di cifre. Per stampare questo numero occorrerebbe la carta che è servita per stampare 15 copie di questo libro.

Nel cervello quindi i nervi che portano i messaggi sono legati tra loro nelle maniere più inconcepibili.

Ciascuna di queste connessioni rinsalda nel cervello un certo elemento del sapere. I legami cerebrali non sono mai saturi perché voi utilizzate solamente un decimo dell'Autocosciente primitivo. Ciononostante voi «dimenticate» ciò che sapete e gli antichi legamenti cerebrali si rendono disponibili per formare nuovi legami. Quando siete in stato d'ipnosi, tutti i vecchi legamenti possono esser di nuovo riuniti e allora potete ricordarvi di fatti che la mente cosciente aveva dimenticato.

Come si differenziano i legami cerebrali

I legami cerebrali sono creati dall'incrocio ripetuto dello stesso messaggio sullo stesso tratto di nervo.

Essi sono strettamente serrati nel cervello, mentre quelli che non incrociano spesso un circuito nervoso sono riuniti debolmente.

Voi vi chiederete come la mente cosciente e subcosciente possono scegliere tra le impressioni «serrate» e quelle «allentate» che sono nel cervello. Come potete ricordare qualcosa che avete studiato più a lungo e più profondamente piuttosto di una cosa che avete studiato meno a fondo?

Il segreto è nella resistenza graduata dei Punti di congiunzione dei nervi. Non tutti i punti di congiunzione sono superabili con la stessa facilità. Un messaggio moderato può esser sufficiente per attraversare il punto di congiunzione d'un legamento cerebrale serrato strettamente mentre occorrerà un messaggio potente per

superare il punto di congiunzione d'un legamento cerebrale allentato. Per dirla in altre parole, il legamento cerebrale stretto richiede d'esser stimolato da un piccolo numero di fibre nervose mentre il legamento cerebrale allentato ha bisogno d'un numero considerevole di fibre per esser stimolato (cioè da una quantità considerevole di elettricità nervosa). In questo modo la mente sceglie tra le impressioni «serrate» e quelle «allentate». Ecco perché voi pensate più in fretta, più facilmente e più efficacemente quando moltiplicate il numero dei legami cerebrali grazie all'Arco Psicico.

Come acquisire rapidamente un legame cerebrale per una nuova attività

Il modo più rapido per acquisire un legame cerebrale è il modo di rinsaldare le conoscenze nella mente cosciente e subcosciente. La base della memoria delle conoscenze, del mutamento della personalità, dell'influsso sugli altri, del concepimento dei progetti si fonda sulla creazione di legamenti cerebrali sui quali potete contare.

Mano a mano voi sviluppate l'Autocosciente primitivo, formate allo stesso tempo una nuova serie di legami cerebrali.

Il modo rapido d'acquisire un legamento cerebrale è quello di saturarne la mente dopo che ha scavalcato il punto di congiunzione dei nervi. L'esercizio che segue vi insegna come fare.

(Pag 60-61)

ESERCIZIO: Supponiamo che abbiate appreso un nuovo mestiere, grazie all'Arco Psicico. Anziché pensare ad altro e rilassarvi, sedetevi tutto solo e approfondite il problema. Mentalmente, rifate punto per punto tutto il processo che la mente compie lanciando ordini attraverso i punti di congiunzione dei nervi che attraversa per raggiungere gli organi interessati da questa attività. Ripetete ciò più volte fino a che la mente subcosciente partecipa al processo con lo spirito cosciente.

Qualche ora più tardi, quando non avete nulla di particolare da fare, ripetete l'esercizio, ma aggiungete ogni volta un controllo del potere psichico.

Ogni volta che lanciate il comando, lanciate anche un razzo-comando del potere psichico... Poiché, senza alcun dubbio, vi servite degli occhi, lanciate un comando speciale del potere psichico agli occhi. Ripetete questo lancio per più minuti fino a che non lo farete rapidamente col cervello. Lanciate i razzi solo dopo due minuti di intervallo. Avrete così formato un nuovo legame cerebrale e avrete rinsaldato una nuova attività nella mente.

Come porre la personalità sotto il controllo del potere psichico

Come è stato dimostrato in laboratorio, la «Zona del Silenzio» del cervello da il potere di prevedere e di valutare se stessi in maniera critica. Queste qualità combinate vi rendono praticamente imbattibili in tutto ciò che intraprendete. Quando fate una valutazione critica di voi stessi e riuscite ad individuare le vostre possibilità, potete prendere sagge decisioni. Se inoltre sfruttate il potere di previsione, potrete valutare criticamente il futuro senza errore e prepararvi a profittare delle migliori occasioni che si presenteranno e ad evitare gli inconvenienti.

Ma il centro di potere psichico racchiude anche elementi negativi che possono annullare i suoi benefici. Ecco perché si pratica talvolta la lobectomia sui malati mentali. Essa viene praticata perché la zona del silenzio del cervello tormenta il malato conferendogli una personalità impressionabile, complessa con impulsi emotivi eccessivi, paura, disperazione e ipocondria.

Dopo la lobectomia (l'ablazione del loro frontale del cervello), il malato si sente sollevato dall'ansietà e dalla depressione cronica. Il suo stato di timore, di disperazione o di malinconia cede il posto a un senso di benessere e si trova a suo agio.

Non meravigliatevi degli inconvenienti che può causare la «Zona del Silenzio» del cervello. Le sorprendenti qualità che vi fornisce esigono una personalità sensibile. Ma la sensibilità, sfortunatamente, aumenta la tensione e porta al timore che, a sua volta, genera impulsi emotivi eccessivi come la disperazione. Il risultato è la malinconia. Però il paziente operato di lobectomia ha perduto il potere di valutare se stesso criticamente e diviene impassibile e insensibile. Ciò gli dà la pace interiore, ma non l'aiuta a migliorare se stesso. Né potrà mai sviluppare l'Autocosciente primitivo se è insensibile ai fenomeni psichici.

Vostro scopo è quello di trarre i maggiori benefici dalla Zona del silenzio e ciò l'otterrete grazie ai seguenti esercizi:

ESERCIZIO 1: Come valutare criticamente se stessi e trarne il miglior profitto. Avete appena fatto l'esperienza d'un incontro spiacevole con Francesco (o Francesca, a secondo del vostro sesso). Quando rimanete soli, il centro ipersensibile del potere psichico bombarda la mente cosciente con una scoraggiante lista dei vostri errori e giudica la vostra condotta con un rigore che la mente non concepisce. Quindi il centro di potere psichico insinua nella mente cosciente la paura, la disperazione e la malinconia che possono degenerare in un'ansietà eccessiva o in depressione cronica.

(Pag 62-63)

Dovete cacciare al più presto queste idee con un razzo-comando che ordina loro di sparire nello spazio. Da questo momento lasciate giudicare l'incontro alla mente cosciente, pur conservando il ricordo delle differenti ragioni offerte dal centro di Potere psichico. Ogni volta che il centro di potere psichico cercherà di influenzarvi, cacciatelo di nuovo nello spazio. Dopo ciò sarete più disponibili a riconciliarvi con Francesco, quando lo incontrerete, e lo riconquisterete. Avrete così bandito la paura, la disperazione e la malinconia che vi tormentavano. Agite allo stesso modo in ogni situazione sfavorevole.

ESERCIZIO 2: Come sviluppare la facoltà di previsione e trarne il miglior profitto. Voi vi state preparando ad affrontare una prova importante nella vita. Può trattarsi d'un esame, d'una proposta di matrimonio, la richiesta d'un aumento di stipendio, oppure cercate di persuadere una persona influente ad aiutarvi nel raggiungimento del vostro scopo. La mente chiede allora soccorso al centro del potere psichico, poiché quest'ultimo è quello che possiede la facoltà di prevedere. Il centro di potere psichico invia alla mente una massa di possibilità tra le quali la mente deve scegliere. Queste possibilità vi rendono sensibili, timorosi, sovraeccitabili, perché vi presentano l'avvenire sotto angolazioni diverse. Ma il centro di Potere psichico vi dà anche la facoltà d'intuizione per aiutarvi a scegliere la buona strada. Ma voi vi trovate confusi, indecisi e 'Spauriti. Per mezzo di un razzo-comando cacciate tutte queste possibilità via da voi e ordinate loro di sparire nello spazio. Poi lasciate che sia la mente cosciente a valutare le proprie scoperte. A partire da questo momento giudicate razionalmente le vostre capacità e prospettive per l'avvenire, non dimenticando le possibilità che il Centro del Potere psichico ha sottoposto alla vostra attenzione. Ricordate in modo particolare ciò che l'intuizione del potere psichico vi raccomanda di più. Una simile intuizione si trasforma frequentemente in profezia perché il centro del potere psichico è in contatto con gli Archivi Futuri della terra. Fate uno studio approfondito di questa particolare possibilità prima di prendere una decisione.

Come porre sotto il controllo del potere psichico l'elettricità nervosa dei muscoli

In seguito ad esperimenti si è scoperto che il braccio, per esempio, quando non serve ha i muscoli in stato di riposo e i nervi NON sono elettrificati. In questo stato i muscoli sono relativamente alcalini.

All'occorrenza però, si verifica un mutamento improvviso. I muscoli divengono relativamente acidi e i nervi si magnetizzano. L'elettricità nervosa circola ora a fiotti dal cervello fino al braccio per dirigere e controllare la sua azione.

Cosa provoca questo improvviso cambiamento? Un semplice comando del cervello per far muovere la mano. Questo fenomeno mentale è abbastanza potente per cambiare l'alcalinità relativa dei muscoli in un'acidità relativa. In altri termini, il cervello ordina al fegato di immettere nei muscoli del glicogeno per fornir loro l'energia sufficiente per eseguire l'azione richiesta.

Ecco la ragione per cui l'alcalinità dei muscoli si muta in acidità. Il braccio, ora, entra in azione. Quando ritorna nello stato di riposo, i muscoli ridiventano alcalini, perché non ricevono più glicogeno dal fegato, mentre i prodotti accumulati (acido lattico principalmente) vengono assorbiti dal sangue.

Cosa si può dedurre da ciò? Si può concludere che un ordine dato dal cervello provoca mutamenti chimici ed elettrici nel corpo.

Queste conoscenze possono essere utilizzate in modo molto efficace nella vita corrente, come mostra l'esercizio seguente.

Pag(64-65)

ESERCIZIO 1. Come render felice qualcuno con una stretta di mano elettrizzata. Gustavo Denti sembra essere in collera col mondo intero. Voi non potete evitarlo perchè lo incontrate ogni giorno. Potrebbe essere anche il vostro vicino. Il modo più facile per ammansirlo, è con la stretta di mano elettrizzata. Nel momento in cui scorgete Gus, respirate profondamente e riempitevi di elettroni. Riunite questa carica nel Centro di potere psichico. Allo stesso tempo azionate l'Arco Psichico per sentirvi felici e trattenere così gli elettroni. Quando incontrate Gus, sorridete e tendetegli la mano. Nel momento in cui la stringete, lanciategli una scarica esplosiva per mezzo d'un comando del potere psichico. Per questa parte dell'esercizio, allenatevi da solo fino a che la carica di elettroni sia così, potente da scuotere la vostra mano. Gus avrà l'impressione che gli sia stata iniettata una carica di deliziosa energia. I suoi capillari si rilasseranno e diminuiranno la sua tensione e voi l'avrete rapidamente conquistato. È chiaro che molti fenomeni e sensazioni che non possono esser spiegati altrimenti, possano esser giustificati grazie alla bio-elettricità.

ESERCIZIO 2. Come tonificarvi quando vi sentite scoraggiati e malandati. In certi momenti in cui le condizioni atmosferiche vi deprimono o dopo delusioni sentimentali scoraggianti, voi subite una perdita rapida di elettroni. Una tensione si verifica nel corpo e siete portati a eccedere nel bere e nel mangiare o a litigare con chi non ha nessuna colpa. Il mezzo più rapido per ridare al corpo il suo equilibrio elettronico è quello di far appello al restauratore di elettroni. Per creare il restauratore di elettroni, immaginate che il più bel sogno che potete fare nella vita è sul punto di realizzarsi. La conquista di una persona che desiderate, la promozione che auspicate, il risultato per cui avete più lottato, o il superamento della pena che più vi affligge. Visualizzate questo sogno così chiaramente che possa sembrarvi vero fino nei minimi dettagli. Rafforzate questa immagine con un razzo-comando del potere psichico. Dirigete il razzo nella mente cosciente ordinandole di fornirvi maggiori dettagli di questa rappresentazione, così da renderlo ancor più convincente.

Come stabilire l'equilibrio tra l'elettricità del corpo e quella dell'atmosfera

Nello studio della bio-elettricità si è trovato che un corpo in buona salute registra una carica negativa, ma che un corpo malato denuncia una carica elettrica positiva. Quando il corpo registra una carica elettrica negativa, voi fornite energia: quando registra una carica elettrica positiva, assorbite energia. Gli elettroni si trovano liberi nell'aria e hanno una carica negativa. Il corpo, a secondo del vostro stato di salute, assorbe elettroni o li respinge.

Poiché vi è una perdita stabile di elettroni (o di elettricità) della terra in favore dell'atmosfera (circa 18.000 ampère all'ora) devono prodursi 4.000 temporali nello stesso tempo sulla superficie terrestre per pareggiare questa perdita. Durante un temporale il campo magnetico è più spesso negativo che positivo e una corrente negativa affluisce verso la terra. La pioggia, così come i lampi, restaurano la perdita dell'elettricità della terra.

Tra la superficie terrestre e l'atmosfera vi è cioè uno scambio continuo di elettricità, il che provoca notevoli variazioni della elettricità atmosferica, con ripercussioni sullo stato di salute. Difatti, quando il tempo è bello si è generalmente più allegri e fiduciosi, nell'imminenza di temporali o quando il maltempo dura a lungo ci si sente depressi e si è soggetti a malanni, per lo più dovuti all'indebolimento causato dalla perdita di elettroni. Allora giova ricorrere al «restauratore di elettroni», in grado di rimediare alle sfavorevoli condizioni atmosferiche ridonando con la carica di elettroni, la vitalità, l'ottimismo e la sicurezza che sono indispensabili per avere successo.

(Pag 66-67)

Come controllare le persone con l'elettricità nervosa

Quando due persone in buona salute si incontrano e si stringono la mano, non vi è corrente elettrica tra loro. Entrambi sono carichi negativamente. Ma quando si incontrano due individui, di cui uno deciso e aggressivo, e l'altro ritardato e timido, il timido viene annullato telepaticamente dall'aggressivo la cui carica elettrica negativa è decisamente superiore.

La paura, il terrore, il senso d'inferiorità, la sottomissione, la tristezza, l'affanno, provocano grandi

perdite di elettroni, e a volte sono talmente grandi che sentite freddo e vi ammalate rapidamente. Voi siete allora carichi positivamente. Ciò spiega le strabilianti possibilità di trattamento delle malattie psicosomatiche convogliando sul malato gli elettroni necessari con l'applicazione delle mani. La fiducia, la felicità, la soddisfazione e stati simili riempiono una persona di un numero di elettroni superiore all'abituale e possono anche farlo guarire da una malattia.

COME MOLTIPLICARE L'ENERGIA GRAZIE AL POTERE PSICHICO

L'energia può esser moltiplicata. Potete cominciare ad allenarvi correndo intorno a un gruppo di case. La prima volta vi stancherete. Allenatevi fino a correre dieci volte di seguito senza sentirvi più stanchi di quando avete corso una volta sola. Avrete così moltiplicato la vostra energia per dieci.

La necessità d'una respirazione stimolante

Il corpo per restare in vita ha bisogno di molte sostanze diverse. Ma la sua prima e costante necessità è quella dell'ossigeno. L'alimentazione continua di ossigeno e l'eliminazione costante di anidride carbonica dipendono dalla circolazione del sangue e dalla respirazione.

Un'interferenza qualsiasi nella circolazione del sangue aumenta la fatica. Capita ad esempio nei muscoli delle gambe, quando restate per troppo tempo in piedi. Più voi vi affaticate e più diminuisce la vostra efficienza.

Avrete bisogno allora di periodi di riposo perché il vostro rendimento non ne soffra. Poiché avete bisogno di tutta la vostra energia quando vi accingete a realizzare un fenomeno psichico, voi potete capire perché dovete esser completamente riposati prima di cominciare. La circolazione e la respirazione devono funzionare al massimo, perché possiate ottenere i migliori risultati nei fenomeni psichici.

(Pag 68-69)

Come una respirazione stimolante aiuta la mente cosciente

Il centro respiratore è un insieme di cellule nervose nel tronco del cervello che invia impulsi ai muscoli della respirazione. Una respirazione profonda effettuata in un momento di paura o di nervosismo, calma il vostro affanno e riporta in voi la calma. Quando respirate profondamente voi distendete i sacchi d'aria nei polmoni e la distensione provoca una corrente di messaggi che sono lanciati al centro respiratorio nel cervello. Questi messaggi abbassano l'attività del centro respiratorio e riducono la frequenza dei comandi lanciati al diaframma e agli altri muscoli dell'apparato respiratorio, il che diminuisce l'affanno e normalizza il ritmo respiratorio.

Come respirare profondamente e lentamente

Per trarre il miglior profitto da una respirazione profonda e regolare, accompagnatela con un esercizio regolare, come _ il camminare. Quando respirate profondamente per più di due minuti per volta restando seduti, in piedi o sdraiati senza muoversi, espellete una quantità anormale di acido carbonico dal sangue. Ma il sangue esige un certo grado di acidità prima di poter stimolare il centro respiratorio onde provocare la respirazione. Ecco perché l'alcalosi arresta la respirazione per un minuto o due finché il sangue ridivenga sufficientemente acido per fornire lo stimolo alla respirazione.

Inoltre una grave alcalosi è accompagnata da crampi ai muscoli e dall'aumento di secrezione dei sali alcalini. Se respirate profondamente, facendo un esercizio ritmico, l'alcalosi scompare. Nel sangue si formano allora acido lattico ed altri acidi che si trasformano in acido carbonico che acidifica il sangue. È quindi preferibile eseguire gli esercizi respiratori mentre camminate all'aria aperta.

I vantaggi della respirazione profonda

La respirazione profonda provoca grandi benefici quando il corpo è in stato di riposo. L'alcalosi che ne deriva vi dà un breve periodo d'arresto della respirazione che offre al corpo un lasso di tempo per riposarsi completamente dopo lo sforzo respiratorio. Ciò vi aiuta a superare più rapidamente la fatica. Imparate quindi a respirare profondamente quando il corpo è rilassato, praticate cioè l'Ozono orizzontale.

L'ozono orizzontale: come recuperare rapidamente l'energia quando siete affaticati

Quando siete affaticati, allungatevi immediatamente sul dorso per ridurre il ritmo della respirazione. La respirazione si fa più lenta e profonda. Per riempire d'aria i polmoni, allungate la pianta dei piedi sul letto o sul suolo con le ginocchia flesse. In questa posizione distendete i muscoli addominali e potrete così riempire i polmoni fino a scoppiare.

Immaginate ora che all'interno del torace vi sta un gran tubo circolare vuoto che volete riempire d'aria. Aspirate normalmente e cominciate a riempirlo cominciando dal basso. Aspirate ancora e riempitelo più alto, nella regione del petto. Infine aspirate completamente e riempitelo fino alle spalle e al collo. Ora, naturalmente, espirate. Ripetete l'Ozono orizzontale cinque o sei volte, ossigenando completamente il sangue. Infine stiratevi completamente per 20 secondi prima di alzarvi.

ESERCIZIO. Se siete a stomaco vuoto, distendetevi e praticate l'Ozono Orizzontale. Vi sarà ogni giorno una buona ragione per praticarlo. Se vi è possibile, allungatevi senza muovervi per una mezzora sul dorso.

(Pag 70-71)

Lo zembla: come recuperare in fretta l'energia quando siete estenuati

Se non potete utilizzare l'Ozono orizzontale e siete allo stremo delle forze, utilizzate lo Zembla.

ESERCIZIO 1. Mettetevi in piedi, con le gambe larghe e le punte dei piedi rivolte all'esterno. Piegate le ginocchia e proiettatevi in avanti appoggiando le mani sulle ginocchia per sopportare il peso del corpo. In questa posizione i muscoli addominali sono distesi al massimo e permettono ai polmoni di riempirsi completamente. In questo modo vi procurate una grande quantità d'ossigeno per nutrire i tessuti che ne erano privi. La mancanza d'ossigeno è un incidente normale per gli atleti e tutti coloro che svolgono un'attività pesante. In questi casi dovete procurarvi il più possibile di ossigeno per conservare le vostre energie.

Ora respirate molto profondamente. Ad ogni profonda ispirazione, riempite d'aria il torace fino al collo e ben presto respirerete normalmente, qualunque sia stato lo sforzo precedente.

Quindi riposatevi, restate nella stessa posizione per 8 o 10 secondi, quindi alzatevi e camminate. Lo Zembla è veramente un vivificante magico che vi restituirà vitalità quando siete spossati in seguito a uno sforzo penoso.

Come lo zembla aumenta il potenziale della vostra forza

Con lo Zembla voi immagazzinate una grande quantità di elettroni. Ciò è molto utile per guarire una malattia psicosomatica, così come lo è per ogni attività del potere psichico. Praticatelo per aumentare il volume della gabbia toracica, o per aumentare la capacità vitale, come la chiamano i fisiologi. Per praticarlo, uscite per una passeggiata, anche correndo se potete. Oppure restate nel cortile e fate profonde flessioni con le ginocchia.

Per fare questo movimento mettetevi in piedi, con le gambe larghe, i talloni a 15 cm., le punte dei piedi verso l'esterno; fate molte flessioni fino ad essere spossati. Poi fermatevi, piegatevi in avanti e fate lo Zembla. Aspirate il più profondamente possibile e dilatate i polmoni e la cassa toracica fino al limite. Facendo questo esercizio tutti i giorni più volte aumenterete la capacità vitale. Grazie allo Zembla potete immagazzinare elettroni come una batteria immagazzina elettricità. Inoltre rafforzerete il potere psichico e tutte le parti del corpo compreso il cervello.

Come acquisire una resistenza fisica eccezionale

Camminando alla velocità di 8 Km. all'ora, voi aumentate il consumo di ossigeno di circa 8 volte e la produzione di anidride carbonica di circa 9 volte. L'aumento del consumo di ossigeno è reso possibile da:

- 1) L'aumento della circolazione del sangue nei polmoni.
- 2) La respirazione più profonda dovuta allo sforzo.
- 3) Dal fatto che respirate circa sette volte più aria di quando riposate.

Questi tre fattori aumentano in proporzione alla fatica dello sforzo. Durante un grande sforzo muscolare potete arrivare a respirare fino a 11 volte il normale. Una tale inspirazione non dura evidentemente che pochi secondi. Ciononostante potete mantenere questa inspirazione d'aria anormale più a lungo durante gli esercizi se respirate profondamente e regolarmente. Altrimenti disperdete un'energia considerevole nel corso di esercizi fisici faticosi, perché respirate in fretta e il cuore batte in modo anormale. Ma voi potete controllare efficacemente questi due mutamenti fisiologici per mezzo dello Zembla e dell'Ozono. In questo modo i maestri yoga possono conservare la loro forma durante lunghe corse che arrivano a 60 km.

(Pag 72-73)

Come utilizzare lo zembla per ritardare l'invecchiamento

La capacità vitale è il volume d'aria che espirate con la maggior forza possibile dopo una completa inspirazione. È il totale d'aria mobile dei polmoni. La capacità vitale di 200 studenti varia da 2.500 a 6.000 cm. cubi. Dalla nascita alla maturità la capacità vitale aumenta gradualmente. Ma le cartilagini costali divengono rigide e diminuiscono, con gli anni, la vostra capacità vitale. Ciò diminuisce l'attitudine a eseguire lavori manuali, penosi con l'invecchiamento. Lo Zembla resiste in modo strabiliante a questo affievolimento della capacità vitale, e può quindi ritardare l'invecchiamento.

La posizione del corpo è un fattore importante nella respirazione stimolante perché se avete una capacità vitale di 4,3 litri quando siete in piedi, da sdraiati si riduce a 0,68 litri. È la ragione per cui lo Zembla lascia entrare più aria nei polmoni dell'Ozono Orizzontale.

Lo Zembla influisce anche sull'indice toracico. L'indice Toracico è il rapporto tra la profondità del petto e la sua larghezza.

Un petto più piatto e largo è meno soggetto alla tubercolosi, alla bronchite e alle altre malattie dei polmoni. Lo Zembla gonfiando potentemente il petto in tutti i sensi uguaglia le sue dimensioni: aumenta la profondità quando è troppo piatta e la sua larghezza quando è troppo stretta. Anche ciò ritarda l'invecchiamento.

L'indistruttibilità dell'energia pensante

Citiamo il Dhammapda: Tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato. In altri termini modificate i vostri pensieri e sarete diversi. Imparate come utilizzare la mente e il potere psichico e diverrate diversi. L'energia non può esser creata né distrutta. Ciò include il pensiero, gli avvenimenti passati ecc. L'energia è semplicemente trasferita in un'altra forma di energia. Consideriamo l'esempio d'un oggetto materiale. Raccogliamo un libro per terra e poniamolo su un tavolo. Durante il compimento di questo gesto, l'energia di movimento ottenuta dal braccio è trasferita nella sua energia potenziale di posizione. Questa energia è mantenuta latente nel libro. È l'energia potenziale di posizione perché la terra, con la sua forza d'attrazione, attira il libro . . . L'energia di movimento del braccio ha superato la forza di gravità quando ha preso il libro per terra e l'ha messo sulla tavola. Se si toglie la tavola, l'energia potenziale di posizione è mutata in energia cinetica di movimento e il libro cade al suolo. Quando il libro tocca il suolo, la sua energia cinetica di movimento è mutata in energia di suono e di calore.

Ciò vale anche per il pensiero. L'energia del pensiero (le onde del cervello) non è mai distrutta: viene solamente trasformata in altre diverse energie.

Nota: Nel 1929 Berger ha scoperto che l'attività della mente cosciente e subcosciente era associata, come i muscoli e i nervi, con i mutamenti nell'elettricità nervosa. Questi mutamenti elettrici o onde di cervello sono stati rivelati dall'encefalogramma. I segni distintivi delle onde del cervello di ciascun individuo variano anche con la posizione secondo la quale sono stati applicati gli elettrodi in rapporto ai lobi del cervello. Durante il sonno, le onde del cervello divengono più lente e irregolari. In certe condizioni patologiche del

cervello (epilessia, tumori, ecc.) si notano dei ritmi anormali nelle onde del cervello. Ne saprete di più, se leggerete attentamente questo libro.

Come conservare l'elettricità del corpo per mezzo del catenaccio corporeo

Il corpo, in quanto carico negativamente, perde costantemente elettroni nell'aria e in tutto ciò che tocca, compreso il suolo. È un processo normale e il corpo produce sempre più elettricità per sostituire quella perduta. Ciononostante, quando non vi sentite bene o siete nervosi, o inferiori a qualcuno il corpo perde più elettricità di quanto non ne produca e voi cominciate a sentirvi deboli.

(Pag 74-75)

Ecco perché un complesso d'inferiorità è così deprimente. Per ritardare questa perdita d'elettricità o arrestarla addirittura, date il «catenaccio» al vostro corpo. Congiungete le mani o mettete un piede sopra l'altro. Tratterrete così il calore del corpo e la temperatura normale mantiene costante l'elettricità del corpo. È uno dei motivi per cui vi sentite forti e fiduciosi quando la vostra temperatura è regolare.

LEZIONE VII COME NON SENTIRSI MAI AFFATICATI COME CONSERVARSI IN FORMA

La mancanza d'esercizio dei muscoli può provocare delle aderenze muscolari e creare depositi di grasso. È un motivo importante per fare regolarmente esercizi muscolari. Gli esercizi ritmici, che durano a lungo e distendono i muscoli completamente sono quelli che faranno cessare le aderenze muscolari, dissolveranno il grasso e rafforzeranno il cuore.

Gli esercizi che affaticano non possono esser sopportati a lungo. La CICLOMANZIA non è un corso di culturismo; le nostre raccomandazioni saranno limitate al genere d'esercizio col quale avete già familiarità. Se siete giovani, sollevate i pesi, nuotate con vigore, correte con accanimento; è ideale per utilizzare i muscoli ritmicamente, per rafforzare i muscoli respiratori e aumentare la circolazione del sangue attraverso i polmoni. Se siete meno giovani, questi stessi esercizi, eseguiti con minor accanimento, saranno sufficienti. Il moto ritmico e la bicicletta sono adatti alle persone di media età d'ambo i sessi. Se non fate esercizi, camminate almeno un'ora al giorno, ma non restate mai in piedi più del necessario. Quando camminate, respirate profondamente. Conservate una figura snella. Fate qualche esercizio agli anelli e stirate la colonna vertebrale ogni giorno. Sentitevi giovani e leggeri di corpo e ciò si ripercuoterà sul vostro spirito.

Gli esercizi statici complessi non sono consigliabili, lasciateli agli adepti dello yoga.

(Pag 76-77)

L'importanza del tono muscolare

Il tono muscolare è di grande importanza per la salute fisica e per il potere psichico. Esso vi riempie di fiducia e senza la fiducia, non avrete alcun potere psichico. Se ponete il tono muscolare sotto il controllo del potere psichico, non sarete mai affaticati.

Quando i muscoli sono in stato di riposo, spesso non sono completamente distesi. Sono piuttosto in uno stato di leggera contrazione, il che impedisce loro la distensione. Il massetere e i muscoli temporali (muscoli della mascella) sono eccellenti esempi di ciò.

Cos'è che crea il tono muscolare? Esso è creato dalla corrente stabile di elettricità nervosa che scende dal cervello e dal midollo spinale fino ai muscoli. Quando il nervo che alimenta il muscolo viene tagliato, il muscolo si affloscia. Tutti i muscoli presentano un certo grado di tono. Ma il tono è particolarmente pronunciato nei muscoli anti-gravità, cioè in quelli che mantengono la vostra posizione.

In generale, sono i muscoli esterni delle membra inferiori, del tronco e del collo. Ecco perché stare in piedi è più faticoso che camminare. Quando camminate, contraete e distendete i muscoli delle gambe ad ogni passo, ma quando state in piedi, i muscoli delle gambe restano parzialmente contratti per tutto il tempo.

Il freddo vi rinvigorisce, mentre un tempo caldo e umido vi affligge con un senso di stanchezza. Ciò è dovuto al fatto che guadagnate o perdete del tono muscolare. Vediamo ora come il tono muscolare influisce sullo stato d'animo e sulla sensazione generale di vigore e d'ambizione. Potete anche diminuire a volontà il tono muscolare per far provvista d'energia per il potere psichico.

Come il corpo crea il tono muscolare

Quando il tendine d'un muscolo del corpo (il bicipite) è tirato dalla gravità o dalla contrazione di un muscolo che tira in senso contrario (il tricipite), il bicipite si contrae e resiste all'estensione. Ma l'estensione del tendine stimola anche il bicipite e invia un messaggio al midollo spinale. Il messaggio, senza andare al cervello, si ferma al midollo che lancia un comando al bicipite perché si contragga di più. Quando il tendine del bicipite è teso per un tempo sufficiente e la contrazione che ne risulta è abbastanza lunga, si ha ciò che si chiama tono muscolare.

Quando vi alzate dopo un lungo riposo i muscoli dei polpacci sono piccoli e molli e ridiventano grossi e duri quando siete in piedi. Dopo esser stati in piedi per un certo tempo, i polpacci si fanno ancora più grossi e più duri. Ciò dimostra che il tono muscolare va e viene senza uno sforzo speciale da parte vostra.

Uno stomaco vuoto aumenta il tono muscolare accordandogli più sangue per riempire i muscoli, poiché non è utilizzato per assimilare gli alimenti digeriti. Però la fame riduce il tono muscolare, come uno stomaco troppo pieno che ritira troppo sangue dai muscoli, per fare la digestione e l'assimilazione. Per ottenere migliori prestazioni voi dovete impegnarvi a stomaco vuoto ma non affamati.

Nota: È vero che gli studiosi hanno dimostrato che alcuni individui ottengono risultati migliori nel campo dell'atletica quando lo stomaco è parzialmente pieno. Ma ciò vale solamente per individui che hanno un tasso di metabolismo molto elevato e che, di conseguenza, digeriscono in fretta. D'altra parte, i fisiologi hanno constatato che il fare esercizi a stomaco pieno esige circa l'8% in più di sforzo dal cuore.

Allenarsi a stomaco pieno affatica quindi il cuore. È quindi consigliabile cominciare gli esercizi un'ora e mezza almeno dopo i pasti e non prolungarli per più di 2 ore e un quarto.

(Pag 78-79)

Come prolungare il tono muscolare per non esser mai stanchi

Non si può affermare che il tono muscolare sconfigga la fatica perché il bicipite è parzialmente contratto durante uno sforzo e quindi non può affaticarsi. Un simile ragionamento sarebbe contrario alle teorie di contrazione delle fibre muscolari.

Ma ecco ciò che avviene in realtà. Solo qualche fibra del vostro bicipite si contrae interamente durante lo sforzo, e quando queste sono affaticate, sono altre a contrarsi. Ciononostante, più il muscolo è teso, più grande è il numero delle fibre che si contrae e più intenso è il suo tono muscolare. Il tono muscolare è altamente influenzato dallo stato mentale. Quando siete felici e pieni di speranza, i muscoli del viso sono tonificati, le spalle erette e l'andatura decisa. Quando siete preoccupati, avete il viso segnato e l'aria stanca. Agli animali accade la stessa cosa.

Se vi accingete a uno sforzo che esige una notevole resistenza fisica, potete ritardare la fatica mantenendo al punto giusto il tono muscolare. Otterrete ciò col lancio di un razzo del potere psichico alla mente cosciente assicurandola che siete in grado di compiere questo lavoro. La mente cosciente distenderà immediatamente qualche fibra dei muscoli interessati affinché riguadagnino un po' della loro energia. Più il comando sarà forte, più saranno le energie che ricupererete.

Esercizi per prolungare il tono muscolare grazie al controllo del potere psichico

ESERCIZIO 1. Se avete il cuore sano fate qualche giro di corsa intorno ad un isolato e quando vi sentite affaticati, lanciate un razzo del potere psichico alla mente cosciente ordinandogli di non affaticarvi. Quindi ricorrete all'Arco psichico pensando a qualcosa d'altro e dimenticate di esser realmente affaticato. Immediatamente, le fibre nervose dei muscoli si distenderanno e ricupererete interamente le forze.

ESERCIZIO 2. Mentre riacquistate le forze, continuate a fare l'esercizio e fate un giro di più quando siete affaticati, alla stessa andatura.

ESERCIZIO 3. Ripetete l'esercizio 2. Ma alla fine non fermatevi di colpo, ma fate ancora un mezzo giro. Poi fate un altro mezzo giro correndo pensando che non siete affatto stanchi o pensando a qualcosa di completamente diverso.

Alla fine degli esercizi piegatevi in avanti per fare lo Zembra. Questi esercizi, non solo rinforzano il cuore, ma sono eccellenti per sviluppare il controllo del tono muscolare. Essi possono essere utilizzati per il nuoto, il pattinaggio, per salire le scale, per la sbarra, per il sollevamento dei pesi, per ridurre il peso e per tutti gli esercizi che possono affaticarvi in un tempo relativamente corto.

Come superare l'impaccio grazie al controllo selettivo del tono muscolare

Il controllo selettivo del tono muscolare è per voi prezioso perché può aiutarvi a superare le indesiderabili abitudini psichiche. La causa fisica dell'impaccio è dovuta a una discordanza del tono muscolare tra i muscoli di flessione e quelli di estensione delle parti utilizzate in questo movimento. Cercate di fare un certo movimento e di non farlo nello stesso tempo. Dovete imparare a scegliere il tono muscolare necessario per i muscoli che desiderate utilizzare ma, allo stesso tempo, a trattenere il tono muscolare di quelli che non desiderate utilizzare.

ESERCIZIO 1. Come scegliere il tono muscolare specifico. Cercate di fare, nella vostra camera, qualcosa che avete sempre paura di fare. Cercate, ad esempio, di portare un piattino pieno d'acqua dall'altra parte della stanza senza versarne una goccia. Constaterete voi stessi che fate troppi sforzi all'inizio, tremando e inciampando. Per non versare l'acqua lanciate un razzo-comando del potere psichico al centro di coordinazione dei muscoli, ordinandogli di distendere tutti i muscoli utilizzati eccetto quelli interessati allo sforzo. Aiutatevi anche distendendo i muscoli delle mani e delle braccia. Cesserete immediatamente di tremare e porterete tranquillamente il piattino dall'altro lato della stanza.

(Pag 80-81)

ESERCIZIO 2. Ricominciate l'esercizio 1 con altri esperimenti di destrezza che non sapete fare bene. Ciò vi toglierà qualsiasi timore e abituerà la mente a cooperare in voi evitando nuove paure nelle nuove specialità che cercate di imparare.

Il segreto d'una resistenza muscolare miracolosa

Una fibra nervosa non si affatica mai perché si smagnetizza rapidamente dopo il passaggio di un messaggio su tutta la sua estensione. Ciononostante, un muscolo si affatica accumulando prodotti intermediari o finali come l'acido carbonico, l'acido lattico, i fosfati acidi ecc. E quando si affatica esso perde molta irritabilità protoplasmica, molte attitudini a trasmettere i messaggi e molta forza per contrarsi. Anche quando si affatica si contrae e si rilassa più lentamente. In tal modo, non arriva a distendersi in tutta la sua lunghezza prima di contrarsi di nuovo e di conseguenza resta «in contrazione». Questo è un segno precursore della fatica.

Per evitare la fatica dei muscoli, dovete evitare l'accumularsi di sostanze che affaticano nel muscolo in esercizio e dovete procurargli materiali generatori d'energia. Normalmente, una respirazione profonda elimina la maggior parte delle sostanze di fatica e i reni e le ghiandole sudoripare eliminano il resto. Ma i polmoni e i reni non possono eliminare queste sostanze abbastanza in fretta, quando fate esercizi troppo faticosi. Quindi, essi accumulano e voi siete stanchi e spossati. Per aumentare la resistenza dei muscoli, dovete superare la fatica nei punti di congiunzione dei nervi.

ESERCIZIO. Come recuperare rapidamente l'energia quando siete affaticati. Se state facendo un lavoro qualsiasi e vi sentite veramente spossati, significa che i muscoli sono impregnati di prodotti che aumentano la fatica e i punti di congiunzione dei nervi sono ostruiti dalla simpatina.

Ogni movimento compiuto in questo stato vi sembra spossante. Vi sentite pesanti e maldestri. I riflessi sono allentati perché le giunture dei nervi sono inondate di limpatina. In realtà i muscoli non sono così affaticati come sembrano. Solamente i nuovi stimoli non possono raggiungerli facilmente. Se gli stimoli potessero superare più in fretta le giunture dei nervi, i riflessi dei muscoli sarebbero

accelerati. A questa situazione potete rimediare eliminando l'accumulo anormale di simpatina con l'Arco psichico Irradiante combinato con la respirazione stimolante. Pensate a una buona bistecca e intensificate la sua immagine realistica fino a che essa si spande in tutto il corpo. Subito dopo, respirate profondamente continuando la vostra azione e saturate il corpo di elettroni. Poi lanciate un razzo-comando del potere psichico a tutti i muscoli ordinando loro di esser forti come all'inizio della azione. Essi obbediranno istantaneamente al comando e voi vi sentirete come rinati. Dovete quindi sbarazzare i muscoli dai prodotti di fatica o essi continueranno a sentirsi stanchi. Ecco tre modi per farlo.

Tre modi per sbarazzare i muscoli dai prodotti di fatica accumulati

Se riuscite a eliminare i prodotti di fatica dai muscoli, non sarete mai stanchi. Evidentemente ciò è impossibile, ma si può realizzarlo fino a un certo grado.

1 Innanzitutto, si deve creare una gabbia toracica gigante. Bisogna fornire al sangue venoso nei polmoni la maggior quantità d'ossigeno possibile. È necessario cominciare a 15 o 16 anni, facendo esercizi respiratori almeno un'ora al giorno. In questo modo si può aumentare la misura del torace di 10 cm. in sei mesi e di 17 cm. in un anno, e di 32 cm. in dieci anni. Con una simile cassa toracica si possono riempire i polmoni e ossigenare il sangue con una rapidità strabiliante e sbarazzarsi prontamente dell'anidride carbonica.

(Pag 82-83)

2. In secondo luogo, superando il recupero del tono muscolare, si possono distendere i muscoli completamente tra una contrazione e l'altra.

3. Dominando il Ritmo Muscolare, il corpo in azione possiede una perfetta padronanza di movimenti cosicché la respirazione e i suoi movimenti funzionano di concerto permettendogli di sbarazzarsi delle sostanze di fatica man mano si formano. A meno che il muscolo non sia ferito, non si affaticherà se non accumula prodotti di fatica e se riceve le materie generatrici dell'energia necessaria.

Questi tre metodi vi saranno spiegati ora in dettaglio perché li possiate imparare e non essere mai praticamente affaticati.

1 Metodo. Le meraviglie della respirazione che ritarda la fatica

La capacità dei polmoni varia in una persona normale da 2500 a 6000 cm. cubi. L'atleta però, grazie a una gabbia toracica di un sesto più grande del normale, ha una capacità vitale di almeno 7000 cm. cubi. Se una persona normale ha una capacità vitale di 4000 cm. cubi, è chiaro che i polmoni dell'atleta hanno una migliore ossigenazione con una capacità di 7000 cm. cubi.

Grazie a questo potere maggiorato di respirazione, l'atleta aumenta notevolmente la pressione atmosferica nei polmoni. Questa pressione aumentata invia ancor più ossigeno nel sangue e quindi espelle più anidride carbonica. Quando camminate alla velocità di 8 km. all'ora, aumentate la quantità d'aria che respirate, che è circa di sette litri al minuto, fino quasi a 50 litri. Il massimo d'aria disponibile nei polmoni al minuto è di 80 litri al minuto per l'uomo e di 50 per la donna. Una simile respirazione non può esser mantenuta più di qualche secondo. Ma l'atleta che sviluppa la sua cassa toracica di circa il 30% in più di quella d'un uomo medio, può render disponibili nei suoi polmoni almeno 114 litri d'aria al minuto. Inoltre, grazie ai suoi muscoli respiratori sviluppati, può sopportare questo supplemento d'aria molto più a lungo del normale. Ecco perché può compiere miracoli di resistenza fisica. Inoltre, respirando così profondamente, trattiene il calore del corpo per un tempo relativamente lungo. Di conseguenza necessita di minor carburante per alimentare il corpo. È per questo che può resistere a temperature glaciali. I pori della pelle si chiudono ermeticamente per trattenere il calore del corpo e, respirando profondamente, ha bisogno di meno carburante per riscaldare il corpo.

ESERCIZIO. Come sviluppare un'enorme cassa toracica con lo Zembra seduto. Lo Zembra seduto è il mezzo migliore per sviluppare un'enorme cassa toracica.

È simile allo Zembra originale, salvo che lo applicate seduti. Gli esercizi di respirazione profonda

praticati stando in piedi non sono il miglior mezzo per sviluppare la cassa toracica. In tale posizione, i muscoli addominali sono tesi e tirano le costole verso il basso. Praticate quindi lo Zembla seduto, ogni mattina e sera per circa mezz'ora. Se possibile fate un piccolo esercizio prima di fare lo Zembla (come il correre o fare delle flessioni profonde) così da evitare l'alcalosi.

NOTA. Ad ogni età potete allargare la cassa toracica con lo Zembla seduto. Con lo Zembla svilupperete i muscoli respiratori che diverranno più forti, innalzando le costole e mantenendole in una posizione più elevata anche in stato di riposo. Il tempo che dedicate allo Zembla è un fattore importante. Chiunque, a qualsiasi età, se è in buona salute può fare lo Zembla e aumentare così la cassa toracica. Il grande vantaggio dello Zembla seduto è che vi permette di riempire più facilmente le radici dei polmoni che si estendono verso l'alto fino alle spalle, così come alla base sul diaframma. Tutto ciò aumenta ancor più la capacità totale dei polmoni.

Stirando la colonna vertebrale ripetutamente quando ispirate facendo lo Zembla, raddrizzate il dorso e aumentate l'altezza in maniera sensibile.

(Pag 84-85)

2 Metodo: come eccellere nel recupero del tono muscolare

Eccellendo nel recupero del tono muscolare, conservate la vostra energia e aumentate la vostra resistenza. Fate ciò con la mente cosciente e subcosciente. Quando un muscolo invia un messaggio per richiedere il tono muscolare e raggiunge il primo punto di congiunzione dei nervi nel midollo spinale, esso incontra gli ordini della mente cosciente e subcosciente che possono aumentare o diminuire la scarica tonica che favorisce il passaggio a un altro punto di congiunzione dei nervi. Evidentemente potete aumentare l'uno o l'altro di questi effetti per *mezzo* dei razzi-comando del potere psichico inviati al secondo punto di congiunzione.

Il recupero del tono muscolare è necessario per aumentare la resistenza fisica perché, dopo aver fatto ripetere ai muscoli lo stesso movimento per qualche tempo, i muscoli interessati finiscono per soffrire di «crampi».

La vostra resistenza durerà tanto più, quanto più potrete ritardare i crampi. Chi è padrone del potere psichico praticamente ha acquisito un controllo del potere psichico sui centri paralizzanti del tono muscolare nella mente cosciente e subcosciente e può rilassarsi così bene dopo l'uso dei muscoli che gli è virtualmente impossibile sentirsi affaticato. I muscoli si distendono completamente dopo ogni contrazione, qualunque sia il numero dei movimenti effettuati. In questo modo egli evita la fatica.

Esercizi per sviluppare il tono muscolare

ESERCIZIO 1. Sollevate un peso o fate una trazione alla sbarra fissa. Se avete superato l'età media e non siete in ottima salute, sedetevi e sollevate le braccia in alto al di sopra delle spalle. Ricominciate questo movimento fino a che non vi sentite stanchi. (Non fatelo in piedi. La Ciclomanzia si oppone ostinatamente alla posizione eretta, quando essa non è assolutamente necessaria). Quando abbassate le braccia distendetevi completamente. Non lasciate scendere le braccia lentamente o di colpo. Man mano la fatica aumenta, diventa per voi più difficile distendervi completamente ogni volta che abbasserete le braccia e una sensazione di fatica vi opprime ad ogni movimento ripetuto. Inviante quindi dei razzi-comando del potere psichico alla mente per distendere i muscoli ispessiti delle braccia e, nello stesso tempo, immaginateli mentre si distendono.

Quando alzate le braccia, fatelo con la minima dispersione di energia. Dopo un po' vi sarà difficile alzarle — o almeno avrete questa sensazione. Ripetete l'esercizio ogni due giorni almeno per una settimana. Quindi passate all'esercizio 2.

ESERCIZIO 2. Ricominciate l'esercizio 1 ma inviando sin dall'inizio un razzo-comando alla mente per far sollevare il peso delle braccia col minimo consumo d'energia, pur mantenendo la velocità di prima. Fate questo esercizio con uno sforzo minore dell'esercizio 1. Ciò costringe la mente a scoraggiare la creazione d'un tono muscolare eccessivo e l'opposizione ad ogni sforzo.

Ripetete questo esercizio per una settimana.

ESERCIZIO 3. Combinare gli esercizi 1 e 2. Rilassatevi e scoraggiate la formazione d'un tono muscolare eccessivo dall'inizio alla fine dell'esercizio. Scoprirete che la vostra resistenza nel fare l'esercizio è aumentata notevolmente. Inoltre anche il controllo del tono muscolare è aumentato enormemente.

ESERCIZIO 4. Ricominciate gli esercizi 1, 2 e 3, correndo o facendo profonde flessioni sulle ginocchia o con un altro esercizio cui siete abituati. Essi vi daranno un controllo eccezionale del tono muscolare e miglioreranno le condizioni del cuore, a condizione che il medico vi autorizzi a fare questo esercizio.

(Pag 86-87)

Esercizi per il controllo del tono muscolare del cuore

ESERCIZIO 1. Fate un esercizio qualsiasi che vi lasci trafelato. Poi, mentre siete piegati in avanti, gonfiate i polmoni al massimo e lanciate un razzo-comando del potere psichico al cuore perché si distenda e ritorni al suo volume normale. Lo Zembla fornendo più in fretta al cuore l'ossigeno di cui ha bisogno, l'aiuta a decelerare e a recuperare rapidamente il suo volume normale. Inoltre il razzo-comando del potere psichico gli impedisce di mantenere un tono muscolare eccessivo e gli permette di distendersi ancor più in fretta.

ESERCIZIO 2. Ora, eseguendo vigorosamente un esercizio e affaticandovi, inviate un razzo-comando del potere psichico al cuore perché rallenti i suoi battiti e si restringa per ritornare al suo volume normale. Mentre fate questo esercizio, fate profonde inspirazioni ritmiche.

ESERCIZIO 3. Ricominciate l'esercizio 2, ma inviate un razzo-comando del potere psichico al cuore perché batta un po' più in fretta per fornire ai muscoli più sangue e ossigeno. Approfondite tutti questi esercizi per poter controllare il tono muscolare del cuore, i suoi battiti e il suo volume durante una fatica fisica o emotiva. Ciò vi aiuterà ad evitare un attacco cardiaco. Usate i razzi-comando del potere psichico per controllarlo e l'aiuterete a vivere più a lungo.

Esercizi per controllare il tono muscolare a volontà

ESERCIZIO 1. Quando vi alzate al mattino e vi sentite deboli e stanchi, inviate subito un razzo-comando del potere psichico alla mente cosciente, ordinando al corpo di sentirsi, in forma. All'inizio non otterrete grandi risultati, ma occorre insistere. Dopo un po' sarete sorpresi di scoprire che i muscoli saranno duri e forti, man mano i razzi comando del potere psichico crescono in potenza.

ESERCIZIO 2. Ricominciate l'esercizio 1, ma spogliandovi del vostro tono muscolare inviando a voi stessi dei razzi-comando successivi per sentirvi stanchi e deboli in tutto il corpo. Più tardi, ricuperate il tono muscolare inviandovi un secondo razzo-comando per ridiventare nuovamente in forma e sentire il corpo trasformato.

Praticate questo esercizio fino a perdere e riguadagnare il tono muscolare a volontà, anche restando seduti o distesi.

NOTA. L'accumulazione dell'acido lattico nei muscoli fa sì che essi reagiscano meno vivamente e spingano i nervi che li alimentano in uno stato di letargo. Per esser nel meglio della forza psichica e fisica, è preferibile che il sangue resti piuttosto alcalino. Otterrete ciò facendo lo Zembla seduto ogni mattina per 5 minuti e l'Ozono Orizzontale distesi.

3 Metodo. Come avere la padronanza del ritmo muscolare

Il ritmo muscolare consiste nel perfezionare la coordinazione dei muscoli nell'attività fisica nella quale siete occupati. La quantità di energia che il corpo economizza in tal modo è incredibile. Voi sapete che occorre una frenata più potente quando volete frenare la vettura all'improvviso che non quando frenate progressivamente. Il Ritmo muscolare consiste nel fare i movimenti di un'azione con una precisione così perfetta che ben presto formate dei legami cerebrali di questi movimenti nel subcosciente.

Questi, di rincalzo, governano il centro di coordinazione dei muscoli e sincronizzano i muscoli che impiegate perché possano agire all'unisono con una minima dispersione di energia.

Realizzate ciò formando una specie di unione psichica tra i muscoli resistenti e quelli stabilizzanti. Se correte o andate in bicicletta, -per esempio, muovete le gambe alla stessa velocità e con la stessa forza ripetendo questo movimento senza arrestarvi, cosicché i muscoli delle gambe e del corpo si accordino per ripetere lo stesso sforzo nello stesso momento e con la stessa dispersione di energia. I corridori fanno ciò per la maggior parte della corsa. Essi cambiano il ritmo solo quando rallentano all'improvviso o quando partono velocemente.

(Pag 88-89)

Ma se hanno ancora una distanza da percorrere, riprendono di nuovo il loro ritmo per compensare l'energia perduta durante il cambio di velocità. La stessa cosa avviene per tutti gli altri sport o attività nelle quali vi occorre un tempo abbastanza lungo per creare stanchezza, spossamento o fatica e che esigono un'attività costante (nuoto, tennis, marcia, alpinismo, scrivere a macchina, canto, danza, giardinaggio, guida ecc.).

ESERCIZIO. Quando vi accingete in una azione qualsiasi che vi affatica:

- 1) Distendete immediatamente il viso, le sopracciglia, le mascelle e le labbra. Queste si contraggono sempre per riflesso quando intraprendete un'azione che esige un uso prolungato dei muscoli. Il viso disteso costringerà gli altri muscoli a fare lo stesso.
- 2) Conservate il viso disteso e continuate la vostra attività fisica. Fate ogni movimento col minimo dispendio di energia. Ma fatelo correttamente, perché ciò vi permette di fare di più con minor sforzo. Tenete dorso, braccia e gambe erette, e la lingua e il collo distesi.
- 3) Ripetete ogni movimento esattamente alla stessa maniera; ciò economizzerà enormemente le vostre energie. Non lasciatevi fuorviare dalla fantasia né da alcuni mutamenti.
- 4) Ogni movimento ripetuto deve essere eseguito ogni volta nello stesso tempo. Ciò è possibile quando ripetete esattamente lo stesso movimento ogni volta. **NON CERCATE D'ANDARE PIÙ IN FRETTA NÉ DI RALLENTARE.** Fate esattamente la stessa cosa ogni volta col viso interamente disteso. Ciò vi eviterà di accelerare, perché quando accelerate contraete istintivamente il viso.
- 5) Continuate ora, sentendo che il corpo ha adottato un ritmo «filtrato» soddisfacente e **NON CAMBIATELO**, qualunque cosa avvenga sulla vostra strada. Ignorate gli influssi esteriori, come i rumori, gli odori, le conversazioni.
- 6) Seguite esattamente queste prove come sono descritte per ogni attività fisica e applicherete il Ritmo muscolare in maniera duratura. Esse forniranno ai vasi sanguigni un tempo sufficiente per evacuare i prodotti accumulatori di fatica prima che si immagazzinino.

CONCLUSIONE. Questi sono i tre metodi per eliminare rapidamente i prodotti accumulatori di fatica. Applicateli seriamente e otterrete uno strabiliante aumento della vostra resistenza fisica. Siete ora pronti ad assimilare la terza parte: la **CICLOMANZIA ESTERNA**, nella quale imparerete a proiettarvi fuori dal corpo tutte le forze in esso accumulate.

(Pag 90-91)

LEZIONE VIII
**COME UTILIZZARE IL MERAVIGLIOSO POTERE
DELLE ANTENNE CEREBRALI
O «CORNA» DEL CERVELLO**

Fisiologia delle corna del cervello e loro magnetismo

Le corna del cervello comprendono la quinta parte del l'autocosciente Primitivo. È per la proiezione della forza psichica al di fuori del corpo. Le corna del cervello consistono principalmente nei nervi ottici, nella retina e nella copertura interna dei globi oculari. Il nervo ottico non è solamente un nervo, è piuttosto un insieme di fibre nervose proveniente da differenti regioni all'interno del cervello. E la retina alla quale conduce il nervo ottico, non assomiglia ad alcun altro organo dei sensi. Secondo gli anatomisti più accreditati, è una vera escrescenza del cervello o un vero centro nervoso autonomo. Qualcuna delle fibre del nervo ottico nascono completa mente all'interno del cervello e di la passano alla retina. Si ritiene che esse controllino la capacità fotografica della retina. Le altre fibre del nervo ottico nascono nella retina e si estendono all'interno del cervello. Queste interessano direttamente l'occhio stesso. Quando la luce entra nell'occhio, essa si arresta sulla retina e provoca tra l'altro, dei mutamenti nella sua elettricità nervosa. In questo circuito elettrico, la cornea è il polo positivo (+) e il nervo ottico, è il polo negativo (—). Una serie di onde si produce sull'elettroretinogramma quando la luce penetra all'interno dell'occhio. Quando la super fide esterna e interna dell'occhio entrano in contatto (retina e cornea) si crea una corrente stabile. Una corrente si determina anche quando un elettrodo è applicato all'esterno dell'occhio e l'altro elettrodo su una superficie umida qualsiasi del corpo. In altri termini l'occhio è sempre pronto a condurre scariche elettriche al cervello o a qualsiasi altra parte del corpo.

I nervi portatori di messaggi della retina sono intimamente associati coi punti di congiunzione dei Nervi nel cervello e nel corpo.

La retina è un vero centro nervoso autonomo e reagisce allo stimolo come tale. Esso può trasferire fuori del corpo ordini diretti del cervello. Gli organi corporali ricevono comandi cerebrali sotto forma di elettricità nervosa inviata dal cervello, ma la retina, che è una reale escrescenza del cervello li riceve nella forma stessa nella quale questi ordini sono stati concepiti; cioè sotto forma di onde cerebrali. La retina trasforma in seguito le onde cerebrali in raggi luminosi e li proietta, sotto tale forma, fuori dal corpo. Prima di utilizzare la potenza delle corna del cervello, dovete imparare a conoscere le onde cerebrali.

Gli straordinari mezzi delle onde cerebrali

Le onde cerebrali sono di cinque tipi la cui origine è oscura e ognuna di queste onde indica il funzionamento di una parte diversa della mente. Esse sono:

- 1) Onde Alfa (mente subcosciente)
 - 2) Onde Beta (mente cosciente)
 - 3) Onde Delta (centro di Potere psichico)
 - 4) Onde Theta (potere psichico)
 - 5) Onde Gamma (Potere psichico profondo)
-

(Pag 92-93)

1. Le onde alfa

Le Onde Alfa provengono dal subcosciente e hanno una frequenza che va da 8 a 13 cicli al secondo. Esse possiedono un voltaggio di 50 microvolts.

Nascono principalmente nelle parti superiori del cervello, cioè regione della memoria (il subcosciente è basato sulla memoria). Esse si producono nel cervello durante un sonno leggero o durante uno stato di narcosi, o quando gli occhi sono chiusi. Nascono cioè in uno stato mentale nel quale il subcosciente assume il controllo sul cervello.

Le Onde Alfa sono annullate quanto l'individuo riceve stimoli visivi o dopo sforzi mentali o in altri stati nei quali la mente cosciente è impiegata attivamente. Esse spariscono dunque quando gli occhi sono aperti. Ciononostante, se il campo visuale è uniforme, o se portate degli occhiali che si appannano e nascondono ciò che osservate di significativo, le onde Alfa non sono annullate. Ma se fate il minimo tentativo per distinguere un dettaglio qualsiasi nel campo visivo, e quindi usate attivamente la mente cosciente, le onde Alfa si dileguano.

Le onde Alfa spariscono durante il sonno e sono sostituite da strepiti intermittenti di basso voltaggio e di alta frequenza chiamati «fissi di sonno». E ciò perché, durante il sonno non è realmente il subcosciente che assicura il controllo, ma l'Autocosciente Primitivo.

lo, cioè regione della memoria (il subcosciente è basato sulla memoria). Esse si producono nel cervello durante un sonno leggero o durante uno stato di narcosi, o quando gli occhi sono chiusi. Nascono cioè in uno stato mentale nel quale il subcosciente assume il controllo sul cervello.

Le Onde Alfa sono annullate quanto l'individuo riceve stimoli visivi o dopo sforzi mentali o in altri stati nei quali la mente cosciente è impiegata attivamente. Esse spariscono dunque quando gli occhi sono aperti. Ciononostante, se il campo visuale è uniforme, o se portate degli occhiali che si appannano e nascondono ciò che osservate di significativo, le onde Alfa non sono annullate. Ma se fate il minimo tentativo per distinguere un dettaglio qualsiasi nel campo visivo, e quindi usate attivamente la mente cosciente, le onde Alfa si dileguano.

Le onde Alfa spariscono durante il sonno e sono sostituite da strepiti intermittenti di basso voltaggio e di alta frequenza chiamati «fissi di sonno». E ciò perché, durante il sonno non è realmente il subcosciente che assicura il controllo, ma l'Autocosciente Primitivo.

2. Le onde beta

Le onde Beta nascono nella mente cosciente. Esse hanno una frequenza da 15 a 60 cicli al secondo. Il voltaggio è più basso di quello delle onde Alfa e va da 5 a 10 micro-volts.

Esse nascono principalmente nei centri dei sensi e dei muscoli del cervello che la mente cosciente governa. Hanno una frequenza da 20 a 25 cicli al secondo. Non sono inibite dall'apertura o dalla chiusura degli occhi perché voi siete cosciente quando sono presenti.

3. Le onde delta

Le onde Delta nascono nel centro del Potere psichico. Hanno una frequenza da 1 a 15 cicli al secondo. Pertanto il loro voltaggio è molto elevato, da 20 a 200 microvolts e quindi le onde cerebrali del potere psichico sono molto potenti.

Esse hanno origine nella Zona del Silenzio del cervello che emette onde al ritmo che va da 3 a 8 al secondo. Le onde Delta sono quindi indiscutibilmente le onde del Centro di potere psichico.

Raramente possono essere registrate sull'adulto medio quando è sveglio, ma appaiono normalmente quando dorme. Ciò avviene perché è durante il sonno che l'adulto utilizza abitualmente una porzione considerevole dei suoi poteri psichici o esperienze.

Quando le onde Delta vengono registrate da un adulto sveglio, vuoi dire che soffre d'una depressione mentale, di una depressione di coscienza provocata da tossici, da un tumore al cervello o da epilessia.

Un simile stato significa realmente che la sua mente non lo controlla completamente, e che è sotto il controllo di qualche altro influsso mentale misterioso dal potenziale elettrico stupefacente. Le onde Delta non sono inibite dagli occhi chiusi o aperti e ciò indica che il centro di potere psichico può funzionare sia da svegli che da addormentati. Poiché le onde Alfa si producono solamente durante la sonnolenza, se le onde Delta le soppiantano in quello stato, ciò significa che il Centro del potere psichico ha il controllo della situazione e che il subcosciente è «nel sonno».

4. Le onde theta

Le onde Theta sono comunemente nella regione delle terapie. Esse hanno una frequenza che va da 4 a 17 cicli al secondo. Poiché la regione delle terapie fa parte del Centro del Potere psichico, le onde Delta e Theta sono onde del potere psichico.

(Pag 94-95)

5. Le onde gamma

Le onde Gamma sono quelle dei profondi poteri psichici, come quelle del medium in «trance». Esse hanno una frequenza di 14 cicli al secondo.

La quantità di elettricità che è possibile essere registrata nel cervello varia con la intensità dello stato di coscienza. In uno stato di leggero sonno appaiono le onde Delta. Le onde Alfa permangono, ma vengono sovrapposte dalle frequenze più lente delle onde Delta. Nel sonno profondo le onde Alfa spariscono completamente e vengono sostituite dalle Delta (specialmente durante l'ipnosi). Il centro del potere psichico ha allora il completo controllo del cervello. In qualche occasione la frequenza Delta è pure sostituita da una frequenza più rapida, le onde Gamma.

RIASSUNTO

1. Le onde Alfa sono l'elettricità nervosa del subcosciente, cioè l'elettricità-nervosa della personalità subconscia.
2. Le onde Beta sono l'elettricità nervosa della mente cosciente, cioè delle regioni dei sensi e dei muscoli del cervello. Esse sono anche l'elettricità nervosa della personalità conscia.
3. Le onde Delta così come le Theta sono l'elettricità nervosa del Centro di potere psichico, o della vostra personalità inconscia.
4. Le onde Gamma che sono rarissime, sono l'elettricità nervosa della personalità totalmente inconscia. Sono le onde cerebrali del medium in «trance», e provengono dal Potere psichico.

Gli scopi delle onde cerebrali

Il primo scopo, per avvantaggiarsene e per sviluppare il più possibile la personalità inconscia, è di porre le onde Alfa e Beta sotto il controllo delle onde Delta e Theta, quando siete completamente svegli.

Voi avete già raggiunto questo primo scopo con gli esercizi fatti nel corso delle lezioni passate. Infatti avete costantemente assoggettato la mente cosciente agli ordini del potere psichico. Ma l'avete fatto per inviare gli ordini al cervello e al corpo. Ora li inviate alla retina e li proiettate al di fuori su un'altra persona o cosa.

L'artiglieria per lanciare la raffica del potere psichico

Poiché l'80% dei nervi ottici giungono alla retina, essi trasportano le onde cerebrali delle diverse parti del cervello alla retina. Dal subcosciente, trasportano le onde Alfa; dalla mente cosciente, le onde Beta; dal Centro di potere psichico, le onde Delta e Theta.

Giunte alla retina, queste onde cerebrali sono convertite in una delle quattro --forme di calore e di energia prima di esser scaricate verso l'esterno o proiettate dal corpo. Esse sono:

- 1. Calore radiante** (Per la guarigione vicina, per tranquillizzare e attrarre la gente, per una conquista sentimentale, per attivare il fascino personale).
- 2. Raggi infrarossi** (Per la guarigione vicina o a distanza, per una conquista sentimentale, per eccitare l'interesse e l'obbedienza altrui).
- 3. Le onde radio** (Per la proiezione del potere psichico). Queste tre prime forme di energia e di calore sono proiettate in raggi luminosi.
- 4. Il magnetismo corporale** (Per influenzare le sostanze inorganiche). Le due forme importanti per l'Autocosciente primitivo sono la 2 e 3, che studieremo in questa lezione. La numero 1 e la numero 2, saranno più o meno combinate insieme.

Il potere dei raggi infra-rossi

Poiché le radiazioni sono responsabili del 50% della perdita totale quotidiana del calore corporale, il malato, il depresso o la persona malinconica perdono un calore corporale considerevole.

(Pag 96-97)

Quando voi lo restituite loro, per mezzo di raggi infra-rossi o con l'applicazione delle mani riempiendoli di elettroni, essi si sentono istantaneamente molto meglio. Si sentono veramente come se prendessero un bagno di sole, perché i raggi del sole sono la più importante sorgente naturale di raggi infra-rossi.

La retina proietta i raggi infra-rossi. Essi sono costituiti da un numero straordinario di piccolissime entità conosciute sotto il nome di fotoni. In altre parole, i vostri raggi infrarossi si scaricano su Giovanni o Giovanna come una doccia astronomica di fotoni. Essi viaggiano nello spazio alla velocità della luce (298.000 km. al secondo) fino a che non vengono frenati o fermati da un liquido o da un solido. Ma essi sono incredibilmente potenti perché sono prodotti dalla loro strabiliante velocità e dal numero mostruoso di collisioni che hanno luogo tra le molecole di calore che creano i raggi infrarossi nella retina. Il risultato è la creazione che un'energia fantastica.

La velocità dei fotoni è 400.000.000 di volte quella d'un proiettile di fucile dello stesso volume. Quando i fotoni dei raggi infra-rossi incontrano gli atomi dell'aria intorno a voi, essi liberano un numero astronomico di elettroni e trasformano lo spazio che attraversano, in un canale di carica negativa (—). I raggi infra-rossi prodotti dall'1 % della vostra personalità inconscia, sono onde infrarosse lunghe. Essi non penetrano i tessuti molto profondamente e sono fortemente assorbiti dagli strati esterni della pelle dell'altra persona.

Quando sviluppate una forza di raggi infra-rossi, la lunghezza d'onda dei vostri raggi proiettati penetreranno più profondamente nella pelle di Giovanni o Giovanna. Le onde corte dei raggi infra-rossi sono emesse da tutti i corpi incandescenti come il sole, l'arco elettrico, le lampade incandescenti ecc. Dei radiatori infra-rossi ad alta temperatura, specificamente concepiti, possono penetrare la pelle molto più profondamente (da 5 a 10 mm.) e possono direttamente influenzare i vasi sanguigni, le estremità dei nervi e altri tessuti. Essi vengono largamente impiegati per i loro effetti terapeutici. Voi potete fare cose incredibili sviluppando semplicemente la forza dei fotoni di proiezione dei raggi infra-rossi, e cioè sviluppando l'Autocosciente primitivo d'un altro 1%.

Esercizi per raddoppiare la forza dei fotoni

ESERCIZIO 1. Per raddoppiare la forza dei fotoni di proiezione dei raggi infra-rossi, dovete irradiare almeno il doppio del calore che irradiate normalmente.

1. Portate alla superficie del corpo il doppio del calore normale e proiettatelo all'esterno.
2. Con un razzo-comando del potere psichico raddoppiate la velocità di collisione dei fotoni che proiettate.
3. Essi, di rimando, raddoppiano il numero di collisioni che si producono tra loro.
4. Inoltre accorciano la lunghezza delle onde dei raggi infra-rossi proiettati per raddoppiare l'energia e il calore risultanti. Vediamo ora di spiegare le quattro fasi.

FASE 1. Per raddoppiare la quantità di calore alla superficie del corpo, o nella corna del cervello, usate l'Arco Psicico. L'Arco psichico stimola i nervi a portare il sangue dai muscoli alla superficie della pelle per riscaldarla. Dunque, pensate alla bistecca e la superficie della pelle emetterà più calore radiante. Se però siete vestiti, gli abiti arrestano i raggi infra-rossi e per superare l'ostacolo, centralizzate il calore della pelle di tutto il corpo e concentratelo nelle corna del cervello.

FASE 2. Per raddoppiare la velocità di collisione dei fotoni lanciate un razzo-comando alle Corna del Cervello e immediatamente sentite il calore intensificarsi al punto che gli occhi si sentono caldi e anche un po' sonnolenti. Allora lanciate il calore verso la sua destinazione grazie a un razzo-comando del potere psichico.

Le fasi 3 e 4 vengono automaticamente dopo tutto questo. Il numero di collisioni tra i fotoni raddoppiano automaticamente e le lunghezze delle onde dei raggi infra-rossi proiettati raddoppiano anche l'energia e il calore che essi producono.

(Pag 98-99)

NOTA: Ripetete ora queste quattro fasi ma aumentate la quantità di calore che raccogliete nelle corna del cervello intensificando la deliziosa immagine della bistecca che voi create tramite l'Arco Psicico. Ammassate calore e mandatelo fuori a raffica per mezzo di un razzo-comando potente. È il modo per triplicare o quadruplicare la forza dei fotoni. Ricordate che il maestro yoga è in grado di moltiplicare la sua 109 volte più della vostra. Non è quindi da meravigliarsi che egli possa compiere dei miracoli grazie alla forza dei suoi occhi. Fortunatamente, il potere degli occhi o il potere delle Corna del Cervello si sviluppa con una velocità sorprendente, e quindi non occorrerà molto tempo perché possiate fare con essi, cose sorprendenti. Fate questi esercizi con sempre maggior frequenza e sarete stupefatti del potere che acquisite.

Ricordate che i raggi IR (infra-rossi) penetrano solo attraverso l'aria. Essi non potranno raggiungere l'obiettivo se debbono attraversare un liquido (acqua o pioggia) o un solido (muro, vetro di finestra, abiti, ecc.).

Gli effetti della forza dei fotoni su un'altra persona

I fotoni esercitano una pressione perché possiedono volume e movimento ad un altissimo grado. Ma poiché Giovanni o Giovanna sono costituiti da corpo semi-solido, esso rallenterà e fermerà i fotoni dei vostri raggi IR dopo che saranno penetrati per 1/2 mm. nella pelle. Ciononostante la forza dei fotoni aumenterà se voi sarete più vicini al soggetto da influenzare.

Il gran numero dei fotoni investirà in pieno Giovanni o Giovanna se verrete a trovarvi con essi in una posizione parallela in uno stesso luogo, come lo stare entrambi in piedi l'uno di fronte all'altro. Per esercitare sul soggetto la maggior forza, i fotoni devono colpirlo ad angolo retto.

L'energia che i fotoni sprigionano quando colpiscono Giovanni o Giovanna viene assorbita ed è trasformata in calore del ricevitore.

Questo calore, nella retina di Giovanni o Giovanna, è convertita in elettricità nervosa. Sotto tale forma è inviata come un messaggio o un ordine alla parte del cervello verso la quale la dirigete.

ESERCIZIO 1. Come tranquillizzare della gente profondamente tormentata colle proiezioni dei raggi IR. Marco Loplante ha subito seri colpi in seguito a investimenti errati, a cattivi affari e al peggioramento della salute. Dal momento in cui ponete gli occhi su di lui, utilizzate l'arco psichico per inviare il doppio di calore nel suo corpo.

Immagazzinate calore per inviarlo su di lui rafforzato da un razzo-comando che ordina «Marco, vincerai! Sii solo un po' paziente! Vincerai!» (ciò evita alla vostra mente cosciente d'analizzare il consiglio e di giudicare se è realistico o meno. Dimenticate la logica e lasciate che il centro di Potere psichico diriga il razzo-comando direttamente agli occhi, portando con se tutta la sua forza).

Questo razzo-comando del potere psichico è costituito da onde cerebrali, Delta e Theta o da onde cerebrali del Potere psichico. Giunte alla retina, esse sono immediatamente convenite in radiazioni

infra-rosse. Rafforzatele ora con un razzo-comando del potere psichico, per raddoppiarne la velocità e la potenza dei loro fotoni. Guardate direttamente in viso Marco affinché il passaggio delle onde avvenga nel modo più completo. Le Corna del Cervello del ricevente le assorbe e trasforma in calore e, sotto forma d'elettricità nervosa vengono inviate al centro di Potere Psichico.

L'elettricità nervosa è quindi convertita in elettricità di pensiero e il suo significato viene recepito. Il centro di potere psichico di Marco riferirà in seguito questo significato alla mente cosciente che l'accernerà come pensiero proprio.

(Pag 100-101)

ESERCIZIO 2. Ricominciate l'esercizio 1 con la signorina Giovanna, o con un vicino, o con un malato. Ma mutate i termini dell'ordine trasportato dal razzo-comando del potere psichico a secondo della persona. Con la signorina Giovanna, che può essere la vostra fidanzata, affermate: «Sai che sei mia! Perché negarlo? Sai che sei mia».

Col vostro vicino: «Io sono esattamente la persona che le occorre! Esattamente la persona che cerca!».

Col malato: «Lei si sente già bene! Lei sta già meglio».

L'incontestabile dominio delle onde radio

Le onde radio sono l'altra forma importante di energia e calore in cui le onde cerebrali sono convertite prima di venir proiettate dal corpo verso l'esterno. È soprattutto per la proiezione del potere psichico, ma ciò può esser utilizzato efficacemente per guarire a distanza. Contrariamente ai raggi IR che possono penetrare solo i solidi, le onde radio possono penetrare tanto i liquidi quanto i solidi. Di conseguenza, essi irradiano dal vostro corpo dirette allo esterno, quando le proiettate, senza riunirsi dapprima in un canale particolare di proiezione, e ciò le disperde e le indebolisce.

Le onde radio sono onde elettromagnetiche e trasportano messaggi del pensiero o degli ordini della vostra mente alla mente di altri. Poiché sono raggi luminosi, sono costituite da fotoni. Per aumentare la forza dei fotoni, dovete aumentare il loro voltaggio e la loro frequenza. Realizzate ciò, grazie al controllo del potere psichico come dimostrano gli esercizi che vi diamo.

Esercizi per aumentare la forza dei fotoni delle onde radio

ESERCIZIO 1. Come inviare un messaggio del potere psichico a qualcuno che conoscete.

Desiderate inviare un messaggio a Edmondo, che è un vostro parente, o amico o socio d'affari. Egli è probabilmente a casa sua in questo momento, all'altro lato della città. O forse è in viaggio a centinaia di Km. di distanza.

Costruite chiaramente il messaggio nella mente cosciente. Scegliete le parole esatte per non esser fraintesi.

Ora inviate il messaggio attraverso i nervi ottici alla retina. Poiché si tratta di pensieri coscienti o onde Beta, esse saranno dapprima convertite in onde radio, prima d'esser proiettate all'esterno, e le onde radio sono costituite da raggi luminosi o fotoni. Insieme alle onde radio, emettete simultaneamente un razzo-comando del potere psichico che spinga con violenza i fotoni gli uni contro gli altri accorciando in tal modo la lunghezza delle onde radio. Il che raddoppia la loro forza e la loro energia e trasporta il messaggio a Edmondo con maggior forza. Poiché le onde radio di ogni messaggio sono differenti, esse creano differenti gradi di energia e di calore quando incontrano la retina di Edmondo. Di conseguenza producono un'elettricità nervosa diversa da quella di ogni altro stimolo, e così egli riceve il messaggio inviategli.

ESERCIZIO 2. Ricominciate l'esercizio 1, ma raddoppiate, triplicate e quadruplicate la velocità del razzo-comando che fate esplodere coi fotoni del messaggio sulle onde radio. Il messaggio giungerà al Centro di potere psichico di Edmondo con tanta più forza.

Le onde radio sono in grado di guarire a distanza perché possono penetrare i liquidi e i solidi e perché la distanza non diminuisce la loro intensità. Le onde radio, di conseguenza, sono le onde che trasportano i messaggi del pensiero o i vostri ordini.

ESERCIZIO. Come ricondurre a voi il marito o la moglie fuorviate da un altro uomo o da un'altra donna. Voi sapete che vostro marito Giovanni, o vostra moglie Giovanna, sono legati segretamente a Elena o a Enrico. Sapete che i due sono stati visti insieme in luoghi dubbi. Voi amate vostro marito (o vostra moglie).

Credete che anche egli vi ami, e siete fatti per vivere insieme.

La prossima volta che uscirà in maniera sospetta, cercate di sapere dove si recherà, e cercate di immaginarlo in compagnia di Elena.

(Pag 102-103)

Ciò rende la sua mente più ricettiva a un vostro messaggio. Ricreate ora nella mente una deliziosa scena sentimentale del passato tra lui e voi. Liberare questa immagine e dalla mente cosciente inviatela attraverso i nervi ottici fino alla retina, da essa è convertita in onde radio. Lanciate queste onde radio nel luogo in cui pensate che Giovanni possa trovarsi in quel momento e rafforzatele immediatamente con un razzo-comando del potere psichico per raddoppiare la loro energia e il loro calore.

Giovanni riceverà le onde radio nel suo centro di potere psichico e da là giungeranno alla mente cosciente. La sua mente si lascerà attrarre da voi; Elena noterà questa improvvisa distrazione e si adirerà. Lanciate le onde radio più volte e siate certi che finiranno per lasciarsi, delusi uno dell'altra.

Magnetismo corporale - la quarta forma dell'energia e del calore corporali

Studierete il magnetismo corporale più tardi e ve ne servirete per la levitazione.

LEZIONE IX

COME PORRE SOTTO IL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO I RIFLESSI VISIVI E AUDITIVI

I riflessi visivi e auditivi costituiscono la sesta parte importante dell'Autocoscienza primitiva.

L'uomo ha lasciato degenerare questi riflessi, ma ora, nel suo mondo apparentemente più sicuro, ne ha più bisogno che mai. Il mondo attuale non è più sicuro di quello preistorico, poiché il lavoro negli stabilimenti e cantieri e la circolazione stradale sono pericolosi, e i delinquenti sono divenuti moneta corrente. È quindi molto importante per voi sviluppare i riflessi visivi e auditivi.

I collicoli superiori, i centri dei riflessi visivi

I collicoli superiori sono due prominente rotonde del cervello. Essi sono i centri principali dei riflessi visivi. Nei pesci e negli uccelli, sono molto grandi, a volte anche più del cervello, ma negli animali superiori sono molto più piccoli.

Nell'uomo sono relativamente appariscenti poiché le loro funzioni visive sono assicurate dal Grande centro visivo nella mente cosciente. Ciononostante, vi è ancora il centro principale dei riflessi visivi che riceve messaggi da:

- a) la retina, attraverso il nervo ottico;
- b) il grande centro visivo (nella mente cosciente); e) il midollo spinale, cioè il corpo intero.

Essi inviano, di ritorno, dei comandi fino in basso dal midollo spinale all'intero corpo.

(Pag 104-105)

Ciò che i riflessi visivi fanno per voi

I riflessi visivi mettono in correlazione i movimenti degli occhi con quelli della testa o con quelli delle membra. I principali sono:

- a) quando girate gli occhi per fissarli su un oggetto fermo e quando togliete lo sguardo dall'oggetto;
- b) quando muovete la testa contemporaneamente agli occhi per seguire un oggetto mobile;
- e) quando muovete le membra, il collo o il tronco per evitare un oggetto mobile o parare un colpo improvviso (mentre le palpebre si chiudono immediatamente per proteggere la vista).

Questi riflessi sono di prima necessità per l'animale che caccia o che si protegge. Nell'uomo questi riflessi sono indispensabili nello sport, per fissare un oggetto in movimento, quale il pallone o la palla da tennis. Muovere le membra, il collo o il tronco per evitare un oggetto in moto o parare un colpo, sono movimenti

essenziali per la scherma e in tutte le altre attività di autodifesa e per *danzare*, amare, giocare. I riflessi visivi assicurano la vigilanza e la protezione; la vigilanza per anticipare un attacco e la protezione per permettere alla mente di preparare un piano di difesa efficace nel tempo richiesto. Essi forniscono gli «occhi» ai muscoli per dirigere la loro agilità nell'acrobazia, nella danza, il pattinaggio, lo sci e nelle altre specialità che esigono una grande coordinazione dei muscoli.

Per riassumere, quando risvegliate i collicoli superiori, divenite molto più competenti in tutti gli sport che esigono l'uso degli occhi, delle membra, della testa e del corpo. Potrete così muovervi e camminare con più *grazia al* punto da attirare l'ammirazione di chi vi guarda. Acquisirete la calma e i modi distaccati di una persona distinta.

Ispirerete negli altri una profonda ammirazione, ed emergerete istantaneamente al di sopra della massa.

Come funzionano i collicoli superiori

Lo stimolo che fa funzionare i collicoli superiori giunge generalmente sotto forma di una persona o di un oggetto visibile davanti a voi. Quando lo stimolo giunge a voi attraverso gli occhi, la sua immagine li penetra sotto forma di raggi luminosi. I raggi luminosi provocano una serie di cambiamenti dell'elettricità nervosa nella retina. Li si chiama correnti d'azione retinale e possono -esser registrati come una serie di quattro onde, a, b, e e d. Quando siete sotto anestesia, le ultime onde a sparire sono le prime, a e b. Ecco perché il soggetto ipnotizzato ha migliori riflessi visivi del soggetto cosciente — i raggi luminosi che entrano nei suoi occhi, provocano solo la formazione delle due onde più rapide delle sue correnti d'azione retinale. Le due onde più lente non si formano in lui. La stessa cosa vale per il medium in trance. Voi, con l'esercizio, potrete compiere la stessa cosa anche in stato cosciente, grazie a un comando del potere psichico alla retina.

Lo stimolo dei raggi luminosi è poi convogliato sotto forma di elettricità nervosa dai nervi ottici della retina ai collicoli superiori. Questi inviano un comando alla regione della mente cosciente che governa i muscoli della faccia e del corpo che possono eseguire il riflesso visivo. Per aumentare il vigore del riflesso visivo, inviate un razzo-comando del potere psichico al Grande Centro visivo ed irradiatelo ai collicoli superiori ordinando loro di aumentare la forza del riflesso visivo.

Esercizi per porre i riflessi visivi sotto il controllo del potere psichico

ESERCIZIO 1. Come brillare in tutti gli sports, sviluppando i riflessi visivi. In quasi tutti gli sports vi è un'attività che potete praticare per sviluppare i vostri riflessi visivi. Essa sviluppa anche la velocità di reazione delle braccia, delle gambe, del corpo. Può esser iniziata a qualsiasi età e può esser praticata da soli o con un compagno, si tratta della palla a mano, e per questo gioco avete bisogno di un muro e di una palla di gomma.

(Pag 106-107)

Il gioco singolo esige grande velocità e resistenza perché non potete riposarvi se non smettendo di giocare. Il gioco con un compagno esige anche riflessi più rapidi di altro genere, perché non potete sempre prevedere dove cadrà la palla.

Col tempo freddo non potrete giocare all'aperto, ma in cantina. È preferibile usare i guanti per poter respingere la palla con forza senza farsi male alle mani. Creerete così dei riflessi visivi che potranno servirvi efficacemente per brillare in qualsiasi sports.

ESERCIZIO 2. Se vi allenate per riuscire in uno sport ben definito, dovete ripetere i vostri movimenti senza stancarvi. Lo stesso consiglio vale per chi suona uno strumento musicale o per qualsiasi specialità per la quale le mani o i piedi o il corpo intero vengono utilizzati con impegno.

ESERCIZIO 3. Come eccellere in una relazione sentimentale per mezzo dei riflessi visivi. Per quanto ridicolo possa sembrare, quando una donna ha una relazione, utilizza in gran misura i riflessi visivi. Ella non può semplicemente muovere gli occhi da un lato all'altro — essi devono volgere automaticamente nella direzione giusta al momento giusto e alla velocità voluta. Ella può in seguito soggiogare gli uomini gli uni dopo gli altri. I suoi riflessi visivi, quando sono utilizzati per il flirt, la porteranno a muovere il corpo e le membra con un sincronismo e una grazia da seduttrice. Anche se gli occhi non sono di bellezza eccezionale, in quei momenti appaiono belli, e le sue caratteristiche meno attraenti e il corpo assumono la grazia di movimenti felini e leggeri.

Mettetevi davanti allo specchio e immaginate che la vostra immagine è Arturo, l'uomo che volete mettere ai vostri piedi. Respingete la logica e la costrizione della mente così come la super-sensibilità del centro di Potere Psicico e lasciate che il Centro dei Riflessi Visivi assuma il controllo di tutto. Per ottenere ciò utilizzate l'Arco Psicico (o visualizzate la bistecca). Vi sbarazzerete immediatamente delle inibizioni della mente cosciente.

Rivolgete complimenti ad Arturo lasciando i vostri occhi reagire spontaneamente alla vista immaginaria d'una bistecca. In altre parole il Centro di Controllo degli organi deve indicare la via da seguire al Centro di Riflessi Visivi.

Quando Arturo arriverà e vi prenderà tra le braccia, mantenete l'Arco Psicico e lasciate che gli occhi, le braccia e il corpo si muovano istintivamente. Lo metterete ai vostri piedi con sguardi e gesti languorosi che non dovranno esser preparati, ma eseguiti automaticamente.

Il mistero del potere di percezione del movimento

È un fatto noto che voi potete scorgere il debole movimento di un oggetto con più facilità se questo oggetto non si sposta di fronte a voi. La ragione è che l'immagine dell'oggetto cade allora sulla parte più sensibile della retina che è situata in un angolo da 10 a 15 gradi dietro la regione di più distinta visione.

Ed ecco, ora, un grande mistero. Quando seguite un oggetto mobile con gli occhi, vedete che si muove malgrado il fatto che la sua immagine sulla retina non si muove. Inoltre, quando guardate qui e là coi vostri occhi, vedete ancora che un oggetto vicino e fermo non si muove, malgrado il formarsi di una successione di nuove immagini di questo oggetto sulla retina, proprio come se l'oggetto fosse mobile. Come è possibile spiegare delle contraddizioni visive così illogiche? Perché vedete un oggetto mobile muoversi quando in realtà la sua immagine sulla retina non si muove e un oggetto fisso resta fisso, malgrado il formarsi sulla retina di una successione di nuove immagini? Perché, in altri termini, la mente cosciente si rifiuta di accettare come fatto le immagini registrate sulla retina? I fisiologi spiegano questo grande mistero sulla base della vostra facoltà di attenzione che è sotto il controllo del Centro di potere psicico (vedi Legione I). Quando seguite con gli occhi un oggetto in movimento, l'attenzione resta fissa sul movimento di questo oggetto.

(Pag 108-109)

Per conservare la vostra attenzione fissa su ciò, il Centro di Potere Psicico comanda simultaneamente al Grande Centro Visivo d'ignorare il fatto che l'immagine di questo oggetto mobile resta perfettamente immobile sulla retina. E, al contrario, quando vedete che un oggetto stazionario resta perfettamente immobile, anche quando voi guardate di qua e di là, la vostra attenzione resta fissa sull'immobilità dell'oggetto. Per conservare fissa l'attenzione su ciò, il Centro del Potere Psicico comanda simultaneamente al Grande Centro Visivo d'ignorare le nuove immagini di questo oggetto immobile che si formano sulla retina quando guardate a destra o a sinistra. Per riassumere, nei due esempi, il Centro di Potere Psicico aiuta a evidenziare ciò che «vedete» ordinando al grande centro visivo d'ignorare le nuove immagini visive che riceve dalla retina e di continuare a veder l'oggetto come se facesse ancora ciò che stava facendo prima. Un ordine così «contrario», non è sotto il controllo della mente subcosciente perché ciò avviene anche negli animali meno perfezionati che hanno una visione binoculare come l'uomo - animali che hanno poca corteccia cerebrale, ma che possiedono un Autocosciente primitivo altamente sviluppato.

I collicoli inferiori, centro dei riflessi auditivi

I collicoli inferiori servono da centro per i Riflessi Auditivi. (Essi non sono però il Grande Centro Auditivo e neppure sono interessati dalle sensazioni auditive).

I riflessi auditivi variano notevolmente nelle differenti specie animali. Nel pipistrello, dalle orecchie-radar sono sviluppati ad un grado estremo. Le ali del pipistrello obbediscono istantaneamente al più leggero avvertimento di un suono udibile e modificano il volo di conseguenza. Nel cervo e negli altri animali della foresta senza difesa, i riflessi di movimento sono istintivamente legati alle orecchie al punto **che**, anche quando essi sono intenti al pasto, le loro membra si mettono subito in azione prima che la mente abbia avuto sensazione della minaccia di un pericolo.

L'uomo civilizzato ha perduto l'uso istintivo dei Riflessi Auditivi, per la sicurezza relativa e l'organizzazione dell'ambiente in cui vive. Socialmente e professionalmente però i riflessi auditivi gli sono di grande

necessità. Anche un musicista deve reagire istantaneamente al suono e non può aspettare che la mente cosciente decida per lui. La stessa cosa avviene per chi guida una vettura, recita in palcoscenico, salva la vita in un incidente, concorre su una pista, in una gara di nuoto, di equitazione ecc.

ESERCIZIO. Come crearvi la sicurezza e un sorprendente auto-controllo per mezzo dei riflessi auditivi. Regolate la soneria d'una sveglia a un'ora qualsiasi e poi immergetevi nella lettura o in una occupazione qualsiasi. Quando, più tardi la sveglia suonerà, distendete immediatamente i muscoli del corpo, dalla testa ai piedi. Lasciatevi sorprendere dal suono della sveglia, ma rilassatevi immediatamente. Ripetete l'esercizio più volte, ma in diverse occasioni per evitare di abituarvi. In poco tempo sarete in grado di affrontare qualsiasi caso urgente e avrete acquisito una grande serenità nella vostra vita.

I vantaggi di porre i riflessi visivi e auditivi sotto il controllo del potere psichico

Ponendo i Centri dei Riflessi Visivi e Auditivi sotto il controllo del potere psichico, riuscirete ad esser distaccati in situazioni competitive o pericolose ed economizzerete quotidianamente una enorme quantità di energia. Acquisirete un'andatura che sarà notata grazie all'economia di movimenti. Non sarete colpiti da una palla che arriva improvvisamente, da un individuo minaccioso, da una difficoltà inattesa quando fate un lavoro manuale, o un passaggio musicale difficile. Non muoverete la testa o le braccia in modo disordinato, quando parlate; al contrario conserverete la testa immobile quando non è necessario muoverla, e le braccia e le gambe in posizione di riposo salvo quando dovete servirvene.

(Pag 110-111)

Anziché seguire un oggetto mobile con il corpo, seguitelo con gli occhi e conservate gambe e mani tranquille.

Imparerete ad eliminare le reazioni improvvise per ogni cosa che vedrete o sentirete e ad ignorare quelle non importanti. Attraversate una stanza o una strada a passi misurati e dolcemente cadenzati e raggiungete la meta elegantemente. Sono piccole cose come queste che fanno impressione sulla gente. Osservando e ascoltando intensamente e utilizzando il controllo del potere psichico sui riflessi visivi e auditivi, ridurrete la dispersione di energia al minimo e permetterete alla mente di funzionare nel modo migliore, mentre sarete in azione. Se a ciò aggiungerete il controllo del potere psichico, sviluppando la vostra personalità inconscia, anche solo di poco, il vostro portamento diverrà così irresistibile che dominerete animali pericolosi e uomini con un semplice sguardo. Conserverete anche un'energia senza limiti perché i nervi conservano al corpo delle funzioni ben equilibrate e dei muscoli distesi.

LEZIONE X

COME PORRE IL CENTRO DI VISTA PRIMITIVA E IL GRANDE CENTRO VISIVO SOTTO IL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO

Il Centro di vista primitiva e il Grande Centro Visivo sono la settima parte importante dell'Autocosciente Primitivo. Il Centro di vista primitiva è il corpo genicolato esterno, su ogni metà del cervello. Esso comprende una porzione della parte più grande e più nuova del talamo (la parte più antica è invece il centro di registrazione delle sensazioni).

La nuova parte è più grande nell'uomo che negli altri esseri perché le sue differenti porzioni contengono più passaggi di nervi che portano ai più alti centri della mente cosciente, ai centri del senso del tatto (o della pelle) e ai centri dei sensi visivi e auditivi. Il Grande Centro Visivo occupa gran parte della corteccia della parte posteriore del cervello. Sviluppate dapprima il centro di Vista Primitiva e poi il Grande Centro Visivo.

Le funzioni del centro di vista primitiva

In tutti i vertebrati, i messaggi ottici sono inviati dalla retina a una regione del cervello, è il centro di vista primitiva. Nel topo, nel gatto, nel cane e in altri mammiferi, il corpo genicolato esterno, serve da

secondo Grande Centro Visivo. Questi animali possono ancora percepire imperfettamente dopo l'ablazione del Grande Centro Visivo della mente.

(Pag 112-113)

Nella rana, tutti i nervi scaricano dalla retina i loro messaggi nei lobi ottici che sono l'equivalente dei collicoli superiori dell'uomo. Dai lobi ottici, gli ordini sono inviati direttamente ai diversi muscoli della rana. L'animale agisce spontaneamente secondo le immagini visive che riceve dalla retina senza passare attraverso la mente. L'ablazione della regione visiva della mente cosciente lascia quindi l'Auto-cosciente Primitivo della rana in pieno possesso della vista. Ecco perché l'Autocosciente Primitivo determina completamente la reazione dell'animale alle immagini visive che la retina invia al cervello. Negli animali leggermente più sviluppati, qualche fibra nervosa trasporta i messaggi collegando in tal modo l'Autocosciente primitivo alla mente cosciente. Ciò permette alla mente cosciente di controllare in un certo limite, le attività muscolari dell'animale. Ciononostante il loro Autocosciente primitivo detiene ancora la maggior parte del controllo sui riflessi muscolari.

Più ci s'innalza sulla scala biogenetica, più il Grande centro visivo guadagna ascendente e il numero dei nervi che inviano ordini dall'Autocosciente primitivo alla mente aumenta progressivamente; mentre il numero dei nervi che manda ordini dall'Autocosciente ai muscoli diminuisce progressivamente. Il cane, ad esempio, dopo l'ablazione della mente cosciente, può ancora discernere diverse intensità di luce ma non può distinguere le forme e vedere gli ostacoli nel suo cammino. Nell'uomo, le immagini visive inviate dalla retina al corpo genicolato esterno possono stimolare gli ordini al cervello e al corpo solo tramite la mente cosciente. L'ablazione del Grande centro della mente cosciente lo lascia completamente cieco perché nessuna immagine dalla retina riesce più a stimolarlo. Il suo centro di vista primitiva non può sostituirsi al grande centro visivo, come succede nel cane e in altri animali meno sviluppati.

Come risvegliare il centro di vista primitiva

È evidente che se risvegliate il centro di Vista Primitiva, possederete automaticamente due importanti centri al posto di uno. Avrete allora un potere visivo che non avete mai avuto. Sarete capaci di leggere molto più in fretta, qualunque sia il sistema di lettura rapida che impiegate, perché vedrete con quattro occhi al posto di due. Quando guardate ora una parola su una pagina, lo fate con la mente cosciente. Il centro di Vista Primitiva, una volta svegliato, guarderà prima i caratteri automaticamente e aumenterà istantaneamente la quantità di materiale visivo che la retina fotografa nello stesso tempo.

ESERCIZIO 1. Come studiare una materia più in fretta e non tralasciare alcun dettaglio. Leggendo in fretta non si riesce ad assorbire che la linea generale di un libro. Leggendo i manuali classici e altri libri che richiedono uno studio approfondito, anche se in fretta, non potete tralasciare i dettagli, perché sono la vera sostanza del soggetto. La materia dettagliata è veramente la parte più importante per uno studio pratico. La materia generale vi procura semplicemente un'idea d'insieme, e questo esercizio vi insegna come utilizzare il centro di vista primitiva per aiutarvi a studiare più in fretta senza tralasciare i dettagli.

Aprite un libro «indigesto» nel mezzo per esser sicuri che non lo capirete facilmente. Scegliete un paragrafo qualsiasi e leggetelo nella maniera seguente. Date un'occhiata alla parola impressa nella prima metà della riga. Leggetela e scegliete rapidamente il significato delle parole che la precedono e che la seguono immediatamente. Poi scegliete una parola impressa nella seconda parte della linea e rifate la stessa cosa. È il mezzo per cogliere l'intero significato della riga senza tralasciare i dettagli. Fatelo dapprima lentamente per sviluppare il centro di Vista primitiva. Lasciate che gli occhi vedano chiaramente e perfettamente da ogni lato.

Poi fatelo sempre più in fretta. Infine fatelo per tutta la pagina. L'attitudine a leggere e a capire una materia difficile aumenterà in gran misura. Ora svilupperete il Grande Centro Visivo ed aumenterete ancor più i vostri poteri visivi.

Le parti importanti del grande centro visivo e come lavorano per voi

Il Grande Centro Visivo occupa la parte più grande della corteccia, nella parte posteriore del cervello. Vi sono due divisioni che i fisiologi chiamano regione Visio-sensoriale e Visio-psichica. Per semplificare, noi le chiameremo regione di ricezione dell'immagine visiva e regione di distribuzione dei comandi.

I DIVISIONE. La regione di ricezione dell'immagine visiva del Grande Centro visivo riceve dalla retina delle immagini visive sotto forma di elettricità nervosa, dopo che hanno superato due punti di congiunzione dei nervi. Esse convogliano verso esso impressioni di colori, - di forme, di movimento, di luce e di trasparenza che sono state fotografate dalla retina. Queste diverse impressioni vengono riconosciute e determinate dalla mente cosciente. Per arrivare a riconoscerle e a identificarle, avete bisogno dell'aiuto della regione di distribuzione dei comandi del Grande Centro Visivo.

II DIVISIONE. Le regioni di distribuzione degli ordini del Grande Centro Visivo circonda la parte più grande della regione di ricezione dell'immagine visiva. Essa è responsabile dello sviluppo nei dettagli delle immagini che riceve dalla regione di ricezione dell'immagine e della loro integrazione alle esperienze passate. Questo processo conduce, non solo a riconoscere, ma anche a identificare, tutto ciò che potete vedere.

La regione di distribuzione degli ordini determina anche la posizione degli oggetti che osservate nello spazio. Essa obbliga gli occhi a muoversi per arrivare a questi risultati ordinando ai muscoli degli occhi di regolare la direzione dello sguardo. Così come il Centro di riflessi della vista, essa conserva gli occhi fissi su un oggetto quando girate la testa in una direzione opposta.

Come sviluppare il centro visivo ponendolo sotto il controllo del potere psichico

1. Aumentando la facoltà di riconoscere, determinare e identificare i colori e le forme, acquisirete un occhio veramente artistico o lo migliorerete, se già lo possedete. Apprezzerete le arti, la natura e la moda. Anche negli *mali*, sarete capaci di meglio interessare il pubblico e i contatti individuali. In ogni occupazione degna di questo nome, avrete bisogno di un'eccellente comprensione dell'efficacia del colore e dovrete formarla se volete giungere in fretta alla vetta. Ciò vale non solo per l'artista o il sarto, ma anche per il dirigente, per il dentista, l'avvocato, il prete, l'inventore, il mercante e il soldato.
2. Sapendo meglio riconoscere, determinare e identificare il movimento, potrete divenire eccellenti nelle specialità e negli sports che esigono una certa abilità di movimenti.
3. La stessa cosa vale per la luce e la trasparenza. Migliorare questa facoltà vi renderà capaci di vedere più profondamente attraverso il chiaro e l'oscuro. I vantaggi che »! terrete sono troppo numerosi per essere elencati.

ESERCIZIO 1. Come farsi un'immagine mentale delle persone e degli oggetti che avete visto solo per pochi istanti. Date un'occhiata rapida a una persona, a una vettura o a un oggetto nella strada. Poi guardate lontano e descrivete rapidamente ciò che avete visto in dettaglio, dalla testa ai piedi. Verificate e controllate in qual misura la vostra immagine è esatta. Questa attitudine a riprodurre esattamente ciò che avete visto a prima vista, è per voi di un valore inestimabile negli affari, nella vita sociale e artistica.

ESERCIZIO 2. Date un'occhiata alla fotografia di un atleta che esegue una specialità nella quale vorreste trionfare. Guardate lontano e descrivete ciò che avete visto. Verificate l'esattezza della vostra descrizione. Ciò che non corrisponde alla fotografia è generalmente l'errore che vi perseguita in quella attività. È il grande uso che potete fare del Grande Centro visivo, quando lo ponete sotto il controllo del potere psichico.

Come ottenere una vista più penetrante

ESERCIZIO 1. Osservate un uccello che vola a distanza nel cielo chiaro e cercate di vederlo immobile, anche dopo che è scomparso. Poiché, a distanza, l'uccello appare sempre più piccolo, inviate un razzo-comando del potere psichico agli occhi e costringeteli a continuare a veder l'uccello come se non divenisse affatto più piccolo. Obbligate i muscoli degli occhi a modificare sufficientemente la forma della lente affinché possano vedere ancor più lontano di prima.

Anche dopo che l'uccello è sparito alla vista nel ciclo, esso è ancor là che vola. Se gli occhi avessero un fuoco più lungo o se vi serviste di binocoli, potreste ancora vederlo. Dunque, continuate a guardare nel punto in cui l'uccello è scomparso, ed immaginate di vederlo ancora volare. Così facendo fornite al Centro di Registrazione delle Sensazioni l'idea che desiderate risvegliare il suo antico uso.

ESERCIZIO 2. Quando scorgete un segno troppo lontano per poterlo leggere, cercate di decifrarlo come nell'esercizio 1.

ESERCIZIO 3. Cercate di distinguere le finestre su delle case talmente lontane da intravederle appena; facendo esattamente come nell'esercizio 1.

ESERCIZIO 4. Cercate di leggere l'ora esatta su degli orologi lontani, come avete fatto nell'esercizio 1.

ESERCIZIO 5. Ricominciate gli esercizi 1. e 2. guardando attraverso la nebbia.

ESERCIZIO 6. Cercate di definire il colore degli occhi di una persona sul marciapiede prima d'esser abbastanza vicini per poterlo determinare con esattezza. Fatelo come avete fatto nell'esercizio 1.

ESERCIZIO 7. Ora tenete una pagina stampata a caratteri piccoli a 30 cm. circa, davanti agli occhi. Avvicinatela sempre più agli occhi cosicché i caratteri appaiono doppi. Ora guardate fissando una sola parola. Con un semplice potere psichico forzate gli *occhi a cessare* di veder doppio ed a vedere di nuova chiaramente la parola. Facendo ciò, sentirete il cervello diventar duro come l'acciaio, ma non sono che i muscoli degli occhi che sono sottomessi a uno sforzo erculeo. Ripetete l'esperimento con caratteri ancora più piccoli.

ESERCIZIO 8. Come aumentare il potere visivo per mezzo del potere psichico. Mettete due oggetti dall'altro lato della stanza, l'uno di fronte all'altro. Avvicinateli sempre più fino a che quello che sta davanti nasconda quello dietro. Poi cercate di vedere con l'immaginazione quello che c'è dietro.

RIASSUMENDO. Oltre a risvegliare il centro di vista primitiva, voi migliorate considerevolmente la vista. Inoltre, migliorando la vista, potete progredire nella vostra professione. Aumenterete così i vostri guadagni e allo stesso tempo la gioia di vivere.

Come il centro di vista primitiva e il grande centro visivo «vedono» per voi

I colori non esistono realmente — essi esistono solo nella mente cosciente. Il mondo esterno li produce tramite le vibrazioni nell'etere di diverse lunghezze d'onda. La parola «colore», in realtà, significa «sensazione» e si riferisce a una lunghezza d'onda particolare o a una combinazione di lunghezze d'onda di una vibrazione d'etere visibile. Quando delle vibrazioni dell'etere di una lunghezza d'onda di circa 0,00079 mm. colpiscono la retina, esse creano una elettricità nervosa che stimola la mente a interpretarle come rosse.

(Pag 118-119)

La stessa cosa si applica a tutte le altre lunghezze d'onda. Ognuna produce un risultato specifico nella mente cosciente.

Mescolando due o più colori, altre sensazioni di colore possono esser prodotte nella vostra mente. Per riassumere, nessuna immagine di colore si forma sulla retina attraverso ciò che essa fotografa. Il colore che percepite è solo un'interpretazione della mente cosciente di ciò che vedete.

La teoria Young-Helmoltz è la migliore conosciuta sulla visione dei colori. Essa colloca l'analisi del colore nella retina. Poi l'analisi è inviata dalle correnti d'azione retinale al centro di vista primitiva. Là i diversi tipi di elettricità nervosa delle differenti vibrazioni dell'etere sono isolati e vengono quindi collegati al Grande Centro Visivo e interpretati nella mente cosciente in differenti colori.

Come ringiovanire gli occhi quotidianamente

Quando l'elettricità nervosa è diramata, la si chiama «effetto-luminoso». Quando essa è interrotta si chiama «effetto-spenso». La scarica elettrica nervosa che nasce nel nervo ottico quando essa viene interrotta ha confuso i fisiologi perché nessun altro nervo nel corpo reagisce in questo modo. Con tutti gli altri nervi, l'elettricità nervosa sparisce immediatamente quando essa è interrotta o quando lo stimolo che la provoca cessa. Invece col nervo ottico l'elettricità nervosa diviene anche più forte!

La spiegazione di questo fenomeno sembra ora chiara anche ai fisiologi. Quando l'elettricità nervosa è interrotta nel nervo ottico, ciò significa che la retina non percepisce alcuna luce, ma solo l'oscurità e che quindi non è più stimolata a creare correnti di azione retinale. Ciononostante l'oscurità, nella vita d'un animale, non è meno importante della percezione della luce. Un'ombra o un effetto scuro nel campo visivo potrebbe indicare del cibo o l'approssimarsi del nemico. L'oscurità non è dunque per l'animale il momento in cui riposarsi o dormire!

Esso si adatta di conseguenza al nero rigenerando la porpora visiva; e ciò aumenta l'irritabilità della retina di un milione di volte. Una debole luce che precedentemente non aveva fatto alcuna impressione sulla retina dell'animale, scatenerà ora vigorose correnti d'azione retinale. L'animale è divenuto molto più vigilante di prima.

Questo fatto è d'importanza capitale perché fa risaltare il vantaggio di chiudere gli occhi e di farli riposare più volte al giorno. Ciò dà alla retina la possibilità di aumentare la sua sensibilità e la forza della sua elettricità nervosa quando riapre gli occhi, permettendo loro di vedere meglio. Evidentemente, è preferibile stendersi sul dorso qualche minuto per volta e di coprire gli occhi con qualcosa di nero, in questo modo la luce non può praticamente raggiungerli e quindi la retina può ricaricarsi di elettricità nervosa nel minor tempo possibile. Portare degli occhiali affumicati quando il sole è troppo forte o anche con la luce artificiale, farà a pressapoco la stessa cosa per i vostri occhi.

(Pag 120-121)

LEZIONE XI

COME PORRE IL CENTRO DELL'UDITO PRIMITIVO SOTTO IL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO

Ciò che il centro dell'udito primitivo può fare per voi

Il centro dell'udito primitivo è l'ottava parte importante dell'Autocosciente primitivo. Esso è costituito dal corpo genicolato medio su ogni metà del cervello.

La principale funzione dell'udito primitivo è la differenziazione spaziale. La differenziazione spaziale è la facoltà di percepire le differenze e le distinzioni nello spazio secondo le frequenze del suono. Il pipistrello, a questo proposito, è fenomenalmente dotato. L'orecchio umano è sensibilissimo ai suoni varianti tra 2.000 e 5.000 cicli al secondo, cioè fino alle due ottave più alte del piano. Il massimo di sensibilità per i toni è di 2.700 cicli al secondo, ma il pipistrello può cogliere frequenze di 98.000 cicli al secondo. Per mezzo delle grida supersoniche che emette e della ricezione dell'eco di questi suoni sugli oggetti che incontra durante il volo, il pipistrello viene guidato ed è in grado di evitare le collisioni. Esso possiede una stazione radar naturale. Se voleste sentire frequenze così alte, dovrete sviluppare il centro dell'udito primitivo ad un grado elevatissimo. Alcuni vi riescono sviluppando l'elettricità della coclea.

L'elettricità della coclea

La coclea è una struttura tubolare, a forma di spirale nell'orecchio interno. Essa contiene le microscopiche «cellule cigliate» e le altre strutture della coclea. Quando un suono raggiunge le cellule cigliate, le mette in vibrazione. Di conseguenza l'energia è trasformata nelle estremità dei nervi «uditivi che circondano le cellule cigliate, in elettricità nervosa. L'elettricità nervosa attraversa due punti di congiunzione dei nervi sul cammino del centro dei riflessi dell'udito e un' altro per andare al centro dell'udito primitivo e ancora un altro per andare al grande centro auditivo. I fisiologi hanno scoperto con stupore che un'altra corrente inesplicabile è prodotta lungo il nervo auditivo, indipendentemente dalla corrente dell'elettricità nervosa. Questo fatto fu

scoperto facendo degli esperimenti su un animale al quale era stato tolto il cervello (salvo il cervelletto e le proiezioni inferiori del lobo temporale). Essi scoprirono che parole e suoni venivano fedelmente riprodotti quando gli elettrodi erano posti sul nervo auditivo e collegati a un ricevitore del telefono o a un altoparlante. Inoltre scoprirono anche due componenti distintamente differenti nell'elettricità nervosa del centro auditivo:

1) La vera elettricità nervosa auditiva che proveniva dall'energia del suono che raggiungeva le cellule cigliate nella coclea era trasformata in elettricità nervosa. Ma è la seconda componente che li rendeva attoniti...

2) Essa consisteva in una nuova elettricità insospettata e inspiegabile che era generata dalle stesse onde sonore su altre strutture non nervose all'interno della coclea. I fisiologi la chiamarono Elettricità della Coclea. Il mistero aumentava perché non si identificava nessuna apparente funzione nell'elettricità della coclea. I fisiologi l'accettano, di conseguenza, come un avvenimento accidentale della funzione auditiva. Ma nella natura nulla è accidentale e vi è sempre una spiegazione per ogni fenomeno. In verità, spesso la spiegazione è una combinazione di più spiegazioni. Inoltre l'udito può essere perduto se si sopprime l'elettricità della coclea. L'elettricità della coclea contribuisce dunque sicuramente in una maniera importante al funzionamento dell'udito.

(Pag 122-123)

Il misterioso potere dell'elettricità della coclea

Nessuna funzione è stata ancora scoperta per la parte più grande del lobo.

Essa non è né la mente cosciente né subcosciente ed è necessariamente qualche altra mente in relazione col potere psichico, poiché non può essere qualcosa che l'uomo conosce. Inoltre vi sono molte prove favorevoli a questa concezione. L'elettricità della coclea differisce per molti aspetti dalla vera elettricità nervosa, eccetto il fatto che essa esercita la sua influenza sul corpo partendo dal cervello anziché dal centro di potere psichico, nella fronte e nella regione temporale.

È per questo che il Grande Centro Auditivo ha un centro di potere psichico particolare.

Le 10 differenze esistenti tra l'elettricità della coclea e l'elettricità auditiva

- 1) Nell'anestesia generale (sonno, sonno ipnotico, o trance psichico) la vera elettricità nervosa è abolita. Ma l'elettricità della coclea permane. Essa è dunque la sola elettricità presente in voi quando non siete coscienti.
- 2) Quando la coclea è raffreddata, la vera elettricità auditiva diminuisce, ma quella della coclea no. È quindi naturale che essa si comporti indipendentemente dalla vera elettricità nervosa auditiva.
- 3) Se la fornitura del sangue al cervello viene soppressa, la vera elettricità auditiva e quella della coclea sono abolite allo stesso tempo. Il che sta ad indicare che l'elettricità della coclea è controllata dal cervello, perché il tessuto del cervello cessa di funzionare quando l'ossigeno viene soppresso.
- 4) Subito dopo la morte, la vera elettricità auditiva sparisce molto prima dell'elettricità della coclea. Evidentemente l'elettricità della coclea non è sotto il controllo della mente cosciente né subcosciente, altrimenti sparirebbe immediatamente dopo la morte. Solo qualcosa che è «al di là» della mente cosciente e subcosciente può esistere dopo la morte, qualcosa come l'Autocosciente primitivo.
- 5) L'elettricità della coclea si produce molto prima della vera elettricità auditiva, quando le onde del suono la raggiungono; l'elettricità della coclea ha un periodo latente molto più corto. Il che indica che il produttore dell'elettricità della coclea è meglio preparato a crearla perché la sua attitudine non sparisce anche quando* siete sotto anestesia generale o in trance. E il suo produttore dev'essere la mente subcosciente, ma anche l'Autocosciente primitivo, perché queste sono le due menti che non dormono mai.
- 6) La vera elettricità nervosa auditiva può esser registrata in voi solo dal nervo auditivo o da qualche altra parte del tragitto auditivo, quale il centro dei Riflessi dell'Udito, il centro dell'udito Primitivo e il Grande Centro Auditivo. Ma l'elettricità della coclea può essere registrata ovunque nell'orecchio interno o nel cranio, a condizione che l'amplificazione sia adeguata. La ragione sta nel fatto che la potenza emanante dal lobo non è confinata al nervo auditivo, così come avviene per la vera elettricità auditiva. Essa può anche essere una parte delle strutture dell'Autocosciente primitivo ed è di conseguenza diramata attraverso tutto il cervello e può essere registrata ovunque nel cranio.
- 7) L'elettricità della coclea ha molto più tendenza a spargersi attraverso i tessuti del corpo della vera elettricità nervosa auditiva.

8) La vera elettricità auditiva si sincronizza con le onde sonore fino a un massimo di 3.000 cicli al secondo. L'elettricità della coclea si sincronizza con le onde sonore fino a 20.000 cicli al secondo. Questo fatto prova che l'Elettricità della coclea è sotto un certo potere di mente che è considerevolmente più forte della mente cosciente.

9) La vera elettricità nervosa auditiva può esser creata per addizione, vale a dire che sarà prodotta anche se le onde del suono che raggiungono la coclea sono troppo deboli, ma ripetute un certo numero di volte.

(Pag 124-125)

Questo non è però il caso della energia della coclea perché essa si produce quando l'onda del suono iniziale che giunge alla coclea è abbastanza forte per crearla tutta di seguito. Essa esigerebbe un potente comando del potere psichico per essere prodotta in altro modo.

10) L'elettricità della coclea consiste in correnti piezo-elettriche, come quelle generate da una pressione su un cristallo di quarzo. Queste correnti sono mostruosamente intense ed è per questo senza dubbio che molti isterici sono straordinariamente sensibili a tutti i suoni. I rumori li disturbano fino a procurar loro dolore. L'udito può divenire talmente fine che possono distinguere dei suoni sussurrati attraverso molte porte chiuse. Alcune esperienze hanno mostrato che la loro percezione del suono può essere maggiore di 16 volte a quella di una persona normale. Gli isterici aumentano fantasticamente la loro acuità auditiva non con la mente cosciente o subcosciente, ma grazie all'elettricità della coclea aumentata dagli ordini del potere psichico della mente terrificata. L'elettricità della coclea è astronomicamente più penetrante di qualsiasi altra elettricità e grazie ad essa si può sviluppare ed acquisire un'incredibile iper-acuità.

I vantaggi derivanti dal controllo del potere psichico sull'elettricità della coclea

Anche se ponete l'1% dell'Elettricità della coclea sotto il controllo del potere psichico, voi ne trarrete incredibili vantaggi nella vita quotidiana. Eccone uno risultante dall'iper-acuità acquisita.

1) L'udito diverrà più fine. Poiché il 50% della gente è da considerare affetta da una certa sordità, tutto ciò che può migliorare l'udito con metodi naturali è più che apprezzabile;

2) Ciò aumenterà il successo in società perché sarete più varianti nelle inflessioni sillabiche quando l'udito sarà più acuto e l'elocuzione più efficace. La vostra popolarità aumenterà perché sarete più piacevoli, più dolci, più carezzevoli e più intimi.

3) Ciò aumenterà notevolmente l'attitudine a seguire la musica, il canto e le conversazioni piacevoli.

4) Sentirete conversazioni da lontano e imparerete di più sull'umanità senza fare sforzi. Sentirete con più facilità chi parla dolcemente. Generalmente i timidi e i paurosi parlano dolcemente e sono difficili da comprendere. Se li capite più degli altri ve li farete amici e potrete aiutarli e consigliarli.

5) In molte occupazioni un orecchio fine è indispensabile. È un economizzatore di energie. L'infermiere e il medico devono ascoltare il polso del malato; l'oratore deve percepire i più piccoli rumori di disaccordo tra i suoi uditori; l'attore i minimi rumori tra gli spettatori; il venditore la più piccola esitazione nella voce del suo cliente.

6) Poiché è possibile registrare l'Elettricità della coclea in ogni parte del cranio, ciò potrebbe aiutare quelli che sono affetti da sordità derivante da trasmissione ossea.

7) Quando vi è un pericolo, quando siete fuori la sera tardi, o c'è un vagabondo in casa, o fate il militare in una regione boscosa o siete di sentinella, o fate la guardia notturna, l'iper-acuità può salvare la vita, a voi e ad altri.

Le tre tappe per acquisire l'iper-acuità

Per acquisire l'iper-acuità dovete:

1) Aumentare la portata auditiva del centro dell'udito primitivo. Essa varia tra i 500 e 8.000 cicli al secondo, e dovete cercare di portarla a 20.000 o più, fino alla frequenza di sincronizzazione dell'elettricità della coclea. Ciò aumenterà l'acuità uditiva di 4 volte.

2) Aumentate l'elettricità della coclea ascoltando i suoni con più zelo cosicché:

3) Un maggior numero di cellule cigliate siano stimolate, e in modo più intenso.

(Pag 126-127)

Voi effettuate queste tre tappe grazie al controllo del potere psichico auditivo dell'elettricità della coclea, come imparerete nel prossimo capitolo. Così facendo intensificate automaticamente le funzioni del Centro dell'Udito primitivo e avete così quattro orecchie anziché due.

Come sviluppare l'elettricità della coclea sotto il controllo del potere psichico auditivo

- 1) Poiché l'elettricità della coclea si manifesta anche quando siete sotto anestesia generale, addormentati o in trance ipnotico, ciò significa che essa può esser meglio controllata, per un esercizio auditivo, dai nervi parasimpatici.
- 2) Poiché l'elettricità della coclea è prodotta molto prima della vera elettricità auditiva quando le onde sonore raggiungono l'orecchio, essa può essere ben controllata se l'esercizio è abbastanza corto da non stimolare sensibilmente l'elettricità auditiva nervosa.
- 3) Poiché l'elettricità della coclea può esser registrata in qualsiasi altro punto del cranio, a condizione che l'amplificazione sia adeguata, otterrete dei vantaggi se eseguirete l'esercizio con del cotone negli orecchi.
- 4) Poiché l'elettricità della coclea può sincronizzarsi con le onde sonore fino a 20.000 cicli al secondo, anche se il centro dell'udito primitivo ha una portata auditiva di solo 8.000 cicli secondo, è preferibile esercitare l'udito con suoni che possa appena discernere quando non avete cotone nelle orecchie. L'elettricità della coclea non può allora contare su altro aiuto se non su quello del centro dell'udito primitivo.
- 5) Poiché l'Elettricità della coclea non aumenta per addizione ma è la vera elettricità nervosa auditiva che lo fa, non fate esercizi troppo in fretta, l'uno dopo l'altro, perché ciò produrrebbe elettricità auditiva e aiuterebbe involontariamente l'elettricità della coclea.

Riassunto

Seguite attentamente le cinque regole che vi diamo quando fate gli esercizi per sviluppare e porre l'elettricità della coclea sotto il controllo del potere psichico.

- 1) Regola. Sedetevi confortevolmente nella vostra camera e utilizzate l'Arco psichico per stimolare i nervi parasimpatici.
- 2) Regola. Non fate per più di due secondi ogni esercizio.
- 3) Regola. Turatevi le orecchie con grossi tamponi di cotone.
- 4) Regola. Fate gli esercizi con dei suoni che potete appena sentire quando non avete il cotone nelle orecchie.
- 5) Regola. Contate presso a poco 7 secondi prima di ricominciare un esercizio o di farne un altro.

Esercizi per sviluppare l'elettricità della coclea e porla sotto il controllo del potere psichico auditivo

Esercizio 1. Sedetevi confortevolmente nella vostra camera, con del cotone nelle orecchie. Ascoltate qualcosa che prima sentivate molto debolmente, come il tic-tac d'un orologio e forzate le orecchie a sentirlo con la stessa intensità di prima.

Esercizio 2. Mettete l'orologio più lontano e ricominciate l'esercizio 1.

Esercizio 3. Rifate l'esercizio 1 mettendo l'orologio sempre più lontano.

Esercizio 4. Ricominciate gli esercizi 1, 2, 3 con un altro oggetto o un altro rumore per non abituarvi al tic-tac dell'orologio.

In questi quattro esercizi non dimenticate di applicare le regole del capitolo precedente.

Esercizio 5. Come porre l'elettricità della coclea sotto il controllo del potere psichico auditivo. Rifate l'esercizio 1. Dopo averlo fatto per un secondo, lanciate un razzo-comando del potere psichico al nervo auditivo, ordinandogli di ascoltare con maggior intensità.

(Pag 128-129)

La quantità di elettricità della coclea aumenterà parecchio immediatamente. Subito dopo, trattenete il respiro, chiudete gli occhi e visualizzate il battito dell'orologio che martella attraverso il cranio fino al nervo auditivo. Un secondo dopo distendetevi completamente in modo che la vera elettricità nervosa auditiva non sia sufficientemente stimolata per aiutare l'Elettricità della coclea.

Esercizio 6. Aspettate 10 secondi, poi ricominciate l'esercizio 2. Questa volta inviate un razzo-comando del potere psichico auditivo, ancora più forte al nervo auditivo. Ne avete bisogno per sentire tanto bene come nell'esercizio 5.

Esercizio 7. Aspettate 10 secondi, poi ricominciate l'esercizio 3. Inviate un razzo-comando del potere psichico auditivo talmente forte così che tutto il corpo entrerà in tensione, mentre voi restate completamente distesi per mezzo dell'Arco psichico. L'elettricità della coclea si sviluppa più rapidamente quando i nervi parasimpatici sono sotto controllo.

Esercizio 8. Ricominciate con l'esercizio 4.
Eseguendo tutti questi esercizi migliorerete l'udito in modo strabiliante.

RIASSUNTO. Come per gli occhi, questi esercizi migliorano l'udito. Se l'udito è normale o superiore al normale, scoprirete nuovi universi. Negli affari come nelle attività di piacere, un orecchio fine è di grandissima importanza.

LEZIONE XII COME UTILIZZARE L'AUTOCOSCIENTE GUARITORE PER PORTARE GLI ALTRI SOTTO IL VOSTRO POTERE PSICHICO

L'impiego quotidiano dell'autocosciente guaritore

Mettere una persona a suo agio è forse il mezzo più efficace di porla sotto il controllo del vostro potere psichico.

«Come va oggi?» «Che bella sera» «Come sta sua moglie (o marito o figlio)?» «Sembra stanco oggi. Non si sente bene?».

Questi convenevoli e molti altri stanno ad indicare che la gente ha sempre mostrato interesse per la salute degli altri e per la propria.

E ciò per la semplice ragione che in un momento o nell'altro ognuno si ammala. La maggior parte della gente soffre cronicamente di mal di testa, di disturbi allo stomaco, al fegato, al cuore, di sinusiti, di malinconia, e di altri mali «limitati» che non costringono a letto. Molti individui si sentono malandati e la vostra attitudine ad aiutarli a sentirsi meglio quando li incontrate ha un potere segreto veramente confortante. Potrete, se volete, perfezionare questa attitudine. Anche tra gli Apostoli ve ne furono alcuni dotati per compiere certi miracoli e altri per compierne di diversi. Molti tra loro eran dotati a guarir psichicamente, altri no.

Ognuno possiede qualche disposizione in questo senso; o possiede almeno tutto ciò di cui ha bisogno per svilupparle per il controllo del potere psichico sugli altri nella vita quotidiana.

(Pag 130-131)

I quattro punti dell'autocosciente guaritore

Se il vostro cane, vostro figlio o un essere amato, è ferito o ammalato, voi sentite che potreste sollevarlo dal dolore o dalla malattia. Da piccoli, quando ci si fa male, si cerca la mamma e le sue carezze. Magari ella non ha alcun talento di guaritrice con nessun altro all'infuori del figlio. Istintivamente ella impiega col figlio l'Autocosciente guaritore, accarezza le ferite e ordina loro di guarire. Voi avete una fiducia assoluta nel suo potere di guarire. Senza tali condizioni la guarigione psichica è impossibile. Allo stesso modo voi e l'altra persona dovete raggiungere un certo grado di armonia nelle vostre relazioni prima che l'autocosciente guaritore possa agire. In seguito, fate ancora gradini e voi avrete l'altra persona sotto il controllo del potere psichico. I 4 gradini per l'Autocosciente guaritore sono:

- 1) Stabilire dapprima delle relazioni con l'altra persona.
- 2) Proiettare su di essa dei raggi infrarossi per mezzo delle antenne cerebrali.

- 3) Trasmettergli il surplus di elettroni del vostro corpo con le mani.
 - 4) Proiettare delle forme visualizzate di organi in buona salute per mezzo delle antenne cerebrali.
- Questi quattro punti saranno ora spiegati e vi insegneremo come utilizzarli.

PUNTO 1. Il trattamento del torso è il mezzo più facile per stabilire delle relazioni con l'altra persona. La maggior parte dei suoi mali, compreso il mal di testa, nascono in una delle parti del torso quali lo stomaco, il cuore, i polmoni, il fegato, gli intestini, il colon, il retto, i reni, la vescica, e l'utero. Se incontrate Giovanni o Giovanna proiettategli immediatamente il trattamento del torso, ancor prima di dire una parola.

ESERCIZIO. Come stabilire rapidamente mutui rapporti con gli altri. Voi incontrate Michele per la strada, in ufficio o a una riunione. Visualizzate immediatamente il suo corpo dalla testa alle cosce mentre secerne acetilcolina ad ogni punto di congiunzione dei nervi. Oppure visualizzate solo il TUO torso e pensate allo stesso tempo a qualcosa che desiderate mangiare. Mantenete questa visione per 2 secondi. Questa immagine mentale sarà immediatamente telepatizzata nella mente di Michele. Sarà l'immagine di un torso senza dolore perché l'acetilcolina emessa dai nervi dona un senso di piacere e non di dolore. La mente cosciente di Michele ignorerà quindi tutte le sensazioni di dolore che riceve dal centro di registrazione delle Sensazioni che hanno origine nel torso o che sono state provocate da esso per riflesso, come un mal di testa d'origine stomacale. Dunque Michele si sente meglio immediatamente e rimane impaziente di incontrarvi di nuovo. Avete quindi creato un nuovo rapporto... ben presto.

PUNTO 2. La volta prossima, cominciate a conversare con lui. Se si sente già bene, non potrete più influenzarlo col trattamento del Torso. L'Autocosciente guaritore è più efficace sulla persona che non si sente bene. Se è malato o vi rivela la sua afflizione reale o immaginaria, inviategli per mezzo delle Antenne Cerebrali, una raffica di raggi infrarossi sostenuta da una straordinaria forza di fotoni.

PUNTO 3. Se Michele è costretto a letto e voi gli fate visita, riempitelo di elettroni applicandogli le mani con tocchi leggeri. Non guardate le vostre mani come se fossero dei tentacoli. Immaginatele fatte solo per le carezze.

ESERCIZIO 1. Come soggiogare l'animale preferito con un tocco leggero. Usate il tocco leggero dapprima con l'animale preferito che chiameremo Prissy. Se il tocco è brutale, Prissy cercherà di evitarlo. Se il tocco è sufficientemente dolce, Prissy si sfreggerà contro di voi per farsi accarezzare ancora. Se lo accarezzate leggermente in maniera continua cadrà in una specie di stato semi-ipnotico. Se si tratta di un gatto, esso chiuderà gli occhi a metà e si metterà a fare le fusa, il cane muove la coda e vi lecca le mani. Prissy preferirà essere accarezzato sul dorso, sul collo e sul ventre.

(Pag 132-133)

Quando toccate Michele ammalato servitevi solo dei polpastrelli delle dita. Essi gli trasmettono più facilmente il surplus di elettroni del vostro corpo e le radiazioni dei raggi infrarossi. Fate finta di sentire il polso a Michele e ciò vi permetterà di toccarlo solamente coi polpastrelli e trasmettergli la forza dell'Autocosciente guaritore. Poiché la corrente elettrica va dal negativo al positivo, gli elettroni passeranno da voi che siete in buona salute (carichi negativamente) verso Michele malato (carico positivamente).

PUNTO 4. Se Michele non si trova a letto, avrete poche possibilità di praticare il tocco leggero su di lui. Così, quando vi avrà confidato ciò che l'affligge mettete in pratica su di lui l'Organo Guarito Visualizzato. Con esso individuerete l'Organo malato e sistemate al suo posto un organo sano. Ciò avrà un effetto miracoloso su Michele. È il modo più rapido per attirare la sua attenzione lontano dall'organo che lo disturba e farà sì non pensi che a voi, come un valido aiuto.

Come creare l'organo guarito visualizzato

Avrete certo visto gli organi del corpo di un animale dal macellaio. Avrete visto il fegato, lo stomaco, il cuore, il rene e forse i polmoni. Gli intestini, il colon e il retto sono il prolungamento dello stomaco e costituiscono il tubo digerente. Avete quindi un'idea di come sono sistemati questi organi viscerali all'interno

del torso. I polmoni sono nel petto leggermente a sinistra della linea mediana; il fegato è nella parte destra sotto le costole inferiori, lo stomaco è al di sotto della punta inferiore dello sterno; gli intestini sono fra lo stomaco e l'ombelico, il colon è come una U capovolta nel ventre; il retto è nel solco posteriore. Le malattie organiche comuni hanno la loro origine in questi organi viscerali. Di conseguenza sono questi che bisogna imparare a visualizzare come organi guariti.

ESERCIZIO 1. Guardate fissamente nel vuoto e visualizzate gli organi menzionati, uno per uno. (Se non li ricordate andate da un macellaio a riguardarli).

ESERCIZIO 2. Guardate fissamente la vostra immagine in uno specchio, indirizzando lo sguardo a quelle parti del corpo dove ogni organo visualizzato è più o meno situato. Immaginate queste parti in perfetta salute.

NOTA. Non dimenticate di invertire gli angoli del corpo quando guardate la vostra immagine davanti allo specchio come quando guardate un'altra persona quando l'incontrate.

ESERCIZIO 3. Ora visualizzate ogni organo viscerale in funzione: il cuore che riceve il sangue da una valvola e la versa da un'altra; il fegato che produce i globuli rossi per arricchire il sangue; i polmoni che si riempiono d'aria e pompano l'ossigeno nel sangue; i reni che filtrano il sangue; la vescica che contiene una urina chiara e limpida; il retto come un tubo soffice col quale i detriti solidi vengono spinti all'esterno.

ESERCIZIO 4. Chiudete e aprite gli occhi. Guardate questa volta l'immagine nello specchio come se fosse quella di Michele. Immaginate un fegato rosso e sano fluttuante nell'aria. Grazie a un razzo-comando del potere psichico impiantatelo nel fianco di Michele perché sostituisca immediatamente quello malato.

ESERCIZIO 5. Fate la stessa cosa con gli altri organi viscerali. Fate in modo di poter visualizzare qualsiasi organo e di poterlo sostituire a quello malato. Questo procedimento è l'autocosciente guaritore. Cominciate ad applicare questi 4 punti sulle persone quanto prima. Li troverete straordinariamente efficaci.

(Pag 134-135)

LEZIONE XIII
**COME REALIZZARE CIÒ CHE SEMBRA IMPOSSIBILE
GRAZIE ALL'ELETTRICITÀ CORPOREA
E ALLE ANTENNE CEREBRALI**

La lampada umana

È risaputo che alcuni esseri possono illuminare l'oscurità creando da soli una luce che non fa ombra. Alcuni batteri emettono non solo calore, ma anche raggi luminosi visibili. Nel 1923, Gurwitsch scoprì che le divisioni della cellula erano stimulate quando, crescendo, il tessuto d'una pianta veniva esposto alla punta della radice d'una cipolla. Con mezzi appropriati mostrò che delle radiazioni venivano e-messe dalla punta della radice della cipolla e che questi raggi stimolavano la mitosi (divisione e moltiplicazione) nelle cellule. Non si può escludere quindi che il potere di creare la luce esista latente in tutte le materie, viventi e morte. La luce viene creata dal calore; e tutti i corpi viventi o morti possono creare il calore grazie ai processi organici, chimici o atomici. Vi è stato mostrato che i muscoli e i nervi reagiscono elettronicamente; che il corpo intero reagisce elettronicamente e produce calore radiante e raggi infrarossi. È possibile quindi per coloro che sono totalmente padroni del potere psichico sviluppare questo calore 100 volte e creare così la lampada umana.

Come creare una lampada umana

Gli organi elettrici del pesce come l'anguilla e la torpedine, possono provocare una scarica elettrica che, in qualche caso misura tra i 300 e gli 800 volts. Il loro organo elettrico è costituito da strutture in forma di

placche sistemate in serie o colonne che si suppone provengano dall'evoluzione embriologica di placche finali d'un muscolo scheletrico.

Un lato di ogni placca è innervato ed acquisisce una carica negativa (—) quando l'animale emette una scarica elettrica. L'altro lato acquisisce una carica positiva (+). Alte concentrazioni di colesterina (l'enzima che dissolve l'acetilcolina) si producono in questi organi elettrici. L'acetilcolina è dunque intimamente associata alle scariche elettriche di questi organi elettrici. In alcune specie l'acetilcolina accompagna anche la conduzione di elettricità nervosa lungo tutto il nervo e non solo al punto di congiunzione. Di conseguenza la produzione di acetilcolina, è assolutamente necessaria perché i nervi e gli organi elettrici di queste specie producano elettricità.

Come potete creare dunque una lampada umana? Evidentemente liberando l'acetilcolina non solo nei punti di congiunzione ma su tutta la lunghezza del corpo nervoso. Come è possibile compiere una cosa così incredibile? Con l'Antidroma psichico.

Il miracolo dell'antidroma psichico

Quando il messaggio per il cervello raggiunge l'estremità di un segmento nervoso, non può scavalcare il punto di congiunzione dei nervi a meno che le estremità dei nervi non secernino l'acetilcolina. E, secondo la legge Bell-Magendie, l'elettricità nervosa in un segmento di nervo trasportatore di messaggi, non può che circolare nel senso della direzione del cervello e mai nel senso opposto. Ciononostante nel 1876, Sticker segnalava l'esistenza dei nervi antidromici. In altre parole, aveva scoperto che l'elettricità nervosa poteva anche circolare, in certi tipi di nervi, in senso opposto. Ma la sua scoperta fu ignorata. Più tardi Bayliss si occupò di nuovo della questione e concluse che Sticker aveva ragione.

(Pag 136-137)

L'elettricità nervosa in un segmento di nervo può circolare nella direzione opposta. Nel momento in cui raggiunge il punto di congiunzione dei nervi, essa può invertire la direzione e rinviare il messaggio completamente diverso. Bayliss e Langley chiamarono tali nervi antidromici (cioè che vanno contro corrente). Nelle membra, tali nervi passano principalmente nei vasi sanguigni della pelle e dei muscoli. Essi possono creare la lampada umana perché è la pelle che lancia i raggi luminosi e che si illumina. Bayliss e Langley trovarono inoltre che i messaggi antidromici potevano esser provocati da stimoli elettrici, termici o meccanici.

Già sapete che l'isterico può produrre qualsiasi reazione fisiologica nel proprio corpo perché il suo comando del potere psichico, anche se utilizzato negativamente, è uno stimolo potente. La stessa cosa vale per l'Antidroma psichico. Anche voi potete invertire la direzione dell'elettricità nervosa in un nervo con un ordine. Questo segmento di nervo tratterrà dunque, al punto di congiunzione, l'acetilcolina che produce per permettere all'elettricità nervosa di scavalcare il punto di congiunzione, il che rinvierà il messaggio al punto di partenza.

La resistenza che questa elettricità nervosa antidromica incontra nel corpo del segmento di nervo risulta dalla creazione d'una stupefacente quantità d'energia e di calore. Di conseguenza la pelle si sbarazza d'una anormale quantità di calore radiante e di raggi infrarossi. È l'antidroma psichico. Più i raggi infrarossi saranno caldi e corti, più le loro onde saranno corte e più brillanti nell'oscurità. Aumentando l'energia e il calore prodotti nei corpi nervosi, per un gran numero di volte, si può creare la Lampada Umana.

ESERCIZIO. Come sviluppare l'Antidroma psichico e creare una lampada umana. Sedetevi confortevolmente nella vostra stanza e immergete una mano in un recipiente d'acqua molto fredda. Un messaggio si precipiterà immediatamente sui vostri nervi portatori di messaggi al cervello. Quando raggiunge il punto di congiunzione nella colonna, lo salterà e partirà verso il centro di registrazione delle sensazioni. Lungo questa corsa i nervi avranno prodotto una carica negativa (—) di elettricità nervosa. Ma **NON PERMETTETE** che il Centro delle Sensazioni diffonda il messaggio fino alla mente cosciente perché o questa ordinerebbe di accettare la sensazione di freddo che viene dalla mano come meno fredda di quanto sia in realtà, oppure lancerebbe un ordine ai muscoli del braccio di ritrarre la mano immediatamente dall'acqua fredda.

Per evitare ciò, nel momento stesso che mettete la mano nell'acqua fredda, lanciate un razzo-comando al centro di Registrazione delle Sensazioni perché converta la sensazione di freddo che riceve dalla mano in una sensazione di intenso calore. Se il razzo-comando è abbastanza potente, un effetto antidromico si

produrrà sul messaggio, lo fermerà e lo farà tornare al suo posto, generando una carica negativa (—) d'elettricità nervosa lungo il nervo portatore del messaggio fino alla pelle della mano, e portando Por-dine a sentire un calore intenso. Praticate questo esercizio e moltiplicate la forza di trasmissione del razzo-comando del potere psichico per arrestare e convenire il messaggio fino a che la mano fredda si senta calda. È il modo per cominciare a creare la lampada Umana. Questo esercizio svilupperà in voi la facoltà di produrre calore corporale a volontà, con un'incredibile rapidità.

Esercizio per utilizzare l'antidroma psichico per dei fini correnti

ESERCIZIO 1. Come ravvivare l'amore che si spegne, grazie all'Antidroma psichico.

Vostra moglie o vostro marito, non sembra più così ardente come in passato. Questa sera stessa cominciate a esercitare l'Antidroma Psichico. Il suo messaggio di freddezza ha già raggiunto il centro delle sensazioni e produce lungo il suo corso, una carica negativa di elettricità nervosa.

(Pag 138-139)

Lanciate ora un razzo comando del potere psichico al centro di Registrazione delle Sensazioni ordinandogli di convertire la sensazione di freddo in una di desiderio ardente. Il razzo-comando provocherà immediatamente un effetto antidromico contro il messaggio di freddezza facendolo tornare lungo lo stesso nervo con un messaggio comando di desiderio ardente. Lo scontro tra i due tipi di messaggio scatenerà tanto calore che si accumulerà sulla superficie della pelle così da vincere la resistenza altrui.

ESERCIZIO 2. Come superare rapidamente le difese di un'altra persona contro di voi grazie all'antidroma psichico. Remo agisce socialmente o negli affari in una maniera sospetta. Voi sentite questo snervante controllo da parte sua. È tempo d'impiegare l'Antidroma Psichico su di lui. Inviare un razzo-comando del potere psichico al vostro Centro registrazione delle sensazioni ordinando di convertire il vostro «caldo antagonismo» in calma e sangue freddo. Questo provoca una vera battaglia nei vostri nervi, e il calore prodotto raggiunge la vostra pelle e ciò soggioga Remo.

Come il centro del potere psichico può conservarvi giovani

Gli esempi di esseri umani viventi fino a età incredibili (alcuni fino a 300 o 400 anni) si innalzano a un numero abbastanza importante. In molti di loro, dopo aver superato il secolo, rispuntavano i capelli del colore naturale, la pelle ringiovaniva così come l'attività sessuale, così da dimostrare 40 anni di meno. Molti di loro che vissero più di 200 anni ebbero la fortuna d'esperimentare questi ringiovanimenti due o più volte. Poiché questi ringiovanimenti automatici sono sotto l'influsso dell'Autocosciente primitivo, essi sono senza dubbio, provocati dal raggiungimento d'un Autocosciente primitivo abbastanza forte. Oppure sono provocati dalla reazione psichica delle ghiandole endocrine che invecchiano. Una simile influenza sarebbe certo accompagnata da un ringiovanimento automatico completo se gli organi e i vasi sanguigni dell'individuo fossero ancora normali. La chiave della longevità è di non mai accettare la vecchiaia come inevitabile. Pensate e sentite come se foste più giovani di quanto siete. Non pensate mai di avere di più di 28 o 30 anni. Dovete mangiare e vivere bene per sentirvi giovani, ma dovete anche continuare a lanciare dei razzi-comando del potere psichico all'Autocosciente primitivo, per ricordargli che siete sempre giovani. Ciò lo costringe a conservarvi molto più giovani di quanto siete in realtà, esattamente come l'isterico lo determina a conservarlo più malato di quanto sia in realtà.

Come riposarsi nella posizione del morto

Un importante ringiovanimento e la longevità saranno fortemente aiutati se vi prescrivete il riposo due volte al giorno, una mezz'ora per volta. Un tal riposo vi distende e vi impedisce di sentirvi abbattuti. I migliori momenti per questi periodi di riposo di mezz'ora sono generalmente prima dei pasti.

ESERCIZIO. Toglietevi le scarpe e distendetevi sul dorso con le gambe allargate. Distendete i piedi e lasciateli andare naturalmente verso l'esterno. Distendete le braccia lungo il corpo. Chiudete gli occhi e copriteli con una stoffa nera per evitare qualsiasi luce. Gli occhi irritati sono una delle cause prime di tensione e provocano una perdita anormale di elettroni.

Ora distendete ogni muscolo del corpo. Lasciate riposare tutto il peso del corpo sul letto e sul suolo.

Stendersi sulla sabbia è eccellente. Oppure distendetevi sul letto mettendo un'asse tra il materasso e la rete.

Non servitevi del cuscino se il materasso è troppo duro sotto la testa, mettete uno strato di gommapiuma di 5 cm. Riposate perfettamente immobili. Questa posizione dell'uomo morto toglie la tensione ai muscoli, riposa i nervi e ricarica rapidamente il corpo di elettroni. In altri termini il riposo dei muscoli precede il riposo della mente.

(Pag 140-141)

La posizione «testa in basso» e i suoi vantaggi

Se potete sostenervi sulle mani coi piedi uniti appoggiati al muro più volte al giorno, quando lo stomaco è vuoto, farete affluire più sangue al cervello e aiuterete i capillari del cervello a distendersi in modo permanente. I capillari del cervello ristretti sono una minaccia di attacco. Voi avete l'età dei vostri vasi sanguigni, in particolare di quelli del cervello.

NOTA. Se soffrite seriamente di miopia fate questo esercizio moderatamente. Aumentare la circolazione del sangue agli occhi aumenta la pressione intra-oculare e allunga il globo oculare. Ciò aumenta la miopia.

Aumentare il proprio potenziale elettrico

Gli alimenti freschi sono molto importanti per la salute e quindi per la longevità. Gli alimenti allo stato naturale agiscono come elettroliti nel corpo. Per essere più espliciti, possono condurre una corrente elettrica così come possono esser decomposti da essa.

Tutto è elettrico nella natura, compreso l'organismo dell'uomo. L'atmosfera è elettrica ed ha una carica positiva (+) e la terra ha una carica negativa (—). L'interazione della carica positiva dell'atmosfera con la carica negativa della terra rende possibile ogni vita. L'uomo di conseguenza, deve possedere un potenziale elettrico perché è cosa viva. Egli è composto di due cariche positiva e negativa, ma è carico negativamente. Quando egli non è nella sua carica normale, come sapete, vuoi dire che è malato.

Il corpo è costantemente immerso in un mare di energia elettrica dal quale trae la vita. Voi assorbite questa energia attraverso numerosi canali che conducono tutti direttamente alle cellule del corpo. Questi canali sono gli alimenti liquidi che consumate, l'aria che respirate, e inoltre il sistema nervoso. Per migliorare la salute dovete aumentare il vostro potenziale elettrico. Il potere psichico può esser proiettato più energicamente quando il corpo è ricco di elettricità. L'aria pura, gli alimenti freschi, il riposo e il controllo dell'Autocosciente Primitivo, tutti aumentano il potenziale elettrico nel corpo. Ciò vi dà un aumento del tono muscolare e una sensazione di forza interiore. Ne risulta una grande fiducia in tutto ciò che vi accingete a fare.

Perché potete compiere miracoli. I poteri dell'azione molecolare

I miracoli sono possibili da compiere. La vita è una colossale nube visibile grande quanto l'intero universo. Essa penetra ed è quindi parte di ogni cosa. Gli uomini sono tutti d'accordo nel riconoscere che esiste una Unità che penetra ogni forma apparente di vita. Essi sono tutti d'accordo che le forme materiali, le forze, le energie e i principi devono provenire da questo principio. Poiché la Ciclomanzia cerca principalmente una comprensione scientifica di tutti i misteri, noi chiameremo questa Unità, Azione Molecolare.

Ogni cosa è quindi collegata all'Azione Molecolare, tutto dipende e deriva da essa. Voi potete quindi influenzare tutto ciò che potete desiderare perché ogni cosa ha l'Azione molecolare come voi, ed è perciò in rapporto con voi. Tramite l'azione molecolare, potete controllare ciò che volete. Il tempo, lo spazio, la causa e l'effetto non esistono nell'Eterno. Tutto è azione molecolare. È la ragione per cui i miracoli sono possibili. Se controllate sufficientemente l'Azione Molecolare di ogni cosa, potete compiere dei miracoli. In fisica ed in chimica, l'Azione Molecolare di differenti sostanze viene controllata cambiando la loro temperatura o mescolandole con altre sostanze con le quali esse reagiscono. Esse sono anche controllate dall'elettricità, dalle radiazioni luminose, dall'attrazione magnetica o dalla repulsione.

(Pag 142-143)

Esistono altri mezzi, utilizzati dalla mente, che spiegheremo più oltre.

Il potere latente che abbonda in ogni cosa

Ogni cosa, nell'Universo, è viva da un punto di vista molecolare. Le molecole di qualsiasi materia, viva o morta, sono in costante movimento; esse sono sempre attratte o respinte da una o più molecole. Le molecole della materia possono dividersi e le loro parti ricombinarsi con altri atomi e molecole e formare nuove molecole, ma esse continuano sempre a essere in movimento. Il ghiaccio può trasformarsi in acqua, l'acqua in vapore e il vapore in acqua, ma è sempre materia formata da molecole in azione. Quando la materia è un elemento puro come il calcio essa è costituita solamente da atomi di questo elemento. Ma poiché la maggior parte della materia esiste sotto forma combinata, è più pratico chiamare, l'Unità, Azione Molecolare. Voi potete compiere dei miracoli se controllate il potere dell'attrazione molecolare che lega insieme le molecole della materia influenzata.

Il potere del controllo del potere psichico sulla materia

Ora sapete come esercitare il controllo del potere psichico sugli oggetti e sulle situazioni. Non dovete far altro che stabilire il Contatto Psichico Molecolare con essi, e ciò è possibile perché ogni cosa è composta da Molecole in Azione.

Come stabilire questo contatto? Variando la temperatura e la pressione della proiezione del potere psichico. In un solido, le molecole sono evidentemente più numerose e più spesse che non in un liquido o in un gas. Un solido contiene molte più molecole di un liquido. Il ghiaccio e l'acqua sono forse la sola eccezione perché il ghiaccio si dilata. Un liquido contiene molte più molecole d'un gas. La velocità molecolare di un solido è di conseguenza meno grande di quella di un liquido o di un gas. Quando una sostanza è raffreddata si verifica il fenomeno opposto. Le sue molecole¹ si rinserrano a tal punto che la sostanza si contrae a volte cambia forma. Allora un gas diventa liquido e un liquido un solido.

La stessa cosa avviene col suono. Quando la frequenza di un suono viene aumentata, il tono sale. Quando la frequenza è diminuita il tono discende.

Per compiere un miracolo con una certa sostanza, dovete modificare la proiezione del potere psichico a un grado tale, affinché collimi con la concentrazione molecolare di questa sostanza.

Influenzerete allora il maggior numero delle sue molecole. Se si tratta di un gas, dovete accelerare la vostra proiezione del potere psichico. Se si tratta di un solido, dovete ritardarla.

Gli esercizi seguiti vi mostreranno in che modo l'Azione Molecolare può esser controllata dal potere psichico.

Esercizio per il contatto psichico molecolare.

ESERCIZIO 1. Come stabilire il contatto psichico Molecolare con un liquido o un gas. Sedetevi e guardate l'acqua o l'aria e applicate loro l'Arco Psichico più intensamente che potete. Più l'arco psichico sarà caldo per l'aria, meglio sarà, perché le sue molecole si muovono più in fretta e lontane le une dalle altre. L'esercizio perfezionerà la vostra attitudine a proiettare Archi psichici caldissimi, e voi sapete già come potete utilizzare l'Arco psichico nella vita corrente.

ESERCIZIO 2. Come stabilire il contatto psichico molecolare con un solido. Sedetevi, guardate un oggetto solido e applicategli l'Arco Violento più intensamente che potete; l'Arco violento riscalda l'interno del corpo così come fa la febbre, ma come la febbre raffredda notevolmente la pelle.

Le proiezioni dell'Arco violento, rafforzate dal Potere psichico, trasmesse dalle Corna del cervello, vibreranno in correlazione con le molecole del solido.

(Pag 144-145)

Gli occhi molecolari. Come dissolvere una nube

Alcuni individui in possesso del potere psichico, hanno sviluppato il potere di dissolvere una nube. Ricordiamo anzitutto come è composta una nube.

- 1) Vi è una massa d'aria nel ciclo che contiene sufficiente umidità per saturarla.
- 2) Nella parte fredda di questa massa d'aria, entra una corrente d'aria calda.
- 3) La temperatura risultante da questa unione d'aria fredda e d'aria calda sarà inferiore a quella dell'umidità che satura già l'aria.
- 4) Di conseguenza, si forma più umidità. E così, c'è troppa umidità nella massa d'aria.
- 5) Questa eccessiva umidità si condensa immediatamente attorno a particelle fluttuanti e forma una nube. Per dissolvere questa nube dovete aumentarne la temperatura e far evaporare la sua umidità eccessiva. Dovete quindi proiettare su di essa dei raggi caldi grazie all'Antidroma Psichico.

ESERCIZIO. Per questo esercizio siate perfettamente riposati. Prima di cominciarlo fare per cinque minuti degli esercizi per riscaldarvi e cominciare a produrre un calore corporale eccessivo. Ora, guardate fissamente una nube nel ciclo e indirizzate lo sguardo nel punto più nero. È in quel punto che è concentrata la maggior quantità di umidità ed è da quel punto che la pioggia potrebbe cominciare a cadere. Fate lente e profonde inspirazioni e riempitevi di elettroni. Ora fate l'antidroma psichico, intensificando al massimo. Un grande calore e una grande energia si riuniscono sulla vostra pelle e voi provate una sensazione di potenza insuperabile che aumenta regolarmente per esplodere nel vostro petto. Fate quindi esplodere in direzione del ciclo questa palla di fuoco e fatela entrare nella nube per mezzo di un altro razzo-comando del potere psichico dalle antenne del cervello. Fatelo per 4 volte, come se bombardaste una fortezza. Completate questo esercizio con delle Forme Visualizzate. Immaginate la nube che si riscalda e il suo punto più nero che si scioglie. Proiettate questa forma visualizzata sulla nube. Continuate a proiettare delle Forme Visualizzate una dopo l'altra, fino a che non si dissolve.

CONCLUSIONE. Evidentemente non otterrete alcun successo sensibile con questo esercizio. Dovrete aumentare i poteri psichici almeno 100 volte prima di riuscire. Ma l'esercizio svilupperà il vostro autocosciente Primitivo per dei fini pratici.

Il potere delle parole

Molti miracoli sono compiuti più facilmente con l'aiuto delle parole, non siate dunque reticenti a dirigere gli ordini del potere psichico con l'aiuto delle parole. Per quanto assurdo possa sembrare, esseri superdotati, psichicamente hanno provocato terremoti, tempeste, diluvi col potere delle parole. Le parole danno alle forme Visualizzate una sostanza più realista perché voi la immaginate più dinamicamente anche quando la descrivete a voi stessi. Le parole adeguate, ripetute a voi stessi, possono rivelarsi efficaci quanto quelle dell'ipnotizzatore.

(Pag 146-147)

LEZIONE XIV COME SVILUPPARE LA VISIONE DEL POTERE PSICHICO E TRARNE INCREDIBILI VANTAGGI

La visione del potere psichico è la nona parte importante dell'Autocosciente primitivo. Essa è anche una delle parti più sorprendenti.

I miracoli della visione del potere psichico

Grazie alla visione del potere psichico si possono compiere cose stupefacenti. Anche utilizzandone una sola parte, il maestro psichico vede attraverso un muro, d'acciaio o di pietra, e può sapere cosa avviene nella

stanza accanto o in un luogo vicino. Grazie alla visione del potere psichico può leggere passaggi di libri chiusi, e vedere il contenuto di casseforti chiuse a chiave. Egli vede all'interno del corpo umano e, se conosce la patologia, può diagnosticare le malattie. Può scrutare le profondità del suolo sul quale cammina; può scoprire giacimenti di minerali, di carbone, di petrolio e torrenti sotterranei. Può ingrandire come un microscopio, infine, particelle fisiche o astrali fino a mille volte più del microscopio. Può infine vedere all'interno degli atomi stessi. La visione del potere psichico è una incredibile realizzazione, ma ciononostante ha qualche limite. Essa diminuisce e sparisce completamente al di là d'una certa distanza. Questa distanza varia secondo il grado di sviluppo della personalità inconscia e secondo il potere della proiezione della visione del potere psichico.

Quando, utilizzando la visione del potere psichico, sviluppata a un alto grado, guardate attraverso la terra non vedete così chiaramente come quando guardate attraverso un vetro. Vedete come se guardaste attraverso una massa d'acqua o attraverso una leggera nebbia. Potete vedere attraverso la terra, ma ciò che vedete all'interno si affievolisce con la distanza fino a sparire.

Aggiungendo il Tubo Astrale alla visione del Potere Psichico, come imparerete più avanti, potrete ottenere migliori risultati.

I sei mezzi per acquisire la visione del potere psichico

Così come affermano gli occultisti orientali, la Visione del Potere psichico è la facoltà di rendere piccolo o grande il proprio potere visivo. Otterrete ciò variando enormemente il vostro apparecchio visivo, servendovi di 6 mezzi (tre normali e tre per i maestri psichici).

I tre primi mezzi, quelli normalmente utilizzati sono:

- 1) Variare la convessità della lente oculare.
- 2) Variare la convergenza dei globi oculari.
- 3) Variare la grossezza delle pupille. Voi dovete aggiungere il 4° mezzo.
- 4) Guardare attraverso l'etere inter-molecolare.

Il 5° e il 6° mezzo sono per i maestri psichici più sperimentati.

5) Allungare o accorciare il globo oculare per mezzo della forza muscolare dell'occhio e far muovere avanti e indietro la retina (come fa il mollusco).

6) Muovere la lente dell'occhio stesso avanti e indietro (ciò che fa l'uomo quando fotografa con l'obiettivo).

Come i primi tre mezzi possono darvi la visione del potere psichico

I tre mezzi normalmente impiegati possono funzionare per darvi la visione del potere psichico migliorando grandemente la visione vicina e lontana, come qui sotto descritto.

(Pag 148-149)

- 1) Come i mezzi normalmente impiegati 1, 2 e 3 funzionano quando guardate un oggetto vicino.
 - a) Quando guardate un oggetto vicino la lente dell'occhio aumenta la convessità.
 - b) Gli occhi convergono o si avvicinano l'un l'altro per guardare lo stesso oggetto nello stesso tempo.
 - c) Le pupille si contraggono e riducono il colore e la quantità di luce riflessa negli occhi dall'oggetto, perché possiate riconoscerlo più facilmente. (Più l'oggetto è vicino, più c'è luce e colore riflesso negli occhi).
- 2) Come i mezzi normalmente impiegati 1, 2 e 3 funzionano quando guardate un oggetto lontano.
 - a) Quando guardate un oggetto lontano la lente dell'occhio diminuisce la convessità.
 - b) Gli occhi divergono e si allargano per darvi due visioni più parallele. I due occhi possono allora guardare lo stesso oggetto nello stesso momento.
 - c) Le pupille si dilatano e aumentano il colore e la quantità di luce riflessa negli occhi dall'oggetto perché possiate riconoscerlo più facilmente.

Come sviluppare la visione del potere psichico coi tre mezzi normalmente impiegati

Per sviluppare la Visione del potere, psichico coi 3 mezzi normalmente impiegati, eseguite fedelmente gli esercizi seguenti.

Gli esercizi varieranno automaticamente la convessità della lente, la convergenza o la divergenza dei globi oculari e la grossezza delle pupille.

ESERCIZIO 1. Come sviluppare la lente della visione del potere psichico e migliorare la vista da vicino. Aprite un libro e guardate una lettera qualsiasi. Non guardate la lettera nel suo insieme, ma separatamente ogni linea o curva del suo contorno affinché i vostri occhi convergano sulla finezza dei tratti.

Ora, lanciate un razzo-comando dal Centro del potere Psichico al Grande Centro visivo ordinandogli di visualizzare la lettera come se fosse due volte più grande. Inviare inoltre un secondo razzo-comando al centro di controllo degli organi ordinandogli di stimolare i nervi parasimpatici. Ciò viene eseguito dall'arco Psichico. Quindi, dopo aver lanciato il secondo razzo comando, pensate ad un piatto che desiderate e i nervi domineranno il vostro corpo e faranno convergere i globi oculari e contrarre ancor più le pupille. Tutti questi cambiamenti aumenteranno la vostra acuità visiva da vicino.

Questo esercizio vi sarà ancora più utile se siete presbite o vi stancate la vista quando leggete. Il maestro psichico persiste in questo esercizio fino a che può ingrandire i caratteri troppo piccoli per essere letti. I soggetti in stato di ipnosi possono leggere caratteri molto più piccoli delle persone in stato normale.

ESERCIZIO 2. Rifate l'esercizio 1 con altre lettere e poi con intere parole.

ESERCIZIO 3. Rifate gli esercizi 1 e 2 con caratteri sempre più piccoli.

ESERCIZIO 4. Come sviluppare la lente della visione del potere psichico e migliorare la visione da lontano. Guardate un oggetto lontano che potete appena distinguere. Scegliete qualche cosa che abbia una certa larghezza come un albero o una vettura, e guardate alle due estremità di questo oggetto nello stesso momento per evitare che gli occhi convergano. Conservate gli assi visivi più paralleli possibili. Così facendo gli occhi dovrebbero avvicinarsi alla loro posizione di riposo.

Ora inviate un razzo comando dal Centro di Potere psichico al Grande Centro visivo ordinandogli di stimolare i nervi simpatici. Ciò si ottiene con l'Arco Violento. L'Arco violento consiste nel concentrarvi su qualcosa che vi rende furiosi. Ciò stimola i nervi simpatici che secernono simpatina e dominano il vostro corpo. Essi quindi fanno sì che la lente degli occhi s'appiattisca di più, che gli occhi divergano maggiormente e le pupille si dilatino.

(Pag 150-151)

Questi cambiamenti aumenteranno la vostra acuità visiva da lontano.

Questo esercizio vi sarà ancor più utile se siete miopi e non vedete chiaramente a distanza. Il maestro psichico persiste in questo esercizio fino ad ingrandire enormemente gli oggetti distanti. I soggetti in stato di ipnosi possono vedere straordinariamente lontano ad occhi nudo.

ESERCIZIO 5. Rifate l'esercizio 4 con altri oggetti più complessi, come un albero dalle foglie piccole. Cercate quindi di contare le foglie.

ESERCIZIO 6. Rifate gli esercizi 4 e 5 con oggetti sempre più lontani.

Come sviluppare la visione del potere psichico col 4 mezzo

Il quarto mezzo consiste nel guardare attraverso l'etere inter-molecolare. Poiché l'etere penetra in tutto, per vedere attraverso i solidi, dovete vedere attraverso lo spazio dell'etere tra le molecole di questo solido. Un grado simile di visione non può essere evidentemente raggiunto che da colui che ha deciso di divenire un maestro psichico e che svilupperà un numero grandissimo di volte la personalità inconscia, superando la resistenza dei punti di congiunzione dei nervi. Per voi, aumentare solo dell'1% l'Auto-coscienza Primitivo equivarrebbe aumentarlo del 100% di quanto è ora. L'acuità della vostra vista guadagnerebbe enormemente e ciò vi permetterebbe di conservare una vista eccezionale fino alla fine

dei vostri giorni. Molti perdono l'acuità visiva invecchiando. La ragione non è solamente patologica, essa è anche dovuta alla negligenza di far lavorare regolarmente la vista. Una vista acuta vi fa sentire giovani e pieni di vita e porta gli altri a considerarvi molto più giovani di quel che siete. Fate quindi questi esercizi con scrupolo e otterrete ottimi risultati.

ESERCIZIO 1. L'esercizio del favo di miele. Prendete un pezzo di cartone quadrato di 30 cm. di lato. Praticate molti buchi come un favo di miele. Fate dei buchi di circa 3 mm. di diametro. Incollate il cartone su una superficie scura così da vedere la tinta scura attraverso i buchi. Sedetevi a breve distanza dal cartone e guardate i punti scuri attraverso i buchi. Rifate l'esercizio sedendovi più lontano. Sedetevi così lontano da potere distinguere appena la separazione dei buchi così da vedere una superficie quasi unita. Cominciate ora a sviluppare la visione inter-molecolare applicando il doppio comando del potere psichico.

- 1) Lanciate un razzo-comando dal Centro di Potere Psichico al Grande Centro visivo e ordinategli di ingrandire enormemente l'immagine del cartone nella vostra retina.
- 2) Lanciate un secondo razzo-comando al Centro di Controllo degli organi e applicate immediatamente l'Arco Violento per stimolare i nervi simpatici. Pensate solo a qualcosa che vi riempie di collera e i vostri occhi divergeranno automaticamente e le pupille si dilateranno. I buchi nel cartone riappariranno e voi distinguerete di nuovo il cartone che li circonda.

ESERCIZIO 2. Quando eccellete nell'esercizio 1, ripetetelo con un altro cartone con buchi di solo 1,5 mm. di diametro. Continuate questo esercizio mettendovi a distanze sempre maggiori. La riuscita di questo esercizio esigerà uno sviluppo considerevole della vostra acuità visiva, fino a 4 volte quella iniziale.

ESERCIZIO 3. Ogni qualvolta ne avete la possibilità, guardate uno stagno fangoso e cercate di identificare tutto ciò che si trova sul fondo.

NOTA. Voi vi allenate a guardare una superficie scura tra i buchi del cartone perché l'etere intermolecolare è scuro. Esso consiste in onde che cambiano rapidamente in relazione ai movimenti di miriadi di molecole che l'attraversano. Continuate questi esercizi con buchi sempre più piccoli fino a che incollerete un fazzoletto sulla superficie scura cercando di vedere attraverso le maglie della stoffa. Ma non è necessario giungere a questo risultato. Accontentatevi di sviluppare l'1% della vostra personalità inconscia e sarete grandemente ricompensati.

(Pag 152-153)

Il 5 e il 6 mezzo per la visione miracolosa del potere psichico

Il 5 e il 6 mezzo sono quelli che il maestro psichico utilizza per *realizzare* efficacemente la Visione del Potere Psichico. Essi saranno descritti brevemente poiché sono difficili da controllare.

IL 5 MEZZO. Il maestro psichico può allungare o accorciare a volontà il globo oculare e moltiplicare la visione da vicino e da lontano in proporzioni considerevoli. Fisiologicamente potete allungare il globo oculare rapidamente fino a un certo grado sostenendovi sulle mani coi piedi appoggiati al muro per un minuto circa. In questa posizione il globo oculare si riempie di una gran quantità di umore acquoso. Lo stesso stato si produce nell'uomo in seguito a periodi prolungati patologicamente durante malattie come il glaucoma, il gozzo tiroideo, e l'isterismo.

Ma il maestro psichico non allunga né accorcia il globo oculare modificando la quantità di umore acquoso dell'occhio. Egli contrae e distende i muscoli extra-oculari e può raggiungere lo scopo senza alcun danno.

IL 6 MEZZO. Il sesto mezzo ed ultimo della Visione del potere psichico consiste nel muovere avanti e indietro la lente dell'occhio, come si fa con la macchina fotografica. È molto difficile acquisire la padronanza in questo esercizio. Voi l'utilizzate già nel 5 mezzo fino a un certo grado quando allungate e

accorciate il globo oculare. Ma forse fareste meglio abbandonare il 6 mezzo al maestro psichico.

NOTA. Quando siete autointossicati, vi è un'alta auto-concentrazione di glutine nella lente dell'occhio, così come di residui di proteine termostabili.

Di conseguenza avete bisogno d'una inspirazione di ossigeno per mantenere queste sostanze in equilibrio. Negli altri tessuti, un simile equilibrio gioca un ruolo secondario durante un'autointossicazione. Quando eseguite questi esercizi, cercate di farli in locali ben aerati. I migliori alimenti per sviluppare la potenza dell'occhio dovrebbero contenere un'alta concentrazione di potassio.

(Pag 154-155)

LEZIONE XV COME SVILUPPARE L'UDITO DEL POTERE PSICHICO E TRARNE VANTAGGI PRODIGIOSI

La prova indiscutibile dell'udito del potere psichico

L'udito del potere psichico è la 10 ed ultima parte dell'Autocosciente primitivo. L'udito dell'isterico può divenire fino a 16 volte più fine di quello di un individuo normale. La causa principale risiede nella paura di persecuzione e nella sfiducia completa della gente. Non è a causa di un controllo anormale di una mente cosciente o subcosciente che l'udito diviene così fine, perché tutti i tentativi fatti per migliorare l'udito nelle persone normali non hanno ottenuto alcun risultato. Non c'è dubbio allora che è un altro potere che compie questo miracolo nell'isterico. Si tratta quindi del potere dell'udito del Potere Psichico.

L'udito del potere psichico

Le strutture anatomiche dell'Udito del Potere Psichico sono il nervo auditivo e il lobo temporale, e cioè le parti inferiori del cervello. La parte del nervo auditivo interessato dall'udito del Potere Psichico è l'elettricità della Coclea, ma anche le due parti del loro temporale sono interessate. Cioè il Grande Centro Auditivo e il Centro di Potere Psichico Auditivo che costituisce le varie regioni non identificate della corteccia del lobo. Già sapete come aumentare l'elettricità della Coclea grazie al controllo del Potere Psichico. Studiate ora come sistemare il Grande Centro Auditivo sotto il controllo del potere psichico auditivo.

Aggiungete a ciò l'elettricità della coclea intensificata e avrete l'Udito del Potere Psichico.

La composizione del grande centro auditivo

Il grande centro Auditivo è situato nella corteccia del lobo temporale che comprende le parti inferiori del cervello. Esso non riceve che le onde del suono alla stessa frequenza di quelle del suono originale. Così accade perché l'elettricità nervosa che lo raggiunge alla fine del viaggio dalle orecchie è grandemente ridotta. Ecco perché la vostra acuità auditiva non può essere paragonata a quella del pipistrello. „

Ma essa ha le risorse necessarie per uguagliarla! Non dovete far altro che risvegliare questa 10ª parte dell'autocosciente primitivo e ciò l'otterrete eliminando la resistenza dei numerosi punti di congiunzione con:

- 1) Una gigantesca creazione di elettricità della coclea (inviate un razzo-comando dal centro di Potere psichico auditivo alle orecchie, ordinando di moltiplicare l'elettricità della coclea nel nervo auditivo).
- 2) Un'immediata messa in opera dell'Arco psichico irradiante (che riempie i punti di congiunzione d'acetilcolina e riduce efficacemente la loro resistenza).

ESERCIZIO 1. Come aumentare la sensibilità dell'udito (delle cellule cigliate della coclea). Tendete l'orecchio per discernere i suoni individuali che sfuggono al caos di un gruppo di persone che parlano a qualche distanza da voi. All'inizio afferrate solo poche sillabe poi qualche parola. Ora lanciate un razzo-comando del potere psichico alle orecchie ordinando di moltiplicare l'elettricità della coclea nel nervo auditivo. A ciò aggiungete un Arco psichico Irradiante e intensificatelo fino a che si propaghi all'intero sistema. I suoni individuali del gruppo diverranno regolarmente più intensi e più distinti al vostro orecchio.

ESERCIZIO 2. Rifate l'esercizio 1 aumentando progressivamente le distanze.

(Pag 156-157)

ESERCIZIO 3. Aprite la radio o la televisione e ascoltate qualche parola, mezzo minuto più tardi regolatela a un tono più basso e ascoltate di nuovo. Continuate fino ad intenderla appena e lanciate un potente razzo-comando per moltiplicare l'elettricità della coclea, facendolo seguire immediatamente da un Arco psichico irradiante. Regolate la radio o la televisione a un tono più basso ancora e intensificherete il razzo-comando del potere psichico auditivo all'elettricità della coclea e all'Arco psichico Irradiante.

ESERCIZIO 4. Come intendere prima di sentire realmente come fanno i ciechi. Coricandovi la sera, rimanete distesi e ascoltate i suoni più impercettibili. Il corpo intero si distende e riposa tranquillamente mentre tendete le orecchie per percepire il suono più debole.

Potete facilmente allenare le orecchie ad ascoltare così intensamente un suono con i muscoli. Grazie a questa facoltà, potrete un giorno salvare la vostra vita o quella di un altro. Dunque, restate disteso e immobile nel mezzo della notte quando tutto è calmo e lanciate un razzo-comando al Centro di Registrazione delle sensazioni per sentire la più piccola pressione di un'onda sonora contro le mani aperte.

Quando un'onda sonora d'una frequenza al di là di quelle che potete intendere facilmente, raggiungerà le cellule cigliate, essa sarà captata dalla pelle delle mani e inviata al centro di registrazione delle sensazioni. Da qui sarà automaticamente diffusa alla corteccia, e questa comanderà ai muscoli delle mani di reagire alla pressione serrandole istintivamente.

Il fatto importante è che in questo tratto di nervo, l'elettricità dell'onda sonora non deve superare che 2 punti di congiunzione anziché 4. Malgrado tutto l'elettricità nervosa dell'onda sonora non beneficerà in questo tratto di nervo dell'elettricità della coclea, perché questa non sarà trasmessa dal nervo auditivo; essa dovrà superare solamente la resistenza di due punti di congiunzione anziché 4 e così i muscoli della mano saranno stimolati in una maniera molto potente. Voi non sentirete il suono con la mano ma sentirete «accadere qualcosa».

I muscoli vi avvertiranno del suono ancor prima delle orecchie. Avete dato delle «orecchie» ai muscoli. Il cieco sviluppa questa attitudine fino a un grado molto superiore del normale.

ESERCIZIO 7. Quando siete a letto cercate di sentire il debole rumore del respiro di chi dorme nella stanza accanto, il passaggio di un veicolo o il canto di un uccello lontano.

ESERCIZIO 8. Rifate l'esercizio 7, cercando di sentire suoni coperti da altri suoni.

Le parti meno importanti dell'autocosciente primitivo

Le parti rimanenti ma meno importanti dell'Autocosciente primitivo saranno riassunte ora. Esse sono:

- 1) Il rinencefalo (il centro olfattivo nel lobo temporale).
- 2) La ghiandola pineale (l'epifisi alla base del cervello).
- 3) La zona incerta (le sue connessioni nervose sono poco conosciute).

1) Il centro olfattivo

Il rinencefalo rappresenta la parte più antica del telencefalo. Esso costituisce la quasi totalità del cervello nei pesci, negli anfibi e nei rettili. Esso è debolmente sviluppato in rapporto al resto del cervello, ma voi possedete un centro di correlazione olfattivo e un cammino olfattivo di riflesso. Il rinencefalo comprende tutte quelle porzioni del cervello che sono interessate dalla ricezione e dalla conduzione delle impressioni olfattive. Nell'uomo qualcuna di queste parti si sono ridotte a una sottile foglia, mentre altre son divenute troppo grandi e sono state ricoperte dallo sviluppo di regioni vicine del cervello. Il centro olfattivo è situato nel lobo temporale.

(Pag 158-159)

2) La ghiandola pineale

La ghiandola pineale è una piccola ghiandola conica grigio-rossa situata nella depressione esistente tra i due colli-colli superiori. La ghiandola pineale rappresenta i rudimenti di un organo fotosensibile che esiste in certi

rettile ed in altri piccoli vertebrati. Nell'hatteria (una lucertola della Nuova Zelanda) l'occhio pineale è situato alla superficie nel mezzo della testa e si pensa serva da organo ricevente di luce e di calore. La sua funzione nell'uomo è sconosciuta.

3) La zona incerta

È il lobo centrale. Le sue connessioni nervose sono poco conosciute.

CONCLUSIONE. Nei vertebrati meno organizzati, il midollo spinale, che è il più basso livello di sviluppo nervoso, presenta un'attività indipendente considerevole. Di conseguenza dovrebbe realmente esser chiamato l'originale Autocosciente primitivo.

Esso è ancora parte dell'attuale autocosciente primitivo perché tutti i nervi che governano il corpo l'attraversano per arrivare al cervello. L'aumento progressivo della complessità della vita, come si è visto nella rana, nel cane, nella scimmia, ed infine nell'uomo, è dovuto all'aumento corrispondente nella taglia e specialmente nella complessità della corteccia cerebrale e nel suo influsso e controllo sui livelli più bassi di sviluppo nervoso. Quindi la complessità sviluppa la mente pensante e addormenta i centri primari. I più alti sviluppi nervosi non soppiantano i più bassi, essi agiscono attraverso di loro così come il cervello agisce attraverso il midollo spinale. Per sviluppare la personalità inconscia, dovete dare l'indipendenza a questi più bassi livelli di sviluppo nervoso (soprattutto le dieci parti importanti dell'Autocosciente primitivo) e poi controllarli per mezzo del centro di potere psichico.

Siete ora pronti a studiare la Ciclomanzia Fisio-astrale.

LEZIONE XVI COME PORRE L'AURA E IL SUO POTERE PSICOMETRICO SOTTO IL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO

Ciò che controlla i poteri fisio-astrali

L'aura, il corpo astrale non sono sotto il controllo della mente cosciente e neppure sotto quello della mente subcosciente perché quest'ultima sparisce immediatamente con la morte mentre l'Autocosciente primitivo gli sopravvive un certo tempo.

L'Aura e il corpo astrale devono essere allora sotto il controllo dell'autocosciente primitivo. Per ottenere il controllo del potere psichico sull'aura e il corpo astrale, dovete dunque sviluppare l'Autocosciente primitivo e in seguito utilizzarlo per mettere queste parti sotto il controllo del Potere psichico. Ora siete pronti per apprendere la ciclomanzia fisio-astrale.

Come utilizzare l'aura per il controllo del potere psichico

L'Aura e il corpo astrale provengono dal corpo e di conseguenza sono fatti dal corpo... per mezzo dei poteri del corpo stesso che avete già studiato. Essi sono incredibili solamente perché compiono ciò che turba l'immaginazione. Ma non vi sono misteri che li avvolgono. Imparate a utilizzarli senza timore.

L'aura e la sua composizione

L'Aura è un prolungamento nebuloso attorno al corpo che vi accompagna ovunque. Essa è invisibile all'occhio non iniziato.

(Pag 160-161)

Essa muta forma, taglia e colore secondo lo stato della mente e del corpo. Ma in realtà non è che la combinazione delle quattro forme delle emissioni corporee: per tale ragione è fortemente condizionata dalle differenti onde del cervello e dall'acetilcolinità o dall'acidità del sangue. L'aura è un gas o un plasma ed è composta di:

1) H₂O (acqua e sudore). CO₂ (anidride carbonica nel sudore).

- 2) Calore radiante
- 3) Raggi infrarossi.
- 4) Onde radio (Radiazioni elettromagnetiche)
- 5) Magnetismo (che la conserva intorno al corpo)
- 6) Essa è acida o alcalina secondo la particolare fisiologia del corpo e le onde del cervello.
- 7) L'Aura è molto sensibile al controllo mentale e psichico. Essa fa ciò che la mente pensa. È sempre disposta a seguire le istruzioni della mente o del corpo.

L'importanza dell'alcalinità o dell'acidità dell'Aura

Gli elementi alcalini danno una maggior impronta alla Aura, il che ha un effetto notevole perché prolunga la giovinezza e ritarda la vecchiaia. Un sistema acido contiene una quantità eccessiva di prodotti sfruttati nel sangue, come il nitrogeno non proteinico, l'acido carbonico, la creatina, ecc. Un sistema alcalino contiene tali prodotti in minor quantità ed esige meno dal cuore. Il cuore deve così pompare meno sangue attraverso i polmoni per ossigenare il prodotto gassoso sfruttato che vi si trova. Quando il vostro sistema è acido, voi non vi sentite solamente più vecchi perché il cuore lavora di più ma anche perché siete fisiologicamente più vecchi di quanto non sareste se il vostro sistema fosse alcalino.

In altri termini, l'aura è in relazione alla vita biologica, finché si separa dal corpo, cosa che avviene al termine della vita. Quando siete malati, l'aura diventa più rarefatta, e si stacca come se stesse per lasciare il corpo. Quando state bene l'aura si aggrappa al corpo con maggior determinazione, così come fanno gli elettroni. Quando il sistema è alcalino, la mente è chiara, fresca e vigorosa e il potere psichico è sviluppato al massimo. Anche il controllo sull'aura è allora molto sicuro.

Quando il corpo è acido e la mente perde il suo vigore, il potere psichico si affievolisce e il controllo sull'aura diminuisce. Quando siete in stato di incoscienza o di debolezza, o dormite o siete prossimi alla morte, l'aura si separa dal corpo e rimane sospesa a un metro o due sopra di voi. Il corpo ha perso allora, molto del suo magnetismo. Per controllare magistralmente la vostra aura, avete bisogno di vigore mentale per lanciare dei razzi psichici esplosivi. Avete bisogno di una mente e di un corpo assolutamente riposati e di un sistema alcalino.

NOTA. I termini «acido» e «alcalino» impiegati fisiologicamente, significano che il sangue ha usato una gran parte della sua riserva alcalina o acida, così da mantenere il suo stato «fisiologico normale», al quale ci si riferisce comunemente col segno PH. Il sangue stesso resta sempre sufficientemente normale, eccetto nei casi estremi come l'uremia. Quando il sangue ha usato gran parte della sua riserva d'equilibrio, il corpo si sforza di ricostituirla grazie ai frenetici movimenti della profonda respirazione nel caso di acidità, oppure da un'attività febbrile nel caso di alcalinità.

Voi potete utilizzare la vostra aura molto efficacemente in ben altri modi. Uno dei più notevoli per la vita corrente è la fiocina psichica.

La fiocina psichica

Un giovane proiettava fotoni di raggi infrarossi così potenti che spingevano la sua aura così lontano da raggiungere una ragazza che camminava a sei metri innanzi a lui come se avesse una gigantesca mano. Quando la ragazza si voltava e non vedeva nessuno che potesse toccarla, l'aura svaniva. Era evidentemente un abuso della fiocina psichica.

(Pag 162-163)

Esercizi per sviluppare la fiocina psichica

ESERCIZIO 1. Come stupire e divertire la fidanzata o la moglie con la fiocina psichica. La prossima volta che vostra moglie camminerà davanti a voi nella strada, guardatela intensamente e immaginate che la vostra aura la circonda come un sacco invisibile e spesso.

Applicate ora l'Arco psichico Irradiante al vostro corpo per aumentare il calore sulla superficie della pelle. Infine, con un terribile razzo-comando del potere psichico lanciate questo calore per mezzo delle antenne del cervello, affinché prolunghi l'aura fino a toccare la persona in questione. Ella si guarderà immediatamente attorno e avrà la sensazione di essere stata toccata.

ESERCIZIO 2. Come sviluppare una possente fiocina psichica. Sedete tranquillamente nella vostra stanza e guardate un oggetto dall'altro lato e ripetete l'esercizio su tale oggetto. Ma aumentate regolarmente la forza del razzo-comando del potere psichico così come quella del potere dei fotoni.

Voi già sapete come aumentare la forza dei vostri comandi (Lezione 2). Per aumentare il potere dei fotoni riapplicate l'Arco Irradiante al vostro corpo per aumentare il calore della pelle. Quindi riunite questo calore nelle antenne del cervello pronto ad esser lanciato.

ESERCIZIO 3. Come utilizzare la fiocina psichica per ammansire una persona minacciosa. Qualcuno si avvicina a voi con tono minaccioso. Fate esplodere un razzo-comando del potere psichico attraverso le Corna del cervello per spingere la vostra aura fino a lui in forma di sacco. Le vostre pupille si abbasseranno automaticamente come quelle d'un gatto e aggiungeranno un potere ipnotico al vostro sguardo. Il vostro eventuale aggressore sentirà automaticamente tutte le forze abbandonarlo. Praticate la fiocina psichica e con l'allenamento sarete capaci di proiettarla più spesso e più intensamente. Con essa potrete obbligare qualcuno che non vi conosce, specie sul piano sentimentale, a notarvi, così come spiegheremo nel prossimo capitolo.

ESERCIZIO 4. Come obbligare qualcuno che non vi conosce a notarvi con vivo interesse. Il vostro cuore vi spinge ad interessarvi a Giulia (o a Enrico secondo il sesso), ma ella manifesta poco interesse per voi. I vostri tentativi ansiosi di conversare con lei, non sono stati accolti benevolmente. Ciononostante, pensate che ella sarebbe vostra se poteste solamente provocare in lei un interesse irresistibile nei vostri confronti.

La Fiocina Psichica è il mezzo ideale per ottenere ciò che desiderate. La prossima volta che sarete in sua presenza, guardatela intensamente e immaginate che la vostra aura l'avviluppi come in un sacco invisibile. Ora, applicate al vostro corpo l'arco psichico irradiante e aumentate il calore della vostra pelle. Indi lanciate il calore del vostro corpo con le Corna del cervello per mezzo di un razzo-comando terribile ordinandole di rimanere affascinata da voi, e rinforzate il razzo con un terribile getto di fotoni affinché l'avviluppino con l'aura fino a toccarla. Inviare un secondo razzo più potente, se necessario, ed ella si guarderà attorno come se l'aveste toccata. Quando si accorgerà che siete troppo lontano per toccarla, sentirà uno strano interesse per voi. Vi avrà dunque notato. A partire da questo momento utilizzate il dominio mentale su di lei.

Come utilizzare la psicometria per il controllo del potere psichico

La psicometria è la facoltà di dire la storia di un oggetto sconosciuto con dei mezzi psichici. Grazie ad essa, Zschokke ha descritto la vita di persone che gli erano totalmente sconosciute. La psicometria è un incredibile potere fisio-astrale. In base ad essa, una donna ha descritto scene di secoli passati, tenendo tra le mani una pietra raccolta tra le rovine.

(Pag 164-165)

Qual è la base di questa facoltà straordinaria? Capita talvolta che l'aura umana imprima la sua «biografia» su ogni cosa con la quale viene a contatto, e questa impressione può rimanere sull'oggetto anche per secoli. Per acquisire la facoltà della psicometria, dovete imparare a sensibilizzare il vostro essere all'Azione molecolare dell'Aura impressa o attaccata all'oggetto. Imparate ciò con gli esercizi seguenti.

ESERCIZIO 1. Come stabilire la storia passata di un oggetto tenendolo semplicemente nella mano. Voi ricevete un regalo da vostro marito, o da vostra moglie, ma avete buone ragioni per credere che è stato acquistato e offerto prima a qualcun altro. Non volete che il vostro congiunto pensi che lo sospettiate, quindi applicate la psicometria. Sedetevi in una stanza silenziosa e buia, e tenete il regalo tra le mani con leggerezza. Chiudete gli occhi e svuotate la mente cosciente affinché il centro di Potere Psichico possa adattarsi all'Azione Molecolare dell'aura che è impressa o attaccata all'oggetto (vale a dire l'aura dell'eventuale terza persona). Restate immobili e lanciate una fiocina psichica all'oggetto attraverso le corna del cervello. L'Aura vostra penetrerà in ogni particella astrale dell'aura attaccata a questo oggetto.

Due secondi dopo, con un comando del potere psichico, cominciate a ricondurre a voi la fiocina psichica attraverso la pelle della mano che tiene l'oggetto e lasciate che l'oggetto vi porti il «senso» dell'Azione Molecolare che porta con se. Trattenete il respiro per aiutarvi a conservare l'immobilità assoluta e lasciate che il «senso» penetri la vostra pelle e stimoli l'elettricità nervosa dei nervi portatori di messaggi. Le prime volte che tenterete questi esperimenti non sentirete nulla, ma gradualmente prenderete coscienza di una sensazione vibrante che scivola nelle braccia fino alla colonna vertebrale, mano a mano che l'elettricità nervosa aumenta nei nervi portatori di messaggi. Conservate sempre la mente cosciente totalmente vuota per non interferire col messaggio. La sensazione che sentite è diversa da tutte quelle sentite fino ad ora. Essa continua a muoversi fino al centro del Potere Psichico e poi, tutt'a un tratto, sentirete come quando vi ricordate inopinatamente di un nome che avete cercato di ricordare per lungo tempo. Provate una serie di bruschi sussurri e improvvisi nella mente cosciente mentre i messaggi affluiscono uno dopo l'altro dal centro di potere psichico per discuterne la loro interpretazione.

All'improvviso, appare una vaga immagine di qualcosa attraverso il vuoto della mente cosciente. Essa diviene più chiara e si evidenzia in qualcosa che ha un significato, sotto l'aspetto di forme immobili o in movimento. Ciò potrebbe anche apparire sotto forma di una scena reale. Descrivete ciò che vedete esattamente ed avrete estratta la storia passata di questo regalo tenendolo semplicemente tra le mani.

ESERCIZIO 2. Ripetete l'esercizio 1 con oggetti differenti (oggetti prestati, appartenenti a persone diverse) e cercate di ricavare il maggior numero di informazioni su di essi. Per migliorare i risultati, quando create il vuoto nella mente cosciente, distendete i muscoli dalla testa ai piedi. Distendete prima le sopracciglia, le gote, le mascelle, il collo, le braccia, le mani, le spalle, il tronco, le gambe e i piedi. Cercate di sentirvi come se foste senza vita, pur tenendo fra le mani l'oggetto da *analizzare*.

ESERCIZIO 3. Per ottenere risultati ancora migliori, posate le mani sulle ginocchia, tenendo con una l'oggetto appoggiato alle gambe.

Non tendete i muscoli, nemmeno quelli della mano che tiene l'oggetto. Incrociate i piedi e lasciate che le ginocchia vadano verso l'esterno con naturalezza. Non appoggiate i piedi con la pianta al suolo, ma lasciateli riposare inclinati sul bordo esterno.

Distendete il collo, ma non lasciate cadere in avanti la testa sul petto. Ciò interromperebbe la circolazione del sangue nel corpo.

Distendete completamente la mente e il corpo, così da presentare la minima barriera all'arrivo dei messaggi dall'aura impressa sull'oggetto.

(Pag 166-167)

ESERCIZIO 4. Come sapere ciò che avviene a un dato momento in un certo luogo. Tenete fra le mani degli oggetti che sono in rapporto con scene lontane, come un pezzo di metallo una pianta, ecc. Applicate le tecniche apprese nelle lezioni precedenti e cercate di sondare ciò che avviene in quei luoghi in quel dato momento.

ESERCIZIO 5. Come trovare un giacimento di minerali. Tenete tra le mani un campione di minerale scoperto originariamente nella stessa località in cui fate l'esperimento. Chiudete gli occhi, create il vuoto nella mente e distendete i muscoli. Scatenate una fiocina psichica alla sostanza e lasciatela penetrare in ogni particella astrale della sua aura. Due secondi più tardi, cominciate a ritirare la fiocina attraverso la pelle della mano che tiene l'oggetto e trascinate con essa l'aura del metallo. Restate immobili e cercate di sentire l'Azione Molecolare dell'aura quando penetra nella vostra pelle e stimola l'elettricità nervosa nei nervi portatori di messaggi. Dapprima non sentite nulla, ma ben presto noterete un leggero prurito nelle dita. La sensazione cessa di colpo, ma gradualmente provate una sensazione vibrante che sale dalle braccia fino alla colonna. Non fermate le informazioni dall'aura della sostanza. Non fermate i messaggi diretti alla mente, pensando ad altro. Conservate la mente sgombra e i muscoli distesi. Tutt'a un tratto, una serie di bruschi strepiti colpiscono la mente, man mano che i messaggi affluiscono dal centro del Potere Psichico. Avete gli occhi ancora chiusi quando una vaga immagine appare nel vuoto della mente. A poco, a poco essa diviene più chiara. Cominciate a vedere la terra, le rocce, gli alberi. L'immagine si chiarifica ed ecco che un panorama distinto si rivela ai vostri occhi. Se già conoscete il luogo, saprete dov'è, altrimenti potrete visitare

alcuni luoghi sospetti e scoprirlo ugualmente. I campioni della stessa sostanza possiedono la stessa azione molecolare e tra loro esiste una connessione di onde radio, specialmente se sono vicini. Il centro del potere psichico avvertirà questa connessione poiché, quando sarete sul punto in cui il minerale è sotterrato, la mano che tiene il campione tremerà violentemente.

La psicomatria e la storia passata degli oggetti

Con la Psicomatria potrete descrivere scene legate ad oggetti di migliaia di anni fa.

La Psicomatria attraverso le vecchie lettere

Cercate in una cassa vecchie lettere e cercate di psicomatralizzarle. Dopo un po' di pratica potrete trarre un gran numero di informazioni. La psicomatria può assumere per voi un grande valore nella vita corrente. Se amate scrivere delle storie, vi aiuterà a scoprire misteri e intrighi sorprendenti. Può rivelarvi molte cose sul passato di una persona e il suo vero carattere. Può aiutarvi a scoprire un ricco giacimento. È una attività fisio- astrale che dovete sviluppare.

I fisiologi dichiarano che nella visione ordinaria, non percepite più i colori che circondano le immagini perché siete giunti a ignorarli. Tali colori sono senza dubbio i colori delle aure degli oggetti fotografati sulla retina.

(Pag 168-169)

LEZIONE XVII COME SVILUPPARE E UTILIZZARE I SENSI ASTRALI PER IL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO

L'importanza dei sensi astrali

I sensi astrali sono sensi super-fisici, cioè in contatto con sfere al di sopra del livello fisico. Essi sono collegati al corpo astrale così come i sensi fisici sono legati al corpo fisico. Il corpo astrale, secondo Webster è «una mente supposta o un doppio del corpo umano, capace di lasciarlo a suo piacimento». Ciò accade col vostro corpo; esso trasporta la vostra forma e non l'abbandona definitivamente se non quando morite. I sensi astrali sono legati ad essa e vi permettono di ricevere impressioni sul piano astrale (o spirituale) così come i sensi fisici vi permettono di ricevere impressioni sul piano fisico. I sensi astrali sono la contropartita dei sensi fisici e fanno la stessa cosa, ma su un piano differente.

Un contrasto psichico avviene sui due piani fisico e astrale. Sul piano fisico però la comunicazione psichica è meno continua e precisa perché avete perduto l'uso pieno dello Autocosciente primitivo. Sul piano astrale, la comunicazione psichica è chiara, continua e sicura. Come l'individuo medio voi utilizzate il piano astrale solo occasionalmente ma il maestro psichico può passare dai sensi fisici a quelli astrali, a suo piacimento. Egli può anche funzionare sui due piani allo stesso momento.

Questo atteggiamento, difficilissimo da raggiungere, è chiamato Fisio-Astrale.

Inoltre non è necessario viaggiare nel corpo astrale per utilizzare i sensi astrali. Nella chiaroveggenza, nella visione astrale, nella psicomatria, restate sempre nel corpo fisico, ma ricavate le informazioni dal piano astrale attraverso i sensi astrali.

A meno che voi non siate un mistico-nato non potete pretendere di ottenere il più piccolo risultato sul piano astrale prima di aver manifestato una certa padronanza dei sensi fisici, o di qualche potere superiore, come avete fatto nelle lezioni precedenti. Ma, avendo già fatto ciò, siete pronti, ad aggiungere l'incomparabile potere del mondo a-strale ah"Autocosciente primitivo.

Come porre i sensi astrali sotto il controllo psichico

Il modo facile di porre i sensi astrali sotto il controllo del potere psichico è quello di sviluppare due importanti sensi astrali:

- 1) Il senso della presenza delle cose vive.
- 2) Il senso psichico (il centro del potere psichico).

Il primo è innanzitutto un senso protettivo. Come l'Autocosciente primitivo, esso è allo stato di letargo nell'uomo civilizzato perché si è sentito meno utile che in passato. Ma i soldati al fronte, ne hanno bisogno quando il nemico è vicino; e così i prigionieri di guerra quando tentano la evasione. Nelle città in cui la criminalità è aumentata singolarmente, avete bisogno regolarmente del senso della presenza delle cose vive per avvertire un eventuale pericolo fisico. Grazie a questo senso non potrete essere attirati in un trabocchetto o attaccati facilmente alle spalle.

Il senso della presenza delle cose vive è essenziale alle proiezioni del potere psichico perché intensifica le onde radio e vi permette di stabilire più facilmente il contatto con la «cosa viva».

Esercizi per sviluppare il senso della presenza delle cose vive

ESERCIZIO 1. Come proteggervi contro la minaccia di un assalitore nascosto. Sedetevi in un parco tranquillo o nella piazza di una città e chiudete gli occhi.

(Pag 170-171)

Teneteli chiusi per 5 o 10 minuti fino a che non sentite qualcuno avvicinarsi.

Allora trattenete il respiro e restate assolutamente immobile. Sforzatevi di captare il più piccolo rumore vicino a voi e cercate di «sentire» quanto distante è da voi questa persona. Lanciate una fiocina psichica per «sentire» l'azione molecolare della sua aura e ritraetela immediatamente nel vostro centro del Potere psichico. Sarete sorpresi della rapidità con la quale progredite in questo esercizio.

ESERCIZIO 2. Per perfezionare l'esercizio 1, ripetetelo dividendolo in molte piccole parti. Chiudete gli occhi, immobilizzatevi con un profondo respiro e ascoltate i diversi rumori vicino a voi. Calcolate esattamente da dove provengono. Poi aprite gli occhi e verificate i vostri calcoli. Rifate poi l'esercizio con rumori sempre più lontani e indistinti, e in questo modo allenerete la mente ad acquisire l'esattezza nello stabilire le distanze e l'origine dei rumori. Il che automaticamente allena il subcosciente e il centro di Potere psichico a fare ancor meglio.

ESERCIZIO 3. Rifate l'esercizio 2 applicato ad oggetti mobili. Con gli occhi chiusi calcolate la velocità esatta d'un veicolo e stabilite dove si troverà uno o due secondi più tardi. Poi aprite gli occhi e verificate la vostra precisione.

Questo esercizio ha un grande valore per stabilire la velocità di un nemico invisibile che avanza e per scegliere la miglior posizione per il tubo Astrale.

ESERCIZIO 4. Come sapere a chi assomiglia un individuo prima di averlo visto. Rifate l'esercizio 3. Con gli occhi chiusi immaginate a chi assomiglia la persona che si sta avvicinando. Lanciate una fiocina psichica e inviategli la vostra aura in forma di un sacco nella quale l'avviluppate per avere un modello della sua figura. Indi «sentite» l'Azione Molecolare di questo modello e riportatelo al centro di Potere psichico. Quindi controllate e verificate la realtà.

Con questo esercizio sarete in grado di «vedere» nella vita corrente delle persone prima d'averle incontrate e potrete prepararvi meglio ad incontrarle e a manipolarle a vostro vantaggio.

Come utilizzare il tubo astrale per il controllo del potere psichico

Giungiamo ora a una delle più grandi scoperte per inviare o ricevere messaggi sul piano astrale. Si tratta del Tubo Astrale.

È un tubo che formate nell'aria o nell'etere per mezzo di comandi del potere psichico e di fotoni inviati o ricevuti da voi. Il tubo astrale inizia con due tubi stretti con spessi muri astrali, di circa 1,80

m. di lunghezza, che partono dagli occhi.

L'apertura di ogni tubo non dovrebbe essere più larga del diametro della pupilla di ogni occhio. I raggi luminosi vengono mantenuti compatti nei tubi, e rimangono tali fino a destinazione, senza disperdersi mantenendo così intatta la loro potenza.

Quando le condizioni psichiche sono ideali (in uno stato mentale assopito e addormentato), voi scaricate sul soggetto da influenzare, un ordine del potere psichico coi raggi infrarossi e le onde radio concentrate in questi due piccoli tubi ed esso scaverà un canale di elettroni nell'aria e nell'atmosfera astrale. Questo canale è il tubo astrale ed esso diviene immediatamente un facile cammino per inviare o ricevere impressioni psichiche.

In realtà consiste in due piccoli canali che si avvicinano gradualmente e che s'incontrano quando giungono a destinazione.

Il tubo astrale intensifica le proiezioni del potere psichico ad un altissimo grado, e i messaggi e gli ordini vengono condotti a destinazione con grande vigore. Ciò vale anche nel caso che voi dobbiate ricevere messaggi ed ordini. Se cercate di vedere, di sentire o di leggere il pensiero degli altri a una grande distanza, lo vedrete e lo sentirete più facilmente col tubo astrale. Un grande vantaggio del tubo astrale è che, per utilizzarlo, non avete bisogno di addormentarvi o di essere in trance.

(Pag 172-173)

Inoltre è molto pratico nella vita quotidiana, poter comunicare con gli altri per mezzo del solo pensiero. Praticate quindi con assiduità i seguenti esercizi.

ESERCIZIO 1. Come creare il tubo Astrale per la proiezione del potere psichico. Questo esercizio può esser fatto in piedi, seduti o distesi. La posizione migliore però è quella distesa, perché potete meglio economizzare la vostra energia fisica per l'esercizio. Quindi stendetevi sul letto con gli occhi chiusi, come avete fatto per la psicomedia.

Ora create due tubi spessi di materiale astrale di 1,80 m. ciascuno. Applicate l'arco psichico Irradiante a tutto il corpo. (Visualizzate un piatto delizioso intensificando l'immagine ogni volta che la saliva viene alla bocca, per riscaldare la pelle). Riunite questo calore nelle corna del cervello e fate esplodere un violento razzo-comando e i vostri occhi lanceranno i raggi infrarossi con una carica erculea di fotoni attraverso i due stretti canali liberando nell'aria una massa enorme di elettroni.

Puntate il tubo astrale direttamente sulle corna del cervello del soggetto da influenzare. Rafforzate la potenza dei raggi inviando dei razzi-comando attraverso lo stesso tubo astrale. Tra voi e il soggetto si verificherà una sensazione di rigidità, come se il tubo fosse una sostanza dura, opaca, gommosa che crea un canale diretto di comunicazione tra voi.

ESERCIZIO 2. Come proiettare i messaggi attraverso il Tubo Astrale. Ora proiettate il vostro messaggio su Giovanni o Giovanna. Nella vostra retina, esso è convertito in energia e calore e poi in onde radio. Dalla retina lanciate queste onde radio attraverso il tubo astrale sul soggetto. Poiché il tubo astrale conserva le onde radio parallele all'inizio del viaggio, come già sapete essi conservano la loro compattezza e intensificano il messaggio centinaia o migliaia di volte, come il laser. Ma voi raddoppiate ancora l'intensità del messaggio con un razzo-comando del potere psichico per raddoppiare la potenza dei fotoni delle onde radio ed accorciare la loro lunghezza.

Quando le onde radio raggiungono Giovanni o Giovanna, irrompono nelle loro antenne cerebrali e sono convenite in elettricità nervosa. Più le onde sono corte, più le fibre del nervo ottico si caricano di elettricità nervosa e più intensamente gli effetti del messaggio saranno registrati nel suo centro di Potere psichico e quindi diffusi alla mente. Intensificate la proiezione del vostro messaggio attraverso il tubo astrale raddoppiando la forza dei fotoni delle vostre onde radio.

ESERCIZIO 3. Come ricevere un'informazione da una altra persona attraverso il tubo astrale. Come per l'esercizio 2, distendetevi completamente e chiudete gli occhi. Create un tubo astrale tra voi e Giovanni o Giovanna e lanciategli un razzo-comando del potere psichico ordinandogli di mettersi subito in contatto con voi attraverso il tubo.

Ora, «aspirate» il vostro razzo-comando del potere psichico affinché ritorni nelle vostre antenne cerebrali e visualizzate la retina mentre lo riceve e lo trasforma in elettricità nervosa che si precipita

attraverso il nervo ottico nel centro di Potere psichico. Un messaggio di onde radio sarà immediatamente inviato da Giovanni o Giovanna.

Ricominciate l'esercizio triplicando, quadruplicando la velocità della sua risposta per poter intensificare «l'aspirazione di ritorno» del vostro razzo-comando dal soggetto fino alle vostre antenne cerebrali, e così accelerare la sua reazione nei vostri confronti.

Come il serpente utilizza il tubo astrale per catturare la preda

Il tubo astrale è praticamente ciò che il serpente utilizza istintivamente per paralizzare — e anche uccidere — gli uccelli e i piccoli mammiferi come lo scoiattolo. La serpe non cerca di ipnotizzarli; li guarda solamente e proietta nei loro occhi il suo desiderio di divorarli vivi. Si può dire che un ordine del Potere Psichico si precipita sulla preda per schiantarla con la forza dei fotoni.

(Pag 174-175)

Poi il razzo è ricondotto attraverso il tubo astrale alle Antenne cerebrali di questo avido serpe con un'aspirazione talmente intensa che la preda pensa già di esser stata divorata. Ciò spiega il senso di impotenza che colpisce l'animale prima ancora che il nemico abbia fatto un movimento di attacco. Il serpe tiene allora la bocca aperta e la preda soggiogata si precipita dentro senza resistenza.

Come sviluppare il microscopio astrale

Col microscopio astrale, potete vedere attraverso ogni cosa. Ma, come tutte le cose astrali, è possibile che voi non possiate mai essere in grado di usarlo. Ma anche se non riuscite subito potrete riuscire più tardi.

Ecco le tappe successive, brevemente esposte, per creare il Microscopio Astrale.

- 1) Sedete tranquillamente nella vostra stanza, chiudete gli occhi e distendetevi come avete fatto con la psicomatria. Col materiale astrale (che sarà descritto in una prossima lezione) create due lenti astrali innanzi a voi, una davanti all'altra, come un microscopio.
- 2) Aiutatele a realizzarsi in voi rappresentandovi la leggera materia nebbiosa che si solidifica in due lenti astrali.
- 3) Create la lente astrale convessa di 5 cm. di diametro e potetela a circa 2,5 cm. davanti a voi.
- 4) Fate la seconda lente d'un diametro corrispondente alla metà del diametro della prima lente e mettetelo a circa 50 cm. davanti a voi.
- 5) Chiudete le due lenti in un tubo astrale non più lungo di 75 cm., altrimenti l'immagine sarebbe troppo grande e si estenderebbe troppo sulla retina, apparendo confusa. Questo è il microscopio astrale.

Come guardare attraverso il microscopio astrale

- 1) Tenete un pezzo di stoffa davanti a voi.
- 2) Mettete a fuoco il Microscopio astrale e cercate di vedere attraverso le maglie della stoffa. Per fare ciò guardate attraverso il bordo superiore della lente grande che è verso di voi, poi lasciate che i raggi visivi si diffondano per guardare attraverso la piccola lente più lontana.
- 3) Completate tutto con un doppio comando del Potere psichico lanciando un primo razzo per ingrandire le maglie 5 volte. Rinforzate subito l'ordine con un secondo razzo al centro di controllo degli organi per aggiustare gli occhi nella visione da vicino. Man mano progredite cercate delle visioni più difficili col Microscopio Astrale. Non è solo un esercizio per l'occhio, ma continua a sviluppare la personalità sconosciuta.

Come sviluppare il telescopio astrale

Col telescopio Astrale potete vedere a distanze illimitate senza che il corpo astrale lasci il corpo fisico. Ma naturalmente non vedete così bene come quando viaggiate nel vostro corpo astrale.

Il Telescopio Astrale è soggetto alla disintegrazione o a interferenze di altre correnti astrali o a proiezioni concentrate d'un altro tubo astrale perché il piano astrale è costantemente attraversato da correnti a da contro correnti di proiezioni di raggi infrarossi e di onde radio, ciononostante, col Telescopio Astrale potete, anche a

grandi distanze, discernere l'aura le emozioni e la maggior parte di pensieri della gente che osservate. Di conseguenza, è un potere della personalità che vai la pena di sviluppare.

I vari scalini per arrivare al Telescopio Astrale sono esposti con concisione nell'esercizio seguente.

ESERCIZIO. Come vedere ciò che fa la moglie o il marito a più di 3500 Km di distanza, grazie al Telescopio Astrale.

1) Sedetevi tranquillamente nella vostra camera, chiudete gli occhi e distendetevi dalla testa ai piedi. Col materiale astrale nebuloso fate due lenti astrali, come un telescopio.

(Pag 176-177)

2) Rappresentatevi la leggera materia nebulosa che trasuda dal viso che si solidifica in due lenti astrali.

3) Fate la lente astrale più vicina di 5 cm. di diametro e piazzatela a 15 cm. davanti a voi.

4) Create la seconda lente astrale di circa due volte il diametro della prima e sistematela a un metro e mezzo da voi.

5) Chiudete le due lenti nel tubo astrale. Questo è il telescopio Astrale.

Come guardare nel telescopio astrale

1) Visualizzate il luogo dove pensate si trovi vostra moglie (o vostro marito) in un momento determinato.

2) Puntate il telescopio astrale verso quel luogo e cercate di vederla. Guardate attraverso il bordo inferiore della piccola lente più vicina, poi lasciate che i raggi visivi si diffondano per guardare attraverso la grande lente più lontana.

3) Completate il tutto con un doppio comando del potere psichico, tirando un primo razzo per ingrandire 5 volte l'immagine, e un secondo per stimolare i nervi con un arco violento per accomodare gli occhi a guardare lontano.

Se vostra moglie, in quel momento non è nel luogo supposto, non la vedrete. Se è accompagnata da qualcuno, saprete chi è la persona, ma non potrete sentire ciò che dicono. Dovrete inoltre puntare più volte il telescopio prima di poter interpretare ciò che sta accadendo.

Gli esercizi indicati per acquisire la padronanza del Microscopio Astrale e del Telescopio Astrale renderanno progressivamente inutile l'uso degli occhiali.

Come sviluppare gli occhi radioscopici

Un essere umano può acquisire occhi radioscopici (raggi X) perché il corpo umano è radioattivo. Questo fatto in se è però della minima importanza. Più importante è stabilire un meccanismo con le emanazioni del corpo che riproduca il generatore dei raggi X. Voi li producete fuori dal corpo col mezzo che avete già appreso, proiettando possenti fotoni dalle Antenne cerebrali attraverso il tubo astrale. Ma ora dovrete utilizzare il semicono Astrale-tronco. Ne apprenderete le ragioni tra poco. Per creare i raggi X fuori dal corpo seguite queste istruzioni:

1) Create un Semi-cono Astrale Tronco come un paralume gigante dalla vostra fronte. Lasciatelo stendersi verso il basso a un angolo di circa 30 gradi e per una lunghezza di 20 cm.; cioè abbastanza lungo per arrivare nel mezzo del naso.

2) Ora proiettate una corrente di elettroni con un razzo comando che si precipita fuori partendo dal centro di potere psichico passando attraverso le antenne cerebrali.

3) Moltiplicate la velocità del razzo con una grande spinta di fotoni scatenata nello stesso istante.

4) Quando questo furioso torrente di elettroni colpisce la superficie inclinata del Semi-cono Astrale tronco sospeso, viene immediatamente bloccato e l'energia degli elettroni è abbandonata e mutata in un'altra forma di energia. Meno dell'1% di questa nuova energia è impiegata per produrre i raggi X; la più grande quantità è convertita in calore. Con dell'elettricità normale, l'urto di un simile calore è sufficiente per fondere qualsiasi metallo. Ecco perché la macchina a raggi X utilizza un disco freno girevole per ridurre le concentrazioni di questo calore sull'obbiettivo.

Inutile dire che per possedere occhi radioscopici per vedere attraverso il corpo umano, dovette consacrare tutta la vita ad allenarvi come fa il maestro psichico. Dovrete moltiplicare la personalità

sconosciuta un gran numero di volte per riuscire a superare i punti di congiunzione dei nervi senza perdere elettricità nervosa. Allora potrete vedere attraverso il corpo umano con gli occhi radioscopici. Allenandovi per l'acquisizione degli occhi radioscopici otterrete ad ogni modo un calore di penetrazione che soggiogherà rapidamente la resistenza della gente.

(Pag 178-179)

Come acquisire l'udito astrale

Con l'udito astrale potete sentire le voci a grandi distanze. Quando esso è combinato con la visione astrale è incomparabilmente efficace. Inoltre potete servircene da svegli e coscienti, mentre non potete servirvi del corpo astrale se non quando siete addormentati o in trance.

ESERCIZIO. Per sentire qualcuno a più di 3500 Km di distanza.

Sedetevi tranquillamente nella vostra stanza e distendetevi dalla testa ai piedi. Create una tromba astrale all'esterno di una delle orecchie. Quando ascoltate normalmente un rumore, l'ascoltate automaticamente come se le due orecchie non fossero che una sola. Così come quando guardate un oggetto, lo guardate come se gli occhi non fossero che uno.

Create la tromba Astrale come avete fatto per il Tubo astrale.

Ma createla in forma di tromba che comincia piccola all'orecchio e che ingrandisce fino a un massimo di 1,20 m. di lunghezza e 60 cm. di diametro. Inviare ora un razzo comando dal centro del potere psichico Auditivo, attraverso il nervo auditivo nel senso contrario dell'elettricità nervosa; ordinando alle cellule cigliate della coclea di ricevere il suono dal luogo in cui si trova ora vostra moglie (o vostro marito) .

L'orecchio può reagire alle onde sonore varianti tra 16.000 e 20.000 cicli al secondo e in questi limiti potete distinguere circa 11.000 toni differenti.

Create immediatamente un tubo astrale davanti agli occhi e lanciate un razzo-comando del potere psichico attraverso le Antenne Cerebrali a vostra moglie e mettetevi in contatto col suo centro di Potere psichico, ordinandogli di inviarvi le sue parole.

Le onde radio delle sue parole saranno immediatamente «aspirate» dal vostro tubo astrale. Ma spezzate il tubo quando sentite che le onde radio sono vicine a voi e aspiratele nell'orecchio attraverso la tromba Astrale. Esse entreranno nell'orecchio fino alle cellule cigliate della coclea e stimoleranno il vero nervo auditivo e l'Elettricità della coclea. Intensificate questa operazione e ciò precipiterà il messaggio di vostra moglie al vostro centro del Potere Psichico Auditivo, che lo diffonderà al Grande Centro Auditivo nella vostra mente Cosciente.

(Pag 180-181)

LEZIONE XVIII COME TRARRE UTILI CONOSCENZE DAL MONDO FISIO-ASTRALE GRAZIE AL CONTROLLO DEL POTERE PSICHICO

Il misterioso legame della mente col passato e con l'avvenire

Gli occultisti chiamano gli annali del passato e gli avvenimenti futuri della terra, Annali Akashic. Essi affermano che ogni fenomeno terrestre, passato o futuro, è scritto nell'etere sotto forma di raggi luminosi. Quelli del passato si allontanano dalla terra e quelli del futuro si avvicinano. Per leggere il passato o il futuro di qualsiasi cosa, basta accordare la mente con le lunghezze d'onda specifiche dei suoi raggi luminosi e dirigere il messaggio psichico verso essi per avere la risposta.

Ma esiste un fatto fisico importante a proposito degli Annali Akashic, che non è stato spiegato. Come può un messaggio psichico proveniente da una mente umana e inviato ai raggi luminosi del passato raggiungere questi raggi, trattandosi di eguali raggi luminosi che viaggiano alla stessa velocità?... I raggi luminosi del passato non potrebbero entrare in contatto con quelli umani se non tramite il corpo astrale che può viaggiare più velocemente della luce. Ciononostante gli annali del passato possono esser letti senza il corpo astrale. Gli Annali Akashic, di conseguenza non offrono una spiegazione soddisfacente.

Gli annali della terra del passato e del futuro

Gli annali della terra del passato consistono non solamente in raggi luminosi ma anche in onde sonore che risultano entrambi dalle loro attività fisiche, chimiche e mentali quando essi si producono sulla terra. Anziché precipitarsi nello spazio alla velocità della luce e del suono, essi si sono allontanati dalla terra andando alla deriva, insieme a «forme combinate» e sono stati trattenuti poi dall'enorme catasta di forme combinate accumulate prima di loro da tempo immemorabile. Questa crosta spessa di forme combinate, oltre un migliaio di chilometri è perpetuamente ispessita dall'addizione senza fine di nuove forme combinate. Perché queste forme combinate non si lancino nello spazio alla velocità della luce è un mistero; ma il fatto che possono entrare in contatto con menti accordate indica che è il loro caso. Ciò spiega anche perché scene avvenute molti secoli fa vengono a volte spontaneamente riprodotte sotto una forma astrale. Testimoni degni di fede hanno assistito annientati a battaglie che venivano improvvisamente «ricombattute» molti secoli dopo in una determinata località. Ciò spiega anche il mistero delle case infestate dagli spiriti e dalle apparizioni ripetute dello stesso spirito nello stesso luogo per un periodo di tempo considerevole. Tutte queste entità soprannaturali devono trovarsi assai vicine alla terra in permanenza. Esse non potrebbero aver lasciato la terra alla velocità della luce durante i secoli ed essere in grado di riapparire improvvisamente percorrendo tutta quella distanza, a meno che ciò non avvenga sul piano astrale. Ma poiché il passato può essere raggiunto senza il corpo astrale, le forme combinate degli annali della terra non possono esistere unicamente sul piano astrale. Può darsi che esse abbiano peso e siano così trattenute dall'attrazione terrestre. Oppure possiedono forse un legame psicométrico astrale con le persone e i luoghi concernenti e restano legate ad essi fino a che questi non vengono distrutti. Ecco perché con la distruzione di una casa invasa dai fantasmi si eliminano le apparizioni.

Ma, anche allora, esse non lasciano la terra a tutta velocità perché possono ancora riapparire a colui la cui mente è accordata con loro.

(Pag 182-183)

Dunque, in conclusione, potrebbe essere l'attrazione terrestre o il magnetismo astrale che lega gli Annali del passato alla terra. Nessun'altra spiegazione di questo mistero può essere qui offerta. L'intenzione era quella di dimostrare che gli annali del passato possono difficilmente esistere come li spiegano gli Annali Akashic, ma più verosimilmente che essi esistono sotto le forme combinate degli Annali della terra del passato.

Al contrario, gli Annali della terra del Futuro sono costituiti da raggi luminosi e da onde sonore emananti forze fisiche, chimiche e mentali che convergono da diverse direzioni verso un punto specifico sulla terra recando un fenomeno o un avvenimento particolare.

Neppure questi possono avvicinarsi alla terra venendo da grandi distanze e viaggiando alla velocità della luce. Essi devono aggirarsi vicino alla terra dove le forze fisiche, chimiche e mentali che le provocano, emanano e convergono per riunirle a una certa ora in un dato luogo. Se per esempio incontrate Giovanni o Giovanna domattina nella strada, i raggi luminosi e le onde sonore delle vostre menti e dei vostri corpi che stanno convergendo per farvi incontrare non viaggiano certamente verso la terra a milioni o bilioni di chilometri di distanza.

Essi esistono piuttosto qui sulla terra nelle menti e nei corpi. Una volta che vi siete incontrati e separati, l'avvenimento resta legato a voi due sotto forma di ricordo e resta vicino alla terra. Man mano dimenticate questo incontro le sue forme combinate si separano dalle vostre menti, ma restano vicino a voi. Quando entrambi morrete, essi si separeranno finalmente dai corpi fisici completamente, ma fluttueranno sempre vicino al luogo dove l'incontro è avvenuto. Se qualcuno che vi conoscesse bene tutti e due, passasse del tempo in questo stesso luogo, potrebbe «sentire» o essere testimone di questa stessa scena, anche se la gente attorno a lui non potrebbe rendersi conto di nulla.

Questa, dunque, è la base per essere in grado di trarre conoscenze utili dal mondo fisio-astrale. Sappiate come accordare la mente a ciò che volete sapere e potrete ottenerlo. (Accordar la mente ai raggi luminosi e alle onde sonore d'una scena equivale a «sentire» l'Azione Molecolare di un oggetto, come avete fatto con la Psicomètria).

Chiaroveggenza del passato e del futuro

La chiaroveggenza è la facoltà di entrare in contatto con gli Annali della terra del passato e del futuro e di riceverli fino all'origine.

Ciò non include la facoltà di vedere delle apparizioni o visioni o altre entità soprannaturali.

Ogni fenomeno o avvenimento possiede i propri raggi • luminosi individuali e le onde sonore. Non ne esistono due che siano esattamente simili.

Il segreto della chiaroveggenza risiede nel fatto che voi assumete la «ricettività» appropriata o che sintonizzate il vostro centro di potere psichico sui raggi luminosi specifici e le onde sonore che convergono questa particolare forma combinata. La Ricettività appropriata è più facilmente assumibile in stato di trance perché la mente cosciente e quella subcosciente, perdono allora il loro influsso distruttivo. L'elettricità della Coclea e le onde cerebrali del potere psichico sono allora sotto controllo.

Nella Chiaroveggenza del futuro, voi accordate la ricettività del centro del potere psichico sui più probabili raggi luminosi e onde sonore che convergono fisicamente, chimicamente e mentalmente nelle vicinanze della terra per provocare un certo fenomeno o avvenimento.

Come acquisite la ricettività appropriata per gli annali della terra, passati e futuri

Nella Psicometria, l'impronta aurale dell'oggetto vi pone rapidamente nella ricettività appropriata per i suoi Annali della terra, ma per far la stessa cosa per la chiaroveggenza dovete trovare un sostituto dell'oggetto. Ma voi potete farlo pensando a qualcosa d'altro che è avvenuto nello stesso periodo.

(Pag 184-185)

Una volta acquisita la ricettività appropriata di questo «qualcosa d'altro», sarà facile continuare a concentrarsi sugli «Annali della terra» di questo stesso periodo e acquisire la ricettività Appropriata per la forma combinata con la quale volete entrare in contatto.

Dall'altra parte, riceverete un messaggio psichico dagli Annali della terra d'una forma combinata d'un fenomeno o d'un avvenimento passato e sarete incapaci di determinare l'epoca o il luogo in cui ha avuto luogo. Per aiutarvi tenete innanzi a voi l'immagine di una cosa somigliante a quella che avete scorto nel messaggio oppure quella d'un personaggio storico dell'epoca e impiegatele per stimolare la Ricettività Appropriata.

Esercizio per sviluppare la ricettività appropriata per gli annali della terra del passato

ESERCIZIO 1. Come sapere dove è andato il vostro migliore amico quando l'avete lasciato la sera precedente. Anziché cercare di mettersi in contatto con le forme combinate di una scena avvenuta 20 o 50 anni fa, cercate di entrare in contatto con quelle d'una scena della sera precedente.

Una scena eccellente con cui potete cominciare ad allenarvi e di cercare di sapere dove il vostro miglior amico è andato la sera precedente dopo avervi lasciato e ciò che ha fatto nell'ora seguente.

Sedetevi e distendetevi in un luogo tranquillo e visualizzate l'amico come l'avete visto la sera precedente e riproducete nella mente l'immagine di voi due nel momento in cui vi siete lasciati.

Immaginate ora voi stessi sotto le spoglie dell'amico subito dopo la separazione, cosicché ora pensate e sentite esattamente come ha pensato e agito lui in quel momento.

È il mezzo più rapido per accordare la vostra mente con la sua e renderla ricettiva alle forme combinate che ha liberato nello spazio in quel momento. Di conseguenza, i raggi luminosi di queste forme combinate saranno «aspirati» nel vostro centro di potere psichico e le onde sonore nel centro del potere auditivo.

Quando avrete praticato questo esercizio per un certo tempo, le scene prenderanno forma nella mente e voi svilupperete rapidamente la facoltà della Ricettività Appropriata.

ESERCIZIO 2. Rifate l'esercizio 1 in una maniera più rigorosa con scene ovviamente sempre più lontane nel tempo. .

ESERCIZIO 3. Ripetete gli esercizi 1 - 2 con scene storiche.

Sarete stupiti di constatare con quale facilità avrete acquisito la ricettività appropriata e potrete ben presto trarre conoscenze utili dagli Annali della terra del passato.

Esercizi per sviluppare la ricettività appropriata per gli annali della terra del futuro

Il mezzo per acquisire la Ricettività Appropriata per gli Annali della terra del futuro è simile a quello per acquisire la Ricettività del passato. Ma invece di porvi nella posizione del passato, vi mettete in quella del futuro. Anziché mettervi al posto dell'amico dopo esservi lasciati la sera precedente, mettetevi al posto suo per sapere come si comporterà quando lo incontrerete la prossima volta.

ESERCIZIO 1. Come prevedere cosa farà il vostro migliore amico quando l'incontrerete stasera. Sedete in luogo tranquillo con gli occhi chiusi e i muscoli distesi. Immaginate come sarà e come si comporterà stasera il vostro amico. Per facilitare le cose, create la sua giornata come la pensate voi. Man mano che la vostra Ricettività migliora, grandi onde di colore passano davanti ai vostri occhi e danno luogo a forme o a scene dell'amico che svolge i suoi compiti giornalieri.

(Pag 186-187)

Ora concentratevi per vedere come agirà stasera. Poiché la forma combinata di come agirà stasera è già formata, i suoi raggi luminosi e le sue onde sonore troveranno una ricettività pronta nel vostro centro del potere psichico. Poiché queste forze stanno già convergendo prima di incontrarsi realmente e di creare una forma combinata per gli annali della terra, la vostra mente sarà trasportata con esse e saprà in anticipo ciò che farà probabilmente stasera il vostro amico.

ESERCIZIO 2. Come sapere in anticipo ciò che un amico farà ad un certo momento del futuro. Sedetevi o distendetevi con gli occhi chiusi e concentratevi su un amico. Immaginate d'essere al suo posto per acquisire rapidamente la Ricettività appropriata per le sue future forme combinate. In seguito lanciate un razzo comando del potere psichico chiedendogli quando si sposerà, quando perderà l'impiego, quando farà un viaggio ecc. Poiché il suo centro del potere psichico è già ricettivo ai raggi luminosi e alle onde sonore convergenti che sono sul punto di incontrarsi e di creare una forma combinata nel futuro della risposta della vostra richiesta, la domanda sarà collegata con la Ricettività appropriata e discernerà la costruzione finale di questa imminente forma combinata e riferirà queste conoscenze al vostro centro del potere psichico.

NOTA. Non sperate in un successo al cento per cento. Voi non potete capire più del 10 per cento della vera personalità del vostro amico. Voi non avete sviluppato la Ricettività appropriata al cento per cento perché non avete sviluppate al cento per cento la personalità inconscia. Ma sviluppare una simile facoltà anche solo l'1% può essere sufficiente per ottenere una risposta valida alla vostra richiesta.

Come guardare nel cristallo per aiutare la ricettività appropriata

Vedere nel cristallo può aiutare la Ricettività appropriata. Gli accessori possono contribuire ad accelerare i risultati iniziali ma, in generale, ritardano il progresso incoraggiando la pigrizia. Agire alternativamente con o senza accessori è più saggio. I progressi periodici ottenuti con gli accessori vi daranno fiducia e vi lanceranno più in fretta verso nuove realizzazioni. Una grande varietà di oggetti o di mezzi di fortuna è stata utilizzata per vedere nel cristallo. Tra questi vi sono i cristalli stessi e altri oggetti riflettenti la luce, pezzi di quarzo, sassi luccicanti, acqua illuminata dal sole, fiamme, scintille, specchi, sangue (i Maori), ecc.

I più svariati oggetti sono stati utilizzati a tutte le epoche e in ogni paese da popoli civili e non civili. Una sfera di cristallo non è più utile di una superficie brillante da guardare. Una superficie brillante riflette tanta luce da stordire temporaneamente le estremità nervose del nervo ottico cosicché gli occhi percepiscono solamente le superfici brillanti all'interno del campo visivo e non vedono le altre più scure. L'effetto ipnotizza parzialmente la mente e il Centro del potere psichico assume il controllo su di voi. Ciò però non sviluppa l'Autocoscienza Primitiva ma permette semplicemente alla personalità conscia di perdere il suo controllo su di voi e favorisce anche l'Autocoscienza Primitiva non sviluppata a controllarvi momentaneamente con più facilità. La vera Ricettività Appropriata aumenta solamente quando sviluppate l'Autocoscienza Primitiva al di là del normale come negli esercizi delle lezioni passate. Eseguite ad ogni modo gli esercizi seguenti per guadagnare maggior fiducia nello sviluppo della Ricettività Appropriata e ottenere più facilmente le conoscenze del mondo Fisio-Astrale.

ESERCIZIO 1. Come guardare nel cristallo per aumentare la Ricettività Appropriata. Quando contemplate il cristallo o un oggetto simile, dovete esser tranquillo e serio. Sedetevi su una sedia confortevole e ponete il cristallo a circa 60 cm. davanti agli occhi. A questo livello i muscoli degli occhi e del collo sono distesi e vi permettono di cadere più facilmente sotto l'incanto del cristallo. Non affaticatevi malgrado tutto, e socchiudete anche gli occhi se ne sentite il bisogno.

(Pag 188-189)

Cercate di vedere nel cristallo qualcosa che vi è familiare — il viso d'un amico o una scena tipica della vita corrente. Dopo molti esperimenti la prima scena che vedrete sarà una nebbia lattiginosa e il cristallo perderà la sua trasparenza. Gradualmente una forma, un viso o una scena appariranno come quando si sviluppa un film. Voi potete riuscirvi la prima volta che tentate, specialmente se cercate di visualizzare nel cristallo qualcosa che vi è molto familiare, come una sedia, un anello o un viso conosciuto.

NOTA. Conservate il cristallo in un luogo sicuro e protetto. Quando l'utilizzate regolarmente, le molecole della sua superficie cambiano posizione e acquisiscono un'armonia di Azione Molecolare in accordo col vostro centro di potere psichico. Il cristallo allora diviene ancora più utile nell'aiutarvi a sviluppare la ricettività appropriata. Ma non sarà più di un aiuto.

Come utilizzare la veggenza pratica per migliorare l'avvenire

La veggenza (la facoltà di prevedere il futuro) è certo una facoltà desiderabile. Con essa potrete individuare la vita con più competenza e approfittare di tutte le occasioni che si presenteranno sulla vostra strada. È l'abilità di poter leggere gli Annali della terra del futuro. È una sciocchezza affermare che la conoscenza dell'avvenire significa togliere il piacere alla vita. Se, al contrario, conoscete il futuro troverete i migliori vantaggi e i migliori piaceri della vita. Sarebbe sciocco criticare l'acquisizione d'una sicurezza per la vecchiaia col pretesto che ciò può togliervi piacere; o condurre un'automobile senza sapere se i freni funzionano, con la scusa che è più piacevole guidare in questo modo. La stessa cosa vale per la conoscenza del futuro. Come potremmo organizzare

meglio la vita ed evitare i rischi inutili. Se studiate l'avvenire obbiettivamente e organizzate dei piani sensati e pratici, la vita sarà per voi una grande soddisfazione.

La maggior parte delle difficoltà che avete incontrato nella vita avrebbero potuto essere evitate, se avreste conosciuto in anticipo qualche dettaglio insignificante ma decisivo. Se Hitler o Napoleone avessero preveduto gli inverni catastrofici delle campagne di Russia avrebbero potuto prepararsi meglio o ritardare l'invasione ad un'epoca più propizia. Anche voi probabilmente avrete avuto delle perdite negli affari e nella vita sociale o sentimentale solo perché non siete stati in grado di prevedere qualche piccolo impedimento o qualche dettaglio inatteso. Un cambiamento insignificante nella personalità può essere tutto ciò che vi occorre per evitare la maggior parte delle difficoltà future.

Come praticare e sviluppare una veggenza pratica

Essere un veggente significa sviluppare al massimo la facoltà di mettere in contatto i vostri centri di potere psichico coi raggi luminosi e le onde sonore convergenti dagli Annali della terra per poterli convertire in forme di pensiero che la mente cosciente può studiare ed interpretare.

La pratica della veggenza implica 4 importanti gradi.

- 1) grado. Fissate un'ora giornaliera per l'esercizio in una stanza tranquilla.
 - 2) grado. Chiudete la porta a chiave per evitare interruzioni. Poi, oscurate la stanza. Le possibilità della veggenza aumentano di 20 volte in un luogo scuro. Ad ogni modo, alla luce elettrica è preferibile quella delle stelle o il chiaro di luna.
 - 3) grado. (Il test della veggenza innata). Guardate un punto sul muro per 6 minuti con la mente sgombra. Se vi sentite assopiti, avete la stoffa di veggente. Tutto ciò che vi occorre è la pazienza.
-

(Pag 190-191)

4) grado. Un altro test consiste nel respirare rapidamente e vigorosamente per 90 secondi. Se rimanete storditi, potete divenire dei veggenti, perché ciò indica che il cervello reagisce rapidamente a un eccesso di ossigeno e il corpo assorbe rapidamente gli elettroni dell'aria. Se ripetete più volte questo test, è quasi certo che entrerete in uno stato di sogno cosciente.

In questo stato potrete vedere senza gli occhi. Se poco dopo vedete delle scintille, dei lampi, delle scie di luce viva, di vapori o delle nubi davanti al viso, continuate le sedute e diventerete dei veggenti. Se restate perfettamente calmi, queste nubi e queste scintille possono mutarsi in forme di amici del passato. Il centro del potere psichico trasforma in forme di pensiero per la vostra mente cosciente gli Annali della terra del Futuro coi quali eravate in contatto.

ESERCIZIO 1. Come prevedere il futuro.

1) Sedetevi nella camera all'oscuro e fate il vuoto nella mente. Concentratevi sul vuoto nero prima di chiudere gli occhi fino ad ignorare assolutamente il mondo materiale.

2) Scrivete ogni cosa che vi è «comunicata». Abituatevi a scrivere traducendo in parole ciò che attingete dagli Annali della terra.

3) Fate ciò ogni giorno per mezz'ora. Se non potete dedicarvi tanto tempo, fatelo il più possibile.

4) Non fate nessuna domanda alle vaghe forme che appaiono ai vostri occhi. Non chiedete nulla durante le prime 7 sedute.

5) Fate qualche domanda all'ottava seduta.

6) All'inizio è preferibile essere soli. Più tardi potete avere con voi altre persone che credono ai fenomeni psichici.

7) Più tardi, ponete delle domande sul Vostro futuro e scrivete le risposte che ricevete. Non accettate queste risposte come definitive per un po' di tempo perché non saranno precise finché la vostra abilità non sarà perfetta. Ma col tempo farete dei progressi fino a che potrete aver fiducia in ciò che vi sarà rivelato. Anche se alcune delle interpretazioni delle informazioni che ricevete sembrano a prima vista fantastiche, annotatele ugualmente. Constaterete che spesso ciò che sembra improbabile diviene più tardi concepibile quando si *realizza*. Se si tratta di cattive notizie potete mettervi in guardia. Se sono buone notizie, potete prepararvi ad approfittarne. Così non rischierete di perdere delle belle occasioni.

(Pag 192-193)

LEZIONE XIX
COME UTILIZZARE I SEGRETI DEL DOMINIO
DEL POTERE PSICHICO
PER CONTROLLARE GLI ALTRI A VOLONTÀ

Come creare l'atmosfera di dominio psichico col cono astrale

Il dominio mentale non esige altro dal potere psichico se non la trasmissione del pensiero e l'uso dell'aura.

Ciononostante, il dominio del potere psichico esige anche l'uso del meccanismo astrale, come sarà dimostrato negli esercizi che seguono.

ESERCIZIO 1. Come avvicinare le persone che hanno le vostre stesse idee su un determinato progetto. Sedetevi nella vostra camera e visualizzate il progetto che volete portare a buon fine. Create un grande cono Astrale che parte dai vostri occhi. Fatelo curvare verso l'esterno a modo di trombone. Inviare un messaggio del potere psichico attraverso le antenne cerebrali, ma lasciatelo disperdere attraverso il cono in tutte le direzioni dello spazio.

Diffondetelo fino a che esso formi un quarto di sfera da 16 a 24 Km. di raggio e contatti le menti ricettive degli eventuali corrispondenti di questa regione.

Tutti coloro che hanno una mente ricettiva in questa regione riceveranno il vostro messaggio sotto forma di sogno o d'intuizione o di vago richiamo. Non è necessario che ognuna di queste persone sia attirata verso voi.

Potreste aver bisogno di una sola persona per un unico progetto. Se pensate al vostro progetto e se lo

propagate con una scarica di fotoni, vi sono buone probabilità che il socio ideale venga a voi molto presto. L'incontro sembrerà una pura coincidenza, ma in realtà non lo sarà affatto.

Come trarre profitto dall'atmosfera di dominio psichico

Le tre condizioni principali per stabilire l'Atmosfera di dominio psichico:

- 1) Desiderate con tutte le forze di convertire il vostro progetto in realtà.
- 2) Immaginatelo nei dettagli, mentre diviene realtà.
- 3) Sedetevi con calma e proiettate il messaggio del potere psichico attraverso il cono Astrale e create per esso un'Atmosfera di dominio psichico. Potete formare un emisfero con un raggio che va da 32 a 48 Km., ma non andate oltre perché altrimenti l'Atmosfera di Dominio psichico perderebbe il suo potere d'attrazione. Qualcuno che si trova nel vostro raggio d'azione sentirà improvvisamente il bisogno di passare in una certa via, o di entrare in un certo negozio a una data ora o di sedersi su una certa panchina piuttosto che su un'altra e in tal modo avverrà l'incontro.

Come progredire in società e negli affari grazie alla forza d'attrazione del cono astrale

Cercate di immaginare il vostro messaggio che esce dal cono astrale con una forza talmente irresistibile d'aver l'impressione d'esser trascinati con esso nello spazio. Immaginate i centri di potere psichico di decine di persone mentre ricevono il messaggio.

Ora cercate di ricondurre a voi questa -radiazione del messaggio del potere psichico. Per fare ciò, tendete i pugni e gli avambracci tenendo sempre gli occhi fermi. Immaginate la gente mentre viene strappata dalle case per precipitarsi da voi, «sentite» come si avvicina fino a che non arriva alla vostra porta.

Se potete ricreare ripetutamente questa atmosfera di Dominio Psichico per diverse settimane e poi vi recate in diversi luoghi della vostra regione, sarete stupiti del numero di persone simpatiche che incontrerete.

(Pag 194-195)

Quando vi trovate in mezzo alla gente, in una riunione o in un club, sarà molto utile diffondere un messaggio del potere psichico e creare un'Atmosfera di Dominio.

Riassumendo: l'Atmosfera di Dominio psichico vi porta tutta una serie di circostanze vantaggiose:

1. Il fatto di attirare a voi delle persone ricettive al vostro messaggio attraverso il cono astrale.
2. Il fatto che vi esalteranno presso i loro amici e conoscenti.
3. Il fatto che affluiranno a voi sempre più clienti.
4. Il fatto che avete un conto in banca più consistente, più sicurezza, più felicità, fiducia e più lusso nella vita. Nella vita non è sufficiente sognare grandi progetti e sperare di vederli realizzati. Bisogna mettersi in moto per mezzo dell'Atmosfera del Dominio Psichico.

Come utilizzare l'atmosfera del dominio psichico per attrarre spontaneamente le informazioni necessarie

Gli avvenimenti che si è soliti chiamare coincidenze spesso non sono altro che avvenimenti suscitati dalla comunicazione ricettiva stabilita tra voi e gli altri dall'Atmosfera di Dominio psichico che avete involontariamente creato quando vi siete concentrati su qualcosa che cercavate.

La mente cosciente diviene allora così impaziente d'ottenere questa cosa, che fa istintivamente appello al centro del potere psichico. Quest'ultimo risponde creando un'atmosfera di potere psichico, per mettervi in contatto con l'aura di qualcuno che potrebbe aiutarvi.

ESERCIZIO 1. Come ottenere le conoscenze specifiche necessarie. Sedetevi nella vostra stanza e visualizzate chiaramente un problema noioso che desiderate risolvere. Formulatelo con parole esatte oppure scrivetelo. Poi ripetete le parole lentamente e in modo penetrante nella mente. Partendo dal centro di potere psichico lanciate le parole attraverso le Antenne cerebrali sotto forma di onde radio con il Cono Astrale.

Ripetete la proiezione per creare un'atmosfera di Dominio psichico della grandezza di una emisfera avente un diametro che va da 32 a 48 Km.

Immaginate il vostro messaggio che giunge a una *dozzina* di persone ed eccita le loro menti a fornirvi l'informazione desiderata. Quindi riconducetelo al vostro centro di potere psichico e quindi alla mente cosciente.

Ripetete l'esercizio più volte e sarete strabiliati di constatare la regolarità delle risposte.

Come evitare i pericoli che la paura attira su di voi

Non abbiate paura delle cose. Cercando di attirare a voi ciò che desiderate, attirate anche ciò che temete, sia una persona o una circostanza.

La paura che vi capiti qualcosa di spiacevole può attirare su di voi le forze fisiche, chimiche e mentali del fenomeno o dell'avvenimento nocivo.

In questo modo create immagini mentali di ciò che temete e le diffondete attorno a voi con dei coni Astrali istintivamente creati.

Le persone che temete generalmente non vi amano e cercano di dominarvi; temendole, voi non costituite una valida protezione contro i loro influssi nefasti. Anche se non possono coscientemente influenzarvi, essi praticano contro di voi una azione introspettiva tirannica per mezzo di onde radio.

Il vostro centro di potere psichico continua a ricevere regolarmente attacchi ostili.

Esso poi li diffonde automaticamente alla mente cosciente e subcosciente e la paura per questa persona aumenta. La miglior difesa contro la paura è il casco Aurale.

Come creare il casco aurale

La miglior difesa contro il Dominio del potere psichico di un'altra persona è il Casco Aurale.

(Pag 196-197)

Il Casco aurale è costituito da una sfera attorno al capo che impedisce alle onde-radio del dominio del potere psichico di potervi influenzare e controllare. Sedetevi nella vostra stanza e chiudete gli occhi.

Immaginate che la vostra aura si diffonda attorno al collo e racchiuda il capo come in un casco.

Costruite le pareti di uno spessore di 15 cm. affinché possano resistere efficacemente al potere penetrante delle onde-radio degli altri. Le pareti esterne devono essere irregolari e frastagliate affinché le onde radio che le colpiscono vengano disperse.

È molto facile fabbricare il casco aurale. Allenatevi e perfezionatelo, e avrete un mezzo di difesa invincibile contro i tentativi di dominio degli altri. La piena forza del casco aurale durerà circa 24 ore, dopo di che bisognerà rinnovarlo.

Come intensificare il dominio del potere psichico col corpo astrale viaggiante

Il corpo astrale viaggiante è un mezzo insuperato per il dominio del potere psichico. Ma voi non potete utilizzarlo se non quando siete addormentati o in trance. Dovete materializzarvi. Fatti straordinari possono essere realizzati col corpo astrale. Gli archivi sono pieni di esempi di persone morenti che si sono spontaneamente immesse nel corpo astrale viaggiante e sono apparse ad individui a migliaia di km. di distanza, poco prima di morire.

Ricordate le volte in cui avete sognato di cadere nel vuoto e vi siete svegliati appena prima di toccare il suolo! Non avete mai sognato di camminare nella via in pigiama o addirittura nudi? Simili esperienze sono generalmente ricordi deformati di viaggi nel corpo astrale.

Ciò che occorre per viaggiare nel corpo astrale

Uomini ben allenati e dotati psichicamente affermano che se si impongono di apparire ad una persona a una certa ora, il corpo astrale eseguirà i loro ordini.

Il corpo astrale viaggiante dipende da uno strabiliante controllo del potere psichico sulla personalità astrale, da un incredibile potere di separazione tra corpo fisico e corpo astrale e da una straordinaria visualizzazione.

Queste tre qualità, sostenute da una grande fede nella possibilità di *realizzare* «questo miracolo», lo rendono possibile. Il più piccolo dubbio sulla possibilità di realizzazione, annienterà la facoltà di

esecuzione. Avrete dunque bisogno di una grande fiducia in voi stessi per realizzare il corpo astrale viaggiante.

È risaputo che gli animali avvertono la presenza di corpi soprannaturali prima degli uomini.

Ciò è normale perché il loro centro di potere psichico è molto più sviluppato di quello dell'uomo.

Per viaggiare nel corpo astrale, dovete svegliare considerevolmente il vostro centro di potere psichico.

La composizione del corpo astrale

Il mezzo più facile per imparare a ordinare al corpo astrale di viaggiare è quello di sapere innanzitutto in cosa consiste. Il corpo astrale è più comunemente conosciuto come il vostro spirito o fantasma. Ha la forma esatta del vostro corpo e rimane in esso tutta la vita fino alla morte. Ma poiché può lasciare il corpo quando siete vivi, deve essere composto di sostanza liberata dal corpo. Il corpo astrale deve quindi esser composto di:

1) Idrogeno, azoto e ossigeno, o gas dell'aria. Il corpo fisico può emettere questi gas nell'energia abbandonata dal cervello quando siete in stato di trance.

2) Altri gas, come la clorina.

3) Metalli? È dubbio a meno che non contengano carbonio.

4) Acqua (sudore).

5) Anidride carbonica.

(Pag 198-199)

6) Calore radiante.

7) Raggi infrarossi.

8) Radiazioni elettromagnetiche (onde-radio).

9) Calore dovuto all'energia inclusa nella proiezione del corpo astrale e alla creazione di diverse forme che questo ultimo può assumere.

10) Possibilità d'una differente azione atomica o molecolare? È per questo che non si sente nessun calore ma solo una sensazione di freddo nell'aria quando un corpo astrale si sposta?

11) Mente e volontà proprie, ma senza tessuti percettibili, perché non può essere ferito né ucciso.

12) La capacità di passare attraverso i solidi e gli spazi dell'etere.

a) sia perché le sue molecole sono infinitamente piccole e

b) sia che generi il proprio calore da sé perché non è freddo come il ghiaccio, ma come nebbia.

CONCLUSIONI. Poiché il corpo astrale penetra il solido più compatto, deve essere:

a) un gas, più

b) una radiazione elettromagnetica; e dev'essere

c) assolutamente controllato da una volontà o da una mente;

d) ma questa mente può essere o non può essere quella d'un essere umano.

Si tratta della mente subcosciente? O dell'Autocosciente Primitivo? Non è certamente nessuno dei due una volta che il corpo è sparito. Inoltre il corpo astrale.

e) può essere convertito in solido a volontà;

f) può essere riconvertito in gas a volontà;

g) può cambiar forma e sostanza a volontà;

h) nello stato psichico di possesso, può anche sostituire il corpo astrale dell'infortunata vittima e imporgli la propria volontà.

Le tre qualità necessarie per far viaggiare il corpo astrale

I QUALITÀ. L'uomo morente possiede raramente una energia psichica sovrumana, ma è capace di tutto pur di entrare in contatto con gli esseri che gli sono cari per l'ultima volta, e attira freneticamente a sé gli elettroni che gli sono necessari per una proiezione miracolosa del potere psichico. Nella realtà sono stati registrati casi nei quali il moribondo era apparso nello stesso momento a parenti distanti l'uno dall'altro. Tali manifestazioni esigono veramente un potere psichico sovrumano, ma il morente perde praticamente l'intera ragione nel frenetico sforzo di dare-ai suoi l'ultimo addio. Pertanto, fino al momento supremo, nessuno avrebbe sospettato in lui così notevoli poteri psichici. Alle soglie della morte, l'Auto-cosciente Primitivo finalmente si risveglia.

Quando ordinate al corpo astrale di viaggiare, non dite solamente: «Corpo astrale ti ordino di apparire

davanti a Giovanni o a Giovanna, questa sera alle undici». Ogni ordine del potere psichico è più efficace quando è sostenuto da una immagine mentale di ciò che volete ottenere con le parole. Fate quindi l'esercizio seguente.

ESERCIZIO. Per ordinare al corpo astrale di viaggiare con un comando del potere psichico, distendetevi tranquillamente sul letto e chiudete gli occhi per concentrarvi meglio. Immaginate che il corpo astrale riempra completamente ogni parte del corpo. Lanciate ora un razzo-comando al corpo astrale ordinandogli di partire attraverso lo spazio per fare un'apparizione a Giovanni o a Maria.

Ripetete l'esercizio più volte fino a che non sentite che il corpo astrale diviene vivo nel vostro corpo, come onde successive d'una potenza pronta a scoppiare al primo segnale.

II QUALITÀ. Create ora, con la vostra aura, una ventosa gigante di 2 m. di diametro. Conservate questa ventosa Aurale al di sopra del corpo e fatela cominciare ad aspirare l'aria furiosamente.

(Pag 200-201)

Rimanete stesi ed immobili e immaginate che essa strappi tutta la massa del corpo astrale fuori dal corpo fisico. Ciò farà raddrizzare tutti i peli del vostro corpo. Raddoppiate questa tensione lanciando una fiocina psichica nel corpo astrale che è fuori di voi.

III QUALITÀ. Una volta separato il corpo astrale da quello fisico, disintegrate la ventosa aurale gigante. Ordinate al Centro di Potere psichico di osservare tutto e di non dimenticare nulla di ciò che il corpo astrale vede e fa durante il viaggio. Inviare un razzo-comando al corpo astrale indicandogli dove andare e cosa fare.

Ora visualizzate il corpo astrale libero dal corpo fisico mentre penetra nello spazio e appare alla persona designata. Se questa si aspetta di vedervi, ordinate al corpo astrale di materializzarsi sotto una forma umana. Ordinategli di rendersi visibile e visualizzate questo cambiamento. Sul piano astrale queste azioni vengono eseguite in una maniera fantastica. Le misteriose molecole di questo piano sono sensibili al pensiero al di là di ogni concezione umana. Praticare la proiezione del corpo astrale con calma senza fissare limiti di tempo per il compimento dell'esperienza. I moribondi, già lo sapete, lo fanno istantaneamente. Anche voi potete farlo, ma vi occorrerà del tempo per raggiungere risultati notevoli.

Come proiettare forme di pensieri astrali personalizzati

Se non avete il tempo per applicare la proiezione del corpo astrale, potete utilizzare le forme di pensieri Astrali personalizzati con più facilità e ottenere risultati stupefacenti.

Innanzitutto, dovete concentrarvi così intensamente su un'altra persona che i vostri pensieri possono prendere forma spontaneamente davanti ad essa come una apparenza di voi stessi. Benché ciò mantenga con voi un sottile filo astrale di connessione, non vi sarà alcun collegamento cosciente con voi e non avrete di conseguenza alcuna comunicazione. Ciononostante potete proiettare forme di pensieri astrali personalizzati. Imparate come crearle e servirvene con il seguente esercizio.

ESERCIZIO. Sedetevi e distendetevi tranquillamente nella vostra stanza e pensate ad una determinata persona. Create nella mente un'immagine talmente viva cosicché sembri vera. Visualizzatela dalla testa ai piedi, in ogni dettaglio. Osservatela mentre si applica a ciò che pensate ella faccia. Per costruire un'immagine abbastanza precisa della sua attività, scacciate dalla mente ogni pregiudizio nei suoi confronti. Quando avete un atteggiamento imparziale e leale nei suoi riguardi, il vostro Centro di Potere psichico acquisisce la Ricettività appropriata per il suo.

Il suo risponderà facilmente allora ad ogni comunicazione psichica del vostro e vi inviterà praticamente ad apparire di persona davanti a lei.

La persona destinata diverrà ora improvvisamente cosciente del fatto che occupate intensamente i suoi pensieri e comincerà a pensare attivamente a voi nella sua mente cosciente.

È il momento di inviarle il vostro messaggio del potere psichico che arriva al suo centro di Potere psichico ed è diffuso alla sua mente. La sua mente manda la risposta, alla vostra Forma di Pensiero Astrale Personalizzato e quindi viene diffusa alla vostra mente. Questo esercizio moltiplicherà la

facoltà di concentrazione, di entrare in contatto con gli altri e di accattivarsi la loro attenzione.

(Pag 202-203)

LEZIONE XX
**COME DOMINARE IL MONDO FISIO-ASTRALE
E ACQUISIRE UN POTERE MIRACOLOSO**

Come creare l'immagine magica che gli altri possono vedere grazie alla visione provocata

Per secoli e secoli gli Indiani dell'Est hanno confuso gli stranieri con le loro facoltà della visione provocata. Questa facoltà risulta dalla creazione delle forme del pensiero ed è così autentica che le persone presenti le vedono realmente e le accettano come tali.

I fachim indiani hanno sviluppato questa facoltà a tal punto da poter mostrare ai viaggiatori, lontane montagne che si mettono a camminare e a spostarsi a un loro comando.

Da noi vi sono attori che possono guardare nel vuoto e vedere delle scene, e indurre lo stesso pubblico a vederle senza pronunciare una parola.

Come avviene ciò? Ciò si realizza perché il nervo ottico contiene sottili fibre di distribuzione di comandi che vanno dal Grande Centro visivo alla retina. Queste fibre si possono utilizzare per trasportare alla retina le immagini create nella mente cosciente guidandole con un comando del potere psichico intensivo nella retina. Queste immagini sono convenite in onde-radio. Si possono quindi dirigere nelle corna del cervello dell'altra persona affinché riproducano l'immagine che avete concepita nella mente cosciente. In questo modo si crea l'Immagine Magica che si può vedere e accettare come vera un'immagine. Per ottenere ciò, bisogna riprodurre con molta precisione le strutture che visualizzate nelle forme di Pensiero affinché possiate produrre un'immagine autentica nel grande centro visivo. Altrimenti non si potrà trasferire un'immagine convincente sulla retina dell'altra persona. Questa è la Visione Provocata dal fachiro indiano. Imparate ad usarla.

Esercizio per far vedere agli altri ciò che volete che essi vedano

ESERCIZIO 1. Guardate un giardino o un prato, ma immaginate di vedere un ruscello. Con l'aiuto di un comando del potere psichico, dirigete l'immagine del ruscello che si è formata nel Grande Centro Visivo, fino alla retina, dove è convertita in onde radio. Con un lancio fenomenale di fotoni, conducete queste onde radio nel giardino o sul prato dinnanzi a voi fino a che non vi sembri che il ruscello sommerga il giardino improvvisamente. Perché ciò abbia consistenza, immaginate il ruscello in tutti i dettagli; coi riflessi del sole e il rumore dell'acqua.

Anche se ora vedete bene il ruscello, vedete probabilmente anche il giardino. Per far scomparire completamente il giardino, lanciategli due o tre comandi intensificati del potere psichico. Allora il giardino verrà coperto dal ruscello. Se ora voi dite allo spettatore che sta vedendo un ruscello, egli lo vedrà al posto del giardino.

ESERCIZIO 2. Gettate al suolo un bastone e immaginate che si trasformi in una serpe. Con un comando del Potere psichico portate questa immagine nel Grande Centro visivo, attraverso le sottili fibre di distribuzione di comando del nervo ottico, fino alla retina. L'immagine viene convertita in onde-radio che dirigete sul bastone trasformandolo in serpe. Mentre l'immagine del serpente cancella quella del bastone, voi vedete il rettile muoversi lentamente. Quindi, benché il bastone resti sempre un bastone, la vostra forza di visualizzazione lo trasforma in serpente cosicché, tramite la visione provocata, l'osservatore vede esattamente ciò che voi stessi visualizzate.

(Pag 204-205)

Per facilitare la riuscita dell'esperimento potete descrivere verbalmente all'osservatore ciò che «vedete»: «Ecco il serpe nero e lucido come il carbone. Guardate le squame come sono piccole e regolari. Ora si muove, alza la testa e mostra la lingua. Ecco che se ne va! Se ne va!».

ESERCIZIO 3. Ripetete l'esercizio 2 utilizzando altri oggetti o animali. Descriveteli in maniera viva, prima oralmente e poi silenziosamente. In questo modo create l'Immagine Magica con la Visione Provocata. Descrivete la scena punto per punto, proprio come se avvenisse sotto i vostri occhi.

ESERCIZIO 4. Rifate l'esercizio 3. Ma non descrivete ciò che vedete. Guardate solamente la scena, come se si trattasse di un autentico fiume o di un autentico serpe. Lo spettatore vedrà ciò che voi vedete grazie alla trasmissione del pensiero (telepatia).

ESERCIZIO 5. Ripetete l'esercizio 4 visualizzando altri oggetti od animali.

RIASSUMENDO. Potete utilizzare la visione provocata per dei fini più pratici. Vi sarà di molto aiuto in società, negli affari, nel commercio e in amore.

Come utilizzare il corpo astrale per la telecinestesia

La telecinestesia è il movimento di oggetti materiali provocato da una persona senza alcun contatto fisico. Ciò significa, in parole povere, spostare gli oggetti senza toccarli. Molti fenomeni psichici sono falsamente attribuiti agli spiriti.

Lo spostamento di oggetti materiali senza toccarli non è però un'espressione precisa, perché essa implica che non li toccate affatto. Invece voi li toccate astralmente. Gli spiriti, evidentemente possono essere evocati per spostare degli oggetti e compiere altri fenomeni? Nelle case abitate dai fantasmi, essi lo fanno spontaneamente. Ma non confondete l'esibizione di uno spirito con quella d'un corpo astrale.

Esercizio per imparare a usare il braccio astrale per spostare gli oggetti

ESERCIZIO 1. Sedetevi tranquillamente nella vostra stanza in una comoda sedia. Osservate un oggetto che vorreste spostare, come una spazzola. Create una ventosa astrale un po' più lunga del vostro braccio e ponetela contro il braccio. Restate immobili e lasciate che la ventosa attiri furiosamente a se l'aria. Immaginatela mentre strappa il braccio astrale dal braccio fisico con la separazione Fisiso-Astrale. Anche i peli del braccio si raddrizzeranno. Ricominciate l'esercizio più volte per tre giorni di seguito.

ESERCIZIO 2. Quando il braccio astrale è completamente aspirato fuori dal braccio fisico, disintegrate subito la ventosa astrale per lasciar libera la strada. Poi scaricate un razzo-comando del potere psichico al braccio astrale, ordinandogli di distendersi fino a toccare la spazzola. Il braccio astrale esiterà, ma voi rafforzate il comando con altri razzi.

ESERCIZIO 3. Questa volta impegnatevi con l'Arco psichico Irradiante per conservare i nervi simpatici sotto controllo. Poi ricominciate l'esercizio 2. Insistete ora con il lancio di razzi-comando del potere psichico fino a che riuscite ad alzare il braccio astrale all'altezza della spalla. Arrivati a questo punto, avete già ottenuto buoni risultati.

ESERCIZIO 4. Inviare un razzo comando del potere psichico al braccio astrale, ordinandogli di giungere fino alla spazzola allungandosi come quando si tira il chewing-gum dalle due estremità. Benché lo stiramento non faccia soffrire il braccio astrale che non ha nervi, la mente cosciente, a causa d'una suggestione visiva, proverà un terribile dolore, come se venisse torturato il braccio fisico. Questo dolore fa sì che il braccio astrale si ritragga nel braccio fisico. Intensificate quindi l'Arco Psichico Irradiante e ricominciate l'esercizio. In poco tempo le inibizioni della mente verranno debellate.

(Pag 206-207)

ESERCIZIO 5. D'ora innanzi i progressi saranno rapidi. Comandate al braccio astrale col potere psichico. Visualizzatelo mentre si distende sempre più nella camera e diviene sempre più sottile. Finalmente raggiungerà la spazzola.

ESERCIZIO 6. Toccate la spazzola col braccio astrale. Scaricate dei fotoni dalle antenne cerebrali e le sue dita diverranno vive e mobili. Il braccio astrale si sentirà più forte del braccio fisico poiché è sotto il

controllo assoluto del Centro del potere psichico, così com'è il braccio fisico quando siete ipnotizzati.

ESERCIZIO 7. Prendete la spazzola con le dita del braccio astrale e alzate. Le dita sembreranno zampe di ragno ma saranno forti quanto il Centro del Potere psichico può renderle.

Eseguite questo esercizio per sviluppare la facoltà del corpo astrale a far muovere il tavolino e altre cose medianiche. Acquisirete inoltre la facoltà di far sentire la vostra presenza fisica sugli altri senza toccarli né avvicinarli.

Come utilizzare il potere di materializzazione

La materializzazione è un'altra facoltà superiore Fisio-Astrale. Non è facile impadronirsene perché essa non è favorita dall'incredulità della mente cosciente e subcosciente. I medium la raggiungono regolarmente quando sono in stato di trance. I maestri psichici l'ottengono con la proiezione del corpo astrale. La proiezione del corpo astrale può assumere tutte le forme che desiderate. Non avete che da visualizzare la forma desiderata con convinzione quando il corpo astrale è separato dal corpo fisico e inviargli un comando per riprodurre la visualizzazione.

ESERCIZIO 1. Sedetevi nella vostra stanza e distendetevi completamente. Raggiungete la spazzola col braccio astrale ma non prendetela. Con un comando del potere psichico visualizzate una mano normale che prende e solleva la spazzola. Osservate i peli sul dorso della mano viva, la pelle rugosa, le unghie e il polso. Visualizzate una mano viva, separata dal braccio ma collegata ad essa da un lungo cordone nebuloso della grossezza di un dito. Prendete la «spazzola con questa mano, muovetela in aria e riponetela. Poi lasciate che la mano si dissolva di nuovo nella sua forma astrale. Questa è la materializzazione.

ESERCIZIO 2. Rifate l'esercizio 1, ma questa volta dirigete un comando del potere psichico al braccio astrale per minarlo in un braccio umano completo. Poi prendete la spazzola e muovetela in aria con questo braccio.

ESERCIZIO 3. Sedetevi nella vostra stanza guardando il suolo e proiettate una massa di corpo astrale fuori di voi. Lasciate che si raggruppi al centro della stanza e inviategli un comando del potere psichico per darle la forma di un grosso cane bianco e marrone. Inviare un altro comando affinché il cane muova la coda e abbaia. Avrà l'aspetto di un vero cane e se qualcuno lo tocca, il suo pelo sembrerà quello di un cane. Ma la sua mente sarà vostra. Inviategli un comando affinché parli e ripeta le vostre parole con la vostra voce. Non ha alcun istinto personale, ma solo il vostro Centro del potere psichico per guidarlo, anche se le azioni sono quelle di un cane. Ripetete questo esercizio più volte.

ESERCIZIO 4. Materializzate dei mobili e altri oggetti inanimati con lo stesso sistema.

I miracoli che potrete realizzare con una cooperazione tri-cosciente

Se avete avuto successo con questi processi di materializzazione, avrete consumato una notevole quantità di elettroni. Ma la vostra competenza aumenta con la pratica fino a che potete materializzare una serie di scene per volta nell'arco di qualche minuto. Le materializzazioni consistono in ectoplasmici, vale a dire di sostanze di corpo astrale. Se una spada venisse affondata nella mano materializzata o nel cane, non ne uscirebbe del sangue. E se la mano o il cane si muovessero potrebbero passare attraverso un muro.

(Pag 208-209)

Voi potete riprodurre qualsiasi forma, viva o morta con l'ectoplasma. Potete anche trasformare il cane in cavallo o in aquila se il comando del potere psichico è abbastanza forte. L'animale farà esattamente ciò che la vostra mente gli comanda.

Voi potrete visualizzare e riprodurre in questo modo un reggimento intero, un corteo funebre o una montagna di danaro davanti agli occhi della gente. Tutto dipende dalla cooperazione che potete ottenere dalla mente cosciente e subcosciente e dall'Autocosciente primitivo.

Tutto dipende quindi dal grado di perfezione della cooperazione tri-cosciente.

Come realizzare la levitazione

Inutile dire che la cosa più strabiliante che potete fare è la levitazione, soprattutto se sollevate il vostro corpo. Praticamente ognuno conosce l'esperienza del maestro yoga che fa la siesta nello spazio a m. 1,20 d'altezza. Pensate all'influenza che potreste avere su una persona che vi ha visto fare una cosa simile. Ma solo un maestro psichico può giungere a ciò. D'altra parte il sapere come ciò avviene aumenterà il vostro potere psichico e quindi il potere di dominio del potere psichico.

La levitazione

Durante migliaia d'anni, l'uomo ha cercato di spiegare il fenomeno della levitazione.

In materia di spiritismo ciò può essere realizzato sollevando il corpo fisico nell'aria per mezzo di proiezioni di membra del corpo astrale sul suolo.

Molti maestri psichici però sollevano se stessi senza servirsi del loro corpo astrale. Ecco ciò che avviene. Quando camminate sul suolo, i piedi hanno una polarità magnetica (N) opposta a quella della terra (S), mentre la testa, che in questa posizione ha una polarità magnetica (S) opposta a quella dei piedi (N), ha la stessa di quella della terra (S).

Se potete invertire la polarità magnetica del corpo, affinché i piedi abbiano la polarità della terra (S) e la testa, quella opposta alla terra (N), il corpo si metterà al contrario secondo la legge dei simili che si respingono e degli opposti che si attraggono.

Allo stesso modo, quando siete distesi sul dorso, il dorso attira una polarità magnetica opposta a quella della terra, mentre il davanti del corpo attira la stessa di quella della terra. Quando siete distesi sul ventre, il davanti del corpo assume una polarità magnetica opposta a quella della terra, mentre il dorso prende la stessa di quella della terra.

Se il corpo intero potesse assumere volontariamente una polarità magnetica come quella della terra, egli sarebbe respinto da essa. In quel momento, la levitazione potrebbe essere una repulsione magnetica. Il corpo e la terra si respingono l'un altro. Per compiere la levitazione, dunque, il maestro psichico ha bisogno che il suo corpo abbia la stessa polarità della terra e la terra lo respingerà. Questa è la magnetizzazione opposta. Analizzate i due modi di eseguire la levitazione.

Come realizzare la levitazione col corpo astrale

Distendetevi sul letto. Pensate a voi stessi sospesi in aria, ma sostenuti da prolungamenti del corpo che è sul suolo. Ora cessate la visione. Avete visualizzata l'immagine che volete che il vostro Autocosciente primitivo realizzi.

Ora siete pronti a cominciare. Immaginate voi stessi sul dorso con braccia e gambe supplementari che spingono il corpo in aria.

Ripetete questo esercizio fino a che non sentite le vostre membra astrali proiettate fuori dalle membra fisiche e spingenti il corpo fisico in aria al disopra del suolo.

(Pag 210-211)

La repulsione polare magnetica esistente tra gli esseri umani

Il modo più facile di realizzare la levitazione col Magnetismo capovolto si ottiene cominciando con la posizione orizzontale perché in questa posizione vi è una maggior parte del corpo a contatto con la terra. Capovolgere la polarità magnetica del corpo e concentrarla a un punto che possa esser respinta dalla terra, non è facile a farsi. Solo un maestro psichico può realizzarla per imparare ad attuarla anche in minima parte. Capovolgere la polarità magnetica vi può però essere molto utile ugualmente.

Quando incontrate qualcuno, possedete entrambi la stessa polarità magnetica, ciò significa che vi è una naturale repulsione magnetica tra gli esseri umani.

Imparate quindi ad annullare questa inevitabile repulsione magnetica tra voi e gli altri con la Magnetizzazione capovolta.

Il modo più facile e semplice per capovolgere la polarità magnetica del corpo quando volete attrarre a voi qualcuno, è di sentire un grande desiderio di conoscere questa persona, d'esserle amico e di aiutarlo più che potete, se l'individuo non si fida di voi; al contrario, restare in posizione d'attesa se l'individuo si interessa a

voi.

Se Giovanni ha una polarità magnetica «simile» alla vostra, se voi sentite la stessa cosa per lui, anche la vostra s'intensificherà e provocherà una repulsione reciproca. Ma se istantaneamente capovolgete la vostra polarità magnetica, le superfici dei vostri corpi saranno allora attratte anziché esser respinte.

Come capovolgere la polarità magnetica

ESERCIZIO 1. Distendetevi sul letto. Il vostro dorso e il letto non possiedono la stessa polarità magnetica e quindi non si respingono.

Per acquisire una polarità magnetica simile a quella del letto, il vostro dorso dovrebbe aver l'impressione di desiderare di stendersi sul letto. Dunque pensate semplicemente che il dorso ama stendersi sul letto. Sentitevi felici e distesi e vi addormenterete in fretta, voi sapete ora perché il maestro psichico cade in trance di sonno prima che il suo corpo rimanga sospeso nel vuoto. Non attendetevi risultati miracolosi da questo esercizio. Esso migliorerà la salute procurandovi un profondo sonno e un miglior riposo per il giorno dopo.

Come conservare sempre sveglio l'autocosciente primitivo

Avete studiato praticamente e acquisito almeno l'1% di sviluppo della vostra personalità inconscia risvegliando l'Autocosciente Primitivo. Imparare a conservarla sveglia in modo permanente col modello psichico.

Il modello psichico

Il modello psichico è il mezzo rapido di porre l'autocosciente Primitivo sotto il controllo delle sue 10 parti importanti e di liberarlo dall'influsso della mente. Per ottenere ciò devono verificarsi due condizioni:

1) Sottomettere le onde Alfa, Beta, Delta, e Theta.

2) Porre l'udito sotto il controllo dell'elettricità della coclea anziché della vera elettricità auditiva.

Spiegazione. La prima condizione pone il centro di potere psichico al controllo della mente cosciente e subcosciente (il che già avviene durante il sonno).

La seconda condizione pone il centro del Potere psichico Auditivo al controllo dell'udito e dei centri auditivi. Realizzate queste due condizioni da svegli e potrete sempre risvegliare l'autocosciente primitivo.

(Pag 212-213)

Come creare il modello psichico

Per realizzare il modello psichico:

1) mettervi in una specie di leggera trance

2) comandate al centro del potere psichico di assumere il controllo di voi.

1) Il mezzo facile per mettervi in una specie di leggera trance è di:

a) distendere i muscoli dalla testa ai piedi. Distendere le sopracciglia, le mani, i piedi, la mascella. Il resto verrà di riflesso.

b) Chiudete gli occhi e guardate nel vuoto non pensando a nulla. Se gli occhi sono chiusi guardate il nero dietro le pupille.

2) Lanciate un comando dalla mente cosciente al centro di potere psichico perché assuma il controllo del vostro corpo.

a) contate in silenzio fino a quattro per dar tempo al centro di passare al comando.

Questo è il modello psichico. Fate ciò una volta alla settimana semplicemente per conservare il fantastico potenziale dell'Autocosciente primitivo.

Come essere un nuovo «Io» per il resto della vita

Avete terminato la *Cidomanzia*, avete risvegliato l'auto-cosciente primitivo e quindi non sarete prigionieri della mente cosciente ma padroni dei vostri poteri nascosti che aumenteranno sempre più e che potete utilizzare per giungere a mete insperate. Col vostro nuovo «io» arriverete ovunque.

Metodo progressivo per utilizzare il nuovo «Io»

Ecco come utilizzare il nuovo «io» nella vita corrente: *Mattino*. Appena alzati, sedetevi vicino alla finestra e fate qualche esercizio di respirazione per riempirvi di elettroni.

Poi saturatevi con l'Arco psichico irradiante per digerire meglio la colazione. Uscendo di casa utilizzate il Controllo del tono muscolare per assumere la grazia dei movimenti e dell'andatura.

Per strada incontrate un vicino e rendetelo amabile utilizzando la Magnetizzazione capovolta e la stretta di mano elettrizzante.

Per attirare più clienti nel commercio create l'Atmosfera di dominio psichico. Per andar d'accordo con la moglie o la fidanzata lanciate suggerimenti o richiami con l'Arco psichico.

Pomeriggio. Riprendete forza con lo Zembla incrociato.

Con la fiocina psichica obbligate una persona che vi ignora a provare un vivo interesse per voi.

Se avete dei rivali proteggetevi dai loro pensieri insidiosi per mezzo del Casco aurale. Se la vostra occupazione esige un udito fine, aumentate la sensibilità dell'elettricità della coclea.

Sera. Ristoratevi con l'Ozono orizzontale.

Se studiate o leggete, fatelo con l'aiuto del Centro di vista primitiva.

Se fate visita ad un'amico malato, innalzate di morale col tocco leggero. Quando andate a letto fate lo zembla per ritardare l'invecchiamento. Stimolate il vostro congiunto con la lampada umana.

Addormentatevi profondamente con l'aiuto dell'Arco psichico Irradiante.

Leggete la *Cidomanzia* di nuovo partendo da capo e ne trarrete un tal-profitto da moltiplicare l'Autocosciente primitivo. In seguito consultate regolarmente i passaggi riguardanti le parti della vostra personalità che volete meglio sviluppare e fate gli esercizi corrispondenti.

(Da Pag 214-222)

Indice
