

**WILLIAM
BUHLMAN**



**AVENTURAS
FUERA DEL CUERPO**

(CÓMO REALIZAR VIAJES EXTRACORPORALES)

Título original: ADVENTURES BEYOND THE BODY (1996)

Edición en español: año 2001

*A mi esposa, Susan,
y nuestros hijos, Alex y Eric,
con todo mi amor.*

Prefacio

Hace quinientos años, un puñado de valerosos exploradores atravesó el océano en busca de un nuevo continente, una tierra misteriosa, oculta por un mar sin explorar del que no existía mapa alguno. Muchos consideraron estos viajes como una pérdida de tiempo y de recursos. De hecho, la civilización moderna se había desarrollado durante siglos sin este tipo de exploración.

Contra todo pronóstico, este grupo de exploradores se arriesgó a proseguir, impulsados hacia lo desconocido por un ardiente deseo de descubrimiento. Abandonaron la comodidad de sus hogares para embarcarse en un viaje allende los horizontes conocidos. Afrontando sus temores y sus dudas, así como los de la sociedad, se mantuvieron firmes en su propósito, hasta que finalmente lograron su meta, su descubrimiento.

En la actualidad estamos ante el mismo tipo de exploración: tenemos un océano de energía sin explorar en espera de ser conquistado por quienes posean la visión y el valor suficientes para ir más allá de los límites de sus horizontes físicos. Como en el pasado, la visión del explorador debe traspasar la frontera física. Igual que en el pasado, el explorador debe poseer el impulso y la decisión de viajar allende los límites conocidos por la sociedad y por la ciencia. Debe viajar solo, lejos de las masas que se aferran a la firme seguridad de la tierra firme.

Igual que en el pasado, una sola razón impulsa a los exploradores: la necesidad de descubrir por sí mismos, porque aceptar algo que no sea un conocimiento de primera mano sería rendirse a las ideas y a las suposiciones de quienes sólo conocen la tierra sólida.

En este momento, cada uno de nosotros tiene la oportunidad de ir más allá de las fronteras de lo físico y de convertirse en explorador.

Todos podemos compartir esta fantástica aventura.

Primera parte

LA EXPLORACIÓN DE LO MISTERIOSO

Capítulo 1

Los primeros viajes

La experiencia más hermosa que podemos tener es lo misterioso. Es la emoción fundamental de la que nace todo arte y ciencia verdaderos. Quien no la conozca y ya no pueda sorprenderse ni maravillarse, es como si estuviera muerto y sus ojos estuvieran cerrados.

Estas palabras, escritas por Albert Einstein hace ya mucho tiempo, se grabaron para siempre en mi mente.

Hace veinte años creía firmemente que el mundo físico que vemos y experimentamos era la única realidad existente. Creía lo que me contaban mis ojos: que la vida no tenía misterios ocultos, sólo incontables formas de materia que vivía y moría. Los hechos estaban claros, no existían evidencias ni pruebas de mundos no físicos ni de que nuestra existencia continuara después de la muerte. Ponía en duda la inteligencia de los débiles mentales que aceptaban conceptos ilógicos como el Cielo, Dios y la inmortalidad. Los consideraba cuentos de hadas creados para consolar a los débiles y manipular a las masas. Según yo, la vida era fácil de comprender: el mundo consistía en formas y materia sólidas, y la vida después de la muerte y el Cielo no eran sino pobres intentos humanos por crear una esperanza donde realmente no existía nada.

Poseía el conocimiento arrogante de quien juzga al mundo sólo con sus sentidos físicos y apoyaba mis conclusiones en las abrumadoras observaciones aportadas por la ciencia y la tecnología. Después de todo, si existía algo misterioso, con toda seguridad la ciencia lo tendría en cuenta.

Mis firmes convicciones sobre la realidad y la vida continuaron hasta junio de 1972. Durante una conversación con un vecino, mencionamos las posibilidades de que existiera vida después de la muerte. Procedí a presentar con vigor mis agnósticos puntos de vista. Para mi sorpresa, mi vecino no rebatió mis conclusiones; en lugar de ello, me contó una experiencia que había tenido varias semanas antes. Una noche, justo antes de dormir, le impresionó descubrirse flotando encima de su cuerpo. Completamente despierto y consciente, se asustó mucho y al instante volvió a su cuerpo físico. Inquieto, me dijo que no fue sueño ni imaginación, sino una experiencia completamente consciente.

Su experiencia despertó mi curiosidad y decidí investigar por mí mismo este extraño fenómeno. Después de varios días de búsqueda, descubrí numerosas referencias históricas sobre las vivencias extracorporales. Con cierto esfuerzo, descubrí un libro sobre el tema que describía cómo se inducen las experiencias fuera del cuerpo. Todo el asunto me parecía muy extraño y consideré que aquel libro era producto de una imaginación desbocada.

Por curiosidad, decidí probar una de aquellas técnicas antes de dormirme. Después de repetidos intentos durante varios días, comencé a sentirme un poco ridículo. En tres semanas, lo único singular que había experimentado era que recordaba mejor mis sueños. Cada día me convencía más de que todo aquel asunto era simplemente un sueño intenso o vívido, estimulado por aquellas técnicas que supuestamente ayudaban a salirse del cuerpo.

Una noche, aproximadamente a las once, me dormí mientras estaba realizando una de dichas técnicas y empecé a soñar que estaba sentado frente a una mesa redonda con varias personas. Todos parecían formularme preguntas relacionadas con mi desarrollo y mi estado de consciencia. En ese momento del sueño, comencé a sentirme muy mareado y una extraña somnolencia, como la que produce la novocaína, comenzó a extenderse por todo mi cuerpo. Incapaz de mantener la cabeza erguida, perdí el conocimiento, golpeando la mesa con la cabeza. Desperté al instante, completamente consciente, acostado en la cama de cara a la pared. Escuchaba un extraño zumbido y de algún modo me sentía diferente. Con el brazo extendido, intenté tocar la

pared que estaba frente a mí. Entonces observé sorprendido que mi mano penetraba en el muro; podía sentir su energía vibratoria como si tocara su estructura molecular íntima. En ese momento comprendí la abrumadora realidad, *¡Dios mío, no estoy en mi cuerpo!*

Impresionado, mi única idea fue *¡es real, Dios mío, es real!* Acostado en la cama, observé mi mano con incredulidad. Cuando intenté apretar el puño, sentí la presión de mis dedos; sentía mi mano completamente sólida, pero la pared física frente a mí parecía y se sentía como un material denso y brumoso.

Decidido a ponerme en pie, comencé a moverme sin esfuerzo hacia los pies de la cama, con mi mente desbocada por la realidad que percibía. De pie, palpé con rapidez mis brazos y mis piernas, para comprobar si eran sólidos y, para mi sorpresa, me sentí completamente sólido, completamente real. Pero a mi alrededor, los objetos físicos de la habitación ya no parecían tan reales ni sólidos; en lugar de ello, ahora parecían espejismos tridimensionales. Al mirar hacia abajo, percibí un bulto grande sobre mi cama. Sorprendido, vi que era la forma durmiente de mi cuerpo físico de cara al muro y en silencio.

Cuando concentré mi atención en el lado opuesto de la habitación, la pared pareció desaparecer de mi vista. Frente a mí, pude ver un campo amplio y verde que se extendía mucho más allá de mi habitación. Entonces vi una figura que me observaba en silencio a una distancia de aproximadamente diez metros. Era un hombre alto, de cabello oscuro, con barba y una túnica morada. Sobresaltado por su presencia, me asusté y al instante «volví» a mi cuerpo físico. Con una sacudida penetré en mi cuerpo y sentí una extraña sensación de adormecimiento y hormigueo que se desvaneció cuando abrí los ojos. Muy excitado, me senté, con la mente a punto de estallar al comprender lo que había ocurrido. Sabía que aquello era absolutamente real, no un sueño ni tampoco cosa de mi imaginación. La totalidad de mi consciencia personal había estado presente en ello.

De repente, todo lo que sabía de mi existencia y del mundo que me rodeaba tenía que ser reevaluado. Siempre había expresado serias dudas de que existiera algo más allá del mundo físico. En ese momento mi punto de vista cambió totalmente. Supe con certeza que existen otros mundos y que las personas como yo vivimos también en ellos. Y lo más importante, supe que mi cuerpo físico era sólo un vehículo temporal para el yo verdadero que está en su interior y que con la práctica podría separarme del cuerpo a voluntad.

Emocionado con mi descubrimiento, tomé un bolígrafo y papel y anoté exactamente lo que había ocurrido. Numerosas preguntas llenaban mi mente. ¿Por qué la inmensa mayoría de la raza humana desconoce este fenómeno? ¿Por qué las diferentes ciencias y religiones no lo investigan? ¿Es posible que este mundo invisible sea el «Cielo» mencionado en los textos religiosos? ¿Por qué los gobiernos no exploran este mundo de energía paralelo? ¿Es posible que nuestra abrumadora dependencia de las percepciones físicas nos haya conducido a pasar por alto una increíble vía de exploración y descubrimiento?

A medida que desaparecía la conmoción inicial de mi primera experiencia, comprendí que mi vida ya nunca sería igual. Cuanto más analizaba el significado de mi experiencia, más profunda la sentía. Todas mis ideas agnósticas habían desaparecido en una sola noche. Supe que tenía que revalorar todo lo que había aprendido desde la niñez, todo lo que había considerado verdadero. Era obvio que mis cómodas conclusiones acerca de la ciencia, la psicología, la religión y mi existencia habían estado basadas en una información incompleta. Me sentía emocionado, pero inquieto, pues mis anteriores conceptos acerca de la realidad no parecían ya válidos. Sentí un vacío cada vez mayor. En varias ocasiones, al comentar con amigos lo que había experimentado, lo encontraron demasiado extraño para tomarlo en serio. En 1972 el término *experiencia extracorporal* no se había acuñado todavía; en ese entonces la descripción más común era *proyección astral* y si uno les contaba a los demás que había abandonado su cuerpo, pensaban inmediatamente que estaría bajo el influjo de las drogas o que había enloquecido. Rápidamente descubrí que tenía que guardarme mis experiencias para mí o afrontar cierto grado de incredulidad e incluso burlas.

Después de mi primera experiencia fuera del cuerpo, mi mente desbordaba con innumerables posibilidades y preguntas. Desesperado por obtener información y guía, pasé varias semanas en bibliotecas y librerías en busca de conocimientos sobre el tema. Pronto descubrí que había muy poco; sólo se habían escrito unos cuantos libros sobre este tema, y algunos de ellos eran muy viejos y habían ya dejado de editarse. A finales de julio de 1972 me sentí solo.

Decidí concentrarme en la técnica que me había funcionado. Consistía en visualizar, mientras me dormía, un lugar físico que conociese bien. Igual que había hecho antes, imaginé el salón de la casa de mi madre con el máximo detalle posible. Al principio pareció difícil, pero después de algunas semanas, podía dibujar los detalles de la habitación cada vez con mayor claridad; comenzaron a definirse en mi mente los muebles, los diseños de las telas, las texturas e incluso las pequeñas imperfecciones de la madera y la pintura. Me di cuenta de que cuanto más me imaginaba a mí mismo interactuando con los objetos físicos, más detalladas se volvían mis visualizaciones. Con la práctica aprendí a caminar físicamente por la habitación y a memorizar los

elementos que contenía. También aprendí la importancia de «sentir» el ambiente con mi mente: la sensación de la alfombra bajo mis pies; la sensación al sentarme en una silla, caminar, encender una lámpara o incluso abrir la puerta. Cuantos más detalles incluía en mi visualización, más eficaces eran los resultados. Aunque al principio fue un reto, después de un tiempo fue divertido que mis visualizaciones cobraran vida en mi mente. En ese momento decidí llevar un diario para registrar mis experiencias extracorporales.

Anotación del 6 de agosto de 1972

Me desperté a las 4 de la mañana, después de tres horas y media de sueño y comencé a leer un libro de experiencias fuera del cuerpo. Tras quince minutos de lectura, sentí sueño y decidí visualizar el salón de mi madre. Lo elegí porque lo conocía muy bien. Contenía varios artículos que yo había hecho en la escuela: un cenicero de metal, un tope de madera para la puerta y una acuarela marina. Mientras imaginaba la habitación, lentamente desplacé mi atención hacia los artículos que yo había elaborado. Lo más vívidamente que pude, me imaginé caminando por la sala, observando los muebles y las cosas hechas por mí. A medida que me concentraba en estos objetos comencé a ver la habitación con gran claridad. Trasladé mi atención de un objeto a otro y me imaginé tocando cada uno de ellos. Mientras me sumergía en las sensaciones y las vistas del salón, me quedé dormido. En unos segundos, me despertaron intensas vibraciones y un sonido estrepitoso en todo mi cuerpo. Me sentía como si estuviera dentro del reactor de un avión y mi cuerpo y mi mente estaban a punto de separarse por las vibraciones. Me impresionó y me asustó la intensidad de las vibraciones y los sonidos, por lo que volví a mi cuerpo. Cuando abrí los ojos estaba completamente aturdido y una extraña sensación hormigueante se extendía por todo el cuerpo. Durante los minutos siguientes, volvieron lentamente mis sensaciones físicas normales. Apenas podía creer la intensidad de aquellas vibraciones. Me quedé acostado y me pregunté qué eran aquellas vibraciones y aquellos sonidos y qué los provocaba. Sabía que no eran sensaciones físicas. Sólo pude suponer que de algún modo, tenían que ver con mi forma no física, tal vez eran el reconocimiento de la transferencia de mi consciencia desde mi cuerpo físico al no físico. O tal vez simplemente fui consciente de una transición o de un cambio vibratorio, necesario para tener la experiencia extracorporal. Fuese lo que fuese, el hecho es que me asusté muchísimo. Sin embargo, estaba decidido a encontrar lo que había detrás de esas extrañas vibraciones. Debían tener una explicación lógica.

La semana siguiente no ocurrió nada. Comencé a dudar de mí mismo y de mi capacidad para lograr la experiencia. Pero una noche, aproximadamente a las once, dormitaba mientras visualizaba el salón de mi madre. En pocos minutos me desperté, sorprendido por un zumbido penetrante y sintiendo vibraciones por todo mi cuerpo. Al abrir los ojos comprendí que la mitad de mí estaba fuera del cuerpo. Mi primera reacción fue de temor. Un pánico abrumador inundó mi mente y al instante volví a mi cuerpo. Al abrir los ojos físicos, descubrí que mi cuerpo físico estaba adormilado y hormigueaba; igual que antes, la sensación desapareció lentamente y volvieron mis sensaciones físicas normales. Me senté en la cama, impresionado por la intensidad de las vibraciones y los sonidos. Recuerdo claramente que dije en voz alta, «¿qué diablos ha sido eso?»

Al repasar la experiencia comprendí que carecía totalmente de preparación. Ante los primeros indicios de separación, un temor instintivo parecía inundarme.

Durante dos noches no ocurrió nada singular. La tercera noche me despertó una vibración y un adormecimiento extraños, que se extendían desde la nuca hasta el resto de mi cuerpo. Hice mi mejor esfuerzo por mantener la calma y controlar mi temor, pero no pude. Me sentía completamente fuera de control y muy vulnerable. Espontáneamente pensé en mi cuerpo físico y vi con sorpresa que las vibraciones desaparecieron lentamente. Cuando volvieron mis sensaciones físicas, me sentí decepcionado por haber perdido una gran oportunidad de exploración. En un esfuerzo por aprovechar el momento, me tranquilicé, dirigí mis ideas lejos del cuerpo físico y comencé a estimular la vuelta de las vibraciones. (Lo conseguí concentrándome en las sensaciones vibratorias que había experimentado en la nuca.)

Quince minutos después, ya tranquilizado y otra vez entre el sueño y la vigilia, las vibraciones volvieron. Comenzaron en la nuca y se extendieron por el cuerpo lentamente, haciéndome vibrar en lo que parecía un nivel superior de frecuencia o de energía. En esta ocasión conservé la calma y mi nivel de ansiedad disminuyó al darme cuenta de que podía disfrutar aquellas sensaciones vibratorias si estaba preparado para ellas. Un zumbido de tono alto parecía resonar en mi cuerpo y me sentía lleno de energía y ligero como una pluma. Cuando pensé en flotar percibí que me movía hacia arriba. Sentí que no pesaba nada y por primera vez las sensaciones eran absolutamente maravillosas.

Floté hasta el techo y lo toqué con mi mano. Sorprendido, comprendí que tocaba la sustancia energética del techo. Al presionar mi mano en la brumosa estructura molecular, sentí la hormigueante energía vibratoria del techo. Cuando retire mi mano del techo, observé que mi brazo brillaba con miles de luminosas chispas, blancas y azules. Por curiosidad, estiré mi otra mano y toqué mi brazo y, para mi sorpresa, parecía sólido. Al fijar la mirada en mi brazo, me hipnotizó la profundidad y la belleza de aquellos puntos luminosos. Comprendí que mi brazo era como un universo de estrellas. Es difícil de describir, pero me sentía atraído hacia el universo que era yo. En ese instante volví a mi cuerpo y las sensaciones de adormecimiento y hormigueo se retiraron rápidamente cuando abrí los ojos, todavía con algo de miedo.

4 de octubre de 1972

Estuve repitiendo en silencio la afirmación «estoy fuera del cuerpo», durante diez o quince minutos mientras me vencía el sueño. Intensifiqué mi afirmación todo lo posible al tiempo que me quedaba dormido. Casi al instante me despertaron intensas vibraciones y un zumbido eléctrico que me recorría todo el cuerpo. Me sobresalté y me inundó una intensa ola de temor. Entonces me tranquilicé repitiendo «la luz me protege». Lentamente se disipó el temor inicial mientras me veía rodeado por una esfera de luz protectora. Pensé en flotar y sentí que me levantaba de mi cuerpo físico. Me sentía ligero como una pluma, flotando lentamente hacia arriba. Mientras me alejaba de mi cuerpo me di cuenta de que las vibraciones y el zumbido habían disminuido a una tenue sensación arrulladora. Sintiéndome más seguro, abrí los ojos y vi el techo frente a mí a una distancia de medio metro. Me sorprendió que hubiera flotado tan alto e instintivamente pensé en mi cuerpo sobre la cama. Al instante regresé a mi cuerpo físico y percibí una extraña vibración cuando volvieron rápidamente mis sensaciones físicas. Acostado en la cama y repasando la experiencia, comprendí que las ideas dirigidas a mi cuerpo físico me volvieron él. Supe que era posible observar mi cuerpo físico, porque durante mi primera experiencia extracorporal, lo había percibido con claridad. Sospeché que la clave para observar el cuerpo físico era mantener la mente separada de lo emocional pero, lo más importante, debíamos mantener nuestras ideas lejos de nuestros cuerpos físicos; el más ligero pensamiento dirigido al cuerpo nos volvía a él inmediatamente. Debí haber pensado en dar la vuelta mientras flotaba; y luego debí haber observado mi cuerpo físico sin pensar en él.

2 de octubre de 1972

Desperté a las 3:15 tras dormir tres horas y media (dos períodos REM) y me fui al sofá del salón. Después de leer alrededor de cuarenta minutos, me dio sueño y comencé a aplicar una visualización diferente. Me imaginé como un brillante globo anaranjado lleno de helio. A medida que se expandía el globo me sentía cada vez más ligero. Intensifiqué mi visualización y la mantuve todo lo que pude. Mientras me quedaba dormido me desperté al sentir intensas vibraciones y un zumbido por todo el cuerpo. Reconocí que estaba preparado para separarme y pensé en flotar. Las vibraciones y los sonidos disminuyeron rápidamente mientras me separaba y flotaba hacia el techo. Por instinto, estiré los brazos para tocarlo pero, en lugar de ello, mis manos penetraron lentamente en la hormigueante sustancia vibratoria del techo. Sentí una ligera resistencia mientras las manos y los brazos atravesaban el techo. Al moverme lentamente hacia arriba, mi cuerpo penetró y atravesó el aislamiento, las vigas y el ático. Me invadió una intensa emoción cuando atravesé el tejado y floté sobre la casa. Pensé en ponerme en pie y al instante estaba erguido, parado en la parte más alta de la casa. Al mirar alrededor, distinguí claramente la antena de la televisión y la chimenea. Aunque era medianoche, el cielo y todo lo que me rodeaba estaba parcialmente iluminado por un brillo plateado. De pie encima de la casa, sentí una súbita necesidad de volar. Extendí los brazos, me deslicé hacia abajo por el tejado y volé sobre el patio. Lentamente descendí hasta llegar a un metro del suelo. Por alguna razón me sentía cada vez más pesado y seguí descendiendo hasta que estuve a sólo unos centímetros del césped. Pensé en «mantener el control» pero era demasiado tarde. Caí de bruces sobre la hierba. En ese preciso instante regresé a mi cuerpo físico. Volvieron mis sensaciones físicas y me pregunté por qué había perdido el control. ¿Por qué me volví tan pesado?

2 de noviembre de 1972

Me despertó el sonido y la sensación de un zumbido intenso. Sentía como si mi cuerpo y mi mente se separaran con las vibraciones. Al principio me sorprendió la intensidad de las vibraciones, pero lentamente me tranquilicé y concentré toda mi atención en flotar lejos de mi cuerpo físico. En segundos lo hice y me alejé algunos metros de él. Noté que el sonido y las vibraciones se retiraban después de la separación completa. En su lugar quedó una serena sensación de calma. Sentía que no pesaba nada y flotaba como una nube. Pensé en acercarme a la puerta y pareció que automáticamente flotaba en esa dirección. Tenía una abrumadora sensación de libertad que hasta entonces no había sentido. Espontáneamente decidí volar y pensé en volar desde el tejado. Al instante me acerqué al techo, lo atravesé y llegué al tejado como un cohete. Me emocionó ver la rapidez de la respuesta y comencé a entender que mis ideas son la energía de mi propulsión personal. Extendí los brazos y me elevé cientos de metros en el aire. Debajo de mí vi los edificios y las calles de mi vecindario. Percibí una leve sensación tirante mientras me elevaba cada vez más sobre la ciudad de Baltimore. La sensación tirante aumentó y entonces pensé en mi cuerpo. Al instante regresé a él. Mi cuerpo físico estaba adormecido y hormigueante cuando abrí los ojos.

A medida que continuaron mis experiencias fuera del cuerpo, me fascinaron las estructuras de energía no física que observaba. Con cada experiencia me surgían más preguntas, hasta que fue para mí una obsesión comprender la naturaleza de las formas no físicas que encontraba. En un intento por comprender la relación entre los ambientes físico y no físico, desarrollé una serie de experimentos básicos. Por ejemplo, todos los días equilibraba un lápiz en el borde de mi mesita de noche. Quería ver si, de algún modo, podía mover el objeto físico con mi cuerpo no físico. Rápidamente descubrí que este simple experimento era más difícil de lo que parecía. Mi mayor obstáculo era intentar concentrarme en el experimento. En el momento de la separación mi mente volaba con posibilidades ilimitadas, y mi experimento parecía insignificante en comparación con las muchas maravillas que existían a mi disposición.

Con cada experimento comprendía mejor que mi estado de consciencia no física era muy sensible y respondía al más ligero pensamiento. Las ideas conscientes y subconscientes me impulsaban al instante en una dirección específica. Aprendí rápidamente que mi mente subconsciente ejercía mucho más control e influencia sobre mis acciones de lo que jamás había imaginado. A menudo, una idea completamente espontánea creaba una reacción inmediata. Por ejemplo, si pensaba en volar, lo cual ocurría a menudo, volaba sobre mi vecindario inmediatamente, atravesando el techo o los muros.

En forma gradual, comprendí que era absolutamente esencial conseguir un control consciente y absoluto durante los primeros segundos de la separación. Para lograrlo, probé diferentes formas. Al principio intenté concentrar toda mi atención en mi mano o en mi brazo inmediatamente después de la separación. Con esto esperaba concentrarme en una sola idea y lograr el control que buscaba. Esto provocó una extraña sensación de sumergirme en mí mismo. Aunque era estimulante, el resultado final no fue de control sino una sensación de estar hipnotizado y después atraído a un universo resplandeciente con brillantes estrellas azules.

Insatisfecho con los resultados, decidí tomar mi brazo no físico y concentrarme en las sensaciones del contacto. Me sorprendía descubrir una sensación de solidez en mi brazo no físico. Mi cuerpo no físico poseía una cualidad vibratoria inherente; se sentía completamente sólido, pero percibía la energía vibratoria de la sustancia de mi brazo. Rápidamente descubrí que mi cuerpo de energía era «real» en todos los sentidos, y parecía ser un duplicado exacto de mi cuerpo físico. También encontré que, cuando mis ideas se concentraban en mi cuerpo no físico, sentía una atracción hacia adentro, como si un profundo vacío en mi interior tirase de mí.

Durante varios meses repetí este procedimiento de autoexamen y, así, probando y equivocándome, aprendí acerca de mi cuerpo no físico. Después de numerosas observaciones, comprendí que mi forma física era como un molde de energía, de hecho, de energía consciente que asumía una forma temporal. El cuerpo que experimentaba cuando estaba fuera de mi cuerpo físico parecía el resultado de las expectativas de mi mente y de mis propios conceptos. Además, reconocí que concentrándome en mi cuerpo no físico creaba una fuerte tendencia de atracción interna hacia áreas que todavía no comenzaba a entender. Llegué a la conclusión de que necesitaba otro método para conseguir el control consciente.

Después de casi un año, frustrado por los numerosos intentos fallidos de conseguir un control completo, comprendí que estaba haciendo el proceso más complicado de lo que debía ser. Durante una experiencia extracorporal, espontáneamente grité: «¡Quiero control!» Inmediatamente sentí que mi mente analítica mejoraba. Estaba en pie, a los pies de la cama y mi visión funcionaba, pero permanecía ligeramente desenfocada, por lo que grité «¡claridad!» Automáticamente mi visión se enfocó y sentí que subía un torrente de energía y de consciencia por mi cuerpo y mi mente. Me quedé fascinado. Por primera vez sentí un control completo: estaba presente toda mi consciencia interna y me sentía mejor que en mi estado de consciencia

físico normal. Mis pensamientos eran claros y muy vivos.

De repente comprendí que la clave para lograr el control era simplemente pedir un control de consciencia completo justo después de la separación. También empecé a entender la importancia de concentrar mis pensamientos y la necesidad de ser muy concreto cuando pedía algo. En una ocasión, inmediatamente después de la separación, dije en voz alta «quiero consciencia completa al despertar» y al instante volví a mi cuerpo físico. Descubrí que esa parte de mi mente tomaba mis pensamientos al pie de la letra. Al elegir torpemente la palabra despertar, la interpretó como el despertar físico. Después de varios meses de experimentar con distintas frases, me di cuenta de que inadvertidamente me había programado para pensar «control» durante cada experiencia extracorporal. Pronto descubrí que lo hacía automáticamente en el momento en que flotaba y me alejaba de mi cuerpo. Después de un año de pruebas y equivocaciones, supe que finalmente estaba en el camino correcto.

En este periodo proseguí con mis experimentos del lápiz. Durante varias experiencias extracorporales, intenté mover el lápiz que permanecía en equilibrio sobre la mesita de noche y me sorprendió descubrir que la frecuencia (la densidad) vibratoria de mi cuerpo no físico parecía determinar si el lápiz, o incluso la habitación, eran visibles para mí o no. Lentamente comprendí que el ambiente que observaba no era el mundo físico, como había supuesto. Comprendí que las estructuras que normalmente observaba cuando estaba fuera del cuerpo eran estructuras no físicas. En forma gradual, todo empezó a integrarse en un concepto total. Comprendí por qué había ligeras diferencias entre los muebles físicos y los no físicos, al igual que entre los demás objetos. Por ejemplo, a menudo los muros no físicos tenían un color diferente, y también eran distintas las formas y los estilos de los muebles y de las alfombras. Estas diferencias solían ser mínimas, pero perceptibles.

Para que yo pudiera ver mi entorno físico normal, mi frecuencia vibratoria interna debía ser relativamente densa o lenta. También observé que el simple acto de pedir consciencia y claridad parecía aumentar automáticamente la frecuencia de mi cuerpo no físico.

En un esfuerzo por hacer más realistas mis experimentos, puse lápices en tres zonas distintas que normalmente atravesaba al dejar mi cuerpo. Esperaba ver los lápices a un lado o al pie de la cama cuando pasara a través de ellos. Recuerdo que en una ocasión mi madre me preguntó «¿por qué dejaste ahí esos lápices?» Imagine lo difícil que es explicar esto a alguien sin parecer loco.

Tras varias semanas, después de la separación finalmente me concentré en uno de los lápices. Al ir hacia el lado de la cama, me concentré en el lápiz que estaba en la orilla de la cómoda. Al principio, mi visión parecía borrosa, como desincronizada, por lo que exclamé en voz alta «¡claridad!» Al instante mi visión se enfocó. Pude ver claramente el lápiz frente a mí; sin embargo, parecía una forma tridimensional brumosa con sustancia. Me acerqué, lo toqué con la mano y capté una ligera sensación vibratoria mientras mis dedos atravesaban la sustancia del lápiz. Frustrado, lo intenté de nuevo pero con los mismos resultados. Concentrando mi atención, comprendí que mi cuerpo no físico era obviamente menos denso que el lápiz y espontáneamente dije «necesito más densidad». Con un sobresalto, volví a mi cuerpo físico. Cuando recuperé mis sensaciones físicas, no pude evitar reírme: se había cumplido mi petición. Recordé que las peticiones que yo hacía estando fuera del cuerpo eran tomadas literalmente. Parecía que había poco espacio para interpretaciones o matices. Debía recordar que necesitaba ser muy específico en cada petición. Tal vez algo como «quiero mover este lápiz» hubiera sido más eficaz.

Algunos años después, practicando la autohipnosis con una vela encendida, tuve una experiencia que tiene que ver con esto. Después de la separación me puse en pie junto a la vela y decidí apagarla de un soplado. Para mi sorpresa, se apagó inmediatamente. Al volver a mi cuerpo físico, abrí los ojos y descubrí que la vela física todavía estaba ardiendo. Después de analizar lo ocurrido comprendí que debí haber apagado una vela en una dimensión paralela muy cercana a la física. Esta dimensión es un duplicado del mundo físico, formado con energía relativamente densa.

Este experimento es importante porque nos da la evidencia de que los ambientes y los objetos que se encuentran durante los viajes fuera del cuerpo existen de un modo independiente del universo físico. Al parecer no estamos observando el mundo físico desde una perspectiva diferente, como muchos creen, sino interactuando en una dimensión paralela, pero separada.

21 de junio de 1973

Me desperté a las 5:00 de la mañana y me pasé al sofá. Después de leer unos quince minutos, me dio sueño y decidí probar algo nuevo. Tomé una hoja de papel y comencé a escribir afirmaciones

extracorporales. «Ahora estoy fuera de mi cuerpo». Mientras las escribía, las repetía verbalmente. Después de escribir aproximadamente cincuenta, apenas podía mantener los ojos abiertos. Mientras me quedaba dormido, repetí las afirmaciones mentalmente.

Me despertó un extraño adormecimiento y vibraciones en todo el cuerpo. Permanecí lo más tranquilo posible y me concentré en la sensación de flotar hacia arriba. Después de varios segundos, sentí que me elevaba y salía del cuerpo. Me quedé en pie junto a mi cuerpo y caminé hacia la ventana. Mi visión estaba desenfocada y pedí claridad. Sólo mejoró un poco, por lo que repetí la petición, esta vez en forma más resuelta: «¡necesito claridad ya!» Al instante, mi consciencia se aclaró. Sentí mi cuerpo más ligero y con más energía. Estaba vibrantemente despierto y consciente y decidí volar. Estiré los brazos, di un pequeño salto y atravesé volando el techo, hasta llegar a cientos de metros sobre mi vecindario. Giré mis brazos ligeramente y me equilibré. Era muy estimulante. Me sentía completamente libre y volé sobre la ciudad de Catonsville. Aunque era de noche, el paisaje estaba iluminado con un brillo plateado. Debajo de mí, las casas y las calles parecían un jardín de Navidad. De repente, percibí una sensación tirante en la espalda y espontáneamente pensé en mi cuerpo. Esto me hizo regresar, con un sobresalto. Desperté con un ligero adormecimiento y un hormigueo en todo el cuerpo.

3 de julio de 1973

Desperté con el sonido y la sensación de un zumbido intenso. Sentía como si mi cuerpo y mi mente estuvieran dentro de un motor. Al principio, me sorprendió la intensidad de las vibraciones, pero lentamente me tranquilicé y dirigí toda mi atención a la idea de flotar lejos de mi cuerpo. Me separé y flotá hacia el techo. Después de la separación observé que había desaparecido el atronador sonido. Mientras flotaba a un metro y medio por encima de mi cuerpo, las vibraciones fueron sustituidas por una sensación de calma. Parecía que no pesaba nada y flotaba como una nube. Ante la simple idea de avanzar hacia la puerta, me vi impulsado automáticamente en esa dirección. Concentrando mis ideas, pensé en el salón y flotá directamente allí. No podía creer que fuera tan fácil y natural. Pensé en ponerme en pie y ya estaba en pie en el salón examinando lo que me rodeaba. Todo me parecía familiar, excepto que los muros tenían un color amarillo claro en lugar de blanco y algunos de los muebles eran ligeramente distintos de sus contrapartes físicas. Por ejemplo, una antigua mecedora con una cabeza de león se veía igual, pero la mesa del café era diferente. La mesa física era de estilo moderno, mientras que su contraparte no física parecía del siglo XVIII.

Mientras miraba en derredor comprendí que veía a través del contorno brumoso de los muros físicos. Cuando me concentré en el muro del salón, parecieron desvanecerse su forma y su sustancia hasta llegar a desaparecer. Tenía ante mí un ambiente completamente nuevo, una pradera irregular que se extendía hasta donde me alcanzaba la vista. Avancé varios pasos y entré al nuevo terreno. Mientras observaba la pradera, me di cuenta de que había un hombre a unos veinte metros de distancia. Me observaba atentamente pero no se acercaba. Durante varios minutos, miré en dirección a él. Tenía el cabello oscuro, una barba bien afeitada y una túnica morada que le llegaba hasta las rodillas. Reconoció mi mirada asintiendo con la cabeza y esbozando una breve sonrisa. La situación era abrumadora. Me sentía inquieto y no sabía qué hacer. ¿Debía acercarme y hablar con este extraño o evitarlo? Mi dilema se resolvió rápidamente pues antes de darme cuenta estaba de vuelta en mi cuerpo físico. Acostado en mi cama me asaltó la idea de que este hombre podía ser la misma persona que vi durante mi primera experiencia fuera del cuerpo. Cuanto más revisaba su aspecto, más me convencía de que este hombre no era un residente no físico «ocasional»; más bien parecía observar todos mis movimientos. También era evidente que no tenía intención de acercarse o comunicarse conmigo. Supuse que sabía que un movimiento de su parte hacia mí probablemente me hubiera asustado; el simple hecho de ver a alguien fue ya bastante inquietante. Durante varios días, la curiosidad en relación con este hombre ocupó mi mente. ¿Qué intentaba y qué se proponía? Me preguntaba si sería algún tipo de guía que observaba mi progreso. Además, me preguntaba si todos los que se aventuran fuera del cuerpo tienen alguien que los observe. Era evidente que él no deseaba interferir; de hecho, cuando lo vi pareció casi sorprendido. Sólo pude especular que probablemente observaba mis experiencias extracorporales desde un nivel vibratorio ligeramente diferente para que yo no lo viera. Cuando concentré mi atención, debí elevar mi frecuencia vibratoria y entonces pude ver más allá de mi ambiente normal. Al comparar esta experiencia con la primera, comprendí que fueron similares en muchos aspectos. La principal diferencia estribó en que esta vez mi control y mi visión habían sido mejores.

Cuanto más analizaba mis experiencias, más comprendía que debía volver a valorar todo lo que creía cierto o consideraba verdadero. Por ejemplo, el «hecho» largo tiempo aceptado de que nuestra consciencia es el resultado de una actividad electroquímica dentro del cerebro resultaba una conclusión risible obtenida partiendo de información obviamente incompleta. Ahora sabía que el cerebro tenía otras funciones, posiblemente como un elemento de transferencia biológica entre la mente no física y el cuerpo físico. Me quedó claro que el cerebro físico es similar al disco duro de un ordenador, que almacena la información y los recuerdos necesarios para apoyar y hacer funcionar nuestro vehículo biológico temporal.

Conforme continuaron mis experiencias extracorporales, esta observación se confirmó una y otra vez. Una cosa era cierta, yo podía pensar sin mi cerebro físico; podía crear, analizar y recordar ideas. También reconocía que existían diferencias definidas. Por ejemplo, cuando estaba fuera del cuerpo, era más espontáneo y sincero que en mi cuerpo físico. Me sentía motivado a hacer cosas que ni siquiera se me hubieran ocurrido mientras estaba en mi cuerpo. Por ejemplo, a menudo pensaba en volar e instantáneamente salía de la habitación y planeaba sobre el vecindario o me encontraba volando sobre extraños paisajes que ni siquiera identificaba. A veces sospechaba que estaba siendo dirigido por una parte mía desconocida y más expansiva. Con frecuencia mis ideas espontáneas me conducían a situaciones y experiencias que me permitían discernir áreas o sucesos relacionados con mi pasado o mi presente. En numerosas ocasiones, no comprendí la razón de estas experiencias hasta semanas o incluso años después.

La experiencia siguiente me produjo un efecto profundo. Por primera vez, comprendí en realidad el potencial ilimitado de las exploraciones no físicas.

9 de julio de 1973

Alrededor del mediodía decidí dormir una siesta. Visualicé el salón de mi madre mientras me quedaba dormido. Una sensación de adormecimiento y hormigueo se extendió por mi cuerpo. Disfrutaba dicha sensación y salí con facilidad de mi cuerpo. La emoción me embargaba mientras me dirigía hacia los pies de la cama. Al mirar a mi alrededor, sentí la súbita necesidad de ver a una joven que vivía en el apartamento que estaba arriba del mío. Al instante, subía flotando y sentí que mi cabeza atravesaba el techo. Durante un momento me atoré en el techo y me empezó a dar miedo. Dije en voz alta «abajo» y al instante me encontré en el suelo. Con una sensación de alivio me tranquilicé y me concentré. Me dirigí a la puerta de mi habitación y entré. Mientras cruzaba la puerta sentí una leve sensación hormigueante, pero no tuve ningún problema; de cerca, la puerta tenía un aspecto brumoso. Entré en el salón caminando normalmente, me dirigí hacia la puerta principal cuando de repente, a mi derecha, escuché claramente una voz de hombre llamándome por mi nombre.

-¡Willie!

Sobresaltado, busqué a mi alrededor y vi que había un hombre sentado en el sofá. Parecía tener casi treinta años y, de algún modo, sentía que lo conocía.

-Willie, me alegro de verte.

Reconocí su voz y supe inmediatamente que era mi tío Hilton. Impresionado por su presencia, sólo lo miré mientras él me hablaba.

-Apuesto a que te sorprende verme.

Se rió y continuó.

-Tuve algunos problemas con el techo.

Me acerqué y le dije:

-Tío Hilton, ¿en verdad eres tú?

Volvió a sonreír.

-Sí, soy yo.

Lo observé atentamente. Parecía veinte años más joven y mucho más delgado que cuando murió.

Parecía que le divertía mi mirada y dijo:

-Vaya, estoy tan sorprendido como tú de que hayas venido a verme.

Su tono se hizo más serio.

-Willie, ¿cómo has aprendido a hacer esto?

Su pregunta me sorprendió y contesté.

-Simplemente lo intenté y funcionó.

-Pocas personas pueden hacer lo que hiciste. Todos estamos muy sorprendidos.

Me observaba, esperando mi respuesta.

Mientras lo miraba, la realidad de la situación resultaba abrumadora. Por alguna razón, sentí una súbita necesidad interna de volar.

-Tío Hilton, debo irme.

Sonrió y asintió mientras yo caminaba hacia la puerta.

Salí por la puerta principal y vi un extenso campo verde. (Mi entorno físico era un complejo de apartamentos.) Salí y extendí los brazos. Mis ganas de volar parecían impulsarme en el aire como un cohete. Extendí los brazos, me equilibré e intenté controlar el vuelo. Cuando miré hacia abajo, distinguí con claridad la carretera 40. Decidí seguirla y volar hacia el oeste a cientos de metros sobre el suelo. Una emoción y una libertad intensas surgían de todas las partes de mi ser. Al dirigir mi vista hacia abajo, vi con claridad la carretera, las casas y urbanizaciones enteras. Mientras pasaba por Ellicot City, sentí una sensación tirante en el centro de mi espalda y pensé en mi cuerpo. En un segundo regresé a mi cuerpo físico y sentí un hormigueo y un adormecimiento ligeros que se disiparon con rapidez.

Tan pronto como volvieron mis sentidos físicos, busqué los viejos álbumes fotográficos de mi madre y en ellos una fotografía de mi tío fallecido. Pasando las páginas deprisa, finalmente encontré una foto suya en la que era un joven de veinte años. Sin duda la fotografía es la imagen exacta del hombre que vi.

Mientras repasaba esta experiencia, quedaron claras dos cosas. Primero, era evidente que continuábamos después de la muerte. Aunque supe esto desde mi primera experiencia extracorporal, se volvía más evidente cuando uno veía y hablaba con una persona fallecida a quien se había conocido. En esto no parecía haber error; el hombre con quien había conversado era definitivamente mi tío. Segundo, me asombró que mi tío parecía estar en el apogeo de la vida -le calculé unos treinta años. De hecho, estaba tan joven que no lo reconocí en el acto (al menos visualmente). Su voz inconfundible y el que me llamara «Willie» me aclararon su identidad. Mi tío era la única persona que alguna vez de llamó Willie; los demás me decían William o Bill.

Al morir mi tío, tenía cuarenta y cuatro años y exceso de peso; sin embargo, cuando lo vi, parecía joven, delgado y con buena salud. Me parece probable que después que abandonamos nuestro cuerpo físico al morir, asumimos la forma de energía moldeada o influenciada por nuestro concepto de nosotros mismos. Desde que aprendí que las energías no físicas responden naturalmente a las ideas, me parece razonable que nuestras ideas y la imagen de nosotros mismos influyan en nuestra energía personal. Me parece probable que asumamos la forma no física que se adapte mejor al concepto que tenemos de nosotros mismos. En este caso, no puedo evitar preguntarme qué aspecto tendré cuando deje mi cuerpo. ¿Igual que mi cuerpo físico? También me pregunto si mi forma cambiará si altero intencionalmente la imagen que tengo de mí mismo. Suena un poco extraño, pero me parece posible que nuestra forma no física también sea un vehículo temporal, igual que el cuerpo físico. Me pregunto qué sucedería si (cuando estoy fuera de mi cuerpo) me concentrara en cambiar la forma de mi cuerpo no físico.

Durante varias semanas, el encuentro con mi tío ocupó mi mente. Estaba seguro de que sintió sorpresa y curiosidad acerca de mi capacidad para abandonar el cuerpo, sin embargo, también parecía esperarme, parecía saber que yo entraría en el salón. Tal vez esa fue la razón de que no pudiera atravesar el techo cuando lo intenté. Es posible que, de alguna manera, fuese dirigido hacia el salón. Además, tuve la extraña sensación de que había alguien sentado junto a él. Es difícil de explicar, pero sentí a alguien más allí y estaba seguro de que durante un momento percibí el sutil contorno de una mujer.

Seguí el modelo que antes me había funcionado. Me despertaba a las siete en punto y me preparaba para una clase que tenía en la universidad a las nueve. Después de mi clase volvía al apartamento de mi madre y leía hasta que me entraba el sueño. Generalmente al mediodía comenzaba a aplicar mi técnica para salirme del cuerpo. Seguí experimentando con diversos métodos pero encontré que el más sencillo funcionaba mejor. Iba a mi habitación, me acostaba y me veía caminando por el salón, examinando todos sus pequeños detalles. A menudo tomaba tres o cuatro objetos de la habitación y me esforzaba por imaginarlos con claridad en mi mente. No comprendía y ni siquiera pensaba en la mecánica de lo que hacía; sólo sabía que funcionaba.

Aproximadamente un 30 por ciento de las veces, después de adormecerme me encontraba sentado, flotando o rodando fuera de mi cuerpo. Las sensaciones durante la separación normalmente eran similares: un zumbido acompañado por una sensación vibratoria interna o de intensa energía, que se extendía por mi cuerpo. En el apogeo de las vibraciones, mentalmente me indicaba a mí mismo que saliera del cuerpo levantándome o girando. Prefería levantarme porque cuando giraba me sentía desorientado. Descubrí que la forma más fácil era simplemente levantarme y alejarme caminando de mi cuerpo. Parecía que de esta manera mantenía un control más consciente sobre mi cuerpo de energía. Es posible que los movimientos que parecían físicos y que se asociaban con caminar tuvieran un efecto estabilizador.

14 de septiembre de 1973

Mientras me daba sueño, repetí mentalmente mi afirmación normal «estoy fuera de mi cuerpo». Al mismo tiempo, visualizaba objetos del salón de mi madre. Unos quince minutos después me salí.

De repente, me despertó el sonido de un disparo cerca de mi cabeza. Mi cuerpo estaba completamente adormecido y un abrumador flujo de energía me recorría. Sentí temor e instintivamente pensé en mi cuerpo físico. Con un sobresalto, volví a mi cuerpo y busqué por la habitación el origen del sonido. Después que recuperé mis sensaciones físicas, comprendí que no había sabido manejar la experiencia. Supuse que el disparo fue un sonido interno, provocado tal vez por el hecho de separarme de mi cuerpo físico y por haber interrumpido un punto de conexión en algún lugar de mi cabeza. Hay la teoría de que todos nosotros estamos conectados a nuestros cuerpos físicos en siete puntos de energía y que un sonido de estallido fuerte puede indicar que ocurre una separación en la glándula pineal o cerca de ella. Hasta este momento, no tengo ninguna evidencia que apoye esta teoría, pero debo admitir que mi experiencia es muy similar a los sonidos descritos por Sylvan Muldoon y Paul Twitchell.

Son escasas las investigaciones acerca de las sensaciones y sonidos asociados con las experiencias extracorporales.

Espero que en un futuro cercano esto cambie. Si consideramos su enorme potencial, resulta lógico que deban realizarse más investigaciones. Creo firmemente que las investigaciones futuras revelarán nuevos datos sobre la naturaleza y en el origen de la consciencia.

25 de octubre de 1973

Me estaba adormeciendo cada vez más, mientras repetía la afirmación: «ahora estoy fuera de mi cuerpo». A continuación percibí que estaba sentado en la cama completamente consciente y observando la habitación. Las vibraciones fluían mientras me levantaba y me separaba de mi cuerpo, atravesé el muro de la habitación y entré a un nuevo ambiente. Recorrí un camino o sendero, alrededor del cual había un amplio espacio plano. En la distancia hay una torre transmisora de radio. Sentí un fuerte impulso de llegar a ella y me dije «debo llegar a la torre». Al instante estuve más cerca de ella. Directamente frente a mí había docenas de viejos cubos metálicos de basura que me bloqueaban el paso. Comencé a hacerlos a un lado y pregunté en voz alta «¿qué representan estas cosas?» En ese instante, una serie de imágenes vívidas apareció en mi mente; no pude identificar si se originaban dentro o fuera de mí. «Muy bien, comienzas a comprender. Estás en una región vibratoria superior, en un entorno que responde a las ideas. Tu mente crea lo que percibes a tu alrededor. Tu mente interpreta el entorno de acuerdo con las formas y los puntos de referencia con los que puede relacionarlo».

Mi mente estaba colmada de emoción. Por primera vez, comprendía lo evidente. El sendero era mi camino, la dirección de mi vida. Los botes de basura eran desperdicios que frenaban mi avance: mis temores, mis limitaciones y mis vínculos. Debía retirar de mi sendero todas aquellas cosas para avanzar y alcanzar mis metas espirituales.

Durante un momento, observé los bidones de basura; parecían viejos y maltratados. Con una sensación de intensa alegría y satisfacción, los quité de mi camino. Una descarga de energía me recorrió mientras limpiaba mi camino de obstáculos. Me sentí lleno de energía mientras me dirigía a la torre de radio y descubría que estaba directamente junto a ella. Mientras la rodeaba, percibí una súbita e intensa sensación de tirantez. Supe que tenía que volver a mi cuerpo.

Ante la idea de mi cuerpo físico al instante estuve dentro de él. Abrí los ojos y comprendí que mi vejiga estaba llena. Me molesté conmigo mismo por no planear mejor. Sentía mucha curiosidad por la torre de radio y por lo que representaba exactamente. ¿Por qué no podía encontrar la puerta? Tenía una idea, pero necesitaba confirmarla. También me preguntaba acerca de la comunicación que recibí. Era difícil de explicar, pero estuvo muy clara en mi mente; parecían más imágenes que palabras. Y algo muy importante, comprendí que esa experiencia era diferente de las anteriores. Había entrado en un entorno completamente distinto, en un mundo no físico que parecía separado del ambiente tipo físico que normalmente experimentaba. Además, lo que me rodeaba parecía responder con facilidad a mis pensamientos. De algún modo me sentí diferente, más ligero, con más energía. No lo comprendí realmente, pero supuse que aquello era importante.

12 de noviembre de 1973

Sentí una ligera liberación y la sensación de movimiento rápido. De repente estaba en una catedral, en pie ante un púlpito elevado. Me sentía muy cómodo y subí hacia el púlpito. Estaba preparado para dirigirme a la multitud, pero cuando miré comprendí que no había nadie. Confuso e inseguro de lo que debía hacer, volví a mi cuerpo y me encontré sentado en la cama completamente despierto y consciente. Sorprendido, pensé: «Es extraño; nunca había tenido una experiencia fuera del cuerpo mientras estaba sentado». En ese momento me di cuenta: no estaba en mi cuerpo físico. Miré a mi alrededor y vi a mi cuerpo en la cama, profundamente dormido. Una ola de emoción me inundó cuando comprendí que la experiencia de la catedral me ocurrió en un cuerpo de energía completamente diferente. Por primera vez lo comprendí: la «sensación» de los dos cuerpos no físicos era notablemente distinta. El cuerpo de energía en el que estaba ahora era mucho más denso, casi físico, en comparación con la ligereza del segundo cuerpo de energía.

Con esa experiencia, comprendí que el primer cuerpo no físico (denso) es en realidad un duplicado del físico, mientras que el segundo posee una frecuencia vibratoria más fina, como la energía pura, dispuesto para responder al más ligero de mis pensamientos. Cuanto más pensaba en lo que acababa de comprender, más emocionado me sentía. Sabía que había hecho un descubrimiento importante porque entonces entendí cuán limitado está en realidad el primer cuerpo de energía. Esto también explicaba por qué varían tanto mi capacidad y mis percepciones cuando estoy fuera del cuerpo. En teoría, debía ser capaz de moverme en forma consciente de una forma de energía a otra. En cierto sentido, debía ser capaz de desechar el primer cuerpo y cambiar al segundo a voluntad. Estaba ansioso por mi siguiente experiencia para probar mi teoría.

Durante una semana lo intenté sin éxito; finalmente sucedió. Después de dormir cinco horas, me desperté a las 6:00 de la mañana y me pasé al sofá. Tras leer durante 15 minutos, me dio sueño y repetí mi afirmación favorita «estoy fuera de mi cuerpo» unas cuarenta o cincuenta veces, mientras me quedaba dormido.

Reconocí inmediatamente el estado vibratorio, me levanté de mi cuerpo físico y di varios pasos hacia la puerta. En lugar de atravesarla como lo hacía normalmente, solicité claridad y pedí con firmeza experimentar mi segunda forma de energía: «ahora paso a mi cuerpo superior». Sentí una descarga de energía y al instante estaba en un ambiente completamente nuevo. Me encantó; había funcionado.

Me sentía lleno de energía y ligero como una pluma; mi mente cobró vida ante aquellas posibilidades. Por costumbre, solicité claridad y mi mente se despejó. Por primera vez comprendí en realidad lo que significaba ser consciente. Mis ideas se hicieron más rápidas, más vibrantes y más vivas que nunca antes. Es difícil de describir, pero me sentía increíblemente efusivo, sin temores ni límites. Comprendí que nuestro estado físico de consciencia es una percepción débil, como un sueño brumoso. Además, me di cuenta de que el primer cuerpo no físico es muy parecido al físico.

Al analizar esta experiencia, recuerdo que se dio un cambio gradual en mi cuerpo no físico. Se hizo evidente que conforme aumentaba mi frecuencia energética personal, automáticamente me interiorizaba hacia regiones no físicas del universo. Este descubrimiento es importante. A medida que exploramos hacia adentro, no sólo cambia nuestra frecuencia y nuestra densidad, sino también nuestra forma no física. Después de experimentar este cambio en varias ocasiones, no pude ya ignorar la importancia del descubrimiento. La frecuencia energética de nuestros cuerpos se relaciona directamente con la frecuencia de nuestro entorno inmediato. Como resultado, cuando alteramos nuestra frecuencia personal, automáticamente vamos hacia el nivel de energía no física del universo que corresponde a nuestra propia frecuencia interna. Una vez que conseguí cierto grado de autocontrol sobre mis exploraciones no físicas, comencé a experimentar conscientemente la alteración de mi frecuencia.

Descubrí que, cuando se está fuera del cuerpo, esto se consigue sencillamente pidiendo un cambio de energía.

Durante dos años había creído que me movía en forma lateral de un área a otra dentro de la misma dimensión, pero ahora la sorprendente verdad se hizo evidente. No me había movido en forma lateral, sino hacia dentro del universo, pasando de un entorno energético a otro. El movimiento lateral era diferente; sus sensaciones generalmente eran más físicas. Después de experimentar muchas veces, llegué a una serie de observaciones. Primero, cuando pedimos un cambio, nuestro cuerpo de energía no físico responde inmediatamente a nuestra petición. Segundo, cuando hacemos la petición de elevar nuestra frecuencia vibratoria o interiorizarnos, nuestra consciencia automáticamente nos impulsa a un área del universo con una

frecuencia más alta. Y tercero, nuestra frecuencia interna siempre se corresponde con la de la nueva dimensión o entorno que experimentamos.

Con la práctica es posible alterar y controlar en forma consciente la frecuencia vibratoria de nuestros cuerpos no físicos. Este proceso es la clave para lograr un verdadero control y una libertad ilimitada mientras estamos fuera del cuerpo. Con este conocimiento, es posible moverse de una dimensión energética a otra con un absoluto control consciente y, lo más importante, se nos ofrece la posibilidad de explorar todo el universo multidimensional. Este movimiento interior, cuando está controlado, nos permite convertirnos en seres interdimensionales completamente conscientes. El siguiente es un ejemplo.

12 de marzo de 1974

Al mediodía repetí mis afirmaciones usuales: «estoy fuera de mi cuerpo» y lentamente me adormecí. En segundos sentí el estado vibratorio, me desprendí de mi cuerpo físico dormido y me acerqué a los pies de la cama. Inmediatamente pedí «¡claridad!» y mi visión mejoró.

Sintiéndome equilibrado, dije en voz alta «ahora paso a mi interior». Percibí entonces una sensación de movimiento interno rápido, como si fuera atraído hacia un profundo vacío dentro de mí. La sensación de vacío era tan intensa que grité «falto!» Al instante aquel movimiento cesó y comprendí que estaba en un nuevo ambiente. Estaba en el exterior en un hermoso lugar parecido a un parque. Mi visión era brumosa, por lo que repetí mi petición «¡claridad!» Mi visión y mis ideas parecieron caer en su lugar. Mi cuerpo se sentía más ligero y energético. Intenté permanecer tranquilo mientras las ideas se me desbocaban. Miré hacia abajo y sentí mi cuerpo. Tenía una forma reconocible, muy parecida a mi cuerpo no físico normal; sin embargo, esta forma se sentía más ligera y energética que mi primer cuerpo de energía. Emocionado con mi éxito, dije en voz alta «ahora paso al siguiente nivel». Al instante fui atraído hacia adentro a una velocidad increíble. Apenas pude soportarlo y empezaron a crecer mis temores. En pocos segundos, el movimiento interno se detuvo abruptamente y me hallé flotando en otro extraño ambiente. Esta vez se veían pocos objetos, pero sentía una intensa energía a mi alrededor. Al observar el lugar, comprendí que no necesitaba volver la cabeza; parecía que veía el lugar donde dirigiera mis pensamientos y podía ver en todas las direcciones al mismo tiempo. Miré mi cuerpo pero no aprecié nada que pudiera describir; era como un punto de vista de 360 grados sin forma ni solidez. Una estimulante sensación de energía y conocimiento me recorrió. Todo mi ser se sumergió en un mar de energía pura y de amor incondicional. Durante lo que me parecieron horas, disfruté las sensaciones de flotar en este océano de pura luz viva. Sin deseos de volver a mi cuerpo físico, concentré mi atención todo lo que pude. Finalmente, volví a mi cuerpo y miré el reloj. Me sorprendí, había estado fuera menos de cuarenta minutos.

Al repasar mis experiencias intenté lograr una comprensión más clara de mi existencia no física. Ahora eran evidentes ciertas similitudes y diferencias entre mis cuerpos físico y no físico.

Por ejemplo, comprendí que mi visión cuando estaba fuera del cuerpo era muy similar a la física. La única diferencia notable era su claridad. Después de la separación, a menudo mi visión era borrosa y desincronizada. Sin embargo, podía mejorarla rápidamente exigiendo «claridad». Comprendí que era esencial hacer esto durante cada experiencia extracorporal y con frecuencia repetía varias veces mi petición de claridad durante una misma experiencia fuera del cuerpo.

Observé que me basaba principalmente en el sentido de la vista. En comparación, los otros sentidos parecían casi sin importancia. Al mirar atrás, comprendo que esto pudo deberse a mi dependencia de la visión. Cada uno de nosotros es diferente; algunos nos concentramos más en el oído o en el tacto que en la vista. Sospecho que es probable que cada uno de nosotros se apoye más en un sentido que en los demás. Por ejemplo, un músico profesional se concentra en el oído y una bailarina tiende a concentrarse en el tacto.

También reconocí que ya no era necesario respirar y que las sensaciones de temperatura parecían no existir. Aunque no experimenté sensación alguna de temperatura, mi tacto funcionaba y podía sentir los objetos e incluso el contacto entre mis manos. Además, mientras mi sentido del oído parecía igual, el sentido del gusto parecía ausente. Más adelante descubriría que los cinco sentidos siguen a nuestra disposición, si nos concentramos en ellos.

Con la experiencia llegué a comprender que nuestra mente crea y controla todos nuestros sentidos no físicos. Me pregunto si nuestros cuerpos no físicos tienen la capacidad natural o inherente de percibir. Nuestros pensamientos moldean el cuerpo no físico de acuerdo con nuestra propia imagen. Llegué a comprender que mi cuerpo físico era sólo un vehículo temporal. Con el tiempo, entendí que esto también se

aplicaba a nuestros cuerpos no físicos.

Reconozco que mi forma no física era en muchos aspectos un duplicado energético de mi cuerpo físico. Mi tamaño y forma generales no variaban; sin embargo, las sustancias energéticas que me formaban eran muy diferentes. En lugar de moléculas, mi cuerpo no físico parecía hecho de incontables diminutos puntos de luz conectados entre sí. En dos ocasiones, intenté verme en un espejo (un espejo físico) cuando estaba fuera del cuerpo, pero no vi nada.

Mi curiosidad acerca del aspecto, la construcción y la solidez de mi cuerpo no físico aumentaba con cada aventura extracorporal. Aunque cuando estaba fuera del cuerpo podía fácilmente observar mis manos y mis brazos, resultó todo un desafío apreciar mi cuerpo completo. Por fin, después de diez años de experiencias fuera del cuerpo, ocurrió lo siguiente.

2 de octubre de 1982

Escuché el zumbido, los sonidos como de motor y me concentré en salir de mi cuerpo. Me puse en pie en la puerta de la habitación y automáticamente pedí «¡claridad!» Mi visión mejoró y pasé por la puerta hacia el salón. Sintiéndome todavía un poco desincronizado, expresé verbalmente mi petición con más énfasis: «¡más claridad!» Sentí que mi consciencia y mi visión caían en su lugar. Mis ideas eran claras y exclamé «¡necesito ver la forma que tengo ahora!» Al instante, sentí intensamente que era atraído hacia dentro de mí mismo. De repente, me sentí diferente, ingrávito como si flotara en el espacio. Mientras avanzaba, observé una forma resplandeciente de color blanco azulado. Por alguna razón, parecía saber que miraba mi cuerpo no físico desde una perspectiva diferente. Veía sorprendido la forma que brillaba frente a mí, por la que fluía energía y luz. Parecía un molde de energía creado a partir de un millón de diminutos puntos de luz; expedía un brillo azulado, pero parecía tener una estructura exterior definida. El cuerpo de luz que tenía frente a mí estaba desnudo y era idéntico a mi forma física. Aunque parecía firme, había un notorio desplazamiento y radiación de energía. Podía ver lo que parecía un océano de estrellas azules por todo mi cuerpo. Es difícil de describir porque las estrellas eran estables y no obstante se movían al mismo tiempo; la luz y la energía de mi cuerpo parecían cambiar y fluir casi como las olas de un océano.

Mientras miraba el cuerpo de luz, comprendí que yo debía estar en otro cuerpo. Sin embargo, no podía percibir ninguna forma o solidez; era como un punto de vista en el espacio sin forma de algún tipo. Mientras me reflejaba en mi nuevo estado del ser, capté una sensación de movimiento rápido y volví inmediatamente a mi cuerpo físico. Al tranquilizarme y repasar la experiencia, llegué a una conclusión inevitable: debía poseer múltiples cuerpos energía. La forma que acababa de experimentar era incluso notoriamente más ligera (o menos densa) que mi segundo cuerpo no físico. Comprendí que la visión tradicional de que poseemos dos cuerpos -un cuerpo físico y un cuerpo espiritual- es demasiado simplista; somos mucho más complejos que eso. Igual que hay múltiples dimensiones no físicas de energía en el universo, cada uno de nosotros debe estar formado por múltiples cuerpos de energía o vehículos de expresión. Ahora me pregunto cuántos cuerpos o formas no físicas deben ser. Sospecho que debe haber uno en cada dimensión del universo y que todos ellos están relacionados y conectados entre sí, igual que el cuerpo físico está conectado con su primer cuerpo no físico.

17 de octubre de 1983

Sentí una vibración y un hormigueo en todo el cuerpo. Pensando que debía estar en el estado vibratorio, concentré mi atención en la sensación de flotar fuera del cuerpo físico. En segundos estaba flotando y me alejaba de mi cuerpo. Lentamente me deslicé con los pies por delante hacia la puerta de la habitación. Con una sensación de sorpresa absoluta atravesé sin esfuerzo y con los ojos abiertos la estructura de la puerta y sentí su energía vibratoria. La puerta parecía una nube de energía dentro de un molde etéreo.

Después de flotar a través de la puerta, pensé en ponerme de pie y al instante estaba en el salón, en pie junto al sofá y mirando la habitación. Entonces observé que parecía seguirme una extraña forma pequeña. Al fijar la vista reconocí a nuestro perro sabueso McGregor. Me sorprendí porque nunca había visto un animal estando fuera del cuerpo. Parecía sorprendentemente natural y sólido, movía la cola y me miraba. Sus *ojos* eran brillantes, entonces observé algo más: había un filamento delgado como una telaraña que surgía de su cuerpo y se extendía hacia la habitación. Por curiosidad, me incliné y toqué el delgado hilo

plateado. Al instante, el perro desapareció. Rápidamente volví a mi cuerpo físico.

A medida que desaparecía el adormecimiento, sentí físicamente que el perro saltaba a la cama. Me quedé quieto y repasé la experiencia, intentando ponerla en perspectiva. Más que nunca comprendí lo poco que sabemos de nosotros mismos y de nuestro mundo. Me sentía como un niño inocente que veía por primera vez el mundo real. Caí en la cuenta de lo arrogantes que somos al suponer que lo sabemos todo. Nosotros, que no sabemos lo que somos, por qué estamos aquí y ni siquiera a dónde vamos, nos consideramos los seres dominantes e inteligentes del mundo. Es verdaderamente irónico que vivamos tan engañados.

Todavía es más risible el hecho de que mantengamos tantas firmes convicciones y conclusiones en relación con cosas que no vemos ni comprendemos. Más que nunca, estoy convencido de que la exploración extracorporal puede ofrecernos una respuesta a numerosos misterios de nuestra existencia.

Capítulo 2

Encuentros fuera del cuerpo

Cualquier tecnología suficientemente avanzada no se distinguirá de la magia.

ARTHUR C. CLARKE

Anotación en mi diario del 21 de febrero de 1985

Entré en el estado vibratorio y sentí que oleadas de energía fluían por mi cuerpo. Era una sensación tranquilizadora que irradiaba de lo más profundo de mi ser. Mientras me concentraba en los cambios vibratorios, sentí que me recorrían impulsos de energía y una singular sensación, como si unas manos estuvieran acariciando mi cuerpo. Al principio me sorprendí, pero la sensación era agradable, una vez que me hube acostumbrado a ella. Las oleadas de energía parecían aumentar y disminuir en una secuencia rítmica, y sentí cómo me volvía cada vez más ligero hasta que me separé por completo de mi cuerpo. Sentí el sutil roce de las manos que me recorrían desde las plantas de los pies y ascendían por todo mi cuerpo. Cada contacto creaba oleadas de energía que resonaban en mí.

Sentía que mi frecuencia vibratoria interna se ajustaba a un nivel nuevo y capté que la(s) persona(s) que estaba(n) junto a mí efectuaba(n) una especie de «trabajo energético» sobre mí. Durante más de veinte minutos las corrientes de energía se desplazaron y fluyeron en forma sistemática por mi cuerpo no físico. Mi cuerpo y mi mente parecían resonar con aquellas oleadas de energía y una abrumadora sensación de paz y unidad inundaba todo mi ser. Luego, las oleadas de energía se disiparon lentamente y volvieron mis sensaciones físicas.

Las preguntas se desbocaban en mi mente: ¿qué era aquello? ¿Qué finalidad tenía? ¿Qué entidad o entidades me habían tocado? Una cosa era cierta, después me sentí notablemente ligero y etéreo durante varias horas. Sentía que mi cuerpo vibraba a una frecuencia más elevada o más delicada. Tenía la fuerte sospecha de que mi ser no físico acababa de experimentar un ajuste vibratorio o de frecuencia. Sólo alcancé a imaginar que tal vez necesitaba ese ajuste para ampliar o mejorar mis exploraciones no físicas.

Aunque nadie se comunicó conmigo, supe que el proceso era un ajuste energético importante, necesario para mi desarrollo personal. También comprendí que las sensaciones energéticas eran completamente diferentes de lo que experimenté durante la fase vibratoria antes de la separación. A medida que las manos me tocaban, percibí una intensa sensación de dirección y propósito. Sospeché que una entidad, o tal vez dos, trabajaban sobre mí. Como quiroprácticos invisibles, parecían saber exactamente lo que hacían; cada contacto alteraba mi frecuencia vibratoria interna en un punto específico dentro de mi cuerpo no físico y creaba oleadas de energía que resonaban en lo más profundo de mi ser. Aunque al principio me sorprendió, fue una experiencia absolutamente disfrutable que estuve seguro de que ocurriría de nuevo.

5 de diciembre de 1986

Me acosté en mi cama visualizando el salón y repitiendo en silencio «ahora estoy fuera de mi cuerpo» durante unos quince minutos. Después que me venció el sueño, sentí las vibraciones y espontáneamente giré fuera de mi cuerpo. Llegué al suelo y abrí los ojos. Lo veía todo borroso y me sentía muy pesado y desincronizado. Me arrastré unos metros y dije en voz alta: «Soy ligero como una pluma». Recibí una súbita descarga de energía y al instante me sentí más ligero y pude ponerme en pie. Mientras me alejaba de la cama mi visión seguía siendo débil, por lo que pedí «claridad». Mi visión se enfocó e inmediatamente atravesé caminando la pared de la habitación y llegué a un brillante ambiente verde. Al mirar en derredor, comprendí que estaba en una pradera. Me intrigó el súbito cambio de ambiente y

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

