

ROBERT MONROE

# VIAJES FUERA DEL CUERPO

*La expansión de la consciencia  
más allá de la materia*



Robert Monroe, el fundador de The Monroe Institute, era un empresario estadounidense de gran éxito en el mundo de la comunicación. Empezó a experimentar estados no ordinarios de consciencia que cambiaron drásticamente su vida: un día, de forma involuntaria, se encontró abandonando su cuerpo físico para viajar con un «segundo cuerpo» a escenarios muy apartados de las realidades físicas y espirituales de su vida cotidiana. Se introducía así en un ámbito de consciencia expandida más allá de los límites del espacio-tiempo que le permitió reconocer la muerte como un estado diferente de «vida». Decidido a investigar a fondo lo que le estaba ocurriendo, comenzó a estudiar los diferentes enfoques de la consciencia humana más allá de la realidad ordinaria, reconociendo al ser humano como un sistema de energía capaz de interactuar con sistemas energéticos superiores. Plasmó sus «experiencias fuera del cuerpo» en este libro, el primer enfoque serio sobre los viajes astrales y el clásico indiscutible en este campo.

*Viajes fuera del cuerpo* es un relato cargado de humor inteligente sobre los viajes astrales de Robert Monroe; y es considerado un libro de culto sobre la temática de los viajes astrales desde su publicación en 1971.

## ÍNDICE

Cubierta

Viajes fuera del cuerpo

1. Ni con varita mágica ni a la ligera
2. Búsqueda e investigación
3. Ante la evidencia
4. El Aquí y Ahora
5. Infinito, Eternidad
6. Imagen invertida
7. *Post mortem*
8. «Porque me lo dice *La Biblia*»
9. Ángeles y Arquetipos
10. Animales inteligentes
11. ¿Don o Responsabilidad?
12. Fuera de lugar
13. El Segundo Cuerpo
14. Mente y Supermente
15. Sexualidad en el Segundo Estado
16. Ejercicios preliminares
17. El Proceso de Separación
18. Análisis de los Hechos
19. Clasificación estadística
20. Inconclusiones
21. Premisas. ¿Hay alguna razón?

Sobre el autor

Notas

## 1

## NI CON VARITA MÁGICA NI A LA LIGERA

Lo que sigue figuraría normalmente en un prólogo o prefacio. Está situado aquí porque se supone que la mayoría de los lectores se saltan esos prolegómenos para entrar directamente en materia. En este caso lo que sigue es el meollo de la cuestión.

Las razones principales para publicar el material aquí contenido son:

1. Que a través de la máxima difusión posible otros seres humanos (quizás sólo uno) pueden librarse de los padecimientos y terrores del ensayo y error en un ámbito donde no hay respuestas concretas; que pueden hallar consuelo en saber que otras personas han tenido las mismas experiencias; que reconocerán en sí mismos el fenómeno y, en consecuencia, evitarán el trauma de la psicoterapia o, poniéndonos en lo peor, de la demencia y el internamiento en un hospital psiquiátrico.
2. Que mañana o en los años venideros las ciencias formales y aceptadas de nuestra cultura ampliarán sus horizontes, conceptos y postulados e investigarán para ensanchar las perspectivas aquí expuestas con el fin de enriquecer en el ser humano el conocimiento y la comprensión de sí mismo y de todo cuanto le rodea.

Me sentiré sobradamente recompensado con que se alcance alguno de estos objetivos.

La presentación de este material no está orientada a ningún público científico en particular. Al contrario, el objetivo principal es ser lo más concreto posible en un lenguaje al alcance tanto de los científicos como de los profanos en la materia, huyendo de ambiguas generalizaciones. Médicos, químicos, biólogos, psiquiatras y filósofos pueden servir de terminologías más técnicas o especializadas para formular idénticas afirmaciones. Y necesitan interpretaciones. En nuestro caso la sencillez que buscamos indica que el plan de comunicación es factible, que el discurso «sencillo» transmite los significados pertinentes a un público más amplio que un reducido grupo de especialistas.

También cabe esperar que muchas interpretaciones sean contradictorias. El proceso mental más difícil es considerar objetivamente cualquier concepto que, si se acepta como un hecho, implica desechar toda una vida de formación y experiencia. Sin embargo, ya se han aceptado como hechos muchas cosas con muchas menos pruebas que las aquí presentadas. Albergamos la esperanza de que se aplique el mismo criterio a los datos que se incluyen aquí.

Efectivamente, el proceso mental más complicado de todos es el de considerar algo objetivamente. Basta con hacerlo una vez en la vida.

Vamos a empezar este inocente relato por una experiencia muy personal.

En la primavera de 1958 yo llevaba una vida razonablemente normal con una familia razonablemente normal. Vivíamos en el campo porque somos amantes de la naturaleza. La única actividad heterodoxa eran mis experimentos con datos extraídos durante el sueño, conmigo como sujeto principal.

La primera señal de desviación de la norma se produjo un domingo por la tarde. Mientras mi familia estaba en la iglesia efectué el experimento de escuchar una grabación en cinta en un medio muy aislado. Se trataba de forzar la concentración en una sola fuente (auditiva) de señales inteligentes que reducía la entrada de señales de los demás sentidos. El éxito vendría medido por el grado de retentiva y recuerdo.

Escuché la cinta aislado de otros sonidos y estímulos visuales. No contenía sugerencias insólitas ni difíciles. Vista retrospectivamente, la sugerencia más clara era la de recordar todo cuanto sucedía durante el ejercicio de relajación. La cinta siguió su curso sin nada de particular. Me acordaba de todo porque había sido producto de mis propios esfuerzos y, por lo tanto, me resultaba familiar. Quizás sea demasiado, puesto que en mi caso no era posible recordar ningún material original ni nuevo. Esta técnica tendría que utilizarse con otro sujeto.

Cuando volvió mi familia tomamos un desayuno a base de huevos revueltos y *bacon*. Sentados a la mesa tuvimos alguna discusión intrascendente sin relación alguna con el problema.

Poco más de una hora después me entró un fuerte dolor en el diafragma o plexo solar, justo debajo de la caja torácica. Era un dolor persistente.

Al principio creí que se trataría de algún alimento del desayuno que estaba en mal estado. Desesperado, traté de vomitar, pero tenía el estómago vacío. Los demás miembros de mi familia, que habían tomado la misma comida que yo, no sentían en cambio ninguna molestia. Intenté hacer ejercicio y caminar creyendo que se trataba de un músculo abdominal agarrotado. Apendicitis no era, porque me habían quitado el apéndice. Podía respirar bien a pesar del dolor y mis pulsaciones eran normales. No sudaba ni tenía ningún otro síntoma aparte de la rigidez y el dolor de los músculos de la parte superior del abdomen.

Se me ocurrió que tal vez podría habérmelo causado algo relacionado con la grabación. No encontré nada raro al volver a escuchar la cinta ni tampoco en la copia escrita de la que se había sacado. Seguí la sugerencia antes mencionada con objeto de aliviar cualquier otra sugerencia inconsciente que hubiera podido recibir. No conseguí nada.

Tal vez debería haber llamado inmediatamente al médico. Pero no parecía nada serio ni empeoraba. Aunque tampoco mejoraba, por lo que por fin decidimos llamar al doctor. Todos los médicos de la zona habían salido a jugar al golf.

El agarrotamiento y el dolor siguieron desde la una y media de la tarde hasta cerca de la medianoche. Ningún remedio casero me aliviaba. Poco después de las doce de la noche me quedé dormido de puro agotamiento.

A la mañana siguiente me desperté temprano, y el agarrotamiento y el dolor habían desaparecido. Notaba molestias musculares en toda la zona afectada, como después de haber tosido mucho, pero nada más. Sigo sin conocer cuál fue la causa del agarrotamiento. Lo menciono sólo porque fue el primer suceso fuera de lo común, físico o lo que fuera, que se produjo.

Visto retrospectivamente, quizás fuera el toque de una varita mágica o un mazo, aunque yo entonces no lo sabía.

Unas tres semanas más tarde tuvo lugar el segundo suceso importante. No había vuelto a experimentar con las grabaciones en cinta porque abrigaba serias sospechas de que el agarrotamiento tuviera alguna relación con ello. Por lo tanto, en principio no había nada que provocara el suceso.

En otra ocasión sucedió un domingo por la tarde, cuando mi familia estaba en la iglesia. Me tumbé en el sofá y me invadió un ligero sueño mientras la casa estaba en silencio. Me hallaba boca abajo (con la cabeza al norte, si eso indica algo) cuando por el norte salió del cielo un destello o un rayo formando un ángulo de unos 30 grados de la lí-

nea del horizonte. Fue como si golpeará una luz cálida. Sólo que era de día y no se veía ningún destello.

Al principio creía que era un rayo de sol, aunque eso era imposible por el lado norte de la casa. El efecto que me produjo el rayo cuando me golpeó en todo el cuerpo fue el de una violenta sacudida o «vibración». Me quedé sin fuerzas para moverme. Como si estuviera atornillado.

Asustado, hice esfuerzos por moverme. Era como forcejear con unas ataduras invisibles. A medida que fui logrando incorporarme en el sofá la sacudida y la vibración se desvanecieron y pude moverme libremente.

Me levanté y anduve un poco. No tenía consciencia de haber perdido el conocimiento, y el reloj dejaba claro que no transcurrieron más que unos segundos desde que estuve echado en el sofá. No había cerrado los ojos; no había visto la habitación, ni oído los ruidos de la calle durante todo el episodio. Me asomé a la ventana, en particular a la que da al norte, aunque no sé por qué ni qué esperaba ver. Todo parecía normal y en calma. Salí a dar un paseo para pensar en aquella cosa tan extraña que había sucedido.

Estos mismos hechos se repitieron nueve veces durante mes y medio en momentos y lugares diferentes. El único elemento común era que empezaban nada más echarme a descansar o a dormir. En cuanto me esforzaba por incorporarme la «sacudida» se desvanecía. Aunque mi cuerpo «notaba» la sacudida, yo no veía pruebas tangibles.

Mis limitados conocimientos de medicina apuntaron a muchas posibles causas. Pensé en la epilepsia, pero sabía que los epilépticos no tenían recuerdos ni sensaciones en sus ataques. Además, sabía que la epilepsia es hereditaria y que se manifiesta a temprana edad, lo cual no era mi caso.

La segunda posibilidad era un trastorno cerebral del tipo del desarrollo de un tumor. Los síntomas no eran los normales, pero cabía la posibilidad. Acudí temeroso al médico de la familia de toda la vida, el doctor Richard Gordon,



y le expuse los síntomas. Como internista, él debería tener la respuesta pertinente. Además, conocía mi historia clínica.

Tras un reconocimiento general, el doctor Gordon sugirió que yo había estado trabajando en exceso, que durmiera más y que perdiera algo de peso. En resumen, no detectó en mí ningún problema físico. Se rió de la posibilidad de un tumor cerebral o de que padeciera epilepsia. Le creí y regresé a casa aliviado.

Pensé que, si este fenómeno no tenía una base física, debería ser una alucinación, una especie de fantasía. Por lo tanto, si volvía a producirse, lo observaría lo más objetivamente posible. Me hizo el favor de «presentarse» esa misma tarde.

Empezó unos dos minutos después de acostarme. Esta vez estaba decidido a aguantar y ver qué pasaba en lugar de intentar quitármelo de encima. Entonces la «sensación» surgió en mi cabeza y recorrió todo mi cuerpo. No fue una sacudida, sino más bien una «vibración» regular y de frecuencia invariable. Algo así como una descarga eléctrica que recorría todo mi cuerpo sin causar dolor. Además, la frecuencia estaba por debajo de las sesenta pulsaciones, quizás en la mitad.

Aguanté lleno de miedo, procurando conservar la calma. Seguía viendo la habitación, pero no podía oír gran cosa aparte del zumbido causado por las vibraciones. No sabía lo que iba a pasar. Y no pasó nada. A los cinco minutos la sensación se desvaneció y me levanté completamente normal. Sólo tenía el pulso acelerado debido a la excitación del momento, lógicamente. El resultado me quitó buena parte del miedo a este fenómeno.

En las otras cuatro o cinco veces que se produjo no logré averiguar mucho más. Al menos en una ocasión adoptó la forma de un anillo de chispas de unos 70 centímetros de diámetro, con el eje en el centro de mi cuerpo. Podía distinguir perfectamente el anillo si cerraba los ojos. Empezaba en la cabeza, bajaba despacio hasta los pies y volvía a

subir a la cabeza manteniendo un ritmo constante. El ciclo me pareció que duraba unos cinco segundos.

Cuando el anillo iba pasando por mi cuerpo yo notaba las vibraciones como si me estuviera atravesando un aro. Cuando pasaba por mi cabeza producía un gran zumbido y yo notaba las vibraciones en el cerebro. Traté de estudiar este anillo llameante de aspecto eléctrico, pero no hallé ninguna explicación, como tampoco acerté a saber qué era.

No dije nada de todo esto a mi esposa ni a mis hijos. No me pareció oportuno preocuparles hasta no saber algo concreto.

Sí se lo comenté a un amigo, el conocido psicólogo doctor Foster Bradshaw. No sé qué sería de mí ahora de no haber sido por él. Tal vez estaría en un psiquiátrico.

Le comenté lo que me pasaba y mostró un gran interés. Sugirió que podría tratarse de una forma de alucinación. Me conocía bien, igual que el doctor Gordon. Por eso se tomó a risa la idea de que yo padeciera una incipiente esquizofrenia o algo parecido. Le pregunté qué debía hacer al respecto. Siempre recordaré su respuesta.

«Pues lo único que puede hacer es investigar y averiguar qué es», contestó el doctor Bradshaw. «No tiene muchas otras posibilidades. Si me ocurriera a mí, me perdería en algún bosque hasta dar con la respuesta».

La diferencia era que me ocurría a mí y no al doctor Bradshaw, y que yo no podía permitirme perderme en ningún bosque, ni literalmente ni en sentido figurado. Tenía una familia a la que mantener, entre otras cosas. Transcurrieron varios meses durante los cuales siguió produciéndose el fenómeno de las vibraciones. Casi llegó a convertirse en una rutina hasta una noche en la que estaba ya acostado y a punto de dormirme. Empezaron las vibraciones y aguardé pacientemente a que cesaran para poder dormir. Tenía el brazo que colgaba por el lado derecho de la cama, rozando la alfombra con la punta de los dedos.

Me puse a mover los dedos sin darme cuenta y vi que podía rascar la alfombra. Sin pensar ni darme cuenta de que podía mover los dedos durante la vibración, presioné sobre la alfombra con la punta de los dedos. Tras un momento de resistencia los dedos parecieron penetrar en la alfombra y tocar el suelo. Seguí presionando con cierta curiosidad. Los dedos atravesaron el suelo y noté la superficie de la parte superior del techo del piso de abajo. Tanteé con la mano y noté un pequeño trozo triangular de madera, un clavo torcido y algo de serrín. Seguí presionando con la mano, movido por la curiosidad que me provocaba aquella fantástica sensación.

Atravesé el techo del piso de abajo y noté como si lo hubiera hecho con todo el brazo. Estaba tocando agua con la mano. La agité con los dedos como algo normal.

De pronto caí en la cuenta de lo que estaba ocurriendo. Estaba completamente despierto. Podía ver por la ventana el paisaje bañado por la luz de la Luna. Podía verme a mí mismo echado en la cama, con las mantas por encima y la almohada debajo de la cabeza y el pecho subiendo y bajando al ritmo de la respiración. Las vibraciones continuaban, aunque con menor intensidad.

Sin embargo, increíblemente, estaba jugueteando con la mano en el agua y notaba que atravesaba el suelo con el brazo. Era evidente que estaba completamente despierto, pero la sensación seguía allí. ¿Cómo podía estar despierto al mismo tiempo que «soñaba», y atravesaba el suelo con el brazo?

Las vibraciones empezaron a desvanecerse, y de repente pensé que había alguna relación entre ellas y mi brazo, que atravesaba el suelo. Si se hubieran desvanecido antes de que yo «sacara» el brazo, el suelo podría haberse cerrado y yo me haría quedado sin brazo. Quizás las vibraciones habrían hecho un agujero temporal en el suelo. No me paré a pensar «cómo».

Saqué el brazo del suelo, lo subí hasta la cama y las vibraciones cesaron al poco rato. Me levanté, encendí la luz y miré al lado de la cama. No había ningún agujero ni en la alfombra ni en el suelo. Estaban igual que siempre. Me miré la mano y el brazo, e incluso me fijé en si estaban mojados. No había nada, todo estaba absolutamente normal. Eché una mirada por la habitación. Mi esposa estaba durmiendo tranquilamente en la cama, todo estaba en orden.

Estuve mucho tiempo pensando en la alucinación, hasta que por fin me tranquilicé lo suficiente como para quedarme dormido. Al día siguiente llegué a pensar en hacer un agujero en el suelo para ver si lo que yo había notado estaba allí (el trozo triangular de madera, el clavo torcido y el serrín). Pero no me veía rompiendo el suelo a causa de una terrible alucinación.

Conté este episodio al doctor Bradshaw, quien coincidió conmigo en que era una fantasía bastante convincente. Se mostró partidario de hacer el agujero en el suelo para averiguar qué había allí. Me presentó al doctor Lewis Wolberg, un psiquiatra de prestigio. Mencioné de pasada el fenómeno de las vibraciones al doctor Wolberg durante una cena. Puso interés por mera cortesía porque no estaba «trabajando», cosa de la que no puedo culparle.

No me atreví a contarle lo del brazo atravesando el suelo.

Todo se estaba enmarañando. Mi entorno y mi experiencia personal me habían llevado a esperar algún tipo de respuesta o, como mínimo, algunas opiniones favorables de la tecnología moderna. Para ser un profano tenía una formación científica, técnica y médica por encima de la media. Ahora me enfrentaba con algo cuyas respuestas (o las meras extrapolaciones) no surgían de inmediato. Visto retrospectivamente sigo sin entender el hecho de no haber dejado nunca el asunto de lado. Tal vez habría sido imposible, aunque lo hubiera intentado.

En aquel momento pensaba que me enfrentaba con algunas incongruencias porque no sabía lo que me esperaba. Unas cuatro semanas más tarde, cuando volvieron las «vibraciones», fui muy cauteloso a la hora de intentar mover el brazo o la pierna. Una noche estaba en la cama a punto de dormirme. Mi esposa ya estaba dormida a mi lado. Noté una sensación en la cabeza que se extendió enseguida por todo el cuerpo. Igual que otras veces. Mientras estaba allí acostado tratando de decidir cómo analizar el asunto de otra forma, se me ocurrió pensar en lo bonito que sería montar en un planeador la tarde siguiente (mi *hobby* por aquel entonces). Pensé en el placer que me daría sin atenerme a las consecuencias (o sin saber que las habría).

Al momento noté que algo me apretaba en el hombro. Me llevé la mano allí con cierta curiosidad para ver lo que era.

Toqué una pared lisa. Moví la mano por la pared hasta estirar el brazo del todo, y la superficie de la pared seguía estando lisa y en perfecto estado.

Puse los cinco sentidos en intentar ver algo en la penumbra. Era una pared, y yo estaba recostado en ella. Deduje de inmediato que me había dormido y que me había caído de la cama. (No me había pasado nunca pero, con la cantidad de cosas raras que estaban ocurriendo, cabía dentro de lo posible). Después volví a mirar. Había algo raro. La pared no tenía ventanas, ni muebles apoyados ni puertas. No era la pared de mi habitación. Y, sin embargo, me resultaba familiar. En ese mismo instante lo reconozco, no era una pared, era el techo. Yo estaba flotando en el techo, con un leve balanceo al menor movimiento. Me deslicé por el aire, atónito, y miré abajo. Allí, con la penumbra bajo mi cuerpo, estaba mi cama con dos figuras acostadas en ella. A la derecha mi esposa. Junto a ella, otra persona. Ambos parecían dormidos. Me pareció un sueño extraño. Sentí curiosidad. ¿Quién iba a estar en la cama con mi esposa? Mi-

ré más detenidamente y me llevé una fuerte impresión. ¡El otro que estaba en la cama era yo!

Mi reacción fue casi instantánea. Yo estaba aquí y mi cuerpo estaba allí. Me estaba muriendo, eso era la muerte, y yo no estaba preparado para morir. Las vibraciones me estaban matando de alguna manera. Desesperado, me zambullí en dirección a mi cuerpo igual que un buzo. Acto seguido noté la cama y las mantas y, cuando abrí los ojos, estaba mirando la habitación desde la perspectiva de mi cama.

¿Qué ocurrió? ¿Había estado casi muerto de verdad? El corazón se me había desbocado, pero no de un modo anormal. Moví los brazos y las piernas. Todo parecía normal. Las vibraciones habían desaparecido. Me levanté y anduve por la habitación, me asomé a la ventana y fumé un cigarrillo.

Pasó un buen rato hasta que tuve valor para volver a la cama, acostarme y dormirme.

A la semana siguiente volví a ver al doctor Gordon para hacerme otro reconocimiento físico. No le conté el motivo de la visita, pero se dio cuenta de mi preocupación. Me hizo un reconocimiento a fondo, con análisis de sangre y orina, fluoroscopia, electrocardiograma, palpación de todas las cavidades y otras cosas que se le ocurrieron. Observó con detenimiento cualquier indicio de lesión cerebral y me hizo muchas preguntas sobre los actos motores de diversas partes del cuerpo. Me hizo un electroencefalograma (análisis de las ondas cerebrales), que tampoco mostró ningún problema anormal. Al menos, nunca me habló de ninguno, y estoy seguro de que lo habría hecho si lo hubiera detectado.

El doctor Gordon me dio unos tranquilizantes y me mandó a casa con la orden de perder peso, fumar menos y descansar más; y dijo que, de tener algún problema, no era físico.

Me reuní con el doctor Bradshaw, mi amigo psicólogo. Cuando le conté la historia no se mostró nada comprensivo. Creía que yo debía intentar repetir la experiencia si me era posible. Le contesté que no estaba dispuesto a morir. «Oh, no creo que lo haga», dijo el doctor Bradshaw muy tranquilo. «Algunos practicantes de yoga y esas religiones orientales afirman que son capaces de hacerlo cuando se lo proponen».

Le pregunté «qué» se proponían.

«Pues salir del cuerpo físico durante un tiempo», respondió. «Según ellos, pueden ir a cualquier parte. Debería usted intentarlo».

Le dije que eso era ridículo. Nadie puede viajar por ahí sin el cuerpo físico. «Bueno, yo no estaría tan seguro», respondió el doctor Bradshaw muy tranquilo. «Debería usted leer algo sobre los hinduistas. ¿Estudió usted Filosofía en la universidad?».

Le dije que sí, pero que no recordaba nada referido a viajes fuera del cuerpo. «Me parece a mí que no tuvo usted el profesor adecuado de Filosofía». El doctor Bradshaw encendió un puro y después me miró. «Bueno, no sea tan cerrado. Trate de averiguar algo». Como decía mi profesor de Filosofía: «Si eres tuerto gira la cabeza, pero si eres ciego aguza el oído y escucha».

Le pregunté qué había que hacer si además se era tuerto, pero no me contestó.

Por supuesto, el doctor Bradshaw tenía razones para tomárselo tan a la ligera. Estaba ocurriéndome a mí, no a él. No sé qué habría hecho sin su enfoque pragmático y su maravilloso sentido del humor. Es una deuda que nunca le podré pagar.

Volví a notar las vibraciones otras seis veces más hasta que reuní el valor necesario para intentar repetir la experiencia. Cuando lo hice fue un anticlímox. Se me ocurrió salir flotando hacia arriba en plenas vibraciones y lo conseguí.