
WILLIAM BUHLMAN

AVENTURAS fuera del cuerpo



CÓMO REALIZAR
VIAJES EXTRACORPORALES

Si alguna vez se ha preguntado qué hay más allá de la realidad cotidiana, se ha emocionado con narraciones de viajes fuera del cuerpo o ha anhelado conocerlos, esta fascinante guía es para usted. En esta obra el autor hace un vívido recuento de sus aventuras y nos presenta una guía detallada del viaje astral, con ejercicios, sugerencias, técnicas y respuestas para todas las preguntas que puedan surgir sobre dichas experiencias. Durante los últimos diez años William Buhlman ha enseñado a miles de personas a proyectar su consciencia fuera del cuerpo físico y a explorar dimensiones y mundos más allá de la realidad ordinaria. En esta obra, hace un vívido recuento de sus aventuras y nos presenta una guía detallada del viaje astral, con ejercicios, sugerencias, técnicas y respuestas para todas las preguntas que puedan surgir sobre dichas experiencias.

¡Comprueba tu Inmortalidad viajando extracorporalmente!

Índice de contenido

Cubierta

Aventuras fuera del cuerpo

Prefacio

1.^a Parte. La exploración de lo misterioso

1. Los primeros viajes

2. Encuentros fuera del cuerpo

2.^a Parte. La solución a nuestros más grandes misterios

3. La nueva frontera

4. Cualidades transformadoras

5. Cómo desarrollar su capacidad natural

6. Técnicas de exploración

7. Para dominar la experiencia

8. Exploraciones avanzadas

Conclusión

Glosario

*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, por-

que 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

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 só-

lidas, 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 dormirse, 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. Sor-

prendido, 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 percep-

ciones 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. Trasladí 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 inun-

dó 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.