WILLIAM BUHLMAN

AVENTURAS FUERA DEL CUERPO

(CÓMO REALIZAR VIAJES EXTRACORPORALES)

Título original: ADVENTURES BEYOND THE BODY (1996)

Edición en español: año 2001

http://onironautas.org

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 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. 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 soplido. 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 floté 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 floté 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 está 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 intenta 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, ingrávido 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 mi 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 un 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

espontáneamente dije en voz alta: «¿Por qué estoy aquí?» De pronto, sentí la presencia de alguien a poca distancia y una serie de vívidas imágenes colmaron mi mente. «Has aumentado tu frecuencia vibratoria al pedir ligereza y de nuevo cuando solicitaste claridad. Has entrado a un entorno de frecuencia más alta, que está muy cercano al físico». Me asombró la claridad de las imágenes que se plasmaron en mi mente. Es difícil de describir, pero eran representaciones visuales de ideas, no palabras. La comunicación era mucho más directa y precisa que las palabras. Comprendí su significado y busqué su origen. Sentía la radiación energética de alguien que estaba directamente frente a mí, pero no veía nada. Otro flujo de imágenes llegó a mi mente. «Soy un viejo amigo que observa tu progreso». Las imágenes despedían sentimientos de calidez y amistad. Me sentía tranquilo y pedí con firmeza: «Quiero verte». Observé absorto mientras aparecía el brumoso contorno de una imagen. El transparente holograma de un hombre se solidificaba frente a mí. Tenía cabello oscuro, una barba recortada y usaba una larga túnica morada. Medía aproximadamente un metro ochenta y de su rostro irradiaba una amplia sonrisa. Al principio, me asombró la realidad de su rápida materialización, pero pareció captar mi incomodidad y una serie de imágenes tranquilizadoras aparecieron en mi mente: «No debes temer. Tú y yo somos viejos amigos». Percibí su amistad y me tranquilicé. Mientras lo observaba, parecía que se alegraba de verme. Conocía mis pensamientos y respondía a las preguntas que llenaban mi mente. «Soy como tú; la única diferencia es que no tengo un vehículo físico». «Somos amigos desde hace mucho tiempo y hemos trabajado juntos en numerosos proyectos internos... Tú y yo hemos explorado mucho más allá de la segunda membrana. Ahora estás explorando la región densa de nuevo... Tienes una extraña fascinación por lo físico, cosa que no comparto». Hizo una breve pausa mientras se ordenaban mis preguntas.

«Actúo como uno de tus guías. Varios seres distintos te apoyan en diferentes aspectos de tu vida. En cierta forma, cada uno de ellos es un especialista en un área específica de la existencia. A ti y a mí nos encanta la exploración interna y estoy aquí para ayudarte en esa parte de tu vida... Tu conclusión es correcta: un guía nunca debe interferir en el desarrollo personal del individuo. Sabemos que no debemos dejarnos ver, a menos que nos soliciten apoyo. Incluso entonces, debemos valorar la situación y sus consecuencias antes de actuar». Mi mente desbordaba con preguntas. El ser que estaba frente a mí parecía comprender y prever mis pensamientos. Sus tranquilizadoras ideas-imágenes explicaban preguntas concretas mientras continuaba: «Cada persona que se enfrenta a una experiencia extracorporal o cercana a la muerte tiene un guía presente durante ella. La ayuda siempre está disponible, pero debe solicitarse... No hay nada que temer, pero muchos todavía no saben que sus ideas forman su realidad. Como ya sabes, esto sucede al instante. El resultado puede ser sorprendente para el explorador novicio. Casi todos tienen poco control sobre sus pensamientos». Después de una breve pausa, continuó. «Tal como estás aprendiendo, el control y la concentración en las ideas son absolutamente esenciales. Sobre todo cuando exploras más profundamente el interior del universo. Tu control ha mejorado, pero todavía tienes temores que superar... Sentiste temor cuando me hice visible; supe que tu campo de energía tembló y estuviste a punto de volver a tu cuerpo... Recuerda esto siempre: cuando conquistamos nuestros temores, obtenemos nuestra liberación... Muy pronto, confrontarás tus temores en otras maneras, tanto en el cuerpo denso como en tus cuerpos de frecuencia más alta. Cada experiencia servirá para un propósito; cada obstáculo es un bendición oculta». En ese instante regresé a mi cuerpo físico y abrí los ojos. Sentía que me preparaba para algo, pero no tenía ni idea de qué pudiera ser. Sentí una curiosa amistad con este hombre. Capté sus intenciones positivas y, de algún modo, me sentí mejor preparado para afrontar lo desconocido. Sus últimas imágenes reaparecían en mi mente: «Cada obstáculo es una bendición oculta». No pude evitar preguntarme si se refería a mi pasado o me preparaba para el futuro.

Mientras repasaba esta experiencia, no pude menos que observar ciertas semejanzas entre mi amigo no físico y el guía descrito en los libros de Paul Twitchell. Aunque parecidos, no me parece probable que fueran la misma persona. Con el tiempo, he conocido varios exploradores extracorporales que me han descrito un guía no físico de aspecto similar. Desconozco la razón de esto, pero me pregunto si el concepto que tenemos de un guía o ser no físico puede influir en lo que experimentamos cuando salimos del cuerpo.

3 de enero de 1987

Sentí las vibraciones y me elevé. Estaba de pie en mi habitación. Al mirar lo que me rodeaba, vi que los objetos eran similares, pero no idénticos. Los paneles de madera y las paredes eran diferentes a los de mi hogar físico. Me acerqué a la puerta y la atravesé. Al instante estuve en un ambiente nuevo. Una mujer que me pareció conocida se acercó a mí. Era alta, tenía largos cabellos castaños y una mirada chispeante.

Se acercó sonriente y me dijo: «Te extrañé».

En forma espontánea le respondí: «Yo también».

Me besó y tomó mis manos cariñosamente. De repente, estábamos en otro lugar. La esplendorosa escena de un parque se hizo nítida. Estábamos en pie a la orilla de un estanque cristalino de color azul verdoso. Todo lo que nos rodeaba -los árboles, el césped, el estanque- estaba vibrantemente vivo. Cuando miré a la mujer, una intensa sensación de amor se inflamó en mí.

Fijó su mirada en mí y tomó mis manos. «Viajas mucho. Te necesito aquí».

La acerque a mí. «Ahora estoy aquí».

Su rostro y su cuerpo parecían brillar como diez mil puntos de luz. Nos besamos y una descarga de energía inundó mi mente. Nuestros cuerpos y nuestras mentes se acercaron en una intensa explosión de energía pura y de alegría. Nuestras ideas se fundieron y se tocaron en mil maneras sutiles. Me hundí en su mente y nos volvimos un solo ser. El éxtasis que experimenté está más allá de las palabras. Por primera vez, me sentí completo y pleno.

Pensé, Dios mío, no quiero que esto termine.

Con un sobresalto, volví a mi cuerpo. Todo mi ser parecía vibrar en un nivel más ligero y fino que jamás había conocido. Incluso mi cuerpo físico se sentía distinto, más brillante, más ligero y con más energía de la que yo alcanzaba a concebir. Me acosté en la cama y disfruté las oleadas de energía que fluían por mi mente y por mi cuerpo. Aquellas sensaciones duraron varios minutos. Me quedé quieto y disfruté cada momento.

Durante muchas semanas estuve analizando el significado de esta experiencia. ¿Así era el sexo en el mundo interior o era aquello una unificación de mi mente consciente con un aspecto más elevado de mí mismo? Sentía que debía conocer la respuesta, pero no pude lograrla.

15 de octubre de 1988

Repetí las afirmaciones usuales, «estoy fuera de mi cuerpo», mientras me quedaba dormido. A los pocos segundos estaba flotando encima de mi cuerpo y me dirigí al pie de la cama. Por costumbre dije en voz alta: «claridad». Al instante mi consciencia se aclaró y espontáneamente pensé en explorar. Percibía movimientos rápidos mientras estaba de pie en un patio magnífico que prácticamente era un parque. Cuando enfoqué la vista, observé una docena de personas paseando en bicicleta y patinando. El patio tenía el tamaño de un campo deportivo, varios árboles grandes y un muro de piedra de dos metros y medio de altura. Observé que una mujer empujaba un carrito de bebé y dos niños se lanzaban una pelota. Todo el ambiente era tranquilo y relajado. Me interesó en especial el carrito -nunca había visto un infante estando fuera del cuerpo. Para mi sorpresa, una sonriente niña pelirroja de unos doce años se acercó patinando y me preguntó: «¿Eres nuevo aquí, verdad?»

Le respondí: «Me parece que sí».

Súbitamente comenzó a llover y todos en el patio buscaron abrigo a la carrera. Me asombró. En quince años, nunca había presenciado cambios climatológicos estando fuera del cuerpo.

La niña se me quedó mirando y me señaló un refugio bajo un árbol. «Ven. Vamos allí».

No podía creer lo real que parecía la lluvia. Aunque disfrutaba sentirla escurriendo por mi cara, me pregunté si todos habían elegido este ambiente. Por curiosidad, concentré mi atención en detener la lluvia. La niña me miró como si estuviera loco.

«¿Qué haces?»

«Detengo la lluvia».

Al instante la lluvia cesó. La niña seguía mirándome y me preguntó: «¿Eres viajero?»

Sentí un ligero tirón en el centro de mi espalda y supe que tenía que regresar.

«Debo irme».

La niña parecía muy decepcionada y me dijo «¿Volverás?»

Mientras la miraba, volví a mi cuerpo físico. La sensación hormigueante se desvaneció mientras volvían mis sentidos físicos.

Al abrir los ojos, apareció en mi mente el rostro de la niña con gran claridad. Por alguna razón desconocida, la extrañaba. Sentía que la conocía, pero no recordaba cómo ni de dónde. Fue muy frustrante porque yo sabía que había una conexión entre nosotros. Durante algún tiempo, comprendí que las coincidencias no existen. También me intrigaba su pregunta: «¿Eres viajero?»

16 de septiembre de 1989

Mientras me quedaba dormido, repetí mi acostumbrada afirmación «estoy fuera de mi cuerpo» treinta o cuarenta veces. Con toda mi voluntad, me concentré y sostuve la afirmación como mi último pensamiento consciente antes de dormirme. Me desperté con una ligera vibración y una sensación de rápido movimiento. En pocos segundos, estaba en pie en un estacionamiento de varios niveles. En la distancia, alcanzaba a ver rampas que subían y bajaban. Al mirar alrededor, una visión singular atrajo mi atención: un resplandeciente automóvil nuevo, medio enterrado en un montón de basura. Aquello era tan extraño que me intrigó. Me pregunté: *¿Quién haría esto con este precioso coche?* Por alguna razón, sentí la abrumadora necesidad de mirar en su interior y comencé a retirar basura de las ventanas y las puertas. Mientras trabajaba, comprendí que me enfrentaba a una labor titánica. No obstante, continué retirando puñados de basura de las ventanas. Por fin, una ventana quedó limpia y yo atisbé hacia el interior del coche. En lugar de un interior normal, veo una radiante luz blanca. Una luz que parecía llena de energía y de vida. Sentí una intensa conexión con aquella luz y una irresistible necesidad de abrir la puerta del coche. Con gran determinación, mis manos seguían apartando basura y lentamente otra ventana quedó limpia. Sin darme cuenta, un automóvil conducido por un joven se detuvo junto a mí. Inmediatamente percibí que nos conocíamos bastante bien, pero no recordaba de dónde ni de cuándo. Me sonrió y me habló.

«Tienes mucho trabajo por delante».

Sorprendido por su presencia, asentí y me acerqué a su vehículo.

«¿Podrías ayudarme?»

Pareció que le divertía mi petición y contestó: «Cada uno de nosotros debe liberarse a sí mismo».

Sus palabras resonaron en mi mente y, al instante, regresé a mi cuerpo físico. Mis sentidos físicos retornaron mientras valoraba la experiencia.

Más que nunca, comprendí que mi mente interpretaba mis experiencias fuera del cuerpo con base en mis conceptos, símbolos e imágenes físicas actuales. Era evidente que una parte superior de mí mismo organizaba mis experiencias de una manera adecuada para mi comprensión actual. Reconocí y comprendí la imagen de esta experiencia, pero me preguntaba si era necesaria. En mi mente, la experiencia estaba clara. Yo luchaba por liberar a mi yo-energía interno, a mi alma. La basura representaba todo lo negativo que había hecho y aceptado durante años: fijaciones, temores, límites, todos los atributos y sentimientos negativos que pretendía eliminar. Mi basura personal limitaba, bloqueaba y restringía a mi alma y no la dejaba brillar. No pude evitar preguntarme qué habría sucedido si yo hubiera pedido ver el origen de la energía representada por la forma. Por primera vez, comprendí que muchas de las formas que había observado fuera del cuerpo fueron creadas para mi beneficio. Se manifestaron para mi comprensión. Era obvio que nuestras mentes están condicionadas para reaccionar ante las formas, no ante la energía pura. Cada vez se hacía más evidente que mi mente o mi alma creaba las formas externas que yo percibía para enseñarme lo que necesitaba saber.

Entonces me sentí preparado para ver la realidad existente tras las formas. La siguiente ocasión, iba a pedir ver la energía pura y real, existente tras todas las formas que percibía.

24 de enero de 1990

Sentí las vibraciones y me alejé de mi cuerpo físico. En pocos segundos estaba en pie en la puerta de mi habitación. La fuerza de la costumbre me hizo pedir claridad y guía. De repente, sentí un intenso movimiento interno y en segundos me encontré a la entrada de un enorme edificio de piedra. El tamaño y la forma del edificio no se parecían a nada de lo que yo conocía; la estructura se extendía hasta el horizonte y parecía muy antigua. Frente a mí había un conjunto de puertas de madera y latón de unos cuatro metros de altura. Al entrar, observé una sala abierta que conducía a una interminable serie de corredores. Atravesé el área abierta y entré al corredor más cercano. Me rodeaban enormes salones repletos con formas que parecían todas iguales. Aunque al examinarlas con detenimiento, me di cuenta que los objetos eran ligeramente diferentes; parecían una progresión, o una evolución, del mismo objeto. En otra sala había cientos de juguetes, cada uno con una forma y una estructura ligeramente diferente.

No me interesaban los objetos y avancé por un extenso pasillo. Comprendí que estaba en un área vacía

y en desuso. Frente a mí había maderos que bloqueaban una puerta doble. Usando toda mi fuerza, hice a un lado los maderos y abrí la puerta. Tras la puerta había una especie de sala de motores o con máquinas eléctricas de algún tipo. Directamente enfrente había un motor inmenso, con una altura como de tres pisos y el tamaño de un campo de fútbol. Un tanto confuso, dije en voz alta: «¿Qué representa esto?» Una corriente de vivas imágenes apareció en mi mente. «Esta es la fuente de energía de las formas que ves. Tu mente intenta relacionarse con los conceptos que puede comprender. La energía verdadera no tiene forma». El motor desapareció de mi vista y una vigorizante sensación de energía pura irradió frente a mí. Al enfocar la vista, observé ondas de luz que emanaban de un solo origen.

Mientras la miraba, la luz se volvió cegadora. Una parte de mí quería alejarse, pero no lo hice. Sentí como si un incendio estuviera consumiendo las capas externas de mi ser -mis viejos conceptos, creencias, suposiciones y conclusiones eran incinerados por la intensidad de la luz. No aguanté más y grité «¿Qué es esto?» Al instante, me sentí atraído hacia la luz. Mi mente rebosaba al comprender que me fundía con una parte más grande de mí mismo. Súbitamente comprendí que yo era el motor de mi vida, que era la fuerza creativa existente en mi interior. Me di cuenta de que me había separado de mí mismo. Durante varios minutos, la luz y yo fuimos uno. Sentí una inmensa paz y una conexión que nunca antes había conocido. Por primera vez comprendí que podía crear todo cuanto quisiera: mi poder creativo estaba más allá de mi comprensión. Entonces supe que yo mismo me limitaba con las ideas *y* nociones que había aceptado, *y* reconocí que debía liberar todos mis límites, temores y expectativas. Una profunda fuerza interior me recorrió mientras gritaba dentro de mí: *Recordaré esto.*

Al momento, volví a mi cuerpo físico. Mientas recuperaba mis sentidos físicos, repasé la experiencia y comprendí que podía recordar todo con detalle, pero sentía una intensa separación. Extrañaba la sensación de unidad, de unión. Acostado en mi cama supe que había experimentado una parte más extensa de mí mismo. No importa que lo llamemos nuestro yo superior, nuestra mente creativa o nuestra alma. Pero tuve la absoluta seguridad de que esa parte de mí tenía un total acceso a todas las respuestas. Por alguna razón sabía que el enorme edificio era como un museo, tal vez era un registro viviente de todas las formas, o incluso de todas las cosas que llegarían a hacerse. Comprendí que mi mente interpretaba las formas que presencié en relación con mi entorno físico actual. Tardé bastante en comprenderlo, pero por fin aprendí que lo importante no son las formas que vemos, sino lo que representan. Esto me pareció un avance importante. Por extraño que parezca, tuve la fuerte sospecha de que lo mismo ocurría con el mundo físico que nos rodea.

6 de febrero de 1990

Me quedé dormido sin aplicar mis técnicas, pero desperté a la una de la mañana en la etapa vibratoria. Me senté rápidamente en mi cuerpo físico y miré a mi alrededor. Me sorprendió ver a un hombre junto a mi cama examinando mi diario. Al verme sentado, dio un paso atrás. Me enfureció su presencia y le grité: «¿Quién eres?»

Se alejó de mi cama, confuso y atemorizado por mi presencia. Era un hombre obeso, de mediana edad, con el cabello corto y sin afeitar, como de un metro setenta de estatura. Siguió alejándose de mí mientras aumentaba mi furia, «¿quién diablos eres?» Una combinación de furia y temor explotó en mí, mientras gritaba: «¡Lárgate de aquí, fuera de aquí!» Se dio la vuelta y salió corriendo de mi habitación *y al* instante regresé a mi cuerpo. Seguí gritando en mi cuerpo físico mientras regresaba y mis gritos despertaron a mi esposa. Impresionado, me senté y miré a mi alrededor. Me tranquilicé poco a poco y repasé la experiencia.

Comprendí que mi reacción fue exagerada, pero la visión de este extraño en mi habitación provocó una respuesta autodefensiva. No puede dormir el resto de la noche, preguntándome quién era aquel hombre. Por más que lo intentaba, no podía identificar su rostro. Parecía tener mucho interés en lo que había escrito; sospeché que me espiaba. Es probable que lo haya atemorizado más que él a mí. Después de pensarlo un poco, concluí que muy probablemente era uno de los millones de habitantes de la primera dimensión de energía. Era posible que sintiera curiosidad sobre mis experiencias extracorporales y simplemente estaba revisando.

No pude evitar preguntarme con cuánta frecuencia nos visitan habitantes de otras dimensiones. Además, me puse a analizar seriamente nuestros conceptos de privacidad. Sospechaba que esta experiencia contenía algo más de lo que yo alcanzaba a comprender.

14 de marzo de 1991

Sentí las vibraciones y me dirigí a la puerta. Pedí «¡claridad!» Mi consciencia era muy buena e instintivamente expresé en voz alta: «Avanzo hacia el interior». Durante varios segundos, sentí un intenso movimiento interno que luego cesó abruptamente.

Todo mi ser estaba inmerso en una maravillosa luz líquida. Me sentía completamente tranquilo y a gusto. Me rodeaba una cálida sensación de amor total.

Cuando me concentré, todas mis preguntas se aclararon al instante. Una simple petición colmaba mi consciencia, «necesito ver mi vida». Inmediatamente aparecieron ante mí imágenes muy nítidas. Una serie de imágenes tridimensionales se plegaba *y* se desplegaba; cientos, miles *y* después cientos de miles de imágenes entraron en mi visión. Supe instintivamente que todas las imágenes eran mías. Me concentré en una y la imagen cobró vida. Yo era un niño que usaba una túnica *y* sandalias; los suelos *y* los muros eran de piedra y mármol. Era yo hace dos mil años. No estaba sorprendido ni impresionado, simplemente parecía saberlo. Igual que un recuerdo olvidado durante mucho tiempo, este momento en el tiempo pasó brevemente ante mí. Dirigí mi atención a las otras incontables imágenes que cobraban vida. Todas eran mi vida: algunas en la tierra, otras ocurrieron en áreas no físicas del universo.

Mientras observaba estos sucesos, parecían cobrar sentido: cada suceso, cada vida, fue un paso necesario; cada uno consiguió un propósito específico. Como las piezas de un rompecabezas, cada imagen cayó en su lugar, cada una contribuyó al total. Cada imagen, cada experiencia, era necesaria para alcanzar la suma de lo que soy en la actualidad.

De repente, me abrumó la magnificencia y la sabiduría de todo lo que observaba. Lo bueno y lo malo, los triunfos y las derrotas. Las numerosas debilidades y fallos, así como las ocasionales virtudes. Fui consciente de que presenciaba mi evolución a través de miles de años de vida. Cada vida individual era un paso, una experiencia de crecimiento; cada vida se apoyaba en la anterior.

Una sensación de alegría me inundó cuando comprendí que las dificultades y la adversidad eran necesarias. Cada desafío era una importante situación de aprendizaje, un ambiente creado especialmente para mi desarrollo. Capté la sabiduría de todo eso. Yo era el alumno y el maestro; el escritor, el productor y el actor de mi vida. Una comprensión interna me inundó: la única forma de conocer y comprender algo era experimentarlo uno mismo. Lo demás es sólo teoría y especulación. La sorprendente verdad se hizo evidente, la vida física era una escuela interactiva, un territorio implacable para aprender a desarrollar nuestras almas.

Fascinado, tenía mi vida ante mí. Incontables años y experiencias contribuyeron a lo que ahora soy. El tiempo necesario para crecer no es lo importante. Me di cuenta de que soy inmortal y que el tiempo no cuenta. Como alma, como consciencia pura, necesito un elemento artificial como el tiempo para registrar el cambio. Como alma, no envejezco ni me deterioro; sólo aumentan mis conocimientos y mi experiencia. Cada exploración en la materia aumenta mi conocimiento. Cada viaje físico hace que vea y aprecie mejor la vida. Cada experiencia física es una oportunidad para desarrollarme y crecer, la oportunidad de expresar mis cualidades internas de amor, humildad, paciencia y fortaleza.

Me tranquiliza la sencillez de todo. Es perfectamente comprensible: la experiencia genera sabiduría. El tiempo no cuenta. En lo más profundo conservamos un registro permanente de cada experiencia. Cada suceso, cada momento, se registra en nuestra mente subconsciente.

Mientras veía las imágenes de mi vida, comprendí que los sucesos físicos sólo eran una pequeña parte del total. Vivo en incontables formas distintas, en mundos infinitos. Una sensación de compasión me recorrió mientras reconocí el propósito de todo. Todo el universo, físico y no físico, era una escuela para que se desarrollaran las almas. Vi claramente escuelas dentro de escuelas, dimensiones dentro de dimensiones, todas funcionando como un ambiente adecuado para el aprendizaje interactivo. Cada nivel de energía del universo tiene un propósito específico. Cada uno representa diferentes desafíos y oportunidades para el crecimiento, para la evolución.

La sensación de propósito y orden se aclaró: presencié la evolución de la consciencia, de mí mismo, durante eones de tiempo. Mi consciencia desbordaba amor y gratitud. Por primera vez en mi vida, todo lo que me rodeaba tenía sentido. En ese instante regresé a mi cuerpo con una cálida sensación de amor y conocimiento procedente de todas las células de mi ser. Por primera vez, comprendí mi propósito y mi razón de ser.

En cada experiencia extracorporal, continué examinando las formas no físicas que encontraba. Al principio, parecían imágenes holográficas con sustancia. Al revisarlas con atención, descubrí que eran tan

reales y sólidas como la materia física. Estos objetos no físicos parecían hechos de una matriz de energía luminosa en lugar de energía molecular.

Durante años, no capté las implicaciones, pero a medida que continuaron mis experiencias, comencé a comprender que toda la vida, física y no física, estaba interconectada. Además, descubrí que todos los objetos físicos que nos rodean existen en múltiples frecuencias. Todo lo que nos rodea existe además en una dimensión paralela, no física, del universo. Aunque nuestros ojos sólo perciben el resultado molecular denso de la energía, la materia prosigue en una continuidad de energía no física más allá de nuestra vista. Cada forma es independiente de lo físico, aunque está conectada con lo físico por su frecuencia interna, igual que las partículas y las ondas de luz se interconectan como una sola unidad de energía.

La materia existe como una continuidad de energía que se extiende mucho más allá de los pobres límites de nuestra visión física. Es importante comprender esto porque explica la existencia íntima de todas las formas y sustancias, observadas a través del interior no físico del universo. También explica la naturaleza multidimensional de todo lo que observamos cuando estamos fuera del cuerpo. Por ejemplo, cuando observamos la luz física, sólo percibimos una pequeña parte de todo el espectro electromagnético. No obstante, cada uno de nosotros está inmerso en un mar de frecuencias de radiación: rayos X, rayos infrarrojos, ondas de radio y microondas. Igual que la luz visible sólo representa una pequeña fracción del espectro de las ondas electromagnéticas, así la materia visible sólo es una pequeña parte de todo el universo de energía, que tiene múltiples dimensiones (frecuencias). La inmensa mayoría del universo no está basada en las partículas, como supone la ciencia actualmente, sino en las frecuencias. Las partículas físicas de la materia son simplemente el resultado denso de algunas frecuencias (ondas) de energía no física. Igual que la luz visible no es sólo una partícula de energía, sino una onda que exhibe temporalmente un comportamiento de partícula, del mismo modo nuestro universo físico no es simplemente energía molecular, sino una continuidad de frecuencias energéticas que se extienden hasta lo más profundo del universo multidimensional. Resumiendo, todos los objetos y todas las formas de vida tienen una naturaleza multidimensional. Todo cuanto nos rodea es multidimensional y existe simultáneamente en diferentes frecuencias de energía. Todas estas dimensiones energéticas coexisten en el mismo espacio y tiempo, como las ondas de radio, las microondas, los rayos X y la luz visible existen juntos a nuestro alrededor, cada uno dentro de su propia banda de frecuencia.

12 de abril de 1991

Me introduje en el estado vibratorio y me dirigí hacia la puerta de la habitación. Como no enfocaba bien dije «¡claridad!» y mi visión mejoró inmediatamente. Al salir de la habitación me detuve y decidí explorar hacia adentro, en lugar de recorrer mi casa. Espontáneamente expresé: «Avanzo hacia adentro». Al momento, sentí un intenso movimiento interior que duró varios segundos, como si me atrajera un vacío en el espacio. La sensación de movimiento se detuvo abruptamente y me encontré en pie delante de una casa frente al mar. Ésta se elevaba a unos tres metros del suelo, sostenida por pilares de madera de treinta centímetros de grueso.

Mi visión era todavía borrosa, así que volví a pedir claridad. Al enfocar la vista con más claridad, pensé entrar en la casa. Casi al instante estuve dentro. En ella todo me parecía familiar. Me sentía muy a gusto y, por alguna razón, estaba absolutamente seguro de que ese era mi hogar no físico.

La pared que daba al océano era de vidrio. Cuando me acerqué, noté que las esquinas estaban curvadas como plástico. Parecía un hogar del futuro, lleno de cosas del pasado; todos los muebles, los cuadros y las alfombras parecían antiguos. Cuando la busqué, vi mi mecedora con una cabeza de león tallada orientada hacia el mar. Me di cuenta de que ese podía ser mi hogar en el futuro. No supe si sería mi futuro físico o un futuro posible después de mi muerte, pero en ese momento estuve seguro de su realidad.

Me sentía tan a gusto que me acerque a la pared de vidrio y me asomé al océano. Su sonido era magnífico. En lugar de rompientes estruendosas había una intensa armonía rítmica, como una canción. Escuché con atención, intentando reconocer la melodía. Instintivamente, abrí la puerta y me quedé en pie en una enorme terraza con una vista magnífica hacia el mar. La música de las olas tenía una belleza casi hipnótica. El sonido parecía atravesarme; resonaba en lo profundo de mi cuerpo y de mi mente. Cuesta describirlo, pero el mar parecía irradiar amor. Mientras la música me recorría, sentía las vibraciones de la canción como caricias.

Al mirar el océano, me sorprendían los cambiantes colores de las olas, como nunca antes las había visto. Matices tornasolados se combinaban para formar interminables ondas de vívidos colores imposibles de describir: millones de tonos cambiando y combinándose para formar una exhibición de luces de

indescriptible belleza.

Mi mente se perdió en las vibraciones y la canción del océano. Me sentí completamente en paz, todo mi ser resonaba con la música de la canción. Necesitaba fundirme con el océano, pero en mi interior tenía miedo de ahogarme. De pronto fue evidente mi indecisión y me di cuenta de mi temor; pensaba que había superado mis temores, pero entonces resultó obvio que tenía bastante trabajo por delante. Cuando me puse a analizar esto, volví a mi cuerpo. Las sensaciones de adormecimiento y hormigueo se desvanecieron rápidamente mientras recordaba la experiencia.

Comprendí que era la segunda vez que estaba en esa casa. En la primera asistí a una reunión con varias personas. Sentía que la casa era mía y me pregunté si era allí donde había vivido antes de nacer físicamente. Me puse a pensar en el mar de color y música. Sospechaba que era el modo como mi mente interpretaba algo que estaba más allá de mi comprensión. Sólo presentía que era el mar de la consciencia o una representación de Dios. Tal vez las dos cosas eran lo mismo. Todavía no lo sabía, pero estaba seguro que me acercaba a la respuesta.

24 de octubre de 1992

Repetí en voz alta: «estoy fuera de mi cuerpo» durante cinco o diez minutos. Mientras me quedaba dormido, intensifiqué la afirmación en mi mente. Desperté con la sensación de fuertes vibraciones que recorrían todo mi cuerpo. Inmediatamente concentré toda mi atención en la idea de flotar hasta la puerta de mi dormitorio. En pocos segundos sentí que me elevaba y flotaba hacia la puerta. Después, con una sensación de regocijo, pasé al salón. Mientras echaba una mirada alrededor, comprendí que estaba en mi primer cuerpo de energía (el más denso) y que sentía una irresistible necesidad de explorar. Casi gritando, expresé una firme petición: «Quiero ver más». Al momento, una sensación de movimiento rápido me atrajo hacia mi interior. Sentí como si me atrajera el vacío y en segundos estuve en un nuevo entorno. Me deslumbró y me cegó la intensidad de la luz ambiental. Cuando por instinto intenté protegerme de la radiación, comprendí que mi cuerpo no tenía forma: nada de brazos ni piernas, sólo energía. Intenté comprender que no tenía forma en absoluto. Parecía una luz sin una forma externa identificable. Mi visión era infinita.

Por todas partes emanaba energía pura; no había formas, sólo rayos de luz. Me atrajo lo que parecía una columna de luz blanca pura. Cuando me acerqué, me impactó la intensa potencia de su radiación. Me detuve e intenté ajustarme. La energía era tan intensa que sentía que mi exterior se quemaba. La luz incineraba toda mi parte externa, mis ideas, temores y conceptos. Al principio, intenté protegerme. Me rodeé con ideas, sólo para comprender que también se quemaban por la intensidad de la luz. En ese momento, la luz penetró en mí como un líquido cálido que inundase mi cuerpo y mi mente. Todo mi ser estaba lleno de luz, y cada parte de mí resonaba en una nueva frecuencia. Me tranquilicé y disfruté la sensación de energía pura que me atravesaba.

En lo más íntimo, comprendí que estaba ante algo de extrema importancia. Había algo más dentro de la columna de luz. Ya sin temor, tuve un abrumador deseo de conocer y entender la luz. Me acerqué e intenté atisbar en el interior. La energía y la fuerza puras estaban más allá de las palabras; sentía que estaba junto a un sol resplandeciente que irradiaba ondas de luz. Sabía que estaba seguro *y* lentamente avancé *y* toqué la luz. Una intensa descarga de energía recorrió todo mi cuerpo. Sentí que me sumergía en un océano de conocimiento puro. Me inundaban los recuerdos de lo que había sido, de lo que había hecho. Todo ocurría en ese momento. Me maravillaba la absoluta simplicidad de todo. Por primera vez, todo estaba claro. Todo lo que somos y necesitamos está ya aquí. Por primera vez, reconocí que nos hemos separado de nuestro origen. Qué insensatos hemos sido. Nos concentramos en descomponer las formas moleculares cuando la realidad siempre ha estado ahí, esperando pacientemente a que abramos los ojos y veamos. Una vigorizante sensación de amor, un profundo sentimiento de compasión por todo lo que existe, llenó mi ser. Comprendí que todos estamos interconectados en un océano de luz de vida. La separación que sentimos es simplemente la densa ilusión de la forma molecular. Mi consciencia cobró vida al comprender que mi mente y su capacidad no son sino otro vehículo temporal de expresión. Existimos más allá de las ideas, más allá del tiempo, más allá de las causas y efectos lineales.

Las interminables oleadas de conocimiento puro me colmaban. Mi mente se desbordaba y comprendí que esto era más de lo que jamás esperé recordar. Grité: «Recordaré esto». Al instante volví a mi cuerpo e intenté abrir los ojos.

No pude moverme y me reconocí bajo un estado cataléptico. Lentamente, sentí un adormecimiento y

un hormigueo extendiéndose por mi cuerpo físico. Después de un minuto, pude mover los dedos de las manos y de los pies. Me quedé acostado y repasé la experiencia con una sensación de asombro. Estaba seguro de que la columna de luz era realmente yo, no sólo otra parte de mí, sino el yo puro, la esencia de todo lo que soy. ¿Era posible que fuéramos tan increíbles? Me sentí separado y solo; no obstante, al mismo tiempo me sentía conectado a algo más grande de lo que jamás imaginé. Mi mente se aceleraba captando cosas, más de lo que yo alcanzaba a comprender. Me di cuenta de que como seres humanos tenemos una tendencia natural a etiquetar todo lo que experimentamos y a filtrarlo según nuestros conceptos y conocimientos físicos. Me pregunté si todas las formas sirven para representar en nuestras mentes algo más, algo que existe más allá de toda forma *y* sustancia; algo tan puro *y* etéreo que está más allá de la capacidad de nuestras mentes para clasificarlo e interpretarlo. Posiblemente el hecho de reconocer esto fuera un paso importante en sí mismo. Tal vez las constantes disputas entre las diferentes religiones, fes y sectas terminarían si reconociéramos que todas las creencias religiosas son interpretaciones físicas.

Comprendí claramente que a Dios no le importa nuestra teología personal. Nuestras creencias físicas estaban arraigadas en formas y sustancias temporales; no son sino momentos que transcurren en el tiempo. Lo que realmente importa es la experiencia, la experiencia espiritual. Me pareció que el propósito de todo el universo era esa experiencia: inmediata, intensa y personal. Nada puede sustituirla. Ahora está claro que la experiencia personal es el camino que todos compartimos hacia la sabiduría.

Mientras ampliaba mi exploración más allá de la primera dimensión interna, comencé a observar cosas inusuales. En algunas áreas, las nubes de energía dominaban el ambiente. Resultaba muy impresionante ver algunas de estas nubes adoptando formas específicas. Vi lo que parecían automóviles, casas, incluso barcos parcialmente creados. Después de años de experiencia, comprendí que estos elementos eran el resultado directo del pensamiento humano. Los ambientes de las dimensiones no físicas estaban hechos de energía que respondía a las ideas. Las ideas tenían la capacidad innata de reordenar las energías sutiles que forman las dimensiones que no vemos con nuestros ojos físicos.

Encontré que la sustancia-energía natural de las dimensiones internas eran formas de energía parecidas a nubes. En cierto sentido, esa energía es una radiación de luz que se manipula con facilidad. Parece que los bloques de construcción de esas dimensiones no son las partículas (los átomos y los quarks) sino ondas o frecuencias de energía y de luz. Cuando examiné las nubes de energía, fue evidente que existían como racimos de energía básica, sin forma, en modo muy similar a los hologramas que lentamente crecen *y* cambian de forma *y* de densidad.

12 de abril de 1991

Sentí las vibraciones y me dirigí al pie de la cama. Mi visión era brumosa y desenfocada, por lo que pedí claridad completa. Al instante, mi mente consciente se sincronizó; mis ideas se aclararon. Mi mente cobró vida y se llenó de emoción mientras me decía «Esto es mejor que mi cerebro físico».

De repente, sentí una intensa necesidad interior de descubrir mi vida pasada. Espontáneamente dije en voz alta: «Quiero conocer mi vida pasada».

Inmediatamente, sentí un movimiento interno y me encontré en un entorno completamente nuevo. Me rodeaba una increíble escena de destrucción. Estaba en una amplia calle de una ciudad, y sólo veía edificios demolidos. Comprendí que la parte superior de mi cuerpo se asomaba por la torreta de un tanque. Después se me ocurrió que veía a través de los ojos de otro hombre: un soldado. Yo era ese hombre; sentía sus ideas y sus emociones.

Me sentía muy arrogante, seguro y singularmente poderoso mientras miraba los edificios ardiendo y los escombros. Estaba orgulloso de lo que había hecho. Yo era el comandante de un tanque Panzer alemán. De algún modo, supe que la ciudad era Varsovia, y que mis soldados y yo acabábamos de conquistarla.

Mi tanque se detuvo chirriando en el centro de la que fue una importante intersección de la ciudad. Varios tanques a mi alrededor disparaban y bloques de edificios completos se derrumbaban ante mí. Me sentía satisfecho conmigo mismo. Con un aparato, le espetaba órdenes a un tanque que estaba a mi derecha. Al estirar mi brazo, observé que mi uniforme era negro y estaba cubierto de polvo gris.

Súbitamente, una intensa sensación de movimiento, como un vacío, me devolvió a mi cuerpo físico. Abrí los ojos *y* sentí adormecimiento *y* hormigueo mientras me integraba con lo físico.

Me sorprendió la intensidad de la experiencia. No fui un simple testigo, sino un participante activo. Durante varios minutos sentí lo mismo que ese hombre: yo era él. Me sentí decepcionado conmigo mismo; me había imaginado como algo más que un arrogante oficial alemán. Tal vez esto explicaba mis sentimientos antibélicos y mi fascinación por los documentales de la Segunda Guerra Mundial. Si este comandante alemán fue realmente mi última vida física, me preguntaba cuánto de él influía en mí en ese momento. Comprendí que podría afectarme más de lo que me gustaría admitir. Mientras trataba de analizarme en la forma más objetiva posible, surgieron nuevas visiones. Me pregunté seriamente cuán arrogante, exigente *y* distante soy ahora. ¿Todavía ladro órdenes *y* espero obediencia instantánea?

Me pregunté cuánto de mí estaba influenciado y determinado por mi pasado. ¿Cuán fuerte era esa influencia? Me pareció que tenemos a nuestro alcance una cantidad ilimitada de autoconocimiento, si estamos dispuestos a buscarlo. No podía controlar mi curiosidad. ¿Cuántas vidas anteriores había experimentado? ¿Cuán profundamente influían en mí? ¿Cuánto podría aprender si supiera las respuestas?

7 de diciembre de 1992

Me introduje en el estado vibratorio y floté medio metro encima de mi cuerpo. Decidido a experimentar mi cuerpo vibratorio más fino, dije en voz alta: «Experimento mi cuerpo superior.» Después de una breve sensación de movimiento, me hallé flotando en una forma diferente. Me sentía tranquilo *y* energizado *y* percibía una energía interna más uniforme. En lo íntimo, supe que había cambiado a mi cuerpo de energía interno. Pero me sentía desincronizado y mi visión era brumosa, por lo que exigí una claridad de consciencia completa: «¡Claridad!»

Inmediatamente, mis ideas se aclararon. Me sentía muy ligero y desbordante de energía. En ese momento, mi propósito destelló en mi mente: «Quiero visitar otro sistema». Al instante, estaba avanzando por un vacío oscuro a una velocidad increíble. Al principio, me impresionó la velocidad, pero me tranquilicé y me adapté a las nuevas sensaciones. En pocos segundos, flotaba en el espacio. Dirigí mi mirada hacia mí, pero había poco qué ver: mi forma no tenía brazos ni piernas; era una forma esférica de energía consciente. Por alguna razón, no me sorprendió, me parecía completamente natural que no necesitara brazos y piernas en el estado en que estaba. Giré con lentitud y me concentré en los espectaculares paisajes que me rodeaban. Con asombro, observé cosas que nunca antes había imaginado. Había grupos de luces por todas partes, miles de ellos, como luces de Navidad colgadas en el cielo. Sentí que flotaba en un océano de luces.

Atrajo mi atención algo que nunca antes había visto: una forma brumosa como niebla. Se extendía hasta donde alcanzaba mi vista. Parecía una inmensa cortina de niebla densa, excepto por su estabilidad, estaba fija, colgada en el espacio. Pedí claridad y me encontré flotando en una posición ventajosa diferente, a varios kilómetros de la forma brumosa. Entonces la vi con mayor claridad. Era más grande de lo que podía abarcar mi mente, atravesaba el cielo como una frontera interminable.

Súbitamente, sentí la energía vibratoria de alguien cercano, una radiación intensa sin forma ni sustancia. Al instante fui consciente de una comunicación, como una serie de imágenes nítidas que aparecieron en mi mente. Lo que aparece a continuación es un poco inconexo, pero es todo lo que puedo hacer para explicar con palabras el significado de las imágenes internas.

-¿Es hermoso, verdad?

Giré para ver quién era. La intensidad de la luz cegó mi consciencia. Comencé a retroceder y a protegerme de su aplastante energía. La entidad siguió comunicándose con mi mente.

-Me voy a ajustar.

La radiación disminuyó inmediatamente. No percibía forma alguna, sólo luz.

-Como bien comprendes, no tengo forma. Es innecesaria. Pocos de vosotros se atreven a llegar aquí.

No pude responder, mi mente estaba abrumada y no sabía por dónde comenzar. El ser de energía debió percibir mi dilema y empezó a responder.

-Tienes ante ti una de las muchas maravillas del universo. La infinidad de niebla que observas es una de las numerosas membranas internas que dividen las distintas frecuencias del universo. Estás contemplando la estructura interna del universo. Las estrellas y galaxias que ves a distancia son sólo la cubierta exterior. La clave para la verdadera exploración es el movimiento a través de las membranas de energía. A medida que avanzas hacia adentro, hacia el origen, debe modificarse tu frecuencia energética. Sólo puedes atravesar las barreras de energía que concuerdan con tu luz interior. Tienes ante ti la clave de la estabilidad y de la estructura de todo el universo.

Era asombrosa la claridad de las imágenes que entraban en mi mente. Parecía que este ser conocía automáticamente mis pensamientos.

-Toda energía consciente (las almas) vive dentro de la frecuencia energética que está en fase con su frecuencia vibratoria personal. La membrana que tienes frente a ti separa una longitud de onda de otra.

Mientras miraba, no podía pensar en una respuesta adecuada. No me sentía preparado, como un niño que tomara una clase de cálculo avanzado. De nuevo, el ser de energía contestó a mis ideas.

-Estás preparado, de lo contrario no estarías aquí. Todos estamos donde debemos estar. Alguna vez fui como tú y tú serás como yo; todos estamos en un viaje infinito. Tu percepción de mí es inexacta. Soy un niño en comparación con otros que habitan en el universo. La posible evolución de la consciencia es ilimitada. Mi identidad no es importante y no se necesitan las definiciones. Recuerda bien lo que ves, porque el reconocimiento y la exploración de las membranas de energía afectará significativamente la evolución de tu especie.

De algún modo, me confundía la velocidad de la información que entraba en mi mente y pedí una aclaración. -No comprendo. ¿Cuál es el propósito de las membranas de energía?

-Simplemente separan entre sí las diferentes frecuencias energéticas. Estás observando el punto de convergencia de dos dimensiones diferentes. Cada membrana suministra la infraestructura necesaria para que exista cada dimensión. Son las paredes celulares internas del universo viviente.

-Dios mío, es increíble.

-Hay mucho que ver. Tu aventura apenas comienza.

-¿Qué quieres decir?

-Pronto verás lo suficiente.

-Todavía no comprendo.

-Lo harás, amigo mío, lo conseguirás.

Con un sobresalto, volví a mi cuerpo físico. Al principio estaba desincronizado y no podía moverme.

Después de unos veinte segundos, sentí que regresaban mis sensaciones físicas.

Tras veinte años de experiencias extracorporales, descubrí que la tendencia natural es que nuestros cuerpos no físicos se vuelvan cada vez menos densos a medida que continúa la experiencia. Parece que nuestra frecuencia personal vuelve lentamente a su estado vibratorio «normal» o natural. Nuestro cuerpo no físico se ajusta a la frecuencia vibratoria (densidad interna) que es nuestro estado natural del ser. Varios exploradores extracorporales han hablado de este proceso de ajuste interno. Robert Monroe hace mención a este cambio cuando describe que su forma no física adquiere una forma cada vez «menos humanoide» conforme se extiende la duración de su experiencia fuera del cuerpo.

Esta tendencia a volver a nuestra frecuencia interna natural tiene otra implicación importante. En incontables ocasiones he observado que cuando estoy fuera del cuerpo durante más de algunos minutos, el ambiente observado se desvanece con lentitud y otro se hace visible. Durante años pensé que mi visión simplemente ajustaba su capacidad ampliada de percepción. Pero luego comprendí que esto sólo era una parte. Cuando estamos fuera del cuerpo nuestra forma física no es estática, como parece al principio, sino que en realidad es un sistema de energía expansiva que fluctúa en su frecuencia energética interna. Esto se observa claramente a medida que controlamos y ampliamos nuestras experiencias no físicas. En otras palabras, el cuerpo no físico no es cuerpo en absoluto, sino un sistema energético muy sofisticado que responde a nuestras ideas. Cuando prolongamos nuestras experiencias no físicas, nuestra consciencia tiende naturalmente a volver a su verdadero estado no físico. Aunque suene extraño, estoy seguro de que todos nuestros conceptos relacionados con la forma y la sustancia son circunstancias temporales. Me parece que, como almas, no tenemos forma. Nuestro verdadero yo no es humanoide como nos consideramos en la actualidad. El alma o consciencia pura no tiene forma y, de hecho, usa varias formas de energía para su propósito.

En noviembre de 1993 se me desarrolló una neumonía aguda que me mantuvo en cama diez días. Durante mi enfermedad me puse muy débil, no comía y dormía doce horas diarias. Al tercer día, observé un significativo aumento en mis experiencias extracorporales. Cada vez que me quedaba dormido, me encontraba flotando arriba o cerca de mi cuerpo físico. El avance de mi enfermedad coincidió con un incremento de experiencias espontáneas fuera del cuerpo. Parecía como si la conexión entre mi cuerpo físico *y* no físico se debilitara con el progreso de la enfermedad. En los días más graves, sentí una libertad que nunca había conocido. Espontáneamente salía de mi cuerpo cuando dormitaba. En ocasiones sentí como si no estuviera conectado en absoluto con mi cuerpo físico. Comencé a usarlo como un punto de referencia o un área de presentación para descansar entre exploraciones no físicas. Durante una semana me separé tanto que

consideré a mi cuerpo físico como un obstáculo necesario que debía mantener.

Durante este periodo experimenté un espectacular incremento en las experiencias extracorporales en serie: generalmente en secuencias de entre dos y cinco experiencias. Cada experiencia era bastante breve, duraba desde treinta segundos hasta varios minutos. En pocas ocasiones observé que la secuencia de sucesos abordase un tema relacionado. Por ejemplo, una noche dormitaba mientras leía un libro sobre regresiones a vidas anteriores. Casi inmediatamente sentí las vibraciones y me hallé flotando sobre mi cuerpo. Mientras flotaba cómodamente, mis ideas volvieron a la posibilidad de vidas pasadas e inmediatamente sentí un movimiento.

29 de noviembre de 1993

Estaba en pie ante las murallas de un castillo mientras salía humo desde abajo. Durante varios días había participado en una batalla *y* estaba exhausto *y* asqueado de pelear. Comprendí que era un soldado de la época medieval. Habíamos estado sitiados durante dos meses y por primera vez me preguntaba por qué peleábamos. Parecía una locura. Había peleado y matado durante cinco años y estaba harto. Sólo me mantenía en pie mi orgullo y mi sentido del deber. Después de veinte años de servir con lealtad a mi rey, sólo poseía una espada y la armadura que me cubría. Al fijar mi atención, me sorprendió lo real que era. Yo era más que un simple espectador: de algún modo sentía y pensaba como este hombre, captaba su dolor y su decepción. Me sentía como él, aunque sabía que no era él. Sentí mucha tristeza y disgusto, una vida llena con victorias vacías. Comprendí que el deber y el honor no eran suficientes por sí mismos. Sabía que la vida era algo más, pero sólo conocía las armas y el arte de la guerra. Con un estremecimiento, sentí un intenso dolor y un golpe en la espalda y comencé a perder el conocimiento. En ese momento, percibí la conocida sensación de hormigueo y me di cuenta de que estaba de vuelta en mi cuerpo físico. Pensé en volar e inmediatamente me elevé sobre mi cuerpo. La claridad de mis ideas era sorprendente y analicé el significado de la experiencia del soldado. Sentí un cambio en mi consciencia y un rápido movimiento interno. En segundos, estaba en un entorno completamente nuevo.

Estaba sentado sobre un suelo de piedra. Por todas partes había docenas de monjes calvos, sentados en meditación ceremonial. Supe que era un monje budista. Olía el incienso almizclero que ardía *y* escuchaba campanas *y* cantos rítmicos. Tres docenas de nosotros estábamos sentados en círculo, alrededor de un altar. Una delgada columna de humo blanco se elevaba del centro del altar mientras un niño calvo, de unos doce años, daba vueltas, canturreaba y balanceaba un incensario ornamental de gran tamaño. Parecía estar en trance. Yo me mecía hacia delante y hacia atrás y canturreaba suavemente una frase que parecía formar parte de mí. Todos usábamos túnicas anaranjadas y al mirar mis manos comprendí que era muy viejo, mis manos *y* mis muñecas eran delgadas *y* frágiles. Estaba contento con mi vida, completamente libre de necesidades y de deseos. Mi mente estaba en paz. Pronto moriría. Con una ligera sensación de movimiento, regresé a mi cama. Aunque estaba en mi cuerpo, me sentía completamente desfasado en él, como si flotara en su interior. Mi mente todavía analizaba el significado de la experiencia del monje cuando sentí un movimiento hacia adentro.

De pronto sentí un frío descomunal. Mi cuerpo y mi mente estaban adormecidos. Estaba más allá de mi capacidad de resistencia. Me rodeaban los cadáveres congelados de mis amigos y compañeros soldados, El terreno estaba demasiado congelado para enterrarlos, por eso estaban donde cayeron. Mi tanque se había convertido en una tumba helada.

Mi mente *y* mi cuerpo eran como una concha hueca *y* rota de mi yo anterior. Había desaparecido mi voluntad de vivir. A unos treinta metros observé a dos soldados andrajosos que arrancaban las botas de un hombre muerto. Junto a mí, una caricatura de hombre que era un amigo mío, casi sin vida, murmuraba algo. No le entendí, por lo que me acerqué.

«Por Dios, mátame».

No podía hacerlo. Me faltaba el valor y la fuerza para moverme. Volvía a nevar y yo sabía que pronto moriría. Se escuchó un sonido atronador en la distancia; los rusos pronto estarían allí. No sentía temor, ni odio, no sentía nada en absoluto. Cerré los ojos y me hundí en la inconsciencia.

No podía comprobar que estas tres experiencias fueran vidas anteriores o que no lo fueran. Sin embargo, fueron tan reales y vívidas como cualquier experiencia física que haya tenido.

Creo que cuando exploramos nuevas dimensiones de energía es una decisión inteligente no emitir juicios. Nuestras preconcepciones de la realidad física tienden naturalmente a influir en nuestras mentes. La clave de

la comprensión es tratar de mantener una mentalidad lo más abierta posible.

Durante el tiempo que estuve enfermo, también comencé a entender con qué facilidad se pueden controlar las experiencias extracorporales con tal que recordemos pedir claridad de vez en cuando. En nuestro estado de consciencia fuera del cuerpo, una simple y firme petición de claridad de ideas y de visión tiene un efecto tremendo. Al repetir la técnica de la claridad, encontré que es posible prolongar las experiencias extracorporales durante varias horas.

Mientras estuve enfermo, en ocasiones me divertía yendo y viniendo entre mi cuerpo físico y mi cuerpo no físico flotante. Descubrí un singular estado de consciencia al que denominé consciencia doble. Encontré que en ocasiones podía llevar un porcentaje de consciencia entre mis cuerpos físico y no físico. Era posible percibir ambas formas simultáneamente y ajustar el porcentaje de consciencia en ambos cuerpos. En otras palabras, durante breves periodos podemos experimentar el mundo físico y el entorno no físico, con diversos grados de eficacia. También vi que era posible controlar el movimiento de la consciencia entre el primer y el segundo cuerpo de energía. Mediante la voluntad, podemos controlar este cambio de consciencia; la clave es permanecer concentrado y pedir mentalmente la segunda forma. También debemos recordar que una vez separados de una forma específica -ya sea de materia o de energía estamos en libertad para movernos más allá de ella.

Con la cantidad de experiencias extracorporales que tuve, aumentó mi interés en la física. Cuando estaba fuera del cuerpo, observaba con atención las estructuras energéticas que me rodeaban. Me fascinaban las formas y las sustancias no físicas que encontraba. Me di cuenta de que cada entorno y cada dimensión en el interior del universo tiene semejanzas y diferencias específicas.

La diferencia más significativa parecía ser la capacidad de respuesta a las ideas que un entorno no físico determinado tenía. Algunos entornos no físicos se moldeaban fácilmente con el pensamiento, mientras que otros eran muy resistentes. Creo que toda la energía no física responde a las ideas; sin embargo, cuando un grupo de personas mantiene las mismas creencias, el grupo crea, moldea y conserva una realidad consensuada. En efecto, la energía-ideas de un grupo forma, estabiliza y solidifica la energía no física. Cuanto más grande sea el grupo (que puede ser de millones), más estable se vuelve el ambiente energético inmediato. Este es un descubrimiento importante porque explica las vastas diferencias que se encuentran al explorar las dimensiones no físicas. Por ejemplo, la primera dimensión no física es un mundo energético paralelo casi idéntico al universo físico. Esta dimensión de energía existe cerca de lo físico y está moldeada por los pensamientos consensuados de los seis mil millones de habitantes que hay en el mundo físico.

La causa implícita de este fenómeno es notable: la consciencia crea la realidad. El pensamiento forma y moldea toda realidad, incluyendo la materia. La creación es el resultado de las ideas-energía conscientes que influyen, ordenan y manifiestan las formas y las sustancias tal como las conocemos. Incontables exploraciones no físicas al interior del universo confirman esta observación. Sólo la densidad de la materia oscurece esta verdad a nuestros sentidos físicos. En el mundo físico, la consciencia utiliza para su expresión vehículos biológicos. Nuestros cuerpos físicos son las herramientas directas de nuestra consciencia; nuestras ideas dirigen nuestros cuerpos para construir la realidad que experimentamos todos los días de nuestras vidas. Este proceso de la consciencia que crea la realidad es más importante de lo que las palabras pueden expresar. El reconocimiento de esta realidad es el primer paso hacia el conocimiento verdadero de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Cada uno de nosotros posee la capacidad y la fuerza creativa para formar y moldear su entorno físico, emocional e intelectual ideal. No obstante, de nosotros depende reconocer y ejercitar esa capacidad creativa.

Este reconocimiento de la fuerza creativa de la consciencia afectará en forma significativa nuestro futuro inmediato y la evolución de nuestra especie. Mientras no comprendamos y no controlemos conscientemente las energías no observables que fluyen por nosotros, estaremos limitados a las formas moleculares densas que nos rodean. Nuestra evolución, de una criatura física a un ser multidimensional no físico, está directamente relacionada con el reconocimiento y el control consciente de nuestras ideas-energía. Una vez que comprendamos verdaderamente nuestra capacidad para formar y moldear la energía que nos rodea, podremos tener la completa responsabilidad de nuestros pensamientos. Con cada idea y cada acción tomaremos consciencia de que somos los creadores de nuestras vidas.

La verdad de esto se hace evidente durante las experiencias extracorporales. Cuando estamos fuera del cuerpo experimentamos y exploramos una realidad de una frecuencia más alta, mucho menos densa que la materia física. Cada idea concentrada puede y debe crear un resultado inmediato: si pensamos en volar, volaremos; si pensamos en atravesar una pared, lo haremos. Nuestras ideas ejercen un completo control sobre nuestra experiencia. Por primera vez, se hace evidente el verdadero poder creativo del pensamiento. Esta comprensión es un paso importante en nuestra evolución personal, pues aceptamos que debemos tomar la

responsabilidad de nuestras ideas y de nuestra vida.

El concepto de que la consciencia crea o moldea la realidad no es tan inalcanzable como algunos creen. Muchas de las mentes más finas de la física moderna consideran esta teoría como la base lógica de toda la realidad. Numerosos físicos, como el eminente David Bohm, Eugene Wigner de Princeton, Henry Pierce Stapp y los legendarios Walter Heitler, Fritz London y John Van Neumann apoyan la teoría cuántica de que «la consciencia crea la realidad». Cada vez más, físicos y matemáticos de todo el mundo llegan a la misma conclusión: los objetos físicos no tendrían atributos si no los contemplara un observador consciente. Eugene Wigner, ganador del Premio Nobel, resumió esta observación cuando declaró: «No es posible formular las leyes de la mecánica cuántica en una forma completamente consistente sin hacer referencia a la consciencia... En cualquier forma que se desarrollen nuestros conceptos futuros, seguirá destacando que el estudio del mundo externo conduce a la conclusión de que el contenido de la consciencia es la realidad máxima».

A medida que continuaron mis exploraciones no físicas, llegué a comprender que observaba e interactuaba en una dimensión energética paralela. Mis conceptos de espacio, tiempo y distancia ya no parecían válidos. Comencé a reconocer que la dimensión que exploraba cuando estaba fuera del cuerpo era muy parecida a la física; de hecho, no estaba separada por el espacio o la distancia, sino más bien por una frecuencia o densidad energética. Aunque suene extraño, las otras dimensiones (posiblemente una cantidad infinita de ellas) existen en nosotros ahora, en este momento. Además, observé que todos los objetos físicos poseían una contraparte o duplicado energético no físico que parecía similar a un molde de energía. Por ejemplo, la dimensión no física más cercana y sus estructuras energéticas coexisten con las dimensiones y funciones físicas como una subestructura energética de la propia materia. Sin embargo, las mismas subestructuras no físicas también existen completamente independientes del universo físico.

Los entornos no físicos inmediatos que encontré parecían representaciones físicas de la materia. Estos objetos no físicos, aunque con una estructura estable y muy parecidos a la materia, a menudo no eran un duplicado exacto de mi ambiente físico. Al principio esto resultaba confuso, pero lentamente aprendí que con frecuencia necesitaba revalorar mis expectativas de la realidad.

Hice varias observaciones sorprendentes. En primer lugar, suponemos que nuestro ambiente físico es la base firme y estable de la realidad. Consideramos la densidad y la forma como la prueba definitiva de lo «real». Pero, ¿qué pasaría si nuestras suposiciones fueran erróneas? ¿Qué sucedería si la realidad dependiera totalmente de la frecuencia vibratoria del observador? ¿Qué ocurriría si hubiera numerosas, o incluso infinitas realidades, infinitas dimensiones de energía?

Segundo, después de explorar detenidamente el ambiente físico inmediato, comencé a cuestionar si el mundo físico es un duplicado del no físico o viceversa. Esta observación era importante porque apuntaba a la estructura fundamental de toda la energía, de la materia y de la realidad tal como las conocemos. Al principio supuse que la dimensión no física paralela era el resultado de la materia. Pero con la experiencia tuve que reconocer que no era así. El universo paralelo era en realidad un universo de energía separado que funcionaba como una subestructura invisible de todas las formas y sustancias de la energía física. Lo no físico y lo físico eran elementos inseparables de lo mismo. Tercero, en forma gradual comencé a entender que en realidad observaba una continuidad de energía. Todos los objetos físicos que observamos a nuestro alrededor existen en múltiples dimensiones del universo. Aunque parezca increíble, el resultado final estaba claro: todos los objetos físicos, incluyendo todas las formas de vida, tienen una naturaleza multidimensional. Todo lo que nos rodea existe como una continuidad de energía.

La materia no es el centro de la realidad. En lugar de ello, parece ser el resultado de una serie de interacciones energéticas que ocurren en las dimensiones invisibles. Con cada experiencia extracorporal comprendía más claramente que la materia es sólo una parte diminuta de los entornos energéticos que existen. En muchos aspectos, la materia es el resultado externo y denso de una extraordinaria cadena de sucesos que ocurren más allá de nuestra visión física.

Me parece que nuestra percepción de la materia, del universo visible y del lugar que ocupamos en el universo es totalmente imprecisa. El universo que vemos no es el centro de la realidad; es sólo la cubierta externa, la delgada capa epidérmica del universo invisible. Con el tiempo, me convencí cada vez más de que todo lo que consideramos sólido y real es sólo un vehículo temporal de la consciencia. Esta realidad sólida que nos rodea, sólo nos parece real porque nos concentramos en nuestros sentidos físicos. Una vez que nos separamos de nuestro cuerpo biológico, el mundo material parece un mundo de fantasmas, de formas brumosas y etéreas.

Con cada experiencia extracorporal, observé que los objetos físicos sólidos que nos rodean parecían formas vaporosas. En varios casos, los objetos físicos como los muros y los muebles parecían imágenes holográficas que poseían una sustancia definida pero vaporosa. Si intentaba tocar estos objetos, mi mano los

atravesaba. A menudo, sentía un hormigueo cuando mi mano o mi cuerpo atravesaban los objetos físicos, pero estos ya no parecían reales en relación con mi nueva frecuencia vibratoria. Además, observé que cuanto más tiempo permanecía separado de mi cuerpo, más parecía desaparecer de mi vista el ambiente físico inmediato. Se hizo evidente que la única realidad para mí eran los objetos o los seres que vibraban en frecuencias cercanas a mi nueva frecuencia personal. En otras palabras, la realidad depende de la densidad vibratoria del observador.

A primera vista, esta observación parecía extraña; no obstante, la física moderna ha aportado ciertas evidencias que ayudan a explicarla. Por ejemplo, los científicos han demostrado que la luz visible existe simultáneamente como partícula y como onda.

En la actualidad, la naturaleza doble de la luz es un hecho reconocido por la ciencia. Creo que la naturaleza partícula-onda de la luz ofrece evidencias sustanciales de que toda la energía es una continuidad de frecuencias (dimensiones) múltiples que se extiende mucho más allá de las partículas densas de la materia que observamos a nuestro alrededor. Igual que la luz posee una naturaleza doble, es tanto partícula como onda, todos los objetos físicos y todas las formas de vida están formados tanto por partículas físicas como por componentes energéticos no físicos. Esta es la continuidad interconectada de energía que crea y sostiene todo el universo multidimensional. Todos los objetos físicos que nos rodean son en realidad el resultado externo y denso de esa continuidad de energía. Igual que la luz existe como partícula y como onda en el mismo instante en el tiempo, todos los objetos físicos existen simultáneamente como formas moleculares densas y como formas espirituales no físicas. Comprender esto abre la puerta a una nueva *y* atractiva frontera para la exploración *y* la investigación.

Segunda parte

LA SOLUCIÓN A NUESTROS MÁS GRANDES MISTERIOS

Capítulo 3

LA NUEVA FRONTERA

Actualmente, la comunidad científica mundial está de acuerdo en que debe existir una estructura energética invisible.

DAVID SECKEL
Cosmólogo, Universidad de California

En pocas décadas, la ciencia ha adquirido consciencia de las limitaciones de la percepción visual humana. El ojo humano capta únicamente una estrecha banda de radiación. Sólo vemos las longitudes de onda entre 0,00007 cm. y 0,00004 cm.; el resto del espectro de ondas electromagnéticas permanece invisible para nosotros. De hecho, sólo unas cienmilésimas de centímetro son la diferencia entre la visibilidad y la invisibilidad. Sin embargo, todos nosotros nadamos literalmente en un mar de energía, inmersos en un océano de ondas electromagnéticas: rayos gamma, rayos X, rayos ultravioleta, infrarrojos, microondas, ondas de radio, ondas cortas, por mencionar algunos.

Por ejemplo, cuando sentimos el calor del sol, captamos el resultado de rayos infrarrojos invisibles; su longitud de onda va de 0,00008 cm. a 0,032 cm., por lo que es demasiado larga para que la detecte nuestra retina, aunque nuestra piel perciba esos rayos como calor.

ERROR: undefinedresource
OFFENDING COMMAND: findresource

STACK:

/0
/CSA
/0
/CSA
-mark-