

La experiencia de haberse sentido fuera del cuerpo es mucho más común de lo que podría pensarse. Pero, además, hay gente que cree haberla convertido en algo cotidiano. Son los exploradores de lo infinito, una tribu de almas nómadas que conviven con nosotros. Para ellos, los únicos límites son la imaginación, la preparación y el deseo. Estas son sus experiencias y los consejos que dan a quienes intenten la aventura extracorpórea. Si así lo desea, relájese y prepárese para el despegue.

ENRIQUE DE VICENTE

**La experiencia astral  
narrada por sus protagonistas**

# ¿PODEMOS VIAJAR FUERA DEL CUERPO?

*locidad al fondo de un túnel, como en un caleidoscopio. Después, noté que algo se movía dentro de mí, convulsivamente.*

*Mi siguiente recuerdo es que me sentía flotando cerca del techo. Miré hacia abajo y vi mi cuerpo tendido en la cama. Un terror indescriptible se apoderó de mí y regresé al cuerpo físico instantáneamente, de forma violenta, como si me hubiese tirado desde un avión sin paracaídas. Me incorporé y, debido al terror inimaginable que sentía, tuve una reacción completamente absurda: cogí un machete y lo puse encima de la mesilla... ¡por lo que pudiese pasar! Pasé el resto de la noche despierto y sobresaltado. No me atreví a intentarlo de nuevo hasta pasados tres meses. Luego, he comprendido que ese miedo atroz al que me enfrenté es precisamente la puerta que —una vez superada— te da acceso a ese otro plano que muchos llaman astral. Por eso mismo no creo que sea peligroso hablar de estas experiencias ni dar técnicas para que cualquiera lo intente, porque van a tener que enfrentarse antes a esa barrera del miedo que disuadirá a quien no esté preparado».*

*Escucho atónito ésta y otras experiencias posteriores que desgrana an-*

*te mí Miguel Blanco, psicólogo y director de *Espacio en Blanco*, el popular programa que desde hace cuatro años emite Radio Nacional. Y, sinceramente, no sé si daría crédito a sus palabras de no tener un buen puñado de razones para hacerlo: conozco a Miguel hace quince años; he leído cientos de descripciones similares procedentes de los más apartados rincones del mundo; he escuchado docenas de experiencias narradas por sus propios testigos, cuyo anonimato debo respetar en la mayoría de los casos por deseo expreso de los mismos; y —por si fuera poco— yo mismo he experimentado, sin pretenderlo, ese terror abismal que implica la imposibilidad de controlar el propio cuerpo y la confrontación con la muerte, aunque sea aparente.*

*Shelley, Goethe, Dostoievski, Edgar Allan Poe, Guy de Maupassant, D.H. Lawrence, Aldous Huxley, Emily Brönte, Walter de la Mare, Jack London, Hemingway, Shirley McLaine, por no citar más que a unos cuantos escritores conocidos, se cuentan en la larguísima nómina de quienes han descrito experiencias similares. Y, junto a ellos, gentes de las más diversas profesiones y categorías socio-culturales.*

*Viaje espiritual, proyección astral, ▷*

**«T**UVE mi primera experiencia fuera del cuerpo a los 18 años. Animado por un montón de lecturas ocultistas y por las experiencias paranormales que me habían acompañado desde mi infancia, intenté vivir aquello de lo que tantos hablaban.

*Realicé una larga serie de respiraciones rítmicas y me relajé completamente, intentando centrar la atención en el vacío. Entonces, comencé a escuchar una serie de infrasonidos, a oler multitud de perfumes y a ver numerosas imágenes girando a gran ve-*

desdoblamiento, estado ecsomático o experiencia extracorpórea (EEC), son algunos de los nombres que ha recibido esta singular vivencia en la que la conciencia se ausenta del cuerpo físico y es sentida como una entidad dotada de autonomía. Las encuestas realizadas por diversos científicos, como Hart, Banks, Eisenbud, Green, Tart o Palmer, parecen indicar que aproximadamente la cuarta parte de las personas consultadas en países anglófonos aseguran haber visto alguna vez su cuerpo desde un punto de vista completamente exterior al mismo.

Mi improvisado sondeo dió resultados inferiores y las consultas realizadas a quienes a lo largo de veinte años me habían comentado sus EEC obtuvieron la respuesta más desoladora que puede obtener un periodista: la mayoría de los testigos de cargo más fiables e ilustrativos se negaban a ver publicadas sus vivencias íntimas y mucho menos sus nombres.

Pese a todo, una vasta pila de testimonios de quienes se atrevieron a

‘**U**n terror indescriptible se apoderó de mí y regresé al cuerpo físico instantáneamente, de forma violenta’. Miguel Blanco, psicólogo y periodista.

dar la cara, de relatos anónimos y de investigaciones sobre el tema publicadas en varios idiomas, se amontona ante mí. Todo parece indicar que la forma en que interpretamos el asunto resulta de trascendental importancia filosófica y humana: ¿nos enfrentamos a una intoxicación producida por las lecturas ocultistas que han pululado durante el último siglo, a algún tipo de alucinación o sueño lúcido, a un fenómeno psíquico mal interpretado, o bien se trata de un vehículo «real» de la conciencia, de un doble que es capaz de abandonar el cuerpo?; y, en este último caso, ¿sobrevivirá éste a la muerte de su contraparte física?

Para comenzar, una certidumbre antropológica: la existencia de un doble sutil del cuerpo físico es una creencia arquetípica, que encontramos desde la antigüedad en los pueblos más diversos. Es el *ka* egipcio, el *eidon* griego, el *nefes* cabalístico, el *nafs* de barzakh sufí, el *thand* taoísta, el *lingasharira* hindú, el *bardo* tibetano, el *vardogr* noruego, el *fetch* anglosajón,

el *talasch* escocés, el *doppelgänger* alemán... Los modernos ocultistas lo han denominado cuerpo astral o sidéreo, debido probablemente a su naturaleza luminosa, una idea que encontramos ya en Platón, Aristóteles y los filósofos herméticos.

Para todos ellos forma parte de la anatomía sutil del hombre, compuesta por otros cuerpos habitualmente imperceptibles y capaces de actuar en los distintos planos o niveles de existencia. Lo conciben como una réplica del cuerpo físico, pero compuesta de una materia más sutil, con una apariencia resplandeciente y luminosa. Habitualmente imperceptible a los sentidos físicos, es la sede de los deseos y las pasiones, del placer y del sufrimiento. Se le supone capaz de separarse de su envoltorio físico y de viajar sin limitaciones a través del llamado *plano astral*, que incluye el mundo cotidiano pero también otras realidades no visibles.

Tras estudiar las creencias de 70 culturas no-occidentales, el profesor Dean Sheils, de la Universidad de Wisconsin, ha encontrado relatos similares a las EEC en el 95 por ciento de las mismas. En muchas de ellas se cree que los dobles de algunas personas se entregan en ocasiones a misteriosas tareas, especialmente durante el sueño, considerando que resulta peligroso despertar bruscamente a alguien, por miedo a que su doble tenga problemas para reincorporarse a este mundo.

Basándose en las descripciones de numerosos testigos, el doctor Hereward Carrington, uno de los que mejor estudió este fenómeno en los años veinte, supuso que este doble astral estaba compuesto de millones de pequeños focos de energía psíquica encargados de vitalizar cada célula. Y calculó la densidad del mismo en aproximadamente una millonésima parte del cuerpo físico, por lo que flota fácilmente dentro de la atmósfera física cuando es liberado de su atadura. A ello se debería la inmediata elevación del mismo descrita por Miguel Blanco y por tantos otros *proyectores*.

### Exteriorización de la conciencia

Aunque hay numerosas variantes entre los cientos de casos examinados, existen una serie de características comunes entre la mayoría de los mismos:

Las EEC involuntarias parecen producirse en las más variadas circunstancias, especialmente a raíz de un accidente, operación, enfermedad, shock, crisis, situación-límite o esta-

La terapeuta Alicia Rubio asegura que en el plano astral se ven las cosas con mayor nitidez.

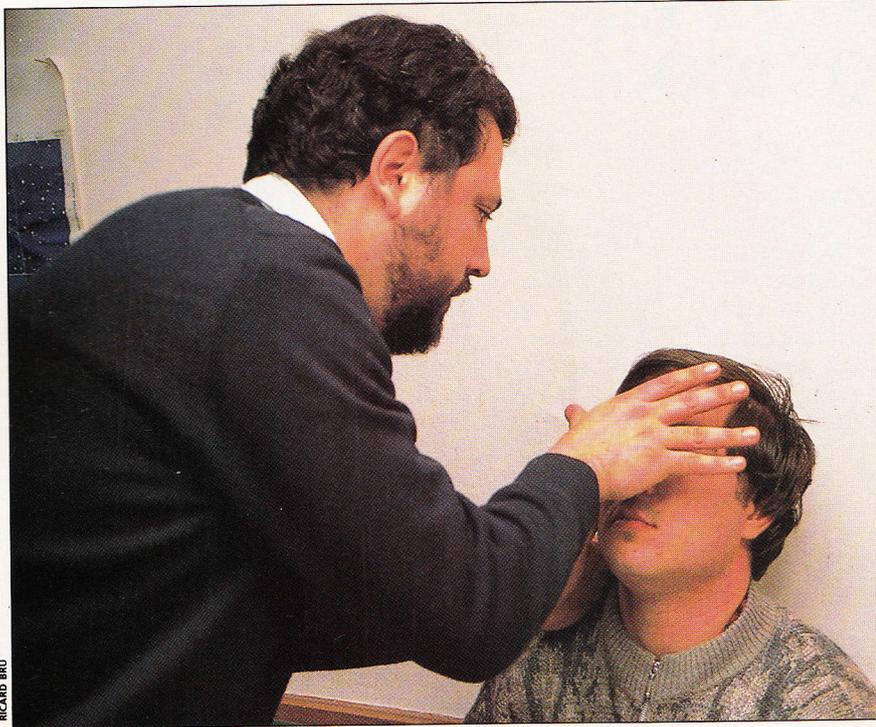


‘**N**ormalmente notas un pitido, una sensación de rigidez o catalepsia, un taponazo y luego una elevación’. Jaime Bordás, parapsicólogo.

do de agotamiento, pero también en el curso de las actividades cotidianas; desde los trabajos físicos hasta la conducción de un automóvil, que no dejan de realizar mientras se observan durante algunos segundos desde fuera de su cuerpo. Existen además muchas personas que aseguran practicarlas conscientemente, tras un cierto entrenamiento. Aunque con relativa frecuencia se producen durante estados de somnolencia, los testigos no suelen tener una sensación similar a la de estar soñando, y describen su EEC como algo muy vívido y real.

Cuando, en 1961, el Instituto de Investigación Psicofísica de Oxford solicitó relatos de primera mano sobre EECs a través de la prensa y de la radio, recibió unos 400 testimonios de lo más variado. Celia Green, especialista en física teórica, los ha estudiado, destacando que algunas de sus características difieren notablemente de las observadas en los sueños lúcidos y clasificándolas en dos categorías: *parasomáticas*, en las que el sujeto se siente ubicado en ese doble lu-

**El hipnólogo catalán Ricard Bru, consigue mediante inducción hipnótica que muchas personas tengan experiencias extracorporales.**



RICARD BRU

minoso, y las *asomáticas*, en las que se experimenta a sí mismo como una conciencia completamente desencarnada. Mientras ella encontró que estas últimas son las más frecuentes, la mayoría de las EEC que me han descrito están asociadas con el *doble* y es en éstas en las que centraremos nuestra atención.

El relato que hace años me hizo L.M.T., un alto ejecutivo español de

una importante multinacional americana, de unos 50 años, ilustra la idea de que ambos tipos de experiencias, aunque distintas, no son excluyentes: «*Estaba sentado en mi despacho, particularmente contento y relajado, ojeando unos informes. De pronto, tuve conciencia de que veía a mi cuerpo realizando esa operación desde medio metro por encima de mi cabeza, con una visión panorámica de to-*

*do mi despacho. Duró algunos segundos yo no tengo la más mínima duda de que se trataba de una experiencia objetiva.*

*Pasada la primera impresión y debido a mi formación técnica, lo primero que se me ocurrió fue subirme al sillón y comprobar que lo que había observado se correspondía exactamente con la realidad, sólo que ahora necesitaba mover la cabeza en varias direcciones y fijar repetidamente mi atención para obtener una percepción similar, aunque no tan nítida, a la que obtuve durante la exteriorización de mi conciencia. Si otra persona me hubiera descrito esa experiencia, yo no habría dudado de que se trataba de una alucinación, pero hoy sé que es una realidad comparada con la cual nuestra vida cotidiana tiene el sabor de algo ilusorio. Fue sólo entonces cuando comenzó mi interés por lo psíquico o lo oculto, en busca de una respuesta válida para lo que había vivido y para tantas preguntas que bullían en*

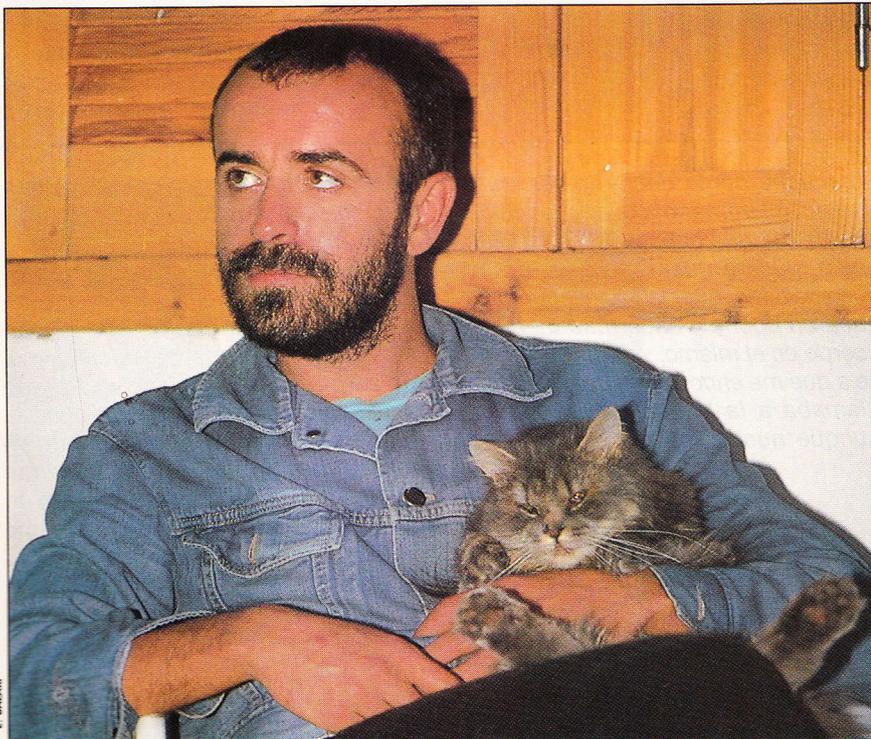
‘**S**entí que el alma, o lo que fuera, salía de mi cuerpo como se saca un pañuelo de seda de un bolsillo, tirando de la punta’. Ernest Hemingway, escritor.

*mi cabeza, e intentando repetir aquella experiencia.*

*Tras años de estudios, de contactos y de prácticas he comprendido que el cuerpo físico, como su doble luminoso, no son sino algunos de los medios de los que se sirve para manifestarse en los distintos niveles de realidad esa conciencia pura, llámala espíritu si quieres, ajena a cualquier tipo de limitaciones». En ello coincide con otro proyector experimentado, el terapeuta Lorenzo García Carpintero: «El cuerpo astral —me explica— es una muleta más, como lo es el físico. Cuando mueres, esas capas van cayendo y queda el núcleo de la conciencia».*

### «Sentí que flotaba por el espacio»

Tanto la exteriorización de la conciencia como la del doble se encuentran descritas con una frecuencia abrumadora en las *experiencias cercanas a la muerte* (ver n.º 8 de Año Cero, pág. 4). En su novela *Adiós a las*



E. BALARI

**El periodista y psicólogo Miguel Blanco, que dirige el programa radiofónico Espacio en Blanco, ha realizado numerosos viajes fuera de su cuerpo.**

# CÓMO INICIARSE EN EL VIAJE PSÍQUICO

**L**a totalidad de los viajeros extracorporales coinciden en que se trata de una experiencia que está al alcance de cualquiera que disponga del interés, el deseo y la perseverancia requeridos, si bien resultará mucho más sencilla para quienes ya han tenido alguna EEC espontánea y hay numerosas personas para quienes será necesario un lento y costoso aprendizaje. Todos consideran inapreciable el asesoramiento de alguien que esté familiarizado con el desdoblamiento, como ocurre a fin de cuentas con todo aprendizaje. Si las someras indicaciones que aquí le damos le resultan insuficientes, encontrará manuales más detallados.

## Entrenamiento riguroso

Nuestros entrevistados no creen que se trate de una experiencia peligrosa y no conocen a nadie que haya tenido un percance grave, si bien algunos plantean sus dudas en el caso de quienes padecen

problemas cardíacos, debido a las emociones fuertes que acompañan a las primeras experiencias y al impacto que supone para algunos el regreso. «*Mucho más peligroso resulta ir en coche y no por ello la gente deja de conducir*», añade Bordás. Sin embargo, otros especialistas advierten que la manipulación de las EEC, como de cualquier estado alterado de conciencia, es una disciplina seria, que requiere un entrenamiento riguroso, y no un mero divertimento. Quien desee practicarla debe tener, como mínimo, un propósito definido para hacerlo y trabajar metódicamente.

Aunque muchos recomiendan experimentar al acostarse, otros —como García Carpintero— consideran que «*el momento mejor para intentar la proyección es al despertarse, porque cuando te acuestas sueles quedarte dormido*». Lo importante es elegir un sitio tranquilo, oscuro y caldeado, a una hora en la que no haya muchos ruidos y donde nadie pueda interrumpirle.

## Trance autohipnótico

Tiéndase boca arriba, preferiblemente con la cabeza orientada al norte, sin ropas que le opriman y sin objetos metálicos. Relájese física y mentalmente, con los ojos cerrados y la boca semicerrada. Puede imaginar que siente el cuerpo cada vez más pesado. La práctica previa y sistemática de técnicas de relajación, visualización, autosugestión, respiración rítmica, concentración y meditación resulta muy conveniente. Concéntrese en una sola imagen mientras comienza a adormecerse, lo que contribuye a producir un trance autohipnótico que puede facilitar la EEC. Lo más importante es utilizar la voluntad y la imaginación combinadas adecuadamente para enfocar nuestra atención en ese mundo interior en el que todo puede suceder, sin que con ello perdamos la conciencia. Blanco recomienda, tras haberse predispuesto durante el día para la experiencia, hacer respiraciones rítmicas, «ya

OSCAR BURRILL

*que relajan el cuerpo y el fijar la atención en ello aquieta la mente, sintiendo el cuerpo cada vez más pesado, hasta entrar en un estado cataléptico al que no hay que temer.*

Para provocar el hormigueo o vibración que anuncia el desdoblamiento, Monroe recomienda enfocar los ojos en un punto situado a unos 30 cm. de la frente y trazar a partir del mismo una línea imaginaria paralela a su cuerpo, imaginando que las vibraciones descienden



armas, Ernest Hemingway se hace eco de lo que él mismo vivió cuando, en la noche del 8 de julio de 1918, mientras prestaba sus servicios como camillero en el frente italiano, la metralla de una bomba austríaca taladró sus piernas. «*Sentí que el alma, o lo que fuera, salía de mi cuerpo como se saca un pañuelo de seda de un bolsillo, tirando de la punta* —explicó después—. *Flotó durante un tiempo, hasta que regresó y entró nuevamente. Entonces, dejé de estar muerto.*»

Buena muestra de que estas vivencias no obedecen a un pre-condicionamiento cultural es el relato de dos accidentes mortales sufridos por Luis González Alegre, soldador de 62 años, residente en Alcorcón: «*La primera vez fue mientras trabajaba en unos laboratorios madrileños, en 1957. Caí de cabeza, desde tres metros de altura.*

*Y escuché cómo decían que estaba muerto, mientras veía mi cuerpo inmóvil y sentía que daba vueltas en el espacio. ¡Qué a gusto me encontraba, qué suavidad, qué delicia! Ví cómo llegaba un coche y nada más meter mi cuerpo en el mismo, volví a la vida, pese a que me encontraba en el espacio. Llamaba a la Virgen de la Soledad, aunque nunca voy a misa. Todo mi*

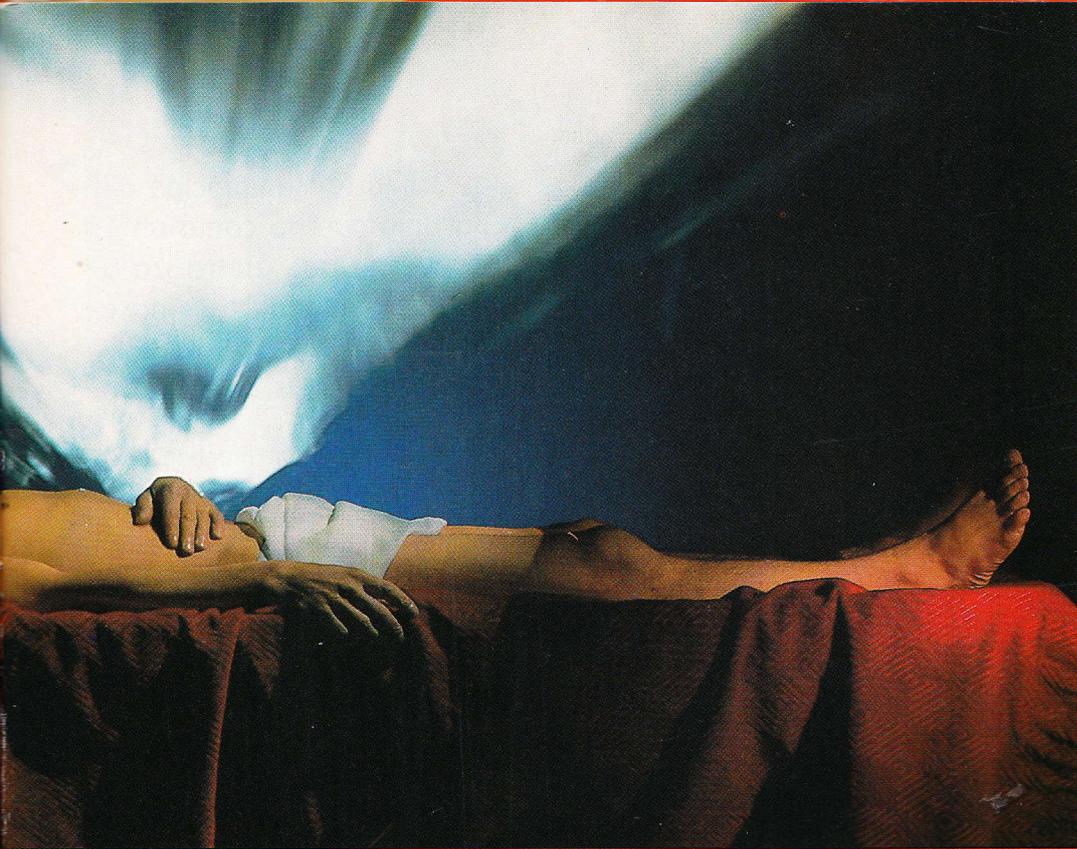
**V**í cómo llegaba un coche y nada más meter mi cuerpo en el mismo, volví a la vida pese a que me encontraba en el espacio'.

**Luis González Alegre, soldador.**

*afán era volver a mi cuerpo, levantarme, y lo conseguí...*

En 1976, estaba trabajando en la construcción de una central telefónica, en Argelia, a seis metros de altura, sentado en un tablón que se partió, y caí de espaldas, desnucándome. Me sucedió lo mismo: me veía tirado en el suelo y cómo movían mi cuerpo. Ví que se acercaba un médico argelino que tocaba el cuerpo y comentaba que estaba muerto. Me metieron en una ambulancia y yo seguía viéndome desde fuera. A mitad de camino volví en mí, empecé a sangrar y oí que mis dos compañeros le decían al conductor: ¡corra más, que está vivo!».

Don Luis no tiene ninguna conciencia de haberse visto desde un segundo cuerpo. Aunque reconoce que años después de los accidentes comenzó a sentir, en numerosas ocasiones,



desde allí hacia su cabeza. Controle esa sensación de hormigueo, guiándola a través de su cuerpo, hasta los pies y viceversa, hasta obtener una vibración continua, similar a la de un motor que funciona suavemente. Ahora está listo para iniciar el despegue. Puede concentrarse en lo agradable que le resultaría flotar en el aire, libre de toda limitación. «Lo adecuado —según G. Carpintero— es no forzar la proyección, ya que no funciona matemáticamente,

**Es una experiencia que está al alcance de cualquiera que tenga interés. Mucho más peligroso es ir en coche y no por ello se deja de conducir'. Jaime Bordás.**

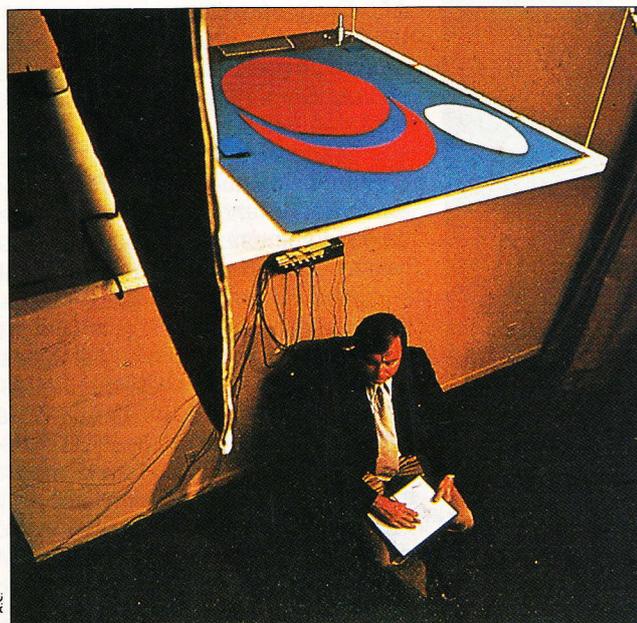
te, limitándose a prepararse para la misma, y luego dejarse llevar».

Otra táctica consiste en dormirse con la imagen de que se está elevando y programarse para despertar fuera del cuerpo en un momento dado del sueño. Puede resultar un buen apoyo irse a dormir muy sediento, incluso tras haber bebido agua salada durante la jornada, imaginándose que se dirige a la cocina para beber agua o algún refresco que le agrade y que habrá pre-

parado. También puede programarse para visitar a alguien querido durante la noche. Le resultará de gran utilidad recordar lo que sueña hasta tener sueños lúcidos, en los que es consciente de que sueña y puede controlarlo (ver n.º 4 de Año Cero), ya que muchos aseguran haber entrado en la EEC a través de los mismos. Una buena táctica es deslizarse al sueño en un escenario de movimiento suave, como volar, nadar o viajar en globo, sin dejar por ello de sentirse tumbado de espaldas.

### Ni temor, ni angustia

Si lo ha conseguido, ¡enhorabuena! Sobre todo no tema nada ni se angustie. Para moverse, la sensación de que vuela o que se desliza horizontalmente parece ser lo más adecuado, habiendo programado anteriormente dónde desea ir. Puede regresar a su cuerpo, tranquilamente, con sólo desearlo o concentrarse en la reunión armoniosa de las manifestaciones mental y física de su ser. Y no se olvide de contarnos detalladamente su experiencia.



El psíquico Igno Swann fue capaz de dibujar objetos situados encima de su cabeza desde una perspectiva extracorpórea.

cuando se encontraba en la frontera del sueño, una sensación angustiosa: «Trato de volver en mí pero no puedo, y tengo que hacer un esfuerzo tremendo para conseguirlo. No puedo moverme, ni hablar, aunque me doy cuenta de todo. Es como si estuviese a punto de morir».

### Así se abandona el cuerpo

Esa sensación terrible de parálisis es considerada por muchos proyectos el paso previo de una EEC, cuyo inicio me sintetiza así el parapsicólogo catalán Jaime Bordás, que cuenta con una dilatada práctica: «Normalmente notas un pitido, una sensación de rigidez o catalepsia, un taponazo y luego una elevación, aunque otras veces te sientes fuera del cuerpo sin que sepas cómo ha sido». Algunos es-

‘**E**staba en mi despacho ojeando unos informes y, de pronto, vi mi cuerpo realizando esa operación medio metro encima de mi cabeza’. L.M.T., ejecutivo.

cuhan un chasquido y otros describen una sensación de cosquilleo en la cabeza o un dolor en el pecho, así como un hormigueo, entumecimiento o vibración progresiva que, comenzando por los pies, va ascendiendo hasta la cabeza.

Pese a que la mayoría no recuerda la forma en que abandonaron su cuerpo, los habituales suelen coincidir con las zonas que nos señala Jaume: «*La salida por la frente es la menos brusca, con una sensación de balanceo y de elevación; a veces lo haces por la coronilla y otras por el plexo solar, lo que suele resultar más incómodo*». Unos pocos creen haberse exteriorizado por el estómago o por los pies.

Muchos sienten que se elevan, tras salir del cuerpo con un movimiento de rotación, mientras algunos describen, por el contrario, una sensación de caída. Frecuentemente, al abandonar el cuerpo físico experimentan una confusión o pérdida de la conciencia, que algunos describen como una sensación de oscuridad o la entrada en un largo túnel. Suelen adoptar una posición vertical, a partir de la horizontalidad inicial. La mayoría observa su cuerpo físico tendido en el lugar donde se encontraba, desde un punto espacial exterior, en tanto todas sus sensaciones se han transferido al doble. «*Es esa contemplación del propio cuerpo como un cadáver —me explica la terapeuta madrileña Alicia Rubio, quien recuerda haber experimentado desdoblamiento muy tranquilos desde su infancia— la que aterroriza a algunas personas con las que he hablado y les hace volver al cuerpo*». En efecto, la mayoría no comprende lo que sucede y les invade la angustia y el temor de que no podrán reintegrarse al cuerpo, lo que les hace regresar bruscamente al mismo, en tanto otros experimentan un sentimiento de paz o de euforia.

Ajenos a la gravedad y a las limitaciones espacio-temporales, se sienten libres de todo peso y atadura. Pueden flotar en torno al cuerpo físico, o bien viajar —con el motor del deseo— hasta grandes distancias. Varía mucho su velocidad de desplazamiento. Generalmente pueden atravesar los objetos

físicos. Su percepción parece agudizarse. «*En ese plano —matiza Alicia— eres más sensible y ves algunas cosas con mayor nitidez y colorido*». A veces han descrito determinadas situaciones observadas mediante su doble, que no podrían conocer por ningún medio ordinario y cuya autenticidad se pudo confirmar posteriormente. En ocasiones aseguran haberse encontrado con los dobles de otras personas vivas o de miembros fallecidos de sus familias; éstos últimos son considerados por algunos como espíritus-guías que acuden en su ayuda.

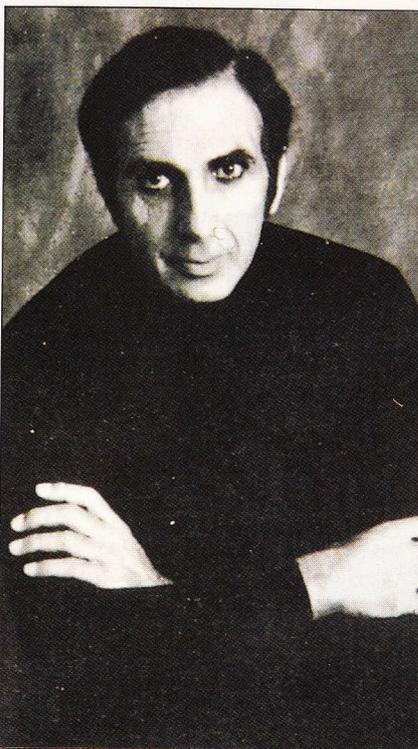
### El retorno

La duración de las EECs parece ser muy variable. «*Debido a la alteración del sentido ordinario del tiempo y del espacio que se produce en ese estado —me explica Bordás— es fácil creer que ha pasado poco tiempo mientras que realmente ha transcurrido muchísimo, y viceversa*».

Para la mayoría, el momento más penoso de la EEC es el regreso a su

‘**D**ebido a la alteración del tiempo es fácil creer que ha pasado poco tiempo, mientras que realmente ha transcurrido mucho’.

J. Bordás, parapsicólogo.



El profesor universitario Alex Tanous se sometió a numerosos experimentos de desdoblamiento corporal.

‘**E**s la contemplación del propio cuerpo como un cadáver la que aterroriza a algunas personas y les hace volver al cuerpo’.

Alicia Rubio, terapeuta.

cuerpo físico, aunque muchos lo realizan con total suavidad. Generalmente tras su primera experiencia, suelen preguntarse qué les sucedió realmente. Aunque algunas personas quedan atemorizadas por la misma, otras muchas la recuerdan con agrado, ya que suele acompañarla un estado de extrema felicidad y gozo, así como sensaciones excitantes y maravillosas, por lo que muchos intentan inducirla nuevamente.

### Insólitas actividades del doble

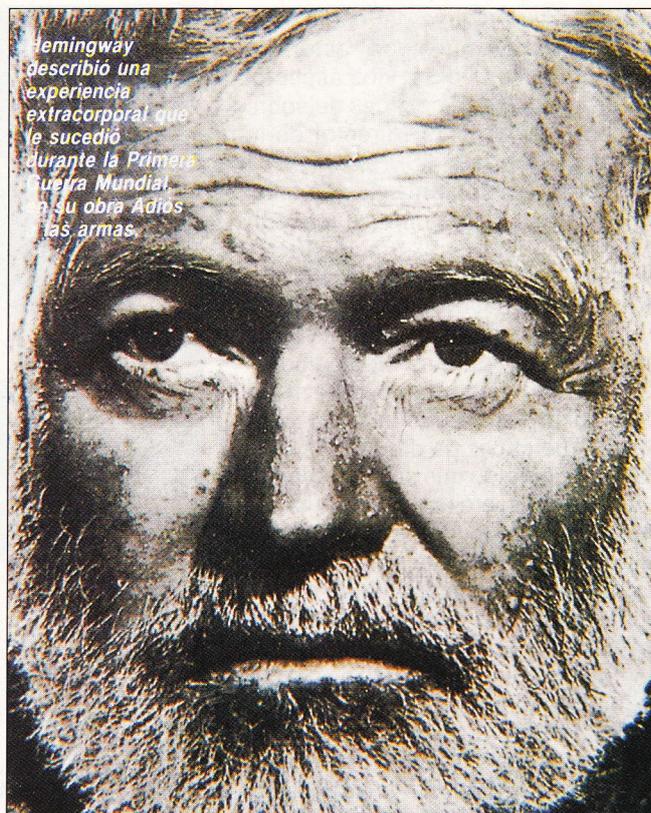
Mientras algunos proyectores habituales están absolutamente convencidos de prestar ayuda o sanación espiritual a personas que incluso no conocen, valiéndose de su doble, otros describen cómo se enamoraron o hicieron amigos en el astral de personas a quienes luego conocerían en el plano físico. Las tres grandes estrellas del desdoblamiento a comienzos de siglo, Muldoon, Fox e Yram, nos cuentan sus encuentros extracorporales con quienes luego serían sus novias.

La propia Alicia Rubio nos explica cómo reconoció en su cuerpo físico a alguien que ya había encontrado astralmente: a raíz de un anuncio para entrar en contacto con personas interesadas en Castaneda (ver n.º 2 de Año Cero, pág. 46) —quien en sus libros describe fabulosas experiencias vividas por su doble— conoció a José Luis García Morán, quien también confirmó haberla encontrado durante sus desdoblamientos.

Algunos de nuestros entrevistados recuerdan vivencias beatíficas en regiones luminosas de inconcebible belleza, y otros experiencias terroríficas en zonas de gran oscuridad, comparables a las regiones celestes y a los abismos infernales, si bien estas descripciones no son muy frecuentes. Una administrativa barcelonesa, Rosa María Escip, vivió una de estas experiencias durante un desdoblamiento experimental. Tras sentirse levitar y ver su cuerpo desde arriba, se sintió arrastrada por un vórtice por el cual caía, enfrentándose luego a un perro negro que la perseguía, regresando a



Lorenzo García Carpintero es quien mejor ha sistematizado en España las técnicas para proyectarse fuera del cuerpo a través de numerosos artículos.



Hemingway describió una experiencia extracorporal que le sucedió durante la Primera Guerra Mundial en su obra 'Adiós a las armas'.

‘Las experiencias extracorporales no son más que proyecciones psíquicas en las que la mente potencia su nivel de percepción’.

Ricard G. Bru, hipnólogo.

su cuerpo de forma violenta. Bordás señala la similitud de esa visión con el famoso Cancerbero o guardián del Averno, del que hablan algunas tradiciones, estimando que bien puede tratarse de una imagen arquetípica propia del Inconsciente Colectivo que aparece dotada de vida en ciertos estados de conciencia.

### En busca del «factor Theta»

Desde el siglo XIX, cuando comenzó el interés por los fenómenos psíquicos observados durante los trances provocados mediante el magnetismo por los mesmeristas, las experiencias que recibieron el nombre de clarividencia sonambúlica, similares a las descritas durante las EECs, atrajeron el interés de numerosos investigadores, como el marqués de Puységur, el psiquiatra Pierre Janet, el coronel de Rochas, Durville, Baraduco Lancelin, que idearon toda clase de experimentos relacionados con el doble. Myers y Gurney, pioneros de la parapsicología,

estaban convencidos de que las EEC podían ser la clave que permitía entender muchos fenómenos Psi, interpretándolas como la evidencia de que algunas personas son capaces de actuar más allá de sus limitaciones corporales. Junto al escéptico F. Podmore compilaron numerosos informes sobre apariciones de personas vivas.

Aunque Gurney las interpretaría luego como alucinaciones telepáticas, la exteriorización de una imagen captada extrasensorialmente por parte de quien la percibe, otros investigadores psíquicos continuaron sosteniendo la teoría de un doble compuesto por una misteriosa energía que era capaz de desplazarse y comunicarse. La creencia en él mismo, definitivamente apoyada por las ideas espiritistas y teosofistas, animó a otros, como Oliver Fox, Forham Yram, Muldoon, Carrington y el propio Lancelin a escribir verdaderos tratados sobre el desdoblamiento, que han animado a miles de personas a intentar realizar sus propias EEC.

Pero la verdadera investigación científica de las mismas no se inicia hasta los años sesenta. El pionero fue Charles Tart, profesor de psicología de la Universidad de Davis (California) y hoy reconocido como una autoridad mundial en los estados alterados de conciencia (ver n.º 10 de Año Cero, pág. 82). Trabajando con dos proyectores asiduos, la señorita Z y el ingeniero y hombre de negocios Robert Monroe, intentó descubrir las constan-

‘El momento mejor para intentar la proyección es al despertarse, porque cuando te acuestas sueles quedarte dormido’.

Lorenzo García Carpintero, terapeuta.

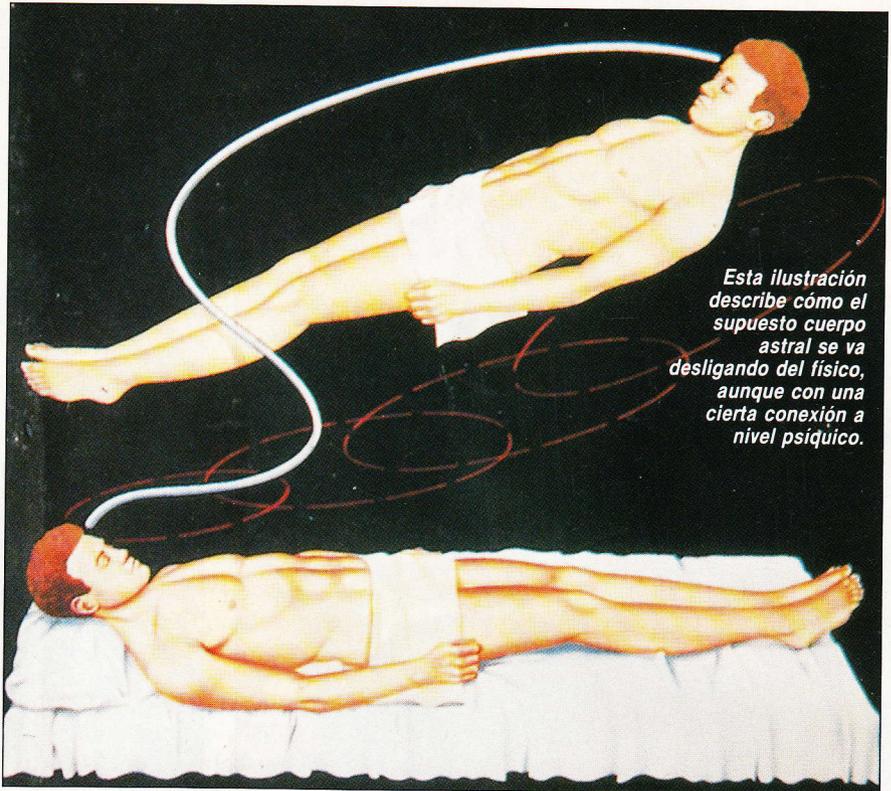
tes electroencefalográficas que correspondían a cada fase de su experiencia, comprobando que, durante la EEC, sus cerebros desarrollaban una actividad eléctrica que no podía ser ubicada en los estados víglicos ni en los propios del sueño, y que los sujetos eran capaces de describir lo que ocurría en otra habitación mientras ellos descansaban en una cama.

En 1967 tuvo lugar un polémico proceso para decidir a quién correspondía una pequeña fortuna que, según el testamento del minero James Kidd, debía dedicarse a investigaciones científicas dirigidas a la demostración de la existencia de un alma o algo que abandona el cuerpo tras la muerte. El Tribunal Supremo de Arizona decidió entregarla a la Sociedad Americana de Investigaciones Psíquicas (ASPR), que cedió parte de la misma a la Fundación de Investigación Psíquica (PRF) de Durham.

La herencia se dedicó a investigaciones que tenían por objeto demostrar la existencia de algo que fuese ca-

paz de exteriorizarse del cuerpo físico y a lo que denominaron *Factor Theta*, entendiendo por tal «los aspectos de la personalidad capaces de sobrevivir». El doctor Osisi, director de investigaciones de la ASPR, comenzó a trabajar en un programa experimental, eligiendo como su primer sujeto a Ingo Swann, pintor y ex-funcionario de la ONU, que había experimentado multitud de EEC desde su infancia y que obtuvo asombrosos resultados en varios laboratorios parapsicológicos.

Sentado y cubierta su cabeza por los cables del electroencefalógrafo, Swann fue capaz de dibujar la mayoría de los objetos que se ocultaban en cada sesión sobre una plataforma cercana al techo, a unos tres metros de altura. Incluso los que aseguró no poder ver, debido a su posición o a las sombras que los ocultaban, parecían indicar que los captaba desde una perspectiva extracorpórea y no mediante percepción extrasensorial. Cuando se entregaron la totalidad de los objetos y los dibujos a una psicóloga que lo ignoraba todo sobre el ex-



*Esta ilustración describe cómo el supuesto cuerpo astral se va desligando del físico, aunque con una cierta conexión a nivel psíquico.*

**‘No creo que sea peligroso dar técnicas para que cualquiera lo intente, pues la barrera del miedo disuade a quien no está preparado’.** M. Blanco, periodista.

perimento, ésta emparejó cada uno de ellos con el dibujo que Swann había realizado del mismo, habiendo sólo una probabilidad entre 40.000 de que aquel resultado se debiese al azar.

### Efectos físicos

En la PRF, el doctor Robert Morris trabajó con otro proyector experimental, el estudiante Stuart Blue Harary. Tras un experimento fallido, se le pidió que se proyectase a un edificio contiguo e informase sobre la identidad y posición de una serie de detectores humanos a los que se eligió y distribuyó al azar, pidiéndoles que prestasen atención a posibles signos de una visita extracorpórea.

Al comienzo obtuvo buenos resultados, pero éstos no tardaron en decaer, aunque algunos detectores aseguraron haber observado destellos luminosos e incluso una aparición durante el tiempo en que Harary aseguraba haber visitado aquel edificio. Mejor resul-

tado se obtuvo cuando trabajó con un gatito elegido por el propio Harary. Se le introdujo en una jaula enorme, cuyo suelo estaba dividido en 24 cuadrículas idénticas, a fin de poder mover los desplazamientos del felino. Este se movía y maullaba continuamente, intentando salir de allí, tranquilizándose tan sólo durante los períodos en los que Harary intentaba desdoblarse, a 800 metros de distancia, como si hubiese detectado la invisible presencia de su dueño.

Con el objeto de intentar detectar posibles efectos físicos durante las EEC, Osisi realizó un complejo experimento en la ASPR, utilizando como sujeto al notable psíquico y profesor universitario Alex Tanous. En una habitación situada en el extremo opuesto del edificio donde se encontraba éste, un dispositivo aleatorio hacía que uno de cinco dibujos posibles fuese proyectado sobre uno de los cuatro cuadrantes de diferentes colores de una pantalla circular, que se hacía girar para que cada color pudiese adoptar cuatro posiciones diferentes. Sólo podía verse correctamente lo que sucedía en el dispositivo desde una cámara aislada, situada frente al mismo y cuyos sensores permitían detectar cualquier vibración. Tanous acertó 114 de las 197 pruebas realizadas, detectándose en tales ocasiones un nivel de actividad superior al observado durante las 83 pruebas que falló. Significativamente, tanto Harary como Tanous habían advertido cuándo las

**‘Si otra persona me hubiera descrito esa experiencia, no habría dudado de que se trataba de una alucinación, pero hoy sé que es una realidad’.**

L.M.T., ejecutivo.

luces de la sala de detección estaban encendidas, ya que en ambos casos la excesiva iluminación les resultaba un obstáculo.

### ¿De qué se trata?

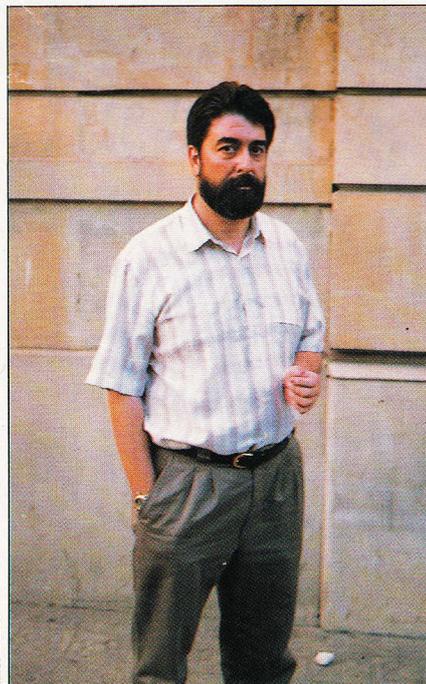
Se han realizado algunos otros experimentos de laboratorio sobre las EEC. Pero ninguno de ellos ha logrado demostrar la existencia de un vehículo de la conciencia como entidad independiente del cuerpo. Los escépticos aseguran que se trata de alucinaciones autoscópicas, disparadas por el impulso religioso, como un mecanismo compensatorio del materialismo contemporáneo y de la terrible certeza de la propia muerte. Sin llegar tan lejos, algunos parapsicólogos han propuesto una serie de explicaciones alternativas para los fenómenos Psi comprobables asociados a las mismas, como es la percepción extrasensorial (PES) o visión remota y la psicokinesia o acción del psiquismo so-



El doctor Robert Morris ha sido el mayor estudioso del fenómeno EEC que investigó con la ayuda del psíquico Stuart Blue Harary y su gato.

bre la materia. Por lo demás, las auto-fanías podrían interpretarse como alucinaciones premonitorias, los vardogr y otras apariciones como alucinaciones telepáticas.

El hipnólogo y parapsicólogo catalán Ricard G. Bru, que ha dirigido numerosas EEC, sirviéndose de la hipnosis y de una mezcla de esencias puras de orquídea y bergamota, estima que más que del viaje de un doble probablemente se trata de «proyecciones



El parapsicólogo catalán Jaume Bordás afirma que el viaje extracorporal no es sólo una proyección psíquica, sino una salida real del cuerpo.

psíquicas» en las que «la mente potencia su nivel parapsíquico de percepción».

Bordás se muestra en completo desacuerdo con semejantes explicaciones. «Quienes las sostienen —comenta— no se han desdoblado; si lo hubiesen hecho comprenderían que se trata de una verdadera experiencia fuera del cuerpo, en la que se conserva la individualidad». La inmensa mayoría de los proyectores asiduos coinciden con él. En cambio, Harary admite que «la sensación de que uno está realmente separado del cuerpo es muy fuerte», pero no está convencido de que sea real y cree que «hemos ido demasiado lejos, aceptando algo que en realidad desconocemos, no entendemos bien y sólo podemos describir en términos subjetivos y posiblemente un tanto engañosos».

Scott Rogo estima que los numerosos relatos de EEC pueden describir distintos fenómenos, según la forma en que el sujeto se percibe a sí mismo: como un «cuerpo» similar al fisi-

‘La salida por la frente es la menos brusca, con una sensación de balanceo y de elevación; a veces por la coronilla y otras por el plexo solar’. J. Bordás.

co, en otro tipo de vehículo ultrafísico como una esfera luminosa o una bruma, y como conciencia pura desprovista de vehículo formal. Ciertos practicantes experimentados coinciden con él y amplían la gama de posibilidades que la conciencia tiene de exteriorizarse y experimentar éste y otros planos de existencia. Y algunos especialistas han comenzado a desarrollar e intentar testar modelos teóricos sobre la naturaleza y funcionalidad de una suerte de campo electrodinámico interpenetrado con el cuerpo, pero esa es otra larga historia.

Si un día la alianza científico-tecnológica lograra demostrar la existencia del doble sin dejar lugar a dudas, eso significaría —seguramente— una revolución sin precedentes. Entretanto, cada vez más mentes abiertas reconocerán que la creencia en el doble tiene un matiz especialmente interesante: es una de las escasas creencias que cualquiera puede intentar experimentar por sí mismo antes de juzgarla. ○

# LIBRERIA KARMA

LIBROS Y ARTICULOS OCULTISTAS  
AV. DEL PARALEL, 143 • 08004 BARCELONA



Talisman de Venus.  
Amor. Buenaventura.  
Trabajo estable.

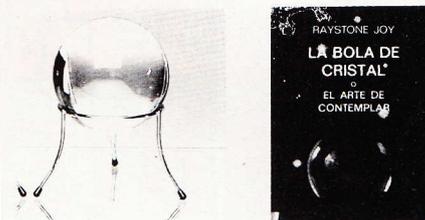


Talisman de origen  
Chino. Prosperidad.  
Fortuna.

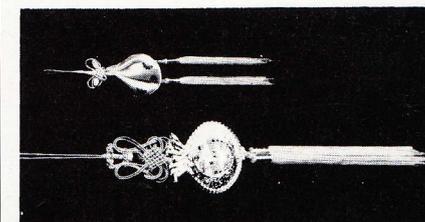


Talisman del amor.  
Concede el don de  
ser amado.

Ref. A: 3 Talismanes con un estuche: 2.600 ptas.



Bola de cristal de 10 cms. Ø, paño de seda negra y el libro de La Bola de Cristal Ref. B: 6.000 ptas.



Amuleto Chino (grande) para la casa y Amuleto Chino (pequeño) para el coche. Ref. C: 2.250 Ptas.

| Ref. |  |       |
|------|--|-------|
| D    | Lamparilla quemaperfumes y 3 perfumes: sándalo, afrodisíaco y verbena  | 2.000 |
| E    | Curso de Hipnosis (3) y Autohipnosis (1)   | 2.700 |
| F    | Tarot Egipcio Adivinatorio (cartas) y El Poder del Tarot (libro)   | 3.350 |
| G    | Sonidos Mágicos (2 cintas), Cómo preparar y cargar Talismanes (1 cinta), y Música China (1 cinta)                                  | 2.850 |
| H    | El Poder de las Pirámides (libro y Pirámide de cartón), y una Pirámide egipcia hueca, de bronce, de 7 cms de altura, y una brújula | 2.500 |
| I    | Pirámide varilla de 17 cms altura y brújula  | 1.700 |
| J    | Perfume signo zodiacal (indicar signo)   | 700   |
| K    | Seda Hindú pintada a mano 37x52 cms  | 1.000 |
| L    | Poster Tutankamon  | 1.500 |
| M    | Pulsera egipcia con escarabajos  | 1.000 |
| N    | Péndulo con visor (contiene plata como testigo)  | 2.300 |
| Ñ    | Péndulo busca-personas-foto (desenroscable)  | 2.300 |
| O    | Plato Egipcio, de metal, de 20 cms. Ø  | 2.500 |
| P    | Bandeja Egipcia, de metal, de 32x19 cms.   | 2.900 |
| Q    | Oui-Ja de los 7 círculos (Tablero y Libro)   | 3.300 |

SOLICITE CATALOGOS GRATUITOS

Regalo del llavero del Buda de la Suerte por cada compra superior a 5.000 ptas.

Ruego me envíen contra reembolso las Referencias siguientes:

Nombre: .....

Apellidos: .....

Dirección: .....

Código Postal: .....

Población: .....

Provincia: .....

Recorte o envíe este cupón. Gastos de envío: 350 ptas.

# sumario

## AÑO CERO

Edita: HOBBY PRESS, S.A.  
Presidente: María Andriño  
Consejero Delegado: José I. Gómez-Centurión  
Subdirector General: Andrés Aylagas  
Director: Enrique de Vicente  
Director adjunto: Salvador Hernáez  
Redactores Jefe: Pilar Gómez-Centurión (edición), José León Cano (secciones)  
Redacción: Lucrecia Pérsico, Jesús García  
Diseño: Equipo Gráfico y Tito Carazo  
Director de Publicidad: Agustín Villalba  
Secretaría de Redacción: Inés Cerezo  
Fotógrafos: Carlos Bullesos, Oscar Burriel, Daniel Font, Paco Higuera  
Dibujantes: Francisco L. Frontán, Angel Navas, J.M. Ponce  
Colaboradores: Miguel Blanco, Saúl Braceras, Manuel Carballal, Estrella Cardona, Gabriel Carrón, Rafael Casares, Hilary Evans, Miguel C. Aracil, Francisco Gavilán, Marysol González Sterling, Josep Gujarro, Abelardo Hernández, Isabela Herranz, Guillermo Herrera, Tamara Hormaechea, Rafael Lavilla, Luis Maggi, José Antonio Mayo, Vicente Moros, Ramos Perera, Luis Racionero, Antonio Ribera, Abelardo Roldán, Javier Ruiz, Alejandro Sacristán, Miguel Seguí, Javier Sierra  
Fotocomposición: Hobby Press, S.A.  
Fotomecánica: Mastercrom  
Imprime: Rotedic, Ctra. de Irún, Km. 12,450, Fuencarral, 28049 Madrid  
Director de Administración: José Angel Jiménez  
Director de Marketing: Mar Lumbereras  
Departamento de Circulación: Paulino Blanco  
Departamento de Suscripciones: Cristina del Río, María del Mar Calzada  
Redacción en Madrid: Carretera de Irún, km 12,400, 28049 Madrid, Tel. 734 70 12  
Números de FAX: Redacción y publicidad: 372 08 86 Dirección y administración: 734 82 98  
Administración y Publicidad: Carretera de Irún, km 12,400, 28049 Madrid, Tel. 734 70 12  
Distribución: Coedis, S.A. Ctra. Nacional II, km 603,5, 08750 Molins de Rei - Barcelona, Tel. 93/680 03 60.  
Depósito legal: M-27522-1990  
Representantes para Argentina, Chile, Uruguay y Paraguay: Cia Española de Ediciones, S.A. Juan Madera 1523, 1290 Buenos Aires (Argentina).  
AÑO CERO no se hace necesariamente solidaria de las opiniones vertidas por sus colaboradores en los artículos que vayan firmados. Reservados todos los derechos. P.V.P. para Canarias, Ceuta y Melilla: 270 Pta.

JUNIO 1991

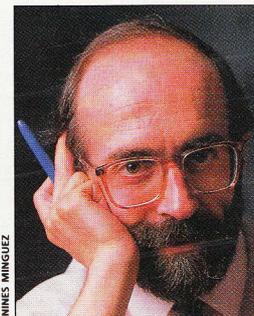
Solicitado control de O.J.D.

- 4** Reportaje  
Cómo viajar fuera del cuerpo.
- 14** Civilizaciones perdidas  
Las enigmáticas pirámides canarias.
- 22** Claves de Año Cero  
Los «hombres blancos» de Tenerife.  
El Universo, más antiguo todavía.  
Sorprendentes imágenes de un fotógrafo ciego.
- 32** Fronteras de la ciencia  
La vida llegó del espacio.
- 40** La caja de Pandora  
La maldición del ahorcado.  
El mantra.  
Fausto.
- 42** Escribe el lector  
¡Qué casualidad!
- 44** Vivencias  
Maldiciones por encargo.
- 52** Dossier rutas mágicas  
San Juan y las fiestas del verano.
- 68** Investigación psi  
Los que caminan sobre el fuego.
- 74** Anomalías  
La Santa Compañía gallega.
- 80** Enigmas  
¿Quién mutila al ganado?
- 86** Cuerpo mente  
Pies fuertes, salud de hierro.  
Prevención de las quemaduras.  
Cómo utilizar el ginseng.
- 96** Prospectiva  
Respirar bajo el agua.
- 102** Crecimiento interior  
¿Nueva era o vieja confusión?
- 108** El bazar de las sorpresas  
Acupuntura saludable.
- 110** Psicología de la vida cotidiana  
Zafarrancho nasal.
- 114** La última palabra  
por Luis Racionero.

Foto portada:  
Image Bank/Zefa

## EDITORIAL

El viaje tuvo, en las antiguas tradiciones, un sentido espiritual o iniciático. Hoy, la tupida red de comunicaciones que convierte el planeta en una aldea global, ha desacralizado el viaje. Los aviones nos trasladan a casi cualquier rincón del mundo en pocas horas y la televisión nos los ofrece sin movernos de casa... Este mes les hablamos de viajes y aventuras aún más insólitos: experiencias fuera del cuerpo, cometas que diseminan la vida por el espacio, rutas mágicas para el verano, gentes que andan sobre el fuego, ultramundanos caminantes gallegos, paseos a pleno pulmón bajo el mar, una moda *espiritual* que amenaza convertirse en un *mal viaje*... Pero no importa lo que inventemos. La verdadera Aventura del hombre seguirá siendo el viaje al fondo de su propio Ser, en busca del Don más preciado, aunque continuamente nos perdamos en el camino. Allí nos aguardan el Árbol de la Vida, la Montaña sagrada, la Isla de los inmortales, la Ciudad de los puros, la Tierra Prometida, el Paraíso perdido. Todo está en nosotros. Pero lo hemos olvidado. Por eso buscamos fuera.



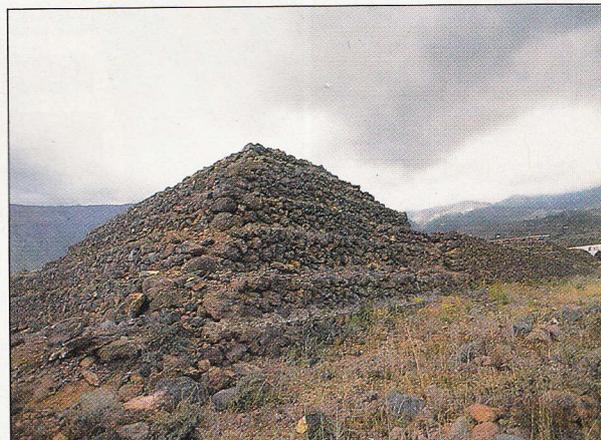
NINES MINGUEZ

## EL VIAJE

ENRIQUE DE VICENTE

## 14 LAS ENIGMÁTICAS PIRÁMIDES CANARIAS

Van a comenzar los trabajos de excavación en las misteriosas pirámides tinerfeñas de Güímar. ¿Se encontrarán vestigios de la desaparecida Atlántida como pretenden algunos investigadores?



## 96 BRANQUIAS ARTIFICIALES Y MUTANTES ACUÁTICOS

Los científicos han demostrado que el hombre puede respirar directamente el agua del mar con branquias artificiales o mediante la mutación genética de ciertos órganos.

## 51 GUÍA PARA UN VERANO MÁGICO

Las grandes fiestas españolas del verano tienen reminiscencias milenarias paganas y mágicas que son desconocidas, incluso para los que participan en ellas.

**GUÍA PARA UN VERANO MÁGICO**

N.º 11 • 290 Pta.

# AÑO CERO

Una experiencia límite,  
narrada por  
sus protagonistas

**CÓMO  
VIAJAR  
FUERA  
DEL  
CUERPO**

BRUJERÍAS  
POR ENCARGO  
**MALDICIONES  
A 100.000  
PESETAS**

LAS PIRÁMIDES  
DE GUÍMAR  
**¿ES CANARIAS  
LO QUE QUEDA  
DE LA  
ATLÁNTIDA?**

COMETAS  
INSEMINADORES  
**EL ESPERMA  
QUE CAYÓ  
DEL  
ESPACIO**



M.A.O.  
R-007  
AÑO  
CERO  
Nº011  
1991

LEYENDA  
EN GALICIA  
**HE VISTO  
A SANTA  
PAÑA»**

RELACIONES  
EROSAS  
**CARNICEROS  
SIBLES**



INVENTARIO

INVENTARIO

AYERBE  
SUSCRIP  
VALIDAS  
A \$750.

**UIMARC**