

JOSÉ GREGORIO GONZÁLEZ



CÓMO  
REALIZAR  
UN  
VIAJE  
ASTRAL

GUIA PASO A PASO PARA EXPLORAR  
NUESTRA OTRA DIMENSIÓN

Luciérnaga

# **CÓMO REALIZAR UN VIAJE ASTRAL**

**Guía para explorar tu otra dimensión**

José Gregorio González



Ediciones  
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.  
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.  
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.  
Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: José Gregorio González, 2014, 2023.  
© de la imagen de cubierta: Sutterstock / Paul Craft

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: febrero de 2014  
Segunda edición: marzo de 2019  
Tercera edición: junio de 2020  
Primera edición en esta presentación: septiembre de 2023

© Edicions 62, S.A., 2023  
Ediciones Luciérnaga  
Av. Diagonal 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-19164-74-2

Depósito legal: B. 6488-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# ÍNDICE

<i>Prólogo</i> .....	7
<i>Introducción</i> .....	9
Ejercicio 1. Aprendiendo a relajarnos .....	14
<b>Hablemos del viaje astral</b> .....	17
El chamán viajó antes .....	23
Cartografiando el astral: anatomía del espíritu.....	33
Así lo vieron las antiguas civilizaciones .....	36
Aura, biofotones, prana, etc., ¿huellas y ladrillos del astral? .	39
<i>Linga-sharira</i> , periespíritu y mundos astrales.....	47
¿Visitando mundos paralelos? .....	54
Ejercicio 2. Aprendiendo a visualizar.....	57
<b>La proyección astral como fenómeno moderno</b> .....	61
Viajeros VIP.....	64
Los sueños de conocimiento de Oliver Fox .....	68
La asombrosa historia de Edward Morrell o cómo viajar desde una prisión .....	75
Las aventuras astrales de Sylvan Muldoon.....	80
Robert Monroe: vibraciones, cielo y sexo.....	85
Guesné, Crookall, Meurois-Givaudan y otros viajeros del astral .....	89
Ejercicio 3. Recordando nuestros sueños.....	97
<b>Un universo de curiosidades</b> .....	101
¿Podemos ser vistos o percibidos cuando estamos desdoblados? .....	105

¿Hay lugares especiales, en los que resulte más sencillo viajar en astral? . . . . .	108
¿Nos podemos ver a nosotros mismos en astral? . . . . .	109
¿Salir en astral y continuar con nuestras tareas cotidianas? . . . . .	110
¿Son lo mismo la bilocación y la proyección astral? . . . . .	111
¿Sueños lúcidos y viajes astrales son la misma cosa? . . . . .	113
¿Los sueños compartidos son viajes astrales? . . . . .	115
Viajes astrales y ovnis. . . . .	117
¿Facilita la hipnosis las salidas en astral? . . . . .	119
<b>El viaje astral en el laboratorio . . . . .</b>	<b>123</b>
Experiencias tipo y problemas . . . . .	124
De la visión remota al viaje astral:	
Swann, Price, Harary y otros. . . . .	127
Química, errores en la percepción y patologías . . . . .	132
<b>Experiencias Cercanas a la Muerte y experiencias extracorpóreas . . . . .</b>	<b>135</b>
Lo que sabemos de las ECM . . . . .	135
Más cosas que sabemos: pesadillas, niños y escatología . . . . .	140
Cirujanos extracorpóreos y la evidencia física . . . . .	142
El Proyecto Aware . . . . .	144
¿Y si todo es una ilusión química? . . . . .	145
<b>Técnicas para tu viaje astral. . . . .</b>	<b>147</b>
Una experiencia personal . . . . .	149
Seamos críticos, exigentes y experimentadores . . . . .	151
Técnica Oliver Fox o Puerta Pineal. . . . .	152
La «voluntad pasiva» de Muldoon. . . . .	154
Técnica de Lobsang Rampa . . . . .	155
Así se proyectaba Robert Monroe . . . . .	157
Técnica de las privaciones . . . . .	160
Nuestra cuenta atrás . . . . .	162
Por la puerta del sueño lúcido . . . . .	163
<b>Emociones, terrores nocturnos, terapia e hipnosis . . . . .</b>	<b>167</b>
<i>Bibliografía de referencia . . . . .</i>	<i>173</i>
<i>Agradecimientos . . . . .</i>	<i>175</i>

## HABLEMOS DEL VIAJE ASTRAL

Como el lector habrá podido observar en la introducción, hemos usado indistintamente diferentes conceptos y expresiones para referirnos al fenómeno que nos ocupa. Aunque cada término tiene un origen y una razón de ser, muchas veces relacionada con el tipo de aproximación y hasta de explicación que plantea quien la formula, en este libro cualquiera de las denominaciones existentes nos resultará válida. Es así que «viaje astral», «proyección astral», «desdoblamiento astral», «experiencia extracorpórea», «viaje fuera del cuerpo», «desprendimiento corporal», «exteriorización de la conciencia», «viaje del alma» o sus equivalentes en inglés —de entre los cuales el más extendido es el acuñado por el psicólogo transpersonal Charles Tart: *out-of-body experience* u OOBÉ— serán usados en este libro como sinónimos con los que etiquetar un mismo fenómeno. Ese fenómeno no es otro que el de la percepción inequívoca, lúcida y realista, de que una parte de quienes somos se separa transitoriamente de nuestro cuerpo físico —a veces cuando este está en estado de reposo, bajo los efectos de un trauma o anestésico, o bien mientras realiza alguna actividad cotidiana—, haciéndolo frecuentemente bajo la forma de un doble idéntico al cuerpo físico, pero bastante más etéreo que aquel.

Esa concepción del «doble» tal vez no haga justicia a la totalidad de la casuística en la medida en la que no siempre se trata de un doble, pues en ocasiones se percibe claramente como un duplicado pero al mismo tiempo se tiene la certeza de que no es exactamente así, ya sea porque se entiende que la conciencia que ha salido del cuerpo no tiene forma, ya porque se describe como una sustancia luminosa o incluso como una «materia invisible».

El propio Tart, que ha realizado precisas investigaciones de laboratorio intentando encontrar evidencias ponderables del fenómeno proyectivo, considera que son dos los rasgos distintivos fundamentales de una experiencia extracorpórea (EEC): «1) Uno se encuentra ubicado en un lugar distinto a aquel en el que se halla su cuerpo físico, al que puede —aunque no siempre— ver desde un punto de vista externo, y 2) siente su conciencia, durante la experiencia, muy clara. Puede parecer tan clara y lúcida, a veces más clara y lúcida todavía que el estado de vigilia ordinario, lo que acaba convirtiendo a la EEC, como algunos dicen, en algo “más real que la realidad”, es decir, en algo aparentemente más vívido y real que la experiencia ordinaria. Uno puede pensar perfectamente, durante la EEC, que lo que está ocurriendo no puede, según lo que sabemos sobre la naturaleza de la realidad, estar en verdad ocurriendo, ¡pero lo cierto es que está ahí!».

Como iremos comprobando, es frecuente que a la hora de intentar verbalizar las sensaciones y experiencias, expresar con las palabras adecuadas lo que se ha vivido se convierta en una tarea extremadamente difícil. Tal vez resulte revelador o cuando menos orientador sobre la dificultad para encontrar las palabras que describen muchas de estas experiencias, la reflexión que sobre las singularidades del plano astral aportó uno de los más respetados esoteristas del siglo xx, el catalán Vicente Beltrán Anglada, quien al parecer era un consumado explorador del astral. En una de sus obras y refiriéndose a los devas o entidades espirituales que presumiblemente habitan el plano astral, escribía que «trabajan por medio de sonidos inaudibles y colores invisibles, una aparente paradoja para nosotros que, forzosamente, debemos atenernos todavía a reglas concretas de objetividad, pero en esta frase se halla un desafío para el inteligente investigador espiritual, enfrentado a la tarea de sutilizar constantemente sus sentidos perceptivos para poder captar las sutilísimas vibraciones provenientes de ciertos subplanos del plano astral».

Esa cualidad parece despertarse y perfeccionarse en el transcurso de sucesivas experiencias, una habilidad que adquiere la categoría de «don» en algunos contextos. Así sucede que entre

los chamanes inuit —personajes a los que haremos referencia más adelante porque en ellos se manifiesta habitualmente el fenómeno que nos ocupa—, encontramos el concepto de *quamaneq*, equivalente a «relámpago» o «iluminación», y que el antropólogo groenlandés Knud J.V. Rasmussen describió como «una luz misteriosa que el chamán siente repentinamente en su cuerpo, dentro de la cabeza, en el mismo meollo del cerebro; un inefable faro, un fuego luminoso, que le permite ver en la oscuridad, igual lo real que lo figurado, porque ahora consigue, con los ojos cerrados, ver a través de las tinieblas y distinguir cosas y acontecimientos futuros, ocultos para el resto de los humanos; puede lo mismo conocer el porvenir que los secretos de los demás».

Con la práctica, el lector aprenderá a distinguir la señal o señales que indican la inminencia del desdoblamiento, que para unos puede ser un chasquido, un sonido de aceleración, un zumbido interno, alteraciones luminosas, etc. Ese doble astral o esa conciencia que sale del cuerpo parece llevar consigo o replicar algunos sentidos, de manera que es capaz de ver y percibir información aparentemente sensorial, información que además retiene cuando pasado un tiempo variable retorna a su cuerpo físico. Por lo general, la mayoría de los viajeros aseguran poder ver en un radio de 360°, de forma instantánea, una vez que los «ojos» se acostumbran. Por su parte, en el estudio de la doctora Green antes citado, el 92 % de los sujetos que había experimentado de forma repetida el desdoblamiento podía ver; el 57 % podía oír; el 28 % aseguraba poder tocar o tener esa sensación; el 19 % percibía olores; y un 9 % de los viajeros percibía sabores a través de su doble astral. Lo que parece fuera de toda duda a partir de la casuística recogida hasta la fecha por diversidad de investigadores es que la percepción aparentemente sensorial se amplifica. Incluso es capaz de superar las limitaciones asociadas a algún tipo de discapacidad, como la ceguera, por ejemplo. Es más, hay casos muy interesantes, que ya comentaremos, en los que el doble astral no se ve impedido por discapacidades físicas transitorias o permanentes. Esa cualidad «liberadora» del viaje

astral frente a las limitaciones que se pueden tener en el mundo físico alcanza cotas casi poéticas en el caso de Ed Morrell, sujeto que descubrió que podía desdoblarse y evadirse de su cuerpo mientras era sometido a duras vejaciones durante su estancia en la prisión de San Quintín, en el estado de Arizona, Estados Unidos. Sobre estas vivencias, que Morrell narró en su libro autobiográfico *El vigésimo quinto hombre* y que fueron noveladas por Jack London en *El vagabundo de las estrellas*, volveremos en un próximo capítulo.

De cara a simplificar el discurso, nos referiremos a esa conciencia extracorpórea como «doble astral», aun cuando, como hemos dicho, no siempre sea percibido ni descrito exactamente como un doble o algo que remotamente se le parezca. Este doble flota y tiene una capacidad de movimiento que parece ilimitada, que no está circunscrita a la ubicación espacial del cuerpo físico, moviéndose a voluntad de una forma parecida al vuelo, casi instantánea cuando se adquiere experiencia y se pierde el miedo; cercana a lo que muchos han coincidido en señalar como la velocidad del pensamiento. Su naturaleza sutil le permite traspasar objetos sólidos, como es el caso de paredes, aunque también se han dado casos muy curiosos, cercanos a la llamada bilocación, en los que se trasladan objetos o se logra ejercer algún tipo de influencia sobre una persona, animal, objeto o sensor. Cuerpo físico y cuerpo astral parecen estar conectados a través de un hilo luminoso, que en la terminología esotérica tradicional se ha dado en llamar «cordón de plata», una especie de cordón umbilical elástico cuyo grosor decrece en función de la distancia que separa a ambos cuerpos. No existe limitación espacial para la separación, de manera que dicho cordón puede extenderse tanto como sea necesario, y en principio no hay riesgo de rotura accidental ni posibilidad alguna de un corte intencionado. Ese hilo de luz aparece enlazando los cuerpos por la cabeza, por el ombligo o por alguna de las zonas en las que la tradición oriental sitúa los chacras. Algunos teóricos del fenómeno y de la presunta geografía sutil del astral, por donde también se movería el doble, apuntan a que no existe un cordón como tal aunque sí un nexo, una conexión energética, para la que los que la describieron en

el pasado utilizaron la analogía del cordón umbilical. Hoy, a la luz de la ciencia moderna y de una tecnología capaz de interconectarnos desde la invisibilidad de las ondas, nos resulta más asumible que cuerpo físico y cuerpo astral estén entrelazados sin una cuerda que los una. En cualquier caso, esa cuerda ha sido vista o percibida como real por infinidad de viajeros, que sienten cómo ejerce una atracción muy fuerte que disminuye con la distancia, favoreciendo así el viaje fuera del cuerpo más allá de la habitación o lugar en la que se inicia. A veces, los viajeros notan tirones desde ese cordón energético en el momento previo a su regreso al cuerpo físico.

A riesgo de anticiparnos un poco, creemos necesario concretar en este momento algunas de las características más habituales de la proyección astral, deducidas a partir de encuestas y estudios diversos desarrollados en las últimas décadas. Uno de ellos, el realizado en 1968 por la doctora Celia Green, continúa siendo una referencia imprescindible. Green, directora por aquel entonces del Instituto de Investigación Psicofísica de la Universidad de Oxford, gestionó a través de prensa escrita y radio un llamamiento para recibir testimonios de personas que hubiesen experimentado este fenómeno. Le llegaron unos doscientos cuestionarios bien detallados, rellenos por viajeros del astral. Tal y como recuerda la doctora Thelma Moss en su obra *Las probabilidades de lo imposible*, «muchos sujetos desvinculados entre sí respondieron que generalmente, al ocurrir el evento, se hallaban acostados. Igualmente fue común que afirmaran haber experimentado una especie de parálisis en algún momento mientras vivían el desprendimiento. Muchos insistían en que “ocupaban un duplicado exacto” de sus cuerpos físicos y resultó frecuente que expresaran su sorpresa al constatar que “flotaban” por encima de la escena y podían ver, al dirigir la mirada hacia abajo, sus propios cuerpos que yacían inertes. La sorpresa también tenía lugar cuando muchos sujetos trataban de asir algo (el picaporte de una puerta, una llave de luz) y observaban que sus manos pasaban a través de lo que pretendían coger. Sentimientos y sensaciones de ligereza, libertad, vigor y salud fueron casi unánimemente mencionados». Con seguridad tendremos ocasión de

volver a este estudio en algún momento. Ahora hagamos el intento de describir o pautar los elementos o fases nucleares del viaje astral prototípico e inducido, el que se logra repetidamente utilizando alguna técnica:

- ◇ Proceso intencionado de relajación física, calma emocional y mental, logrado en posición de reposo corporal, tumbado en una cama o recostado en un sofá u otra superficie cómoda. La pauta respiratoria es también serena, sin estímulos o amenazas que sean capaces de sacarnos repentinamente de este estado.
- ◇ Percepción de un estímulo sonoro o luminoso que indica el comienzo de la salida astral. Un clic, zumbido, aceleración, etc. Chispas, destellos o rayos luminosos.
- ◇ Proceso de salida, suave y deslizándose el doble por la cabeza, los pies o incluso permeando como una membrana el cuerpo físico, o bien en bloque. Puede darse una semiincorporación, por ejemplo, sentándose en astral mientras el cuerpo físico yace en la cama.
- ◇ Autoscopia, es decir, observación de sí mismo desde arriba. Este término se usa en medicina para referirse a la observación de un doble, pero visto desde el cuerpo físico. En este caso se observa el cuerpo físico desde el doble. Este momento, la primera vez, suele estar acompañado de una sensación de pánico y desconcierto, de temor a no poder reintegrarse y volver a la normalidad. De alguna manera emergen los temores atávicos a la muerte.
- ◇ Curiosamente, y como si de un globo lleno de helio se tratara, el doble o la conciencia proyectada suelen observar el cuerpo físico en reposo desde el punto más elevado y distante de la habitación, habitualmente alguna esquina del techo.
- ◇ La percepción del cordón de plata ayuda a estabilizar las sensaciones de ansiedad. Pasado el desconcierto inicial, comienza una fase de «aclimatación» de los «sentidos». La forma de percibir es diferente a la habitual y adaptarse requiere un tiempo.

- ◇ Desear regresar es regresar, así de simple. Las primeras veces será algo brusco, pero poco a poco, según cuentan los proyectistas, lo viviremos como un deslizamiento o una incorporación inmediata. Quienes perciben el cordón de plata suelen asociar el retorno del astral al cuerpo físico con la sensación de «tirones» que se ejercen desde el plano físico, a través de ese vínculo energético.
- ◇ Dominadas las fases iniciales de relajación y salida, vencido el temor a no poder retornar y familiarizados con la manera peculiar de sentir en esta esfera de existencia, la siguiente etapa pasa por explorar nuestro entorno más cercano, nuestra casa o aquel lugar que estemos usando como espacio de experimentación. Una vez conocido y sentido este espacio personal, podremos aventurarnos más allá.

Ahora, volvamos con quienes ya lo han hecho.

## **El chamán viajó antes**

En los últimos veinte años, la literatura dedicada al mundo del chamanismo se ha multiplicado de forma destacada, con variopintas aproximaciones que, en ocasiones, pecan de una excesiva originalidad, llegando a rayar sospechosamente la inventiva. Es frecuente toparse con manuales para descubrir nuestro chamán interior y cosas por el estilo que poco parecen tener que ver con el chamanismo original, aquel en el que el sujeto se sometía a un proceso de iniciación que duraba años, doloroso en muchos casos, donde sentía cómo moría y era desmembrado para después renacer como un hombre nuevo. Un chamanismo que convivía con enfermedades mentales, sacrificios de animales, grandes esfuerzos y retos físicos que colocaban literalmente a este personaje en un plano de temor y admiración, de marginación comunitaria y adoración, y no pocas veces al borde de la muerte. En líneas generales, los elementos nucleares fiables de todas las obras —serias o no— que el lector podrá encontrar en el merca-

do son deudoras de los trabajos pioneros de diversos antropólogos y aventureros, que estudiaron el fenómeno en los siglos XIX y XX, entre los que resulta un indiscutible referente, por su condición compiladora, el experto en religiones Mircea Eliade. A esos trabajos se sumaron, en la segunda mitad del siglo XX, las sugerentes y vívidas descripciones del chamanismo realizadas por el controvertido Carlos Castañeda, a partir de sus presuntos contactos personales y experimentación con el brujo yaquí Don Juan Matus, aparente inspirador de una obra cuya credibilidad ha sido cuestionada seriamente. En relación con los viajes de Castañeda bajo la influencia de diversos brebajes, el antropólogo contaba cómo se sentía y se veía fuera de su cuerpo físico, contorsionándose libremente mientras retorció su cuerpo astral «planeando por los aires más abajo o más arriba, a entera voluntad». A riesgo de molestar a sus más acérrimos seguidores, pero sin entrar a cuestionar el valor de la información que brinda, Carlos Castañeda sería al chamanismo americano lo que Tuesday Lobsang Rampa fue al budismo y al lamaísmo. Aunque no es el momento de entrar en detalles, Rampa narró en casi una veintena de libros, aparecidos a partir de 1956, fabulosas aventuras relacionadas con el budismo y las supuestas experiencias y habilidades que había desarrollado, incluyendo el viaje astral. Luego volveremos sobre él, pero al igual que Castañeda, sus datos biográficos no parecen corresponderse en absoluto con su verdadera identidad.

A efectos de este libro nos interesa dejar constancia de algo que se parece muchísimo a los viajes astrales: aquello que los autores suelen denominar «vuelo mágico» en el universo chamánico. Es un fenómeno al que alude el ya citado Eliade al señalar al chamán como alguien a quien se «estima irremplazable en cualquier ceremonia que ataña a las experiencias del alma humana como tal, como precaria unidad psíquica, propensa a abandonar el cuerpo y fácil presa de los demonios y de los hechiceros. Por eso, tanto en toda Asia como en América del Norte, y también en otras partes, el chamán asume las funciones del médico y del guerrero: pronuncia el diagnóstico; busca el alma fugitiva del enfermo, la captura y la devuelve al cuerpo que acaba de abandonar. Es siempre el que lleva el alma del muerto a los infiernos,

porque es, por excelencia, psicopompo. Es curandero y psicopompo porque conoce las técnicas del éxtasis; esto es, porque su alma puede abandonar impunemente su cuerpo y vagar muy lejos; puede entrar en los infiernos y subir al cielo. Conoce, por su propia experiencia extática, los itinerarios de las regiones extraterrestres. Consigue descender a los infiernos y subir a los cielos porque ya ha estado allí». Al respecto de todo ello siempre es recomendable consultar su clásico *El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis*, un apasionante estudio transcultural de la historia y las creencias chamánicas y sus equivalentes en los cinco continentes.

La inmensa mayoría de los especialistas coinciden en señalar al chamanismo como el origen de las religiones, o directamente como la primera de las religiones y el sustrato de lo que llamamos «magia». El sistema de creencias y rituales del chamanismo gira en torno a la figura del chamán, el hombre medicina, brujo, consejero espiritual, médium, etc. Este personaje es el nexo, el conector entre el mundo de los vivos y el de los difuntos, el de los antepasados, los dioses, los demonios y otros espíritus guías. Tiene el poder y la habilidad, además de la responsabilidad, de comunicar el mundo visible con el invisible, de buscar respuestas y soluciones a muchos problemas que aquejan a su comunidad por desajustes que, desde su visión del mundo y la creación, tienen lugar en el más allá. Hay casos muy concretos en los que la vida espiritual de una comunidad gira sobre el chamán, pero en la mayoría de las ocasiones su papel es muy específico y convive con la religión comunitaria. Eliade, salvando las distancias y con todos los matices pertinentes, encuentra una equivalencia muy gráfica con la vida y las experiencias de los místicos dentro de una religión como el cristianismo. A veces, la vocación chamánica se revela en el futuro chamán a través de una enfermedad o de un cambio de conducta. «El candidato se trueca en un hombre meditativo, busca la soledad, duerme mucho, parece ausente, tiene sueños proféticos y, a veces, ataques. Todos estos síntomas no son más que el preludio de la nueva vida que espera, sin saberlo, al candidato. Su proceder recuerda, por otra parte, las primeras señales de la vocación mística, que son las mismas en todas

las religiones y harto conocidas para que estimemos necesario insistir en ellas», escribe Eliade.

Aunque el estereotipo del chamán es el de un hombre, ese rol también podía ser ejercido en ciertas comunidades por una mujer. Con independencia de ello, el chamán solía tener un profundo conocimiento, entre adquirido e inspirado, de la farmacopea natural, interpretando sueños, leyendo los signos de la naturaleza, adivinando el porvenir, aconsejando a la comunidad, legislando, etc. Además, eran capaces de infinidad de proezas, muchas de las cuales se supone que las realizan en estado de desdoblamiento. Al antropólogo Rasmussen le contaron los inuits en Alaska que en el pasado, sus chamanes eran capaces de volar a la Luna y de rodear el globo terráqueo de la misma forma. «Toman siempre la precaución de hacerse atar con cuerdas, de modo que solo puedan viajar “en espíritu”; de otro modo serían arrebatados por los aires y desaparecerían de verdad.» Por su parte, otro antropólogo suizo, el humanista Alfred Métraux, ocupándose del chamanismo en América del Sur, apuntaba por ejemplo que entre la cultura arawak de los ipurinas amazónicas el chamán era capaz de «enviar a su doble al cielo para apagar los meteoros que amenazan abrasar el universo», y que entre el pueblo, tapirapé, del centro de Brasil, podía hacer concebir a las mujeres cogiendo el alma del niño y conduciéndola al vientre materno. Aunque este libro no pretende ser un tratado sobre el chamanismo y presumimos que el lector tampoco quiere iniciarse en tan ancestral y exótica tradición, es evidente que las habilidades y vuelos mágicos del chamán tienen bastante en común con nuestro tema central.

Buena parte de la preparación del chamán, de la adquisición de conocimientos, se producía precisamente en esa esfera espiritual que alcanzaba en sus vuelos, donde era instruido por dioses, espíritus o el alma de otros chamanes. Curiosamente, algunos proyeccionistas contemporáneos también hablan del acceso a planos o dimensiones sutiles donde son adiestrados o instruidos por maestros y guías espirituales. Incluso en el terreno del misticismo, en este tipo de viajes del alma los iluminados están acompañados de ángeles u otros seres celestiales, y reciben reve-

laciones diversas. En eso no parece que las cosas hayan cambiado demasiado a pesar de los milenios transcurridos.

Los estados alterados de conciencia, alcanzados a través de ceremonias que incluían pautas muy concretas de alimentación o ayuno, abstinencia sexual, ingestión de sustancias con efectos psicotrópicos, música, danzas, etc., eran el camino que ayudaba al chamán a desprenderse de su envoltorio físico, de su cuerpo, y entrar en otras dimensiones o mundos en los que interactuaba con lo invisible. Al igual que entonces, hoy en día los viajeros astrales, aunque no hagan uso de sustancias psicotrópicas, sí suelen utilizar técnicas para desencadenar sus desdoblamientos, técnicas que se aconseja ejecutar fielmente, de forma casi ritual, para ir activando de forma automatizada los mecanismos que facilitan la proyección. En el contexto chamánico, los viajes se producían en estos estados de trance. Como apunta el investigador y documentalista checo Douchan Gersi en su obra *Sabidurías invisibles*, «poniéndose en un estado de trance que inducía al viaje metafísico, el chamán podía establecer contacto con el alma de cada elemento de la naturaleza y trasladarse desde el mundo del hombre hasta el mundo de lo invisible. Era capaz de identificarse metafísicamente con todos los mundos y de interceder entre dioses y humanos. Viajaba al cosmos para conocer a fondo la fuerza sobrenatural que allí existía en estado libre y puro, y para emplearla en la reorganización del caos y de la confusión cósmica, luchar con las fuerzas elementales y enfrentarse a los demonios».

Una de las mejores y más lúcidas síntesis que conocemos sobre el tema que nos ocupa es la escrita por Ward Rutherford bajo el título *Chamanismo. Los fundamentos de la magia*, obra que recomendamos a quienes quieran tener una desapasionada visión de conjunto del origen y evolución del chamanismo a lo largo de la historia. Como otros autores, Rutherford deja claro que el chamán podía viajar de forma invisible por nuestro mundo, lo que se acercaría claramente a un viaje astral, o viajar al otro mundo, en cuyo caso «su destino puede ser el Mundo Superior o el Inferior. Algunos escritores —continúa Rutherford— han llegado a la conclusión de que el Mundo Superior es el lugar

donde se reúnen los espíritus benévolos, y el Mundo Inferior, los malévolos, o en el mejor de los casos, los inofensivos. Aunque esta creencia puede ser encontrada en diversos puntos, está lejos de ser universal, y es un hecho que, como se ha visto, las distinciones entre el bien abstracto y el mal abstracto no tienen relevancia en el chamanismo». Por regla general, los descensos al inframundo implicaban un gran esfuerzo y peligros para el chamán, mientras que el mundo superior se presenta ante el chamán como enriquecedor y benévolo. También podía viajar al Mundo de los Muertos, ejercer de psicopompo transportando almas de difuntos, al fondo de los océanos o, como ya hemos visto, al espacio exterior. En el chamanismo ya empiezan a darse vívidas descripciones de esa geografía del más allá, de esferas o dimensiones diversas a las que místicos, iluminados y esoteristas diversos irán añadiendo con el paso del tiempo elementos y nombres que en algunos casos iremos viendo. En todo caso y por semejanza con el desdoblamiento astral, son los viajes chamánicos en este mundo, el nuestro, los que nos interesan. Los descensos y subidas a otros mundos y el viaje por dimensiones diversas constituyen experiencias más elaboradas, asociadas frecuentemente a las ceremonias chamánicas en las que juega un papel destacado la ingestión de brebajes de efectos psicotrópicos elaborados a partir de plantas como la ayahuasca, el tabaco, la datura, el cactus peyote, la belladona o bien hongos como la *amanita muscaria*. Quizá en el futuro el lector interesado quiera profundizar en este asunto, dado que excede el objetivo de este libro.

En España contamos con alguien que abiertamente experimentó con la ayahuasca o sogá del muerto, y que buscó aportar alguna prueba de que sus visiones en trance no eran completamente subjetivas. En *Mis enigmas favoritos*, el periodista Juan José Benítez dedica uno de sus capítulos a la ocasión en que ingirió este potente enteógeno, el 28 de noviembre de 1989, en Brasil, como parte de la serie de televisión «En busca del misterio», que Benítez rodaba con el recordado psiquiatra y gran divulgador de estos temas Fernando Jiménez del Oso. A través de una comunidad a la que Benítez se refiere como Cielo del Mar y de un maestro ayahuasquero de nombre Paolo Silva, tanto él como Del

Oso fueron preparados para participar en una ceremonia. El psiquiatra abandonaría la experiencia ante la dureza de los efectos físicos, pero el afamado periodista navarro llegaría hasta el final. De los cuatro objetivos de Benítez, dos tenían que ver con «viajes de la conciencia» susceptibles de ser verificados. El primero, volar casi diez mil kilómetros desde Brasil hasta una ciudad del País Vasco, «“penetrar” en un domicilio concreto e intentar “ver” si en el suelo de una de las habitaciones había sido depositado un objeto que, obviamente, yo no debería conocer hasta acabada la experiencia», escribe Benítez. El segundo experimento era bastante similar, aunque en este caso la banisterina, el alcaloide que contiene la ayahuasca, debía llevar a los experimentadores hasta Madrid para recorrer un domicilio concreto que le había sido propuesto a Benítez por un miembro del equipo cuya identidad no trascendió, y «“descubrir y describir” un regalo efectuado por mi confidente a la familia que habitaba la casa». El conjunto de la dura ceremonia y de toda la experiencia es narrado al detalle por Juan José Benítez en la obra reseñada, a la que remitimos para completar esta breve mención. En un momento dado, Benítez se percibe fuera de su cuerpo, flotando sobre la cabaña, y emprende un vuelo vertiginoso con algo que se asemeja a un cuerpo, más ligero, capaz de sentir y ser atravesado por el aire. Al instante empezó a descender y vislumbró las luces de una gran ciudad. «Y “supe” que era Lisboa. “Instantes” después “abordaba” el Gran Bilbao. Y “volando” a la altura de las farolas fui a situarme frente a la casa “elegida”. Ni se me ocurrió “abrir” las puertas. Como lo más natural del mundo “atravesé” cristales y maderas, penetrando en el interior de la vivienda.» Tras recorrer pormenorizadamente la vivienda y sentirla de forma muy especial, en un dormitorio encontró en el suelo una fotografía y se percató de que la mujer que dormía en la habitación tenía el pelo mucho más largo de lo que él recordaba. Desde allí partió hacia el domicilio madrileño, que alcanzó y exploró aunque ignoraba por completo dónde se encontraba y cómo era. Al día siguiente, y con respecto al primer experimento, «fue suficiente una llamada telefónica a la dueña de la casa, en Bilbao, para verificar que, en efecto, esa madrugada, en el piso de uno de los dormitorios, el

misterioso y desconocido objeto depositado en el suelo había sido ¡un retrato en color! Que cada cual saque sus propias conclusiones... En cuanto al segundo “experimento”, el acierto fue igualmente total. Mi compañero de equipo, al escuchar la descripción de la vivienda madrileña, quedó desconcertado. ¿Cómo era posible que pudiera hablarle hasta de los palos de golf que adornaban las paredes?».

De entre las abundantes e increíbles experiencias que narra el antes citado Douchan Gersi, resultan especialmente llamativas las proezas que atribuye a una supuesta sociedad secreta con la que aseguró haber tomado contacto en Haití. Se refiere a ella como «Hombres Voladores» precisamente por su capacidad para «volar», ya sea desmaterializándose en un punto y recomponiéndose en otro distante o bien dejando su cuerpo físico en un lugar y proyectando un doble a otro. Gersi narra anécdotas recogidas en primera persona de misioneros católicos que presenciaron tales hazañas, en las que los haitianos eran capaces de transportar objetos con absoluta normalidad. Incluso él mismo, según escribe, presenció uno de estos viajes realizado por uno de los más importantes líderes de los hombres voladores, al que se refiere con el nombre de Saint-Germain. Al parecer, en la habitación de un hotel de Gonaive, el haitiano atravesó una pared y a continuación viajó por espacio de media hora hasta Puerto Príncipe, a trescientos kilómetros de distancia, a la casa de un amigo. «Y desapareció de pronto ante mis ojos, desmaterializándose por completo. No era un proceso lento; las partes del cuerpo no se volatilizaban una detrás de otra. No. Desapareció entero y de inmediato, en un abrir y cerrar de ojos (...). Exactamente treinta y dos minutos después de su desaparición, reapareció. Se materializó junto a la cama y llevaba un cuaderno pequeño donde yo acostumbraba a tomar notas sobre el contenido de las cintas grabadas, un cuaderno que nunca llevaba conmigo cuando salía de Puerto Príncipe, porque temía perderlo.»

Con bastante anterioridad, Eliade y otros autores habían destacado que en la indumentaria de los chamanes y figuras equivalentes en otras regiones ajenas a Siberia y Asia Central, abundaban y destacaban elementos ornitológicos, como pluma-

jes o intentos explícitos, en toda la indumentaria, de imitar un ave. Esto estaría relacionado precisamente con sus viajes y vuelos chamánicos, que en ocasiones realizaba ayudado por espíritus que él era capaz de llamar y poner a su servicio, subiendo por cuerdas, escaleras mágicas, etc. No perdamos de vista también que hay casos contemporáneos de desdoblamiento astral en los que los sujetos se sienten asistidos por manos invisibles, que ellos pueden ver o solo sentir, que tiran de ellos o los empujan para ayudarlos a salir de su cuerpo físico y moverse en el astral. Robert Monroe, un referente del viaje astral en el último medio siglo al que el lector verá citado varias veces en este libro, describió este tipo de presencias con mucha frecuencia, pero no ha sido ni de lejos el único en hacerlo en tiempos recientes. También hay casos en los que el chamán viaja ayudado de espíritus auxiliares que se presentan bajo la forma de animales, ya sea montando un caballo o una ballena, ya transformados en ave o serpiente, por citar apenas unos ejemplos.

Finalmente, y evitando extendernos más de lo necesario, sí creemos relevante compartir una interesante y novedosa aproximación al fenómeno del viaje chamánico, que además permite establecer puentes incluso con la arqueología, revelando el alcance que puede llegar a tener este fenómeno en la comprensión de ciertas incógnitas y comportamientos de las culturas que nos precedieron. Nos referimos a la propuesta de la conocida médico y antropóloga Marlene Dobkin de Rios, prestigiosa autora que desempeñó cargos como el de profesora de psiquiátrica clínica y comportamiento humano en la Universidad de California, firmando hasta el momento de su muerte, en 2012, decenas de trabajos sobre el fenómeno chamánico y el uso de psicotrópicos. Esta autora relacionó las famosas Líneas de Nazca y otros emplazamientos americanos en los que es posible encontrar geoglifos gigantescos, trazados generalmente sobre grandes planicies, con la presencia de plantas alucinógenas en las culturas precolombinas que diseñaron las líneas. Tras verificar también que los motivos trazados sobre el desierto y otras grandes áreas estaban íntimamente vinculados con animales y símbolos de poder, que también aparecían decorando cerámica y otros objetos,

se aventuró a formular una hipótesis muy atrevida. Para ella, las Líneas de Nazca y los viajes astrales de los chamanes de las comunidades que las habían diseñado estaban conectados. Sin entrar a valorar si tales viajes chamánicos se producían realmente o eran el fruto de alucinaciones en estado de trance, esta antropóloga afirma que estos grandes dibujos que solo podían ser vistos desde el aire actuaban como advertencia entre chamanes, al entenderse que estos hombres de poder sí «podían» verlos en sus viajes astrales. El chamán proyectaba con una perspectiva aérea el diseño de dichos animales y figuras, gracias a sus propios desdoblamientos y a otros efectos visuales que experimentaba durante sus éxtasis. «Las formas geométricas presentes en los movimientos de tierra —escribe la doctora Dobkin— pueden estar vinculadas a las formas geométricas de los patrones caleidoscópicos visionarios reportados por los usuarios de plantas psicodélicas. Estos terraplenes monumentales pueden haber sido construidos para advertir a los chamanes rivales de los poderes que tenían otros chamanes que controlaban un área determinada, así como para reafirmar el contacto sobrenatural y para mantener la solidaridad social.»

La idea es muy sugerente, y otros muchos investigadores la encuentran plausible y la extrapolan también a la utilidad y profundo simbolismo de los *ceques* incas, las llamativas líneas o vectores que partían de la ciudad de Cuzco, en Perú, y marcaban la ubicación de los santuarios o huacas. Al parecer, los chamanes, en sus viajes mágicos provocados por la ayahuasca, podían ser guiados por estos ceques en su búsqueda de objetos o personas desaparecidas, o bien acudir a las huacas en las que podían morar los espíritus de los antepasados para «negociar» el uso de bienes tan preciados como el agua. Autores como el documentalista Tony Morrison han recogido tradiciones que apuntan a que precisamente por los *ceques*, en determinados días del año, caminan las almas de los muertos. Como el lector puede comprobar, el alcance de nuestro fenómeno de desdoblamiento va mucho más allá de lo inicialmente imaginable.