

Preguntas frecuentes sobre la experiencia fuera del cuerpo

escrito por Jouni A. Smed jounsmmed@utu.fi

Contenidos de OBE-FAQ:

Introducción

Gran parte de la discusión sobre las experiencias extracorporales se ha centrado en el relato de las experiencias y la especulación sobre la naturaleza de esas experiencias. Algunos artículos han cuestionado si las experiencias son de naturaleza alucinatoria o puramente en función de procesos bioquímicos que ocurren en el cerebro y, en el otro extremo, algunos las han relacionado con nociones de la existencia de un alma inmortal y otras ideas generalmente asociadas con interpretaciones religiosas de la existencia humana. La mayoría de los lectores están intrigados por la idea de poder tener y controlar las OBE, y las ven como una experiencia potencialmente interesante, aunque un número menor de personas que participan en las discusiones están interesadas en tratar de averiguar su naturaleza y función y sus posibles implicaciones. para la comprensión de lo que significa ser plenamente humano.

¿Qué es una experiencia fuera ?

Las experiencias fuera del cuerpo (OBE) son aquellas experiencias curiosas y generalmente breves en las que la conciencia de una persona parece salir de su cuerpo, lo que permite la observación del mundo desde un punto de vista diferente al del cuerpo físico y por medios distintos a los de los sentidos físicos. Por lo tanto, una experiencia fuera del cuerpo se puede definir inicialmente como "una experiencia en la que una persona parece percibir el mundo desde un lugar fuera de su cuerpo físico [En algunos casos, los experimentadores afirman que 'vieron' y 'escucharon cosas (objetos que realmente estaban allí, eventos y conversaciones que realmente tuvieron lugar) que no podrían haber visto u oído desde las posiciones reales de sus cuerpos.

Las OBE son sorprendentemente comunes; diferentes encuestas han arrojado resultados algo diferentes, pero algunas estimaciones indican que es probable que entre una persona de cada diez y una de cada veinte haya tenido tal experiencia al menos una vez. Además, parece que las OBE pueden ocurrirle a cualquier persona en casi cualquier circunstancia. Los investigadores han abordado la cuestión del momento de las OBE preguntando a las personas que afirman haber tenido OBE que describan cuándo sucedieron. En uno de estos, más del 85 por ciento de los encuestados dijeron que habían tenido EFC mientras descansaban, dormían o soñaban [Bla84]. Otras encuestas también muestran que la mayoría de las OBE ocurren cuando las personas están en cama, enfermas o descansando, con un porcentaje menor mientras la persona está drogada o medicada [Gre68a, Poy75]. Pero pueden ocurrir durante casi cualquier tipo de actividad. Green cita un par de casos en los que los motociclistas, conduciendo a gran velocidad, de repente se encontraron flotando sobre sus máquinas mirando hacia abajo a sus propios cuerpos que aún conducían. No se produjeron accidentes. Los pilotos de aviones que vuelan a gran altura (quizás afectados por la ausencia de vibración y la uniformidad de la estimulación sensorial) se han encontrado aparentemente

fuera de su avión luchando por entrar. Uno bien podría luchar frenéticamente en tales circunstancias.

Más curiosos aún son los casos recíprocos de OBE y aparición: el sujeto OBE, consciente de que está operando en una especie de cuerpo duplicado, viaja a un lugar distante donde ve a una persona y es consciente de ser visto por esa persona. Esta persona confirma que vio una aparición del OBEer en el momento en que el OBEer afirmó estar en su presencia. Así, las dos experiencias se corroboran mutuamente.

No todas las OBE ocurren espontáneamente. Usando varias técnicas, algunas personas aparentemente han cultivado la facultad de inducirlos más o menos según lo deseen, y algunos han escrito relatos detallados de sus experiencias. Estos relatos no siempre cuadran en todos los aspectos con los relatos proporcionados por personas que se han sometido a EFC espontáneas. Por ejemplo, la gran mayoría de quienes experimentan OBE voluntariamente afirman que todavía se encuentran encarnados, pero en un cuerpo cuya forma, características externas y ubicación espacial se modifican fácilmente a voluntad, y un número apreciable se refiere a un 'cordón de plata' elástico. uniendo su nuevo cuerpo al anterior. Un porcentaje mucho menor de aquellos que se someten a OBE espontáneas mencionan estar encarnados, y algunos afirman específicamente que se encontraron desencarnados. El 'cordón de plata' se menciona muy raramente. Es difícil evitar sospechar que muchas características de las OBE autoinducidas están determinadas por la lectura del sujeto y sus expectativas precedentes.

Los aspectos comunes de la experiencia incluyen estar en un cuerpo 'fuera del cuerpo' muy parecido al físico, sentir una sensación de energía, sentir vibraciones y escuchar ruidos fuertes extraños [GT84]. A veces, una sensación de parálisis corporal precede a la EFC. [Sal82, Irw88, MC29, Fox62]. Las OBE, especialmente las espontáneas, a menudo son muy vívidas y se asemejan a experiencias cotidianas de vigilia en lugar de sueños, y pueden causar una impresión considerable en quienes las experimentan. A estas personas les puede resultar difícil creer que en realidad no abandonaron sus cuerpos, y pueden llegar a la conclusión de que poseemos un alma separable, quizás unida a un segundo cuerpo, que sobrevivirá en un estado de plena conciencia, quizás incluso de mayor conciencia, después de la muerte. La muerte sería, por así decirlo, una OBE en la que uno no logró volver a estar en uno'

Tales conclusiones se presentan incluso con más fuerza en la mente de aquellos que han pasado por una 'experiencia cercana a la muerte' (ECM). No es raro que personas que han estado al borde de la muerte y regresan después de, por ejemplo, un paro cardíaco o lesiones graves por un accidente, informen de una experiencia (generalmente de gran viveza e impresionante) como dejar sus cuerpos y viajar. (a menudo en un cuerpo duplicado) hasta la frontera de un reino nuevo y maravilloso. Los informes sugieren que la conciencia del yo consciente fuera del cuerpo no solo no se ve afectada sino que se mejora: los eventos que ocurrieron durante el período de inconsciencia se describen con detalles precisos y son confirmados por los presentes. El sujeto a veces "escucha" al médico declararlo muerto cuando se siente intensamente vivo y libre de dolor físico, y se encuentra regresando de mala gana a las constricciones del cuerpo físico. Si las OBE muestran la capacidad del yo consciente para tener experiencias y percepciones fuera del cuerpo físico, las experiencias cercanas a la muerte parecen sugerir que esta capacidad aún se mantiene cuando el cuerpo físico está totalmente inconsciente.

La idea de que todos tenemos un doble parece surgir naturalmente de la OBE. Si parece estar dejando su cuerpo físico y observando cosas desde fuera, entonces parece natural asumir que, al menos temporalmente, tenía un doble. También parece obvio que este doble podía ver, oír, pensar y moverse. Esta interpretación no es necesariamente válida. Como bien ha señalado Palmer [Pal78a], la experiencia de estar fuera del cuerpo no es equivalente al hecho de estar fuera.

Según la psicóloga inglesa Susan Blackmore, la definición de la OBE como una experiencia puede no ser una definición perfecta, pero una de sus principales ventajas es que no implica ninguna interpretación particular de la OBE. Las consecuencias de esta definición son importantes. Primero, dado que la OBE es una experiencia, entonces si alguien dice que ha tenido una OBE, debemos creerle. Es concebible que en el futuro encontremos formas de medir o establecer criterios externos para la EFC, pero por el momento solo podemos confiar en la palabra de una persona. Otra consecuencia relacionada es que la EFC no es una especie de fenómeno psíquico. Como ha explicado Palmer, la OBE no es ni potencial ni realmente un fenómeno psíquico. Esta visión es una consecuencia natural de cualquier definición experiencial. Una experiencia privada puede tomar cualquier forma que desee.

¿Qué son ESP, PK y psi ?

'Percepción extrasensorial' (ESP) es un término acuñado por el Dr. JB Rhine de la Universidad de Duke. Abarca cualquier caso de adquisición aparente de conocimiento no inferencial de cuestiones de hecho sin el uso de los órganos de los sentidos conocidos. Se suele decir que la ESP tiene tres variedades: 'telepatía', en la que el conocimiento es de eventos en la mente de otra persona, 'clarividencia', en la que el conocimiento es de objetos físicos o estados de cosas; y 'precognición' (telepática o clarividente), donde el conocimiento se relaciona con sucesos aún en el futuro. Sin embargo, la palabra "conocimiento" no es del todo apropiada, ya que puede haber una "interacción" telepática o clarividente, en la que el estado mental o las acciones de una persona pueden verse influidos por un estado de cosas externo, aunque no "sabe" o no. '

Otro término estadounidense es 'psicoquinesis' (PK), la influencia directa de eventos mentales en eventos físicos externos al cuerpo del agente. 'Psi' (de la letra griega) es 'un término general para identificar factores o procesos personales en la naturaleza que trascienden las leyes aceptadas' [Gay74]. A veces se usa para cubrir ESP y PK.

¿Qué teorías se han propuesto para explicar la EFC?

La noción del doble humano tiene una larga y colorida historia. Platón nos dio una idea temprana. Él creía que lo que vemos en esta vida es solo un tenue reflejo de lo que el espíritu podría ver si se liberara de lo físico. Aprisionado en un cuerpo físico denso, el espíritu está restringido; separado de ese cuerpo, podría conversar libremente con los espíritus de los difuntos y ver las cosas con mayor claridad. Otra idea que se remonta a los griegos es que tenemos un segundo cuerpo. El espíritu o algún cuerpo sutil podría ver mejor sin su cuerpo. Aristóteles enseñó que el espíritu podía salir del cuerpo y que es capaz de comunicarse con los espíritus, mientras que Plotino sostenía que todas las almas deben ser separables de sus cuerpos físicos. Esta 'doctrina del cuerpo sutil' corre a través de la tradición occidental.

Homero consideraba al hombre como un ser compuesto que comprende tres entidades distintas, a saber, el cuerpo (soma), la 'psique' y el thumos; este último término es intraducible, pero siempre está estrechamente asociado con el diafragma/diafragma (phrenes), que se consideraba el asiento de la voluntad y el sentimiento, quizás incluso del intelecto. En esta etapa (800 - 750 aC) el término psique no significaba alma personal, sino que representaba la vida impersonal que mora en el cuerpo pero que no está relacionada con el intelecto y las emociones. Un cuarto componente, la 'imagen' ('eidolon'), también podría estar incluido en la composición humana; era este aspecto del yo el que actuaba y aparecía en los sueños, donde se lo consideraba como una figura real.

Los primeros seguidores de Dionisio en Tracia recrearon su muerte y resurrección en una espantosa ceremonia, en la que despedazaron un toro vivo con los dientes y luego deambularon por el bosque gritando frenéticamente. Los rituales posteriores no fueron menos bárbaros y frenéticos; todos fueron calculados para inducir una etapa de locura o manía religiosa. Se realizaban de noche con el acompañamiento de música a todo volumen y címbalos, animando así al coro de feligreses que pronto se sumaron con sus propios gritos. El baile era tan violento que no quedaba aliento para cantar, y eventualmente los adoradores inducían a través de sus excesos a un estado de tal exaltación y éxtasis que les parecía que los límites ordinarios de la vida habían sido trascendidos, que estaban 'poseídos', su alma habiendo dejado temporalmente el cuerpo.

Quizás la idea más extendida en relación con otros cuerpos es que al morir dejamos nuestro cuerpo físico y adoptamos una forma más sutil o superior. Esta noción tiene raíces no solo en el pensamiento griego y en gran parte de la filosofía posterior, sino también en muchas enseñanzas religiosas. Algunas religiones orientales incluyen doctrinas específicas sobre las formas y habilidades de otros cuerpos y la naturaleza de otros mundos; y en el cristianismo hay referencias a un cuerpo espiritual. Se puede considerar que algunas obras religiosas preparan el alma para su transición a la muerte.

El Libro tibetano de los muertos, o Bardo Thodol (que significa Liberación por la audición en el plano posterior a la muerte) se comprometió a escribir por primera vez en el siglo VIII d. C., aunque el editor, el Dr. WY Evans-Wentz, no tiene ninguna duda de que representa 'el registro de la creencia de innumerables generaciones en un estado de existencia después de la muerte.' Se cree que sus enseñanzas se transmitieron inicialmente de forma oral y finalmente fueron recopiladas y registradas por varios autores. El libro se utiliza como ritual funerario y se lee como una guía para el difunto reciente. Contiene una descripción detallada del momento de la muerte, las etapas de la mente experimentadas por el difunto en varias etapas de la existencia post-mortem y el camino hacia la liberación o el renacimiento, según sea el caso.

El cuerpo del Bardo, también conocido como cuerpo de deseos o de propensiones, está formado por materia en un estado invisible y etéreo y, en esta tradición, se cree que es un duplicado exacto del cuerpo humano, del cual se deriva. separados en el proceso de la muerte. Retenidos en el cuerpo del Bardo están el principio de conciencia y el sistema nervioso psíquico (la contrapartida, para el cuerpo psíquico o del Bardo, del sistema nervioso físico del cuerpo humano) [Eva60] Debido a su naturaleza, el cuerpo del Bardo es capaz de atravesar la materia, que sólo es sólida e impenetrable para los sentidos, pero no para los instrumentos de la física moderna; y el hecho de que el yo consciente no esté incrustado en la materia le permite viajar instantáneamente a donde desee. Los vuelos de la imaginación se vuelven objetivamente reales, el deseo se hace realidad.

En sus introducciones al Libro egipcio de los muertos -llamado en la lengua de ese pueblo 'Pert Em Hru' ('Emergiendo de día')- Wallis Budge señala que sus capítulos 'son un espejo en el que se reflejan la mayor parte de las creencias de las diversas razas que formaron los egipcios de la historia. Como todos los comentaristas se han apresurado a indicar, el Libro de los Muertos no es una unidad sino una colección de capítulos de diversa extensión y que datan de diferentes épocas. Se haría una selección de estos para el difunto, y se copiarían en las paredes de la tumba o se inscribirían en los lados de los sarcófagos; o incluso podrían escribirse en rollos de papiro que luego se colocaban dentro de los pliegues de las telas del cuerpo. Los extractos pretendían beneficiar al difunto de diversas formas.

En el Libro egipcio de los Muertos, el cuerpo físico perecedero, conservable sólo por momificación, se llama khat. Luego viene el ka, que generalmente se traduce como 'doble' y Wallis Budge lo define como 'una individualidad o personalidad abstracta que poseía la forma y los atributos del hombre a quien pertenecía y, aunque su lugar de residencia normal estaba en la tumba con el cuerpo, podía deambular a voluntad; era independiente del hombre y podía ir y morar en cualquier estatua de él.'

El ba, o corazón, se representa como un pájaro y a menudo se traduce como "alma". el ka en la tumba o con Ra u Osiris en el cielo. A menudo se hace referencia al ha en relación con el alma espiritual (khu), que se consideraba imperecedera y existía en el cuerpo espiritual (sahu). El sahu se consideró originalmente como un cuerpo más material, y puede haber formado parte de una visión temprana y literal de la resurrección, en la que el sahu, ba, ka, khaibit (sombra) e ikhu (fuerza vital) se unieron de nuevo. después de 3.000 años, y el hombre fue reanimado. Gradualmente, el sahu llegó a ser considerado más espiritual en sus composiciones. y la idea de la resurrección física perdió su prominencia. Se creía que este sahu era germinado del cuerpo físico, siempre que no estuviera corrupto, y que los sacerdotes hubieran realizado las ceremonias correspondientes.

Los egipcios están de acuerdo con los primitivos y los tibetanos en afirmar una forma de existencia continua después de la muerte física. Sus nociones son psicológicamente menos coherentes y sutiles que las de los tibetanos, pero mucho más complejas y simbólicamente desarrolladas que las de los primitivos, a quienes se asemejan. sólo en las primeras etapas de su civilización. Sus características únicas se centran en el pavor abrumador de la corrupción física y el correspondiente anhelo por la germinación del sahu indestructible en el que el khu existirá 'durante millones y millones de años'.

Una de las ideas directamente relevantes deriva de las enseñanzas de la Teosofía. Dentro de un esquema que involucra varios planos y varios cuerpos, la OBE se interpreta como una proyección del cuerpo astral del cuerpo físico. Las ideas teosóficas han influido en el pensamiento y la terminología de muchos investigadores de OBE ya que muchas personas que informan sobre OBE han encontrado que términos como 'proyección astral' que se derivan de la Teosofía son útiles para describir sus experiencias. Otros investigadores, sin embargo, encuentran que tal terminología y el modelo que ha sido diseñado para describir están innecesariamente sesgados a favor de una cierta interpretación 'esotérica' de las experiencias reales.

La idea de que tenemos un doble también aparece en la mitología popular. A menudo, estos dobles tienen matices siniestros o están asociados con el lado más oscuro de la psique, pero por lo general se supone que son bastante inofensivos. Estos fenómenos parecen estar

relacionados con la OBE en el sentido de que involucran un doble, pero ahí termina la semejanza.

Dean Sheils [She78] comparó las creencias de más de 60 culturas diferentes refiriéndose a archivos especiales guardados para la investigación antropológica. De 54 culturas para las que se informó alguna información, 25 (o el 46%) afirmaron que la mayoría o todas las personas podían viajar fuera del cuerpo físico bajo ciertas condiciones. Otros 23 (o el 43%) afirmaron que algunos de ellos podían hacerlo, y solo tres culturas expresaron no creer en algo de esta naturaleza. En otras tres culturas se admitió la posibilidad de OBE pero no se dio la proporción de personas que podrían experimentarlo. A partir de esta evidencia, podemos concluir que alguna forma de creencia en nuestras experiencias es muy común en varias culturas.

Aparentemente, tantas culturas interpretan los sueños como OBE como aquellas que no lo hacen. La noción de que uno puede inducir una OBE deliberadamente no está del todo ausente en las culturas incluidas por Sheils, aunque generalmente se limita a ciertos tipos de personas. A menudo, solo los chamanes pueden lograr OBE, a veces mediante el uso de drogas o métodos especiales para inducir un trance. De esas culturas descritas por Sheils, había varias en las que existía la creencia común de que el alma podía viajar por lugares terrenales, mientras que en otras la creencia general era que el alma sólo podía moverse en el mundo de los muertos o de los espíritus, y en otros aceptaron ambos tipos de viajes del alma.

Hay historias de bilocación en las que el cuerpo físico existe y actúa en dos lugares separados a la vez. Pero los efectos físicos en OBE son raros. También relacionados con las OBE están los fenómenos de la clarividencia viajera, la proyección ESP y la visión remota. La clarividencia viajera se usó para describir una forma de clarividencia en la que un médium o sensitivo parecía observar un lugar distante, por lo tanto, incluía tanto OBE como experiencias en las que el clarividente 'percibía' la escena distante pero sin ninguna experiencia de dejar el cuerpo. Tanto en la 'clarividencia viajera' como en la 'proyección ESP' se presupone la ocurrencia de la ESP, pero no la experiencia de dejar el cuerpo. La visualización remota es un término reciente y mejor definido. Por lo general, un sujeto describe o dibuja sus impresiones mientras un "experimentador saliente" visita lugares remotos seleccionados al azar. Más tarde se emparejan las descripciones y las ubicaciones. La visualización remota a menudo se ha comparado con OBE y, a veces, los sujetos que pueden tener OBE se utilizan en experimentos de visualización remota.

Mucha gente ha argumentado que la OBE en sí misma es una especie de sueño y no implica más que un doble imaginario. Sin embargo, un sueño ordinario no tiene esas importantes características del experimentador que parece abandonar el cuerpo y ser consciente de percibir las cosas a medida que ocurren. En este sentido, las OBE se comparan mejor con los sueños lúcidos, que son sueños en los que el durmiente se da cuenta, en el momento, de que está soñando. En tal experiencia, el durmiente puede volverse perfectamente consciente en el sueño, lo que hace que la experiencia sea muy parecida a una OBE.

La experiencia de ver el propio doble se ha denominado "autoscopia" o "alucinaciones autoscópicas". Aquí nuevamente el doble no es la persona 'real' o consciente. Se ve como otro yo, pero el yo original sigue pareciendo el más real. En la EFC es el 'otro' el que parece más vivo.

Se ha argumentado que la EFC es una alucinación y que cualquier otro cuerpo o doble es igualmente alucinante. De hecho, hay muchas similitudes entre algunos tipos de alucinaciones y OBE.

Entre otras experiencias difíciles de desenredar de las OBE se encuentran una variedad de experiencias religiosas y trascendentales. Las personas pueden sentir que se han vuelto muy grandes o muy pequeñas, convirtiéndose en uno con el Universo o Dios. Todo se ve desde una nueva perspectiva y puede parecer 'real' por primera vez. Es difícil trazar una línea entre una experiencia religiosa y una OBE y cualquier línea que se dibuje puede parecer artificial o arbitraria.

¿Qué es una proyección astral ?

Superficialmente, la idea de tener un doble puede parecer que explica la EFC. Sin embargo, tan pronto como se persigue esta idea, los problemas se vuelven evidentes y el sistema tiene que volverse más complicado para lidiar con esos problemas. Uno de los sistemas más complejos, y ciertamente el más influyente, es la teoría de la proyección astral, basada en las enseñanzas de la teosofía. En 1875 Madame Blavatsky fundó la Sociedad Teosófica en Nueva York, para estudiar las religiones y las ciencias orientales. A partir de sus enseñanzas, traídas de sus viajes por la India y otros lugares, evolucionó un esquema complejo. Según los teósofos, el hombre no es sólo el producto de su cuerpo físico, sino que se piensa que es una criatura compleja que consta de muchos cuerpos, cada uno más fino y más sutil que el que está "debajo".

Aunque hay variaciones en los detalles, comúnmente se afirma que hay siete grandes planos y siete cuerpos o vehículos correspondientes. El más grosero de todos es el cuerpo físico, de carne, con el que todos estamos familiarizados. Se supone que hay otro cuerpo también descrito como físico conocido como el 'doble etérico' o 'vehículo de vitalidad'. El doble etérico es la manifestación de la vitalidad física, es constante y no cambia a lo largo de los ciclos de vida y muerte, pero no es eterno, pues eventualmente es reabsorbido en los elementos que lo componen. Este 'doble' actúa como una especie de transmisor de energía, manteniendo el cuerpo físico inferior en contacto con los cuerpos superiores. La sustancia etérica es vista como una extensión de la física.

Se supone que el siguiente en la escala es el 'mundo astral' y su 'cuerpo astral' asociado, o el 'vehículo de la conciencia'. Se cree que estas entidades son más finas que sus contrapartes etéricas y, en consecuencia, más difíciles de ver. Se piensa que el cuerpo astral es "una réplica del cuerpo físico (el cuerpo denso), pero de una sustancia más sutil y tenue, que penetra cada nervio, fibra y célula del organismo físico, y constantemente en un estado supersensible de vibración y pulsación." [Gay74].

El mundo astral consiste en materia astral, y todos los objetos físicos tienen una réplica en el astral. Por lo tanto, hay una copia física completa de todo en el mundo astral, pero además hay cosas en el astral que no tienen equivalente en el físico. Hay formas de pensamiento creadas por el pensamiento humano, elementales y los más bajos de los muertos, que no han ido más allá desde que abandonaron el mundo físico. Todas estas entidades y muchas otras se utilizan en la magia ritual, y las formas de pensamiento pueden crearse especialmente para llevar a cabo tareas como curar, llevar mensajes u obtener información.

En el esquema que acabamos de describir, se supone que aquellos que tienen la habilidad pueden ver la naturaleza de los pensamientos de una persona por los cambios en el color y la forma del cuerpo astral. Alrededor del físico se pueden ver los colores brillantes y resplandecientes del cuerpo astral más grande, formando el aura astral. El aura es multicolor y brillante, o apagada, según el carácter o la cualidad de la persona y, por lo tanto, "para el vidente, el aura de una persona es un índice de sus propensiones ocultas" [Gay74].

Todas estas concepciones tienen especial relevancia por el hecho de que se supone que el cuerpo astral puede separarse del físico y viajar sin él. Dado que el astral es el vehículo de la conciencia, es este cuerpo el que es consciente, no el físico. Se dice que en el sueño el cuerpo astral abandona el cuerpo durmiente. En la persona subdesarrollada, se retiene poca memoria y el cuerpo astral es vago y sus viajes son limitados y sin dirección, pero en la persona entrenada el astral puede controlarse, puede viajar grandes distancias durante el sueño e incluso puede proyectarse desde el cuerpo físico a voluntad. Esto es lo que se llama proyección astral.

En la proyección astral, la conciencia puede viajar casi sin limitación, pero viaja en el mundo astral. Por lo tanto, no ve los objetos físicos, sino sus contrapartes astrales y, además, los seres que viven en los reinos astrales. El mundo astral ha sido conocido como el 'mundo de la ilusión' o mundo de los pensamientos. El viajero desprevenido puede confundirse por el poder de sus propias imaginaciones. En este estado uno puede aparecer, como una aparición a cualquiera que tenga 'visión astral'. De hecho, uno también puede aparecerse a otro, pero hacerlo requiere cierta participación de la materia inferior, por ejemplo, de la materia etérea, como en el ectoplasma. Se considera que el ectoplasma es la materialización del cuerpo astral y se describe como 'materia que es invisible e impalpable en su estado primario, pero asumiendo el estado de vapor, líquido o sólido,

Un aspecto del viaje astral que se ha vuelto importante en escritos posteriores, aunque aparece poco en la teosofía primitiva, es el cordón de plata. Se sostiene que en vida el cuerpo astral está unido a su cuerpo físico por un cordón infinitamente elástico pero fuerte, de un fluido y delicado color plateado. Tradicionalmente, el cable debe permanecer conectado o se producirá la muerte. A medida que uno se acerca a la muerte, el astral se suelta gradualmente, se eleva por encima del físico y luego el cordón se rompe para permitir que los cuerpos superiores se vayan. La muerte es vista así como una forma de proyección astral permanente.

Más allá del astral, la Teosofía distingue otros cinco niveles. Estos incluyen el mundo mental o dévachnico, el búddhico, el nirvánico y otros dos que están tan lejos de nuestra comprensión que rara vez se describen. La tarea de cada persona es progresar a través de todos estos.

¿Es la proyección astral una explicación adecuada ?

Muchos investigadores están convencidos de la realidad de la proyección astral. Entre los más conocidos se encuentran Muldoon y Carrington, y Crookall. Sylvan Muldoon afirmó ser capaz de proyectar a voluntad y describió sus experiencias en *The Projection of the Astral Body* [MC29] escrito en colaboración con el investigador psíquico Hereward Carrington. Juntos, estos dos recopilaron muchos casos de OBE espontáneos que acumularon como apoyo para la realidad de la proyección astral. Muchos años después, Robert Crookall [Cro61-78], de manera más sistemática, hizo lo mismo. Muchas de las

personas que informan sobre OBE han encontrado útil la noción de proyección astral y describen sus experiencias en estos términos.

Hay varios problemas serios con la teoría de la proyección astral, como lo señaló Susan Blackmore [Bla82]. La primera es que muchas OBE simplemente no encajan bien en el marco de la proyección astral. Celia Green [Gre68a] ha recogido muchos casos en los que la persona describe ningún cuerpo astral, de hecho ningún otro cuerpo en absoluto. Además, muy pocas personas informan sobre algún cordón, y mucho menos el cordón plateado tradicional.

Por supuesto, este tipo de experiencia puede encajar diciendo que la visión astral del experimentador estaba nublada, o que el cuerpo o cordón astral era demasiado fino para ser visto, pero estos métodos de tratar de explicar la experiencia real comienzan a debilitar la teoría. Blackmore critica la complejidad de la teoría de la proyección astral, ya que trata de dar cuenta de nuevos hechos. Y esto se relaciona con el segundo problema, su 'capacidad de estiramiento'. En su opinión, la teoría es tan complicada y flexible que casi cualquier cosa se puede estirar para que se ajuste a ella y dificulta extraer predicciones definitivas de la teoría. Si no ve las características que debería, su visión astral no es lo suficientemente clara o la memoria no se transmitió desde niveles superiores. Si fallas en hacerte visible a alguien más, entonces no hubo suficiente materia etérea involucrada y así sucesivamente. De esta manera la 'teoría' corre el peligro de explicarlo todo y nada. Además, cualquier teoría que no sea comprobable es inútil en términos científicos.

¿Qué es el animismo ?

Ha crecido una escuela de pensamiento dentro de la parapsicología, y alrededor de sus márgenes, que toma muy en serio la idea de que la muerte es una OBE en la que uno no logra volver al cuerpo. Gauld [Gau82] se refiere a esta escuela de pensamiento como la escuela 'animista' (anima = alma), siendo 'animismo' la opinión de que toda mente humana, ya sea en su estado anterior o posterior a la muerte, 'está esencial e inseparablemente unida a una especie de vehículo cuasi-físico extendido, que normalmente no es perceptible a los sentidos de los seres humanos en su vida presente' [Bro62]. Un argumento que comúnmente se escucha de los miembros de la escuela animista es el siguiente; Las OBE y las experiencias cercanas a la muerte son, hasta donde sabemos, universales. Se han informado de muchas partes diferentes del mundo y en muchas épocas históricas diferentes. Las experiencias de las personas involucradas, por lo tanto, deben reflejar características genuinas de la constitución humana; porque no podemos suponer que se deriven de una corriente común de tradición religiosa o creencia popular: las sociedades de las que se han informado están demasiado separadas en el espacio y el tiempo para que la idea del origen común sea una posibilidad seria.

Sin embargo, aún queda por mencionar el disparo más poderoso en el casillero del animista. Hay algunos casos, de ninguna manera un número insignificante, en los que una persona que se está sometiendo a una OBE y se encuentra o se 'proyecta' a sí mismo en un lugar particular distante de su cuerpo físico, ha sido visto en ese mismo lugar por algún persona presente allí. Tales casos se conocen generalmente como casos 'recíprocos'. Así, el animista, a partir de su estudio de las OBE y las ECM, afirma tener evidencia directa de que después de la muerte seguimos siendo los individuos conscientes que siempre hemos sido y que el "vehículo" de nuestros recuerdos sobrevivientes y otras disposiciones psicológicas es un cuerpo sustituto cuyo otras propiedades (quizás aparte de ser maleable por el pensamiento) son, admitiría, en gran parte desconocidas.

Además de tomar las EFC y las ECM como pruebas de supervivencia, el animista bien podría sentirse capaz de ofrecer el siguiente argumento en apoyo de considerar otra clase de fenómenos como prueba de la supervivencia de la conciencia después de la muerte física. Hay en la literatura sobre apariciones una gran cantidad de casos de apariciones de personas fallecidas, algunas de las cuales han sido vistas por testigos que no conocieron al difunto en vida. Una extensa investigación estadística realizada por el difunto profesor Hornell Hart [Har56] sugiere fuertemente que las apariciones de los muertos y los fantasmas de los 'proyectores' vivos en casos recíprocos son, como clases, indistinguibles entre sí en lo que podría llamarse sus 'características externas'. -- como si la figura era sólida, vestida con ropa ordinaria, visto por más de una persona, ya sea que hablara, se ajustara a su entorno físico, etc. Ahora sabemos que en casos recíprocos los fantasmas del proyector son en algún sentido un centro o un vehículo de la conciencia, a saber, la conciencia del proyector. Dado que las apariciones de los muertos y de los proyectores vivos pertenecen manifiestamente a la misma clase de objetos o eventos, podemos inferir con propiedad que, dado que las apariciones de los proyectores vivos son vehículos para la conciencia de la persona en cuestión, esto debe ser cierto para las apariciones de los muertos también. Por lo tanto, la conciencia de las personas fallecidas sobrevive y puede tener o hacer uso de una especie de cuerpo. Ahora bien, sabemos que en casos recíprocos los fantasmas del proyector son, en cierto sentido, un centro o un vehículo de la conciencia, a saber, la conciencia del proyector. Dado que las apariciones de los muertos y de los proyectores vivos pertenecen manifiestamente a la misma clase de objetos o eventos, podemos inferir con propiedad que, dado que las apariciones de los proyectores vivos son vehículos para la conciencia de la persona en cuestión, esto debe ser cierto para las apariciones de los muertos también. Por lo tanto, la conciencia de las personas fallecidas sobrevive y puede tener o hacer uso de una especie de cuerpo. Ahora bien, sabemos que en casos recíprocos los fantasmas del proyector son, en cierto sentido, un centro o un vehículo de la conciencia, a saber, la conciencia del proyector. Dado que las apariciones de los muertos y de los proyectores vivos pertenecen manifiestamente a la misma clase de objetos o eventos, podemos inferir con propiedad que, dado que las apariciones de los proyectores vivos son vehículos para la conciencia de la persona en cuestión, esto debe ser cierto para las apariciones de los muertos también. Por lo tanto, la conciencia de las personas fallecidas sobrevive y puede tener o hacer uso de una especie de cuerpo. podemos inferir correctamente que, dado que las apariciones de proyectores vivos son vehículos para la conciencia de la persona en cuestión, esto también debe ser cierto para las apariciones de los muertos. Por lo tanto, la conciencia de las personas fallecidas sobrevive y puede tener o hacer uso de una especie de cuerpo. podemos inferir correctamente que, dado que las apariciones de proyectores vivos son vehículos para la conciencia de la persona en cuestión, esto también debe ser cierto para las apariciones de los muertos. Por lo tanto, la conciencia de las personas fallecidas sobrevive y puede tener o hacer uso de una especie de cuerpo.

¿Puede el OBEer ser visto como una aparición ?

El estudio de las apariciones formó una parte importante de la investigación física temprana, y se han registrado muchos tipos diferentes de apariciones, pero las que nos interesan principalmente aquí son aquellas en las que una persona que tiene una EFC se le aparece simultáneamente a otra como una aparición. Hay muchos casos de este tipo en la literatura temprana y han sido citados una y otra vez, pero un número relativamente pequeño de ellos realmente forman el pilar de la evidencia anecdótica sobre las apariciones de OBE. Crookall [Cro61] y Smith [Smi65] dan algunos casos recientes pero también se concentran en los más antiguos. Green [Gre68a] discute las similitudes entre las apariciones en general y el cuerpo

asomático percibido por los OBEers, pero no da ningún ejemplo de su propia colección de casos en los que otra persona haya visto el doble exteriorizado. Por el contrario, alrededor del 10% de los OBEers de Palmer afirmaron haber sido vistos como una aparición [Pal79b] y Osis afirma que, según su encuesta, los OBEers dijeron 'frecuentemente' que otros los notaron y en 16 casos (6% del total) pudo obtener alguna verificación a través de testigos, aunque no se explaya sobre este comentario. Evidentemente, sería muy útil si se pudiera recopilar mucha más evidencia de este tipo y si los casos recientes se revisaran minuciosamente.

¿Cómo se puede saber cómo es una OBE?

Una de las formas más fáciles de averiguar cómo es la OBE es recopilar una gran cantidad de relatos de casos y compararlos. De esta manera, se pueden extraer las características comunes y observar las variaciones. Se puede aprender mucho sobre las condiciones bajo las cuales ocurrieron las experiencias, cuánto duraron y cómo fueron. Los relatos de personas que han tenido OBE se dividen, en términos generales, en dos categorías. Hay muchas personas ordinarias a las que les ocurre una EFC solo una o varias veces; y hay un pequeño número de personas que afirman poder proyectar a voluntad.

Las limitaciones de este método son que hay muchas preguntas importantes que no pueden responderse recopilando casos. Como las personas reportan voluntariamente sus experiencias, la muestra necesariamente termina con un sesgo. Muchos relatos se dan muchos años o incluso décadas después del evento y entonces es imposible determinar cuánto de la historia se ha alterado en la memoria con el paso del tiempo. Por tales razones, no es posible determinar, por ejemplo, qué tan común es realmente la experiencia. En segundo lugar, muchos OBEers afirman que pudieron ver habitaciones en las que nunca habían estado, describir con precisión a personas que nunca habían conocido o mover objetos físicos durante su experiencia. Dichos informes son de gran interés para la parapsicología, pero no pueden comprobarse mediante la recopilación de casos.

¿Cómo es una proyección astral promedio?

Los relatos de OBE se han recopilado desde el comienzo de la investigación psíquica. La primera colección de casos de apariciones espontáneas, telepatía y clarividencia publicada en 1886 como 'Phantasms of the Living [GMF86]. Frederic Myers también recopiló casos similares para su 'Personalidad humana y su supervivencia a la muerte corporal' [Mye03].

La primera colección importante fue hecha por Muldoon y Carrington y publicada en 1951 [MC51]. Casi un centenar de relatos se categorizaron según fueran producidos por drogas o anestésicos, ocurrieran en el momento de un accidente, muerte o enfermedad, o fueran desencadenados por un deseo reprimido. Finalmente dieron casos en los que los espíritus parecían estar involucrados. Al categorizar los casos de esta manera, Muldoon y Carrington pudieron compararlos e interpretarlos a la luz de sus teorías de proyección astral, pero no fueron más allá de este análisis bastante simple. Estos investigadores dieron a entender que sí tenemos un doble, y que es capaz de percibir a distancia e incluso de sobrevivir sin el cuerpo físico.

Las colecciones más grandes de relatos de proyección astral han sido reunidas por Robert Crookall. En sus muchos libros [Cro61, 64a] ha presentado cientos de casos que muestran los tipos de consistencias que encontraron Muldoon y Carrington. También dividió los casos

según cómo se produjeron. Primero estaban los 'naturales' que incluían a aquellas personas que casi morían o estaban muy enfermas o exhaustas, así como a las que estaban bastante bien. En contraste con estos estaban los casos 'forzados', siendo inducidos por anestésicos, asfixia y caída, o deliberadamente por hipnosis.

Las características típicas de los relatos de Crookall eran la luz misteriosa que iluminaba la oscuridad, el doble blanco, la capacidad de viajar a voluntad y la incapacidad de afectar los objetos materiales. Crookall citó elementos típicos de la proyección natural como el cordón que une los dos cuerpos, sentimientos de paz y felicidad y la claridad de la mente y la realidad de todo lo que se ve. En contraste con lo que Crookall llama OBE 'forzado', por lo que se refiere a uno en el que el experimentador ingresa deliberadamente, argumentó que la persona generalmente no se encuentra en un entorno feliz y brillante, sino en un sueño o condiciones que recuerdan las concepciones populares de 'Infierno.'

En la proyección se pueden exteriorizar dos aspectos: en las EFC naturales el cuerpo del alma o cuerpo astral es expulsado libre del vehículo de vitalidad y la visión del experimentador es clara, pero cuando la EFC es el resultado de un esfuerzo consciente por tener una EFC parte del vehículo inferior se desprende al mismo tiempo y nubla la visión. Los mismos principios se aplican en la muerte: las muertes naturales según los relatos de ECM generalmente conducen a una experiencia de condiciones paradisíacas, pero es probable que la víctima de una muerte 'forzada' se encuentre en el Hades con la visión y la conciencia nubladas.

La implicación del argumento de Crookall es que existe un cuerpo astral, un vehículo de vitalidad y un cordón de plata, y que sobrevivimos a la muerte para vivir en un plano superior. Creía que, en la medida en que tal cosa pudiera probarse, los muchos casos que había reunido demostraban la existencia de nuestros otros cuerpos.

¿Cómo es una OBE promedio?

Las recopilaciones de casos anteriores fueron realizadas por investigadores que creían implícitamente en la interpretación de proyección astral de la OBE. Una colección de casos debidamente analizada puede proporcionar una rica fuente de información sobre cómo es la OBE. Las colecciones utilizadas aquí incluyen las de Hart, Green, Poynton y Blackmore y el análisis es realizado por Blackmore [Bla82].

Hornell Hart, profesor de sociología en la Universidad de Duke en Carolina del Norte, reunió casos de lo que llamó 'proyección ESP' [Har54]. Exigió que la persona no solo tuviera una OBE, sino que también adquiriera información verídica, como si fuera de la ubicación de la OB. Esto excluye muchas OBE en las que la información obtenida fue incorrecta o no se pudo verificar. También calificó los casos. El mejor caso posible obtendría una puntuación de 1,0, pero, de hecho, la puntuación más alta otorgada fue de 0,90. No se obtuvieron puntajes más altos porque los casos muestran una curiosa mezcla de visión correcta e incorrecta que parece ser común en la OBE.

A través de esta investigación, una suposición es crucial, que la proyección ESP es un fenómeno único que podría tener cualquiera o todas las ocho características de Hart. Rogo [Rog78b] y Tart [Tar74a] han sugerido que varios tipos diferentes de experiencia pueden haber sido agrupados bajo la etiqueta 'OBE'. Podría ser que la proyección astral, la clarividencia viajera y las apariciones sean bastante diferentes y necesiten interpretaciones

diferentes, u otras distinciones podrían ser más relevantes. La razón por la que Hart dio por qué se deben excluir los casos no probatorios está lejos de ser satisfactoria: si no había evidencia de ESP, no contaban en su análisis. Hart estaba descartando la mayoría de los casos sobre la base de un criterio muy inestable.

Quizás la recopilación de casos más completa, y sin duda la más conocida, fue realizada por Celia Green del instituto de Investigaciones Psicofísicas [Gre68a]. Su definición de OBE era una experiencia, definida de la siguiente manera, '... una en la que los objetos de percepción están aparentemente organizados de tal manera que el observador parece estar observándolos desde un punto de vista que no es coincidente. con su cuerpo físico.' JC Poynton [Poy75] como Green, hizo publicidad en la prensa y distribuyó un cuestionario en privado, y en general los resultados de Poynton, aunque menos detallados, son similares a los de Green. Susan Blackmore [Bla82] ha analizado los casos recogidos por la SPR y por ella misma

Tabla: Algunos resultados de colecciones de casos [Bla82]

	Fundas Green	Poynton SPR	Blackmore
Proporción de casos 'únicos'	61%	56%	69% 47%
Algunas características de los casos 'únicos':			
Vio su propio cuerpo	81%	80%	72% 71%
Tenía segundo cuerpo	20%	75%	----- 57%
Sensación definitiva 'mayoritaria' sobre separación	25% 36%	-----	ninguna
Tenía conexión cable	4%	9%	8% -----

Aparentemente, la mayoría de las personas han tenido solo una OBE, pero la frecuencia de sujetos que afirman tener muchas OBE es lo suficientemente alta como para concluir que si una persona ha tenido una OBE, es más probable que tenga otra. Además, muchas personas aprenden a controlar sus OBE hasta cierto punto, incluso si nunca aprenden a inducirlos de manera confiable a voluntad.

Las OBE están ocurriendo en una variedad de situaciones. Green descubrió que el 12 % de los casos individuales ocurrieron durante el sueño, el 32 % cuando estaban inconscientes y el 25 % estaban asociados con algún tipo de estrés psicológico, como miedo, preocupación o exceso de trabajo. Algunos casos muestran que es posible tener un OBE mientras el cuerpo continúa con actividad compleja y co. Sin embargo, las OBE son mucho más comunes cuando el cuerpo físico está relajado e inactivo.

La mayoría de los casos de Green ocurrieron en personas cuyo cuerpo físico estaba acostado en ese momento (75%). Otro 18% estaba sentado y el resto caminaba, estaba de pie o era 'indeterminado'. De hecho, parecía que la relajación muscular era una parte esencial de la

experiencia de muchas personas. Solo unos pocos encontraron que su cuerpo estaba paralizado. Se descubrió que una sensación de parálisis rara vez es el preludio de una OBE.

Se encuentra una diferencia entre los casos 'únicos' y los casos múltiples. Estos últimos tendían a haber tenido experiencias en la infancia y aprendido a repetirlos. Los casos únicos tendieron a ocurrir principalmente entre las edades de 15 y 35 años. Poynton descubrió que muchos más de sus casos provenían de mujeres, pero entre los casos de SPR hay más hombres que mujeres. Es muy probable que este tipo de diferencia se deba a diferencias de muestra.

Las sensaciones de flotar y elevarse son ciertamente comunes. Poynton también descubrió que la mayoría de sus OBEers vieron o sintieron su cuerpo físico. Por el contrario, rara vez ocurría catalepsia. Algunos sujetos mencionaron ruidos o un desmayo momentáneo, pero esto no parecía ser la regla. La mayoría simplemente se 'encontró' en el estado ecsomático. En cuanto al regreso, para la mayoría fue tan repentino como la partida. Un hallazgo interesante de Green fue que más sujetos que habían tenido muchas OBE pasaron por procesos complejos de separación y regreso.

Green separó sus casos en los que llamó 'parasomáticos', que involucraban a otro cuerpo, y los que denominó 'asomáticos' en los que no había otro cuerpo. Su sorprendente hallazgo fue que el 80% de los casos eran asomáticos, no tenían otro cuerpo. Le preguntó a sus sujetos si habían sentido alguna conexión entre ellos y sus cuerpos físicos. Menos de un tercio dijo que sí, y solo el 3,5 % informó una conexión visible o sustancial, como un cable. Los resultados de Poynton cuentan una historia similar. Parece haber poca evidencia de las colecciones de casos para apoyar los detalles habituales de la proyección astral.

Green descubrió que, en general, se conservaba el realismo perceptivo. Los sujetos vieron sus propios cuerpos y las habitaciones en las que viajaban como realistas y sólidos. Incluso cuando la escena parece ser perfectamente normal, puede haber ligeras diferencias. Algunos de sus sujetos dijeron que todo se veía y se sentía exagerado. La experiencia es típicamente en solo una o dos modalidades: visión y audición. Green descubrió que el 93% de los casos individuales incluían la vista, un tercio también tenía audición, pero los otros sentidos rara vez se notaron. Otra característica interesante del mundo OBE es su iluminación. De alguna manera misteriosa, los alrededores se iluminan sin una fuente de luz visible visible, o los objetos parecen brillar con una luz propia.

Quizás la pregunta más importante sobre la OBE es si las personas pueden ver cosas que no conocían; en otras palabras, si pueden usar ESP en el curso de una OBE. Entre los sujetos de Green, algunos sintieron que podrían haber visto cualquier cosa, pero carecían de la motivación para probar tal habilidad. Otra pregunta relacionada es si los sujetos en una OBE pueden afectar objetos o tener el poder de la psicoquinesis. En general, la evidencia está en contra de esa posibilidad.

La última característica que Celia Green encontró común en las OBE es que una OBE espontánea puede tener un efecto profundo en la persona que la experimenta. A veces, los OBE pueden ser muy aterradores, a veces emocionantes y, a veces, brindan una sensación de aventura. Curiosamente, Green descubrió que el miedo era más común en las experiencias posteriores, no en las iniciales. Las emociones agradables también son comunes.

¿Qué tan comunes son las OBE?

Dos encuestas han utilizado muestras debidamente equilibradas extraídas de poblaciones específicas. El primero fue realizado por Palmer y Dennis [PD75, Pal79b]. Eligieron a los habitantes de Charlottesville, Virginia, un pueblo de unas 35.000 personas y seleccionaron a 1.000 de ellos como muestra. La pregunta sobre las OBE se redactó de la siguiente manera: '¿Alguna vez ha tenido una experiencia en la que sintió que 'usted' estaba ubicado 'fuera de' o 'lejos de' su cuerpo físico; ¿Ese es el sentimiento de que su conciencia, mente o centro de conocimiento estaba en un lugar diferente al de su cuerpo físico? (en caso de duda, responda 'no'.)' A esto, el 25% de los estudiantes y el 14% de la gente del pueblo dijeron 'sí'.

Más datos de esta encuesta revelan que no se encontró ninguna relación entre la edad y las OBE informadas. Palmer encontró una relación positiva significativa entre el uso de drogas y las OBE y concluyó que esto podría explicar la mayor prevalencia de OBE en los estudiantes. Esta relación recibe confirmación del trabajo de Tart [Tar71]. En una encuesta de 150 usuarios de marihuana, encontró que el 44% afirmaba tener OBE. Parece posible que el uso de este fármaco facilite las EFC.

La segunda encuesta con una muestra debidamente construida fue realizada por Erlendur Haraldsson, un investigador islandés, y sus colegas [HGRLJ76] Para la encuesta se envió un cuestionario a una muestra aleatoria de 1157 personas entre 30 y 70 años de edad. Hubo 53 preguntas sobre varias experiencias psíquicas y relacionadas con psi, incluida una traducción de la pregunta de Palmer. A esto, solo el 8% de los islandeses respondió que sí.

Tabla: Encuestas de la OBE [Bla82]

Autor	Año	Encuestados	tamaño de muestra	N	%
Hart	1954	Estudiantes de sociología	113	28	25
		Estudiantes de sociología	42	14	33
Verde	1966	Estudiantes de la Universidad de Southampton	22	19	115
Oxford	1967	Estudiantes de la Universidad de	380	131	34
Palmer	1975	Habitantes de Charlottesville	---	---	14
		Estudiantes	----	----	25
Tart	1971	Consumidores de marihuana	150	66	44
Haraldsson	1977	Islandeses	-----	-----	8
Surrey	1980	Blackmore Estudiantes de la Universidad de	216	28	13

Irwin 1980 Estudiantes australianos 177 36 20

Bierman &
Blackmore 1980 Estudiantes de Ámsterdam 191 34 18

Kohr 1980 Miembros de la Asociación
para la Investigación y la
Ilustración ---- ---- 50

Esas declaraciones vagas acerca de que las OBE son "comunes" ahora están respaldadas por una variedad de cifras. Blackmore da una estimación personal de la incidencia de OBE, basada en toda la evidencia disponible, situándola en alrededor del 10%. Ella piensa que podemos decir con más convicción que la OBE es una experiencia bastante común.

Las encuestas muestran que si una persona ha tenido una EFC, es más probable que tenga otra. Todas estas cifras son mucho más altas de lo que cabría esperar si las OBE se distribuyeran al azar en la población.

Green pasó a comparar diferentes grupos para ver si habían tenido diferentes números de OBE. Su único hallazgo fue que los OBEers tenían más probabilidades de informar experiencias que pensaban que solo podían atribuirse a ESP. Palmer y Kohr encontraron que los sujetos que reportaron un tipo de experiencia 'psíquica' o 'relacionada con psi' también tendían a reportar otras.

Palmer también, como Green, encontró que muchas variables simples eran irrelevantes. El sexo, la edad, la raza, el orden de nacimiento, las opiniones políticas, la religión, la religiosidad, la educación, la ocupación y los ingresos no estaban relacionados con las OBE.

Palmer encontró relaciones significativas entre las OBE y la práctica de la meditación, las experiencias místicas y, como ya hemos visto, las experiencias con las drogas. Palmer hizo que más de 100 personas reportaran una o más OBE y les hizo varias preguntas sobre la experiencia. Se les preguntó si habían visto su cuerpo físico desde 'afuera' y esto fue informado por el 44% de las experiencias y por casi el 60% de los OBEers, Menos del 20% de las experiencias involucraron 'viajes y menos del 30% de los OBEers informaron eso. Aún menos informaron que habían adquirido información por ESP mientras estaban 'fuera del cuerpo', alrededor del 14% de las personas y el 5% de las experiencias, o que se habían aparecido como una aparición a otra persona (menos del 10% o OBEers). Estos resultados confirman los hallazgos de las colecciones de casos:

En general, la OBE parecía haber tenido un efecto muy beneficioso en sus experimentadores. Muchos afirmaron que se redujo su miedo a la muerte y mejoraron su salud mental y sus relaciones sociales. El noventa y cinco por ciento dijo que le gustaría tener otra OBE.

¿Cuáles son los requisitos previos para inducir una OBE?

Muchos de los métodos de inducción utilizan como punto de partida técnicas diseñadas para mejorar los poderes de relajación, imaginación y concentración del principiante. El estado ideal parece ser uno de relajación física, o incluso catalepsia, combinado con alerta mental. ANTES DE INTENTAR INDUCIR CUALQUIER TIPO DE ALTERACIÓN DEL ESTADO - ASEGÚRESE DE CONSULTAR CON SU MÉDICO PARA ASEGURARSE DE QUE NO ESTÁ EN PELIGRO FÍSICO O MENTAL SI LO HACE.

Una de las formas más fáciles de relajarse es utilizar la relajación muscular progresiva. En resumen, esta técnica consiste en comenzar con los músculos de los pies y los tobillos y tensarlos y relajarlos alternativamente, luego ascender por los músculos de las pantorrillas y los muslos, el torso, los brazos, el cuello y la cara, hasta que todos los músculos estén contraídos. y relajado Realizado con cuidado, este procedimiento conduce a una relajación bastante profunda en pocos minutos, y con la práctica se vuelve más fácil.

La relajación suele conducir a un estado de parálisis o catalepsia. Cuando te vas a dormir, tu cerebro desactiva el mecanismo por el cual puedes usar tus extremidades, de modo que te vuelves incapaz de realizar la actividad física correspondiente a las imágenes de tus sueños cuando sueñas. Bastantes personas se han encontrado en este estado de parálisis tan pronto como se han levantado después de dormir.

El primer tipo de parálisis, conocido como 'tipo A', es una condición que se encuentra al acercarse a una capa más profunda de conciencia desde un estado de trance ligero. La segunda, la parálisis 'tipo B', es lo contrario del tipo A, ya que ocurre durante el regreso a casa a la realidad física. La primera 'parálisis' tipo A es algo así:

'Mmmmm... Sé que estoy despierto; Puedo pensar Mmrnmrnm pero mi cuerpo está dormido...' (Robert Monroe lo etiquetó como Focus 10 conciencia)

'Espera un minuto aquí, está pasando algo aquí, parece que no puedo...

'Sí, parece que no puedo mover mis extremidades; parecían estar cargados de plomo, ¿por qué no puedo moverme? ¡Oye, qué está pasando aquí! (¡Pánico!)'

Una 'parálisis' tipo B típica es algo como esto:

'Mmmmm... Me siento atontado, absolutamente. ¿Qué fue eso de ahora, oh, debe ser algún sueño...'

'Mmmm espera un minuto, ¿fue un ruido lo que escuché? Debe haber venido de la puerta... Necesito comprobarlo, podría ser un ladrón pero estoy tan cansada... y con sueño...'

'Necesito despertarme, podría ser importante... Oye, parece que no puedo despertarme, ¿por qué mis piernas no se despiertan, por qué mis manos no pueden responder?'

'¡¡¡PÁNICO!!! ¡¡¡Necesito despertar!!! No quiero morir... Necesito ejercer más voluntad sobre esto Oye, cuerpo, despierta, ojos abiertos,... ¡DESPIERTA!'

'Dios, AHORA, puedo mover mis extremidades, estoy despierto ahora, el cuerpo cubierto de sudor, sentado en el borde de la cama, preguntándome por qué en este momento simplemente no podía despertarme...

'Uf, gracias a Dios, finalmente ha terminado. Me alegro de estar de vuelta en el entorno físico familiar.

Sin embargo, la parálisis tipo A es el tipo que no debe resistirse; si la persona puede permitirse 'ir con la corriente', entonces es probable que ocurra algún tipo de estado alterado de conciencia, que es lo que la persona espera lograr de todos modos.

Muchos viajeros astrales han enfatizado la importancia de la visualización o visualización clara para inducir OBE y, por supuesto, el entrenamiento de visualización forma una parte importante del desarrollo mágico. Los métodos progresivos de formación de imágenes a menudo se describen en libros de magia y ocultismo, y se puede encontrar una guía útil en el manual de ocultismo de Conway [Con72] y en 'Astral doorways' de Brennan [Bre71]. La mayoría implica comenzar con la práctica regular de visualización de formas geométricas simples y luego progresar a tareas más difíciles, como imaginar formas tridimensionales complejas, habitaciones enteras y escenarios abiertos.

Práctica 1: lee la descripción lentamente y luego trata de imaginar cada etapa a medida que avanzas: imagina una naranja. está descansando en un plato azul y quieres comerlo. Clavas la uña en la cáscara y arrancas un poco. Sigues tirando de la cáscara hasta que toda, y la mayor parte de la médula, yace amontonada en el plato. Ahora separe la naranja en gajos, colóquelos también en el plato y luego cómase uno.

Si esta tarea no le hace la boca agua, y si no puede sentir el jugo que brota de la naranja y oler su sabor, entonces no tiene imágenes vívidas o entrenadas. Inténtalo de nuevo, los colores deben ser brillantes y vivos y las formas claras y estables. Con la práctica en esta y otras tareas similares, sus imágenes mejorarán hasta que se pregunte cómo pudo haber sido tan pobre.

Práctica 2: esta es bastante más difícil: visualiza un disco, mitad blanco y mitad negro. Luego imagínelo girando alrededor de su centro, acelerando y luego desacelerando, y deteniéndose. A continuación, imagine el mismo disco en rojo, pero a medida que gira, cambia a naranja, amarillo, verde, azul y violeta. Finalmente, puede probar dos discos uno al lado del otro girando en direcciones opuestas y cambiando de color también en oposición.

Otras habilidades útiles son la concentración y el control. No solo necesita ser capaz de producir imágenes vívidas, sino también eliminar todas las imágenes de su mente, mantener las imágenes todo el tiempo que quiera y cambiarlas como quiera, tanto rápida como lentamente.

Práctica 3: Brennan sugiere intentar contar, y solo contar. En el instante en que te venga a la mente otro pensamiento, debes detenerte y volver al principio. Si llegas a cuatro o cinco, lo estás haciendo bien, pero es casi seguro que te detengan pensamientos como 'esto es fácil, ya llegué a tres' o 'me pregunto cuánto tiempo tengo que seguir. '

Todas estas habilidades, relajación, imaginación y concentración, se sugieren una y otra vez como necesarias para inducir una EFC a voluntad. Otras ayudas incluyen la postura. Si te acuestas, puedes quedarte dormido, aunque Muldoon [aboga por esta posición. Por otro lado, la incomodidad sin duda interferirá con el intento. Por lo tanto, lo mejor es una postura alerta, pero cómoda. Algunos han sugerido que es mejor no comer durante algunas horas antes y evitar el estrés, la irritación o las emociones negativas.

¿Cómo inducir una EFC?

Técnicas de imágenes

Es posible usar imágenes solo, pero requiere una habilidad considerable.

a) Acuéstese boca arriba en una posición cómoda y relájese. Imagina que estás flotando fuera de la cama. Mantén esa posición, ligeramente levantada, durante algún tiempo hasta que pierdas toda sensación de tocar la cama o el suelo. Una vez que se logre este estado, muévase lentamente hacia una posición vertical y comience a alejarse de su cuerpo y alrededor de la habitación. Presta atención a los objetos y detalles de la habitación. Sólo cuando hayas ganado algo de habilidad deberías intentar darte la vuelta y mirar tu propio cuerpo. Tenga en cuenta que cada etapa puede llevar meses de práctica y puede ser demasiado difícil para cualquiera que no sea un OBEer experimentado.

b) En cualquier posición cómoda, cierre los ojos e imagine que hay un duplicado de usted parado frente a usted. Descubrirá que es muy difícil imaginar su propia cara, por lo que es más fácil imaginar este doble de espaldas a usted. Debes tratar de observar todos los detalles de su postura, vestimenta (si la tiene), etc. A medida que este doble imaginario se vuelve más y más sólido y realista, es posible que experimente cierta incertidumbre acerca de su posición física. Puede fomentar este sentimiento al contemplar la pregunta '¿Dónde estoy?', o incluso otras preguntas similares '¿Quién soy?', etc. Una vez que el doble esté claro y estable y usted esté relajado, transfiera su conciencia a él. Entonces debería poder 'proyectarse en este fantasma creado por su propia imaginación. Una vez más, cada etapa puede requerir mucha práctica.

Inducir una motivación especial para dejar el cuerpo

Puedes engañarte a ti mismo para dejar tu cuerpo según Muldoon y Carrington [MC29]. Ellos sugirieron que si el subconsciente desea algo con suficiente fuerza, tratará de provocar que el cuerpo se mueva para conseguirlo, pero si el cuerpo físico está inmovilizado, por ejemplo, durante el sueño, entonces el cuerpo astral puede moverse en su lugar. Se pueden usar muchas motivaciones, pero Muldoon desaconsejó usar el deseo de actividad sexual que distrae, o el deseo dañino de venganza o daño a alguien. En cambio, abogó por usar el simple y natural deseo de agua: la sed. Esto tiene las ventajas de que es rápido de inducir y debe ser apaciguado.

Para emplear esta técnica, debe abstenerse de beber durante algunas horas antes de acostarse. Durante el día aumenta tu sed por todos los medios que puedas. Ten un vaso de agua a tu lado y míralo fijamente, imaginando beber, pero sin permitirte hacerlo. Luego, antes de retirarse a la cama, comer 'alrededor de un octavo de una cucharadita' de sal. Coloque el vaso de agua en algún lugar conveniente lejos de su cama y ensaye todas las acciones necesarias para tomarlo, levantarse, cruzar la habitación, alcanzarlo, etc. Luego debes acostarte, pensando todavía en tu sed y en los medios para saciarla. El cuerpo debe quedar incapacitado y por eso debes relajarte, con la respiración y el ritmo cardíaco lentos y luego tratar de dormir. Con un poco de suerte, las sugerencias que se ha hecho a sí mismo producirán la EFC deseada.

El 'pequeño sistema' de Ophiel

Ophiel [Oph61] sugiere que elijas una ruta familiar, tal vez entre dos habitaciones de tu casa, y memorices cada detalle. Elija al menos seis puntos a lo largo de él y dedique varios minutos cada día a mirar cada uno y memorizarlo. Los símbolos, olores y sonidos asociados a los puntos pueden reforzar la imagen. Una vez que haya memorizado la ruta y todos los puntos, debe acostarse y relajarse mientras intenta 'proyectarse' al primer punto. Si el trabajo preliminar se ha hecho bien, debería poder moverse de un punto a otro y viceversa. Luego puedes iniciar el viaje imaginario desde la silla o cama donde está tu cuerpo, y luego puedes observarte a ti mismo haciendo los movimientos, o transferir tu conciencia al que está haciendo el movimiento. Ophiel describe otras posibilidades,

Ophiel afirma que comenzar a moverse hacia OBE producirá sonidos extraños. Él dice que esto se debe a que el sentido del oído no se transfiere a los planos superiores, y eso significa que su mente trata de recrear la entrada sónica y simplemente se queda estática en el subconsciente. Afirma que los ruidos pueden tomar cualquier forma, incluidas voces, malévolos, espeluznantes, y empeorar cada vez más, más y más perturbadores, hasta que finalmente alcanzan su punto máximo y luego simplemente se desvanecen en un silbido de fondo constante mientras uno tiene OBE, aparentemente, su 'ruido final' sonaba como si su calentador de agua explotara. Él dice, de todos modos, que ignoremos los ruidos, la voz o cualquier otro, ya que son solo estáticas o divagaciones subconscientes, y no representan a ningún ser de ninguna manera, ni siquiera al yo en realidad.

La Técnica Christos

GM Glasking, un periodista australiano, popularizó esta técnica en varios libros, comenzando con *Windows of the Mind* [Gla74] Se necesitan tres personas: una como sujeto y dos para prepararlo. El sujeto se acuesta cómodamente boca arriba en una habitación cálida y oscura. Un ayudante masajea los pies y los tobillos del sujeto, con bastante firmeza, incluso bruscamente, mientras que el otro le toma la cabeza. Colocando la parte blanda de su puño cerrado sobre la frente del sujeto, la frota vigorosamente durante varios minutos. Esto debería hacer que la cabeza del sujeto zumbara y zumbara, y pronto debería comenzar a sentirse un poco desorientado. Sus pies hormiguean y su cuerpo puede sentirse ligero o flotante, o cambiando de forma.

Cuando se alcanza esta etapa, comienzan los ejercicios de visualización. Se le pide al sujeto que imagine que sus pies se estiran y se alargan solo una pulgada más o menos. Cuando dice que puede hacer esto, tiene que dejarlos volver a la normalidad y hacer lo mismo con su cabeza, estirándola más allá de su posición normal. Luego, alternando todo el tiempo entre la cabeza y los pies, la distancia se incrementa gradualmente hasta que pueda estirar ambos a dos pies o más. En esta etapa, debería ser posible para él imaginarse estirando ambos a la vez, haciéndolo muy largo, y luego hincharse, llenando la habitación como un globo enorme. Todo esto, por supuesto, será más fácil para algunas personas que para otras. debe tomarse al ritmo que sea necesario hasta que cada etapa sea exitosa. Algunas personas completan esta parte en cinco minutos, otras tardan más de quince minutos.

A continuación, se le pide que imagine que está frente a la puerta de su casa. Debe describir todo lo que puede ver en detalle, con los colores, los materiales de la puerta y las paredes, el suelo y el paisaje circundante. Luego tiene que elevarse por encima de la casa hasta que pueda ver el campo o la ciudad circundante. Para mostrarle que la escena está bajo su control, se le debe pedir que cambie de día a noche y viceversa, observando la puesta y salida del sol, y las luces encendiéndose o apagándose. Finalmente, se le pide que despegue y

aterrice donde desee. Para la mayoría de los sujetos, sus imágenes se han vuelto tan vívidas en esta etapa que aterrizan en algún lugar totalmente convincente y pueden describir fácilmente todo lo que ven.

Puede que se pregunte cómo llega a su fin la experiencia, pero por lo general no se requieren indicaciones; el sujeto anunciará de repente «Estoy aquí», o «Oh, he vuelto», y por lo general conservará un recuerdo bastante claro de todo lo que dijo y experimentó. Pero es buena idea tomarse unos minutos para relajarse y volver a la normalidad. Es interesante que esta técnica parece ser muy eficaz para alterar la imagen normal del cuerpo del sujeto. Luego guía y fortalece su propia imaginación mientras mantiene su cuerpo tranquilo y relajado.

El método de Robert Monroe

En su libro 'Journeys Out of the Body' [Mon71] Monroe describe una técnica que suena complicada para inducir OBE. En parte es similar a otros métodos de imaginación, pero comienza con la inducción del 'estado vibratorio'. Muchos OBE espontáneos comienzan con una sensación de temblor o vibración, y Monroe induce deliberadamente este estado primero. Él sugiere que hagas lo siguiente. Primero acuéstese en una habitación oscura en cualquier posición cómoda, pero con la cabeza apuntando hacia el norte magnético. Afloje la ropa y quítese cualquier joya u objeto de metal, pero asegúrese de mantenerse abrigado. Asegúrese de que no será molestado y no tiene ninguna limitación de tiempo. Comience relajándose y luego repítase a sí mismo cinco veces, 'Conscientemente percibiré y recordaré todo lo que encuentre durante este procedimiento de relajación. Recordaré en detalle cuando esté completamente despierto sólo aquellos asuntos que serán beneficiosos para mi ser físico y mental.' Luego comience a respirar a través de su media boca.

El siguiente paso consiste en entrar en el estado que bordea el sueño (el estado hipnagógico). Monroe no recomienda ningún método en particular para lograr este estado. Un método que puede probar es sostener el antebrazo hacia arriba, mientras mantiene la parte superior del brazo sobre la cama o el suelo. A medida que empieces a quedarte dormido, tu brazo caerá y te despertarás de nuevo. Con la práctica puedes aprender a controlar el estado hipnagógico sin usar el brazo. Otro método es concentrarse en un objeto. Cuando otras imágenes comienzan a entrar en tus pensamientos, has entrado en el estado hipnagógico. Observa pasivamente estas imágenes. Esto también te ayudará a mantener este estado de casi sueño. Monroe llama a esto Condición A.

Después de lograr primero este estado, Monroe recomienda profundizarlo. Comienza a despejar tu mente y observa tu campo de visión a través de tus ojos cerrados. No hagas nada más por un tiempo. Simplemente mire a través de sus párpados cerrados la negrura frente a usted. Después de un tiempo, puede notar patrones de luz. Estas son simplemente descargas neuronales y no tienen un efecto específico. Ignóralos. Cuando cesan, uno ha entrado en lo que Monroe llama Condición B. A partir de aquí, uno debe entrar en un estado de relajación aún más profundo que Monroe llama Condición C, un estado de tal relajación que pierde toda conciencia del cuerpo y de la estimulación sensorial. Estás casi en un vacío en el que tu única fuente de estimulación serán tus propios pensamientos. El estado ideal para dejar tu cuerpo es la Condición D. Esta es la Condición C cuando se induce voluntariamente a partir de una condición descansada y renovada y no es el efecto de la fatiga normal. Para lograr la Condición D, Monroe sugiere que practique entrar en ella por la mañana o después de una siesta corta.

Con los ojos cerrados, mire hacia la negrura en un punto a un pie de distancia de su frente, concentrando su conciencia en ese punto. Muévela gradualmente a tres pies de distancia, luego seis, y luego gírela 90 grados hacia arriba, alcanzando por encima de su cabeza. Monroe te ordena que busques las vibraciones en ese punto y luego las metas mentalmente en tu cabeza. Él explica cómo reconocerlos cuando ocurren. Es como si una oleada de chispas ardientes, creciente, sibilante y rítmicamente palpitante viniera rugiendo a tu cabeza. A partir de ahí, parece recorrer todo el cuerpo, dejándolo rígido e inmóvil. Este método es más fácil de lo que parece.

Una vez que haya alcanzado el estado vibratorio, debe aprender a controlarlo, a suavizar las vibraciones 'pulsándolas'. En este punto, Monroe advierte que es imposible dar marcha atrás. Sugiere estirar un brazo para agarrar algún objeto que sabes que está fuera del alcance normal. Siente el objeto y luego deja que tu mano lo atraviese, antes de traerlo de vuelta, deteniendo las vibraciones y verificando los detalles y la ubicación del objeto. Este ejercicio te preparará para la separación total.

Para dejar el cuerpo, Monroe aboga por el método de 'levantamiento'. Para emplear este método, piense en volverse más liviano y en lo agradable que sería flotar hacia arriba. Una alternativa es la técnica de 'rotación' en la que te das la vuelta en la cama, girando primero la parte superior del cuerpo, la cabeza y los hombros hasta que te das la vuelta y flotas hacia arriba. Más tarde puedes explorar más. Con suficiente práctica, Monroe afirma que puede disfrutar de una amplia variedad de experiencias.

Métodos mágicos rituales

La mayoría de los métodos mágicos también se basan en imágenes o visualización y utilizan la concentración y la relajación. Todos estos métodos requieren un buen control mental y un sólido conocimiento del sistema que se utiliza, con sus herramientas y símbolos, Charles Tart, al introducir el concepto de 'ciencias específicas del estado' [Tar72b] también consideró tecnologías específicas del estado, es decir, medios de lograr, controlar y utilizar estados alterados de conciencia. Muchos rituales mágicos son en realidad solo esas tecnologías. En un ejercicio típico el mago realizará un ritual de apertura, un ritual de limpieza o purificación y luego uno para pasar de un estado a otro. Una vez en el estado requerido, opera usando las reglas de ese estado y luego regresa, cierra la puerta que estaba abierta y termina el ritual.

Esta tecnología varía casi tanto como la teoría, pues hay multitud de formas de llegar al astral. Uno puede usar portales elementales, tratar las cartas del tarot como peldaños, realizar caminos cabalísticos o usar mantras. Las técnicas son muy similares a todas las demás que hemos estado considerando, por lo que podemos ver las complejidades de la magia ritual como otra forma relacionada de lograr los mismos fines.

Meditación y Meditación de Chakras

La meditación tiene dos funciones básicas: lograr la relajación y mejorar la concentración. Por lo tanto, el estado ideal para la OBE es familiar para los meditadores y, de hecho, OBE se ha informado ocasionalmente durante la meditación y el yoga. Los dos tipos principales de meditación son la meditación de concentración (enfoco) y la meditación de introspección (atención plena). La mayoría de los tipos de meditación son del tipo de concentración. Uno simplemente enfoca su atención en un solo objeto físico, como la llama de una vela; sobre una sensación, como la que se siente al caminar o respirar; sobre una

emoción, como la reverencia o el amor; sobre un mantra pronunciado en voz alta o incluso en silencio; o sobre una visualización como en la meditación de los chakras. La meditación de concentración es, en pocas palabras, una forma de autohipnosis.

El otro tipo principal de meditación, la meditación de introspección, es el análisis de los pensamientos y sentimientos de tal manera que cause la realización de la subjetividad y la ilusión de la experiencia. Tal meditación se realiza en un esfuerzo por alcanzar la conciencia trascendental.

La meditación de los chakras es un tipo especial de meditación de concentración que es básicamente kundalini yoga, la práctica de hacer que la energía psíquica (kundalini) fluya hacia arriba por sushumna, energizando los diversos chakras a lo largo del camino. Un chakra es 'un órgano de los sentidos del cuerpo etéreo, visible sólo para un clarividente' [Gay74]. A medida que cada chakra se energiza con esta práctica, se cree que agrega poderes ocultos (sidhis), hasta que finalmente se alcanza el chakra de la coronilla y, con él, se alcanza la iluminación total.

Según la filosofía de las Indias Orientales, el hombre posee siete chakras principales o centros psíquicos en su cuerpo. En el esquema teosófico hay diez chakras, que permiten a los entrenados en su uso adquirir conocimientos del mundo astral (tres de los diez se usan sólo en magia negra). Cada uno de los chakras forma un puente, eslabón o transformador de energía; cambiar la energía pura (superior) en varias formas y conectar diferentes cuerpos entre sí. Los chakras están ubicados a lo largo de los nadies (una red de nervios o canales psíquicos) y siguen el sistema nervioso autónomo a lo largo de la médula espinal.

El primer chakra, ubicado en la base de la columna vertebral en el perineo, es el chakra raíz, muladhara. El segundo chakra, conocido como el centro sacro, svadhisthana, está ubicado arriba y detrás de los genitales. El tercero de los chakras es el plexo solar, manipura, ubicado en el ombligo y se dice que se corresponde con las emociones y también con la vista psíquica (clarividencia). El chakra del corazón, anahata, es el cuarto chakra, ubicado sobre el corazón y corresponde al toque psíquico. El quinto chakra es el chakra de la garganta, vishuddha, ubicado en la base de la garganta (tiroides) y corresponde al oído psíquico (clariaudiencia). .

Se cree que los dos chakras restantes se relacionan principalmente con estados elevados de conciencia. El chakra frontal, (o 'tercer ojo') ajna, el sexto chakra, está ubicado entre las cejas y ligeramente por encima de ellas. Ajna es el centro de los poderes psíquicos y se cree que puede producir muchos efectos psíquicos. Finalmente, el chakra de la corona, sahasrara, ubicado encima de la cabeza (glándula pineal) es el séptimo chakra. Se le conoce como el loto de los mil pétalos y se corresponde con la proyección astral y la iluminación.

Para practicar esta meditación de los chakras, simplemente concéntrese en los chakras, comenzando con el chakra raíz y moviéndose progresivamente hacia arriba, mientras visualiza la energía psíquica del chakra raíz viajando hacia arriba shushumna y vivificando cada chakra superior. Como se mencionó anteriormente, los chakras tienen ciertas propiedades asociadas con ellos, por lo que este tipo de visualización puede 'elevar la conciencia', promover la proyección astral y otras cosas, una vez que haya alcanzado el ajna y, finalmente, el chakra de la coronilla.

Hipnosis

En los primeros días de la investigación psíquica, la hipnosis se usaba mucho más que ahora para lograr la "clarividencia viajera", pero todavía se puede usar. Todo lo que se requiere es un hipnotizador hábil con alguna comprensión del estado en el que quiere poner al sujeto, y un sujeto dispuesto. El sujeto debe ser puesto en un estado hipnótico bastante profundo y luego el hipnotizador puede sugerirle que abandone su cuerpo. Se le puede pedir al sujeto que se levante de su cuerpo, que cree un doble y camine dentro de él, que ruede de su cama o silla, o que salga por la parte superior de su cabeza. Luego se le puede pedir que viaje a cualquier lugar deseado, pero el hipnotizador debe asegurarse de especificar muy claramente adónde debe ir, y de traerlo de regreso sano y salvo a su cuerpo cuando termine la expedición. Si esto no se hace, el sujeto puede tener dificultades para reorientarse después.

Drogas : ESTA SECCIÓN SÓLO PARA FINES DE INVESTIGACIÓN ACADÉMICA, NO ES UN MÉTODO RECOMENDADO O APROBADO

Hay algunos medicamentos que, sin duda, pueden ayudar a iniciar una OBE. Los alucinógenos se han utilizado durante mucho tiempo en varias culturas para inducir estados como las OBE, y en nuestra propia cultura, las OBE a veces son un producto accidental de una experiencia con drogas. En ausencia de más información, es posible que ya podamos adivinar cuáles son los tipos de drogas que probablemente tengan este efecto. Podrían ser aquellas que relajan físicamente al sujeto mientras dejan su conciencia clara y alerta. Las drogas que distorsionan la información sensorial y alteran el sentido del sujeto de dónde y qué forma tiene su cuerpo deberían ayudar, y también cualquier cosa que induzca una sensación de temblor o agitación. vibración. La imaginería debe intensificarse sin que se pierda el control y, finalmente, debe haber alguna razón, o deseo, para abandonar el cuerpo.

Teniendo en cuenta estos puntos, se podría esperar que los alucinógenos sean más efectivos que los estimulantes, tranquilizantes o sedantes. Este último puede ayudar a la relajación, pero ayuda con ninguna de las otras características que se acaban de mencionar. Pocos otros tipos de drogas tienen algún efecto relevante. Este hecho encaja con lo que se sabe sobre la eficacia de los fármacos para inducir OBE. Monroe afirma que los barbitúricos y el alcohol son perjudiciales para la capacidad, y esto tiene sentido ya que tenderían a reducir el control sobre las imágenes, aunque sean relajantes. Eastman [Eas62] afirma que los barbitúricos no provocan OBE, mientras que la morfina, el éter, el cloroformo, los principales alucinógenos y el hachís sí pueden.

Se ha llevado a cabo relativamente poca investigación en esta área, en parte porque la mayoría de las drogas relevantes son ilegales en los países donde se podría llevar a cabo esa investigación. Parece que ciertas drogas pueden facilitar una OBE, pero lo que no está claro es por qué la experiencia con las drogas debería tomar esa forma en lugar de cualquier otra. Parte de la respuesta es que por lo general no lo hace. No existe una droga específica que cree OBE, y las OBE son relativamente raras como parte de una experiencia con drogas psicodélicas. Las drogas pueden ayudar a inducir la OBE, pero no se recomiendan como una ruta para la proyección instantánea, no son una alternativa para aprender las habilidades de relajación, concentración y control de imágenes.

Desarrollo de sueños

Muchas EFC comienzan con sueños y dado que, por definición, uno tiene que estar consciente para tener una EFC, tienden a comenzar con sueños lúcidos. El soñador puede darse cuenta de que está soñando y luego encontrarse en algún lugar que no sea su cama y

poder moverse a voluntad. Puede tener otro cuerpo e incluso puede intentar ver su cuerpo físico dormido. Este tema se trata por separado en la sección posterior sobre sueños lúcidos.

Método Experimental de Palmer

En la búsqueda de un método simple y eficaz para inducir una EFC, Palmer y sus colegas [PL75a, 75b, 76, PV74a, 74b] utilizan la relajación y la estimulación audiovisual. Los sujetos pasaron por una sesión de relajación muscular progresiva y escucharon tonos oscilantes y observaron una espiral giratoria. Uno de los hallazgos interesantes fue que muchos de los sujetos afirmaron que habían estado 'literalmente fuera de sus cuerpos, y había indicios de que sus experiencias eran muy diferentes en algunos aspectos a las que se encuentran en las OBE.

¿Qué son los sueños lúcidos?

El término sueño lúcido se refiere a soñar sabiendo que estás soñando. Fue acuñado por el psiquiatra holandés Frederik van Eeden en 1913, es un nombre algo inapropiado ya que significa algo muy diferente a un sueño claro o vívido. Sin embargo, estamos ciertamente atascados con él. Que los sueños lúcidos son diferentes de los sueños ordinarios es obvio tan pronto como tienes uno. La experiencia es algo así como despertar en tus sueños. Es como si ¡vinieras a! y descubro que estás soñando. Esta experiencia generalmente ocurre cuando te das cuenta durante el transcurso de un sueño que estás soñando, quizás porque ocurre algo extraño. La mayoría de las personas que recuerdan sus sueños han tenido una experiencia de este tipo en algún momento, y a menudo se despiertan inmediatamente después de la realización. sin embargo,

Una forma distinta y confusa de sueños lúcidos son los falsos despertares. Sueñas con despertar pero en realidad, por supuesto, todavía estás dormido. Van Eeden [Van13] llamó a estos 'despertares incorrectos' y los describió como 'demoníacos extraños, y muy vívidos y brillantes, con... una fuerte luz diabólica'. El único beneficio positivo de los falsos despertares es que a veces pueden usarse para inducir OBE. De hecho, Oliver Fox [Fox62] recomienda utilizar falsos despertares como método para lograr la EFC. Para muchas personas, las EFC y los sueños lúcidos son prácticamente indistinguibles. Si sueñas con dejar tu cuerpo, la experiencia es muy parecida.

Los estudios de fisiología de LaBerge sobre la iniciación de la lucidez en el estado de sueño han revelado que los sueños lúcidos tienen dos formas de comenzar. En la variedad mucho más común, el 'sueño lúcido iniciado en el sueño' (DILD), el soñador adquiere conciencia de estar en un sueño mientras está completamente involucrado en él. Los DILD ocurren cuando los soñadores están justo en medio del sueño REM, mostrando muchos de los movimientos oculares rápidos característicos, los DILD representan aproximadamente cuatro de cada cinco sueños lúcidos que los soñadores han tenido en el laboratorio. En el otro 20 por ciento, los soñadores informan despertarse de un sueño y luego regresar al estado de sueño con una conciencia ininterrumpida en un momento en que se dan cuenta de que están despiertos en la cama en el laboratorio del sueño, y al momento siguiente, se dan cuenta de que tienen entraron en un sueño y ya no perciben la habitación que los rodea.

Para muchas personas tener sueños lúcidos es divertido y quieren aprender a tener más oa inducirlos a voluntad. Uno de los hallazgos de los primeros trabajos experimentales fue que los altos niveles de actividad física (y emocional) durante el día tienden a preceder a la lucidez

por la noche. Despertarse durante la noche y realizar algún tipo de actividad antes de volver a dormirse también puede favorecer un sueño lúcido durante el siguiente período REM y es la base de algunas técnicas de inducción. Se han desarrollado muchos métodos y se dividen aproximadamente en tres categorías.

Una de las técnicas más conocidas para estimular los sueños lúcidos es MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreaming) de LaBerge. Esta técnica se practica al despertar temprano en la mañana de un sueño. Debe despertarse por completo, realizar alguna actividad como leer o caminar, y luego acostarse para volver a dormir. Luego debe imaginarse dormido y soñando, ensayar el sueño del que despertó y recordarse a sí mismo: 'La próxima vez que tenga este sueño, quiero recordar que estoy soñando'.

Un segundo enfoque consiste en recordarse constantemente que debe volverse lúcido durante el día en lugar de la noche. Esto se basa en la idea de que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en una especie de aturdimiento despierto. Si pudiéramos ser más lúcidos en la vida de vigilia, tal vez podríamos ser más lúcidos mientras soñamos. El psicólogo alemán Paul Tholey [Tho83] sugiere preguntarse muchas veces al día: "¿Estoy soñando o no?" Este ejercicio puede sonar fácil, pero no lo es. Se necesita mucha determinación y persistencia para no olvidarlo todo. Para aquellos que olvidan, el investigador francés Clerc sugiere escribir una 'C' grande en su mano (de 'consciente') para recordarlo [GB89]. Este tipo de método es similar a la antigua técnica para aumentar la conciencia mediante la meditación y la atención plena.

El tercer y último enfoque requiere una variedad de dispositivos. La idea es utilizar algún tipo de señal externa para recordar a las personas, mientras están en el sueño REM, que están soñando. Hearne primero intentó rociar agua en la cara o las manos de los durmientes, pero lo encontró demasiado poco confiable. Esto a veces los llevó a incorporar imágenes de agua en sus sueños, pero rara vez se volvieron lúcidos. Eventualmente decidió usar una leve descarga eléctrica en la muñeca. Su 'máquina de sueños' detecta cambios en la frecuencia respiratoria (que acompañan al inicio de REM) y luego automáticamente administra una descarga en la muñeca [Hea90].

Mientras tanto, en California, LaBerge [LaB85] rechazaba las voces y vibraciones grabadas y, en cambio, trabajaba con luces intermitentes. La versión original de un dispositivo inductor de sueños lúcidos que desarrolló se basaba en un laboratorio y usaba una computadora personal para detectar los movimientos oculares del sueño REM y encender luces intermitentes cada vez que los REM alcanzaban un cierto nivel. Eventualmente, sin embargo, todos los circuitos se incorporaron a un par de gafas. La idea es ponerse las gafas por la noche y las luces parpadearán solo cuando esté dormido y soñando. El usuario puede incluso controlar el nivel de movimientos oculares en el que las luces comienzan a parpadear. La versión más nueva tiene un chip incorporado en las gafas,

Hay dos razones para asociar los sueños lúcidos con las OBE. Primero, investigaciones recientes sugieren que las mismas personas tienden a tener sueños lúcidos y OBE [Bla88, Irw88]. En segundo lugar, como señaló Green [Gre68b], es difícil saber dónde trazar la línea entre una OBE y un sueño lúcido. En ambos, la persona parece estar percibiendo un mundo consistente. Además, el sujeto, a diferencia de un sueño ordinario, es muy consciente de que se encuentra en algún estado alterado y es capaz de comentar e incluso controlar la experiencia. Green se refiere a todos esos estados como "experiencias metacóricas". Es

posible trazar una línea entre estas dos experiencias, pero el punto importante a tener en cuenta es que esa línea no está clara y las dos tienen mucho en común.

Pero hay una diferencia importante entre los sueños lúcidos y los demás estados. En el sueño lúcido uno tiene una percepción del estado (de hecho, ese hecho define el estado). En el falso despertar, uno no tiene tal percepción (nuevamente por definición). En las OBE típicas, las personas sienten que realmente han dejado sus cuerpos. Aquellos que experimentan ECM pueden tener la sensación de correr por un largo túnel, que algunos perciben como una entrada a un mundo más allá de la muerte. Es sólo en el sueño lúcido que uno se da cuenta de que es un sueño.

Al igual que en el caso de las OBE, las encuestas pueden decirnos qué tan comunes son los sueños lúcidos y quién los tiene. Blackmore estima que alrededor del 50 por ciento de las personas han tenido al menos un sueño lúcido en sus vidas [Bla91]. Green [Gre66] encontró que el 73% de la muestra de estudiantes respondió 'sí' a la pregunta, '¿Alguna vez has tenido un sueño en el que eras consciente de que estabas soñando?' Palmer encontró que el 56% de la gente del pueblo y el 71% de los estudiantes en su muestra informaron que habían tenido sueños lúcidos y muchos de ellos afirmaron tenerlos regularmente [Pal79b]. Blackmore descubrió que el 79% de los estudiantes de Surrey que entrevistó los tenían [Bla82]. Más allá de producir este tipo de resultados, no parece que las encuestas puedan descubrir mucho. No hay diferencias muy consistentes entre los soñadores lúcidos y otros en términos de edad, sexo, educación,

¿Cuál es la fisiología de los sueños y los sueños lúcidos?

La actividad eléctrica del cerebro ha sido observada y clasificada con equipos de EEG (electroencefalógrafo); las señales se recogen del cuero cabelludo mediante electrodos, luego se filtran y amplifican para controlar un registrador gráfico. Se ha encontrado que la actividad cerebral produce rangos específicos para ciertos estados básicos de conciencia, como se indica en 'Hz' (Hertz, o ciclos/vibraciones por segundo):

delta 0,2 a 3,5 Hz (sueño profundo, estado de trance) theta 3,5 a 7,5 Hz (soñar despierto, memoria) alfa 7,5 a 13 Hz (tranquilidad, mayor conciencia, meditación) beta -- 13 a 28 Hz (tensión, conciencia 'normal')

En el estado de somnolencia antes de quedarse dormido, el EEG se caracteriza por muchas ondas alfa mientras los músculos comienzan a relajarse. Gradualmente, este estado da paso a la Etapa 1 del sueño. Siguen tres etapas más, cada una con patrones EEG diferentes y marcadas por estados de relajación cada vez más profundos. En la Etapa 4, el durmiente está muy relajado, su respiración es más lenta y la resistencia de la piel es alta. Es muy difícil despertarlo. Si el soñador está despierto, puede decir que estaba pensando en algo o puede describir alguna imagen vaga, pero rara vez contará algo que suene como un sueño típico.

Pero esto no es todo lo que hay para dormir aumentando el olvido. En una noche de sueño normal, se produce un cambio claro una o dos horas después del inicio del sueño. Aunque los músculos todavía están relajados, el durmiente puede moverse y, según el EEG, parece que se va a despertar y vuelve a algo parecido a la Etapa 1 del sueño. Sin embargo, todavía será muy difícil despertarlo y, en este sentido, está profundamente dormido. La característica más distintiva, sin embargo, son los movimientos oculares rápidos, o REM, y la etapa también se denomina sueño REM. en etapas anteriores, los ojos pueden rodar lentamente, ahora, sin

embargo, se mueven como si estuvieran mirando algo. Si se despierta ahora, el durmiente generalmente informará que estaba soñando.

Los sueños lúcidos implicaban que podía haber conciencia durante el sueño, una afirmación que muchos psicólogos negaron durante más de 50 años. Los investigadores ortodoxos del sueño argumentaron que los sueños lúcidos no podrían ser sueños reales. Si los relatos fueran válidos, entonces las experiencias debieron ocurrir durante breves momentos de vigilia o en la transición entre la vigilia y el sueño, no en el tipo de sueño profundo en el que suelen ocurrir los REM y los sueños ordinarios. En otras palabras, en realidad no podían ser sueños en absoluto.

Esta afirmación presentaba un desafío para los soñadores lúcidos que querían convencer a la gente de que realmente estaban despiertos en sus sueños. Pero, por supuesto, cuando estás profundamente dormido y soñando no puedes gritar: '¡Oye! Escúchame. Estoy soñando ahora mismo. Durante el sueño REM, los músculos del cuerpo, excluyendo los músculos de los ojos y los responsables de la circulación y la respiración, se inmovilizan por órdenes de un centro nervioso en la parte inferior del cerebro. Este hecho nos impide actuar nuestros sueños. En ocasiones, esta parálisis se enciende o permanece activa mientras la mente de la persona está completamente despierta y consciente del mundo.

Fue Keith Hearne [Hea78] de la Universidad de Hull, quien primero explotó el hecho de que no todos los músculos están paralizados. en el sueño REM los ojos se mueven. Entonces, quizás un soñador lúcido podría señalar moviendo los ojos en un patrón predeterminado. El soñador lúcido Alan Worsley logró hacer esto por primera vez en el laboratorio de Hearne. Decidió mover los ojos hacia la izquierda y hacia la derecha ocho veces seguidas cada vez que recuperaba la lucidez. Usando un polígrafo, Hearne pudo observar los movimientos de los ojos en busca de señales especiales. La respuesta fue inequívoca. AU los sueños lúcidos ocurrieron en el sueño REM definido. En otras palabras, eran, en este sentido, verdaderos sueños.

Un sueño lúcido típico duraba entre dos y cinco minutos, ocurría alrededor de las 6:30 am, aproximadamente a los 24 minutos de un período REM y hacia el final de un estallido de 22 REM. Las noches en las que se produjeron sueños lúcidos no mostraron un patrón de sueño diferente al de otras noches, aunque tendieron a seguir días de estimulación superior a la media.

A veces se dice que los descubrimientos en la ciencia suceden cuando es el momento adecuado. Fue una de esas cosas extrañas que, justo al mismo tiempo, pero sin que Hearne lo supiera, Stephen LaBerge, en la Universidad de Stanford en California, estaba intentando el mismo experimento. Él también tuvo éxito, pero la resistencia a la idea fue muy fuerte. En 1980, tanto Science como Nature rechazaron su primer artículo sobre el descubrimiento [LaB85]. Solo más tarde quedó claro cuán importante había sido este descubrimiento.

Se pueden sacar algunas conclusiones de esta información. Tanto en las OBE como en los sueños lúcidos, la persona parece tener su conciencia de vigilia, o algo parecido. Puede ver con claridad, pero lo que ve no es exactamente como lo físico y parece tener muchas de las propiedades de un mundo de sueños o un mundo imaginario. Pero también hay diferencias: el sueño lúcido comienza más a menudo cuando el sujeto está dormido, y el mundo onírico es menos distinto y real que el mundo OB, lo que permite menos control y libertad de movimiento; además, la persona que tiene una EFC a partir del estado de vigilia nunca piensa

realmente que está soñando. La mayoría de los sueños lúcidos involucran solo al sujeto, pero hay casos registrados de 'encuentros' en sueños lúcidos. La pregunta importante es si el OBEer está observando el mismo mundo que el soñador lúcido.

Según Stephen LaBerge, parece posible que al menos algunos OBE surjan de las mismas condiciones que la parálisis del sueño, y que estos dos términos en realidad pueden estar nombrando dos aspectos del mismo fenómeno [LL91]. En su opinión, la evidencia de la encuesta favorece esta teoría. También hay evidencia considerable de que las personas que tienden a tener OBE también tienden a tener sueños lúcidos, sueños de volar y caer, y la capacidad de controlar sus sueños [Bla84, Gli89, Irw88]. Debido a la fuerte conexión entre las OBE y los sueños lúcidos, algunos investigadores en el área han sugerido que las OBE son un tipo de sueño lúcido [Far76, Hon79, Sal82].

Un problema con este argumento es que, aunque es probable que las personas que tienen OBE también tengan sueños lúcidos, los OBE son mucho menos frecuentes y pueden ocurrirle a personas que nunca han tenido sueños lúcidos. Además, las OBE son claramente diferentes de los sueños lúcidos en que durante una OBE típica, el experimentador está convencido de que la OBE es un evento real que sucede en el mundo físico y no un sueño, a diferencia de un sueño lúcido, en el que por definición el soñador está seguro que el evento es un sueño. Hay una excepción que conecta las dos experiencias: cuando nos sentimos dejando el cuerpo, pero también sabemos que estamos soñando.

LaBerge organizó un estudio que consistió en el análisis de los datos de 107 sueños lúcidos de un total de 14 personas diferentes. La información fisiológica que se recopiló incluía ondas cerebrales, movimientos oculares y actividad muscular del mentón. En todos los casos, el soñador señaló el comienzo del sueño lúcido haciendo un patrón distinto de movimientos oculares. Después de verificar que todos los sueños lúcidos tenían señales oculares que mostraban que habían ocurrido en el sueño REM, se clasificaron en DILD y WILD, según el tiempo que los soñadores habían estado en el sueño REM sin despertar antes de volverse lúcidos, y en su informe de cualquiera de los dos. haberse dado cuenta de que estaba soñando mientras estaba involucrado en un sueño (DILD) o haber entrado en el sueño directamente desde la vigilia mientras conservaba la lucidez (WILD).

Junto con el análisis fisiológico, cada informe de sueño se calificó por la presencia de varios eventos que son típicos de las EFC, como sensaciones de distorsión corporal (incluidas parálisis y vibraciones), flotar o volar, referencias a ser consciente de estar en la cama, estar dormido o acostarse y la sensación de dejar el cuerpo.

Diez de los 107 sueños lúcidos calificaron como OBE, porque los soñadores informaron sentir como si hubieran dejado sus cuerpos en el sueño. Veinte de los sueños lúcidos eran WILD y 87 eran DILD. Cinco de las OBE eran WILD (28 %) y cinco eran DILD (6 %). Por lo tanto, las OBE fueron más de cuatro veces más probables en WILD que en DILD. Los tres eventos relacionados con OBE que se buscaron también ocurrieron con más frecuencia en WILD que en DILD. Casi un tercio de los WILD contenían distorsiones corporales, y más de la mitad de ellos incluían flotar o volar o la conciencia de estar en la cama. Esto es en comparación con los DILD, de los cuales menos de una quinta parte involucraba distorsiones corporales, solo un tercio incluía flotar o volar, y una quinta parte contenía la conciencia de la cama.

Los informes de los cinco DILD que se clasificaron como OBE en realidad eran muy parecidos a los de los WILD-OBE. En ambos, los soñadores se sintieron acostados en la cama y

experimentaron sensaciones extrañas que incluían parálisis y flotación fuera del cuerpo. Aunque estos sueños lúcidos suenan como SALVAJES, se clasificaron como D1LD porque los registros fisiológicos no mostraron despertares que precedieran a la lucidez. Sin embargo, es posible que estas personas se hayan dado cuenta momentáneamente de su entorno (y, por lo tanto, hayan estado "despiertas") mientras continúan mostrando las ondas cerebrales normalmente asociadas con el sueño REM.

Los estudios de laboratorio muestran que cuando las OBE ocurren en sueños lúcidos, ocurren cuando una persona vuelve a entrar en el sueño REM justo después de despertarse, o justo después de darse cuenta de que está en la cama. ¿Podría esta relación aplicarse a las OBE y los sueños lúcidos que las personas experimentan en casa, en el 'mundo real'?

Al no poder llevar el laboratorio del sueño a los hogares de cientos de personas, LaBerge realizó una encuesta sobre las OBE y otras experiencias relacionadas con los sueños. La diferencia entre su encuesta y las anteriores es que, además de preguntar si las personas habían tenido OBE, preguntó específicamente sobre ciertos eventos que se sabe que están asociados con WILD, a saber, sueños lúcidos, volver directamente a un sueño después de despertar de él, y parálisis del sueño.

Un total de 572 personas completaron el cuestionario. Alrededor de un tercio del grupo informó haber tenido al menos una OBE. Un poco más del 80 por ciento había tenido sueños lúcidos. El 37 por ciento informó parálisis del sueño y el 85 por ciento había podido volver a un sueño después de despertarse. Las personas que informaron más experiencias relacionadas con los sueños también informaron más OBE. Por ejemplo, de las 452 personas que afirmaron haber tenido sueños lúcidos, el 39 por ciento también reportaron EFC, mientras que solo el 15 por ciento de los que no afirmaron tener sueños lúcidos dijeron que habían tenido EFC. El grupo con la mayor cantidad de personas que reportaron OBE (51 %) fueron aquellos que dijeron haber experimentado sueños lúcidos, sueño de retorno y parálisis del sueño.

En esta encuesta, las personas que reportaron sueños frecuentes también tendieron a reportar sueños lúcidos frecuentes. Por lo tanto, LaBerge cree que el hecho de que la frecuencia de retorno de los sueños esté vinculada con la frecuencia de la EFC en este estudio brinda más apoyo a la investigación de laboratorio que encontró que los WILD se asociaron con las EFC. Por otro lado, enfatiza que la prueba de que algunas o incluso la mayoría de las OBE son sueños no es suficiente para permitirnos decir que una OBE genuina es imposible. Sin embargo, sugiere que si tiene una OBE, ¿por qué no probar para ver si el mundo OBE pasa la prueba de la realidad? ¿Es la habitación en la que estás en la que realmente estás durmiendo? si has dejado tu cuerpo, ¿dónde está? ¿Cambian las cosas cuando no las miras (o cuando lo haces)? ¿Puedes leer algo dos veces y hacer que permanezca igual en ambas lecturas? LaBerge pregunta ' Si alguna de tus preguntas e investigaciones te deja dudando de que estás en el mundo físico, ¿no es lógico creer que estás soñando?' [LL91].

¿Cuál es la fisiología de las OBE?

Claramente hay similitudes entre las OBE y los sueños. En ambos experimentamos un mundo en el que la imaginación juega un papel importante y podemos realizar hazañas que no son posibles en la vida cotidiana. Pero la OBE difiere en muchas formas importantes y obvias de lo que hemos llamado un sueño ordinario. Para empezar, suele ocurrir cuando el sujeto está

despierto, o al menos si está somnoliento o drogado, sin dormir. En segundo lugar, las imágenes y las actividades de una OBE suelen ser mucho menos extrañas y más coherentes que las de un sueño ordinario, y la mayoría de las veces el paisaje es algo del entorno normal en lugar del escenario peculiar de los sueños. Tercero, los OBEers a menudo insisten en que su experiencia no fue nada como un sueño. Finalmente, existe la gran diferencia en el estado de conciencia. Los sueños ordinarios se caracterizan por una conciencia muy nublada en el mejor de los casos,

Pero estas diferencias no son suficientes. Puede argumentar que en un sueño lúcido tanto las imágenes como el estado de conciencia son mucho más parecidos a los de una EFC. Entonces, tal vez la OBE es una especie de sueño lúcido que ocurre en medio de la vida de vigilia. Una forma de averiguarlo podría ser determinar el estado fisiológico en el que tiene lugar la OBE. Tal hallazgo solo puede hacerse por medio de experimentos de laboratorio; pero primero tenemos que atrapar un OBE en el laboratorio.

Observar un OBE en el laboratorio no es fácil. La mayoría de las personas que tienen una OBE tienen solo una, o como máximo pocas, en su vida. Capturar una OBE requiere un tipo especial de sujeto, uno que sea capaz de inducir una OBE a voluntad y que esté dispuesto a estar sujeto al estrés de siendo probado. Afortunadamente existen tales temas.

Una de las primeras en ser evaluada fue una joven llamada Miss Z., de Charles Tart, quien estudió sus OBE [Tar68]. Todas sus OBE ocurrieron de noche. Solía despertarse en la noche y encontrarse flotando cerca del techo. Con Miss Z. como sujeto, Tart inicialmente quería probar dos aspectos de la OBE: primero, si la ESP podía ocurrir durante una OBE y, segundo, qué estado fisiológico estaba asociado con la experiencia. En total, la señorita Z. pasó cuatro noches no durmiendo en el laboratorio.

Durante su primera noche, la Srta. Z. no tuvo OBE. Durante la segunda noche se despertó dos veces e informó que había estado flotando sobre su cuerpo. Durante la primera experiencia, la Srta. Z. aún no se había quedado dormida cuando ocurrió la OBE, y la BEG mostró un patrón de somnolencia seguida de un despertar cuando le contó a Tart sobre la experiencia. Todo el tiempo la frecuencia cardíaca había sido constante y no había REM. Luego a las 3:15 am. Miss Z. se despertó y gritó 'anota 3.13'. Aparentemente, había dejado su cuerpo y se había levantado lo suficientemente alto como para ver el reloj en la pared. En ese momento el EEG mostró varios patrones pero predominantemente actividad theta y alfoidea. Hubo pocos husos de sueño (una característica del patrón de EEG en ciertas etapas del sueño), no REM, no GSR (respuesta galvánica de la piel) y un latido cardíaco constante.

En la tercera noche, la señorita Z. tuvo una OBE dramática. Parecía estar volando y se encontró en su casa en el sur de California, con su hermana. Su hermana se levantó de la mecedora donde había estado sentada y las dos se comunicaron sin hablar. Después de un rato ambos entraron al dormitorio y vieron el cuerpo de la hermana durmiendo en la cama. Casi tan pronto como se dio cuenta de que era hora de irse, la OBE terminó y la Srta. Z. se encontró de regreso en el laboratorio. Tart no pudo contactar a la hermana para verificar si estaba al tanto de la visita, pero el registro fisiológico mostró que hubo mayormente actividad alfoidea sin REM y solo un par de minutos de la Etapa 1, soñar con sueño, con REM.

La última noche fue, en cierto modo, la más emocionante, ya que en esa ocasión el sujeto pudo ver un objetivo ESP provisto; pero el registro de EEG estaba oscurecido por una gran

cantidad de interferencias. Tart lo describió como algo así como la Etapa 1 con REM, pero agregó que no podía estar seguro de si era una Etapa 1 o un patrón de vigilia.

Entre todos estos patrones confusos y cambiantes, surge cierta certeza. En general, el EEG mostró un patrón más parecido a la Etapa 1 poco desarrollada mezclada con breves períodos de vigilia. Para este sujeto, al menos las OBE no ocurren en el mismo estado que el sueño. A Tart le hubiera gustado seguir trabajando con Miss Z. pero esto resultó imposible ya que tuvo que regresar al sur de California.

Sin embargo, Tart [Tar67] pudo trabajar con otro sujeto, Robert Monroe, muy conocido por sus libros. Monroe fue monitoreada durante nueve sesiones con EEG y otros dispositivos; en este entorno, Monroe tuvo dificultades para inducir una EFC. Le colocaron electrodos en la oreja y los encontró muy incómodos. Durante todo el tiempo que estuvo tratando de tener un OBE su EEG mostró una extraña mezcla de patrones. Había un ritmo alfa inusualmente variado, husos de sueño variables y ondas theta de alto voltaje. En general, Tart llegó a la conclusión de que Monroe estaba en las Etapas 1 y 2 y estaba relajada y somnolienta, y se dormía y se despertaba. Su patrón de sueño era bastante normal y tenía períodos de sueño y ciclo de sueño normales.

Durante la penúltima sesión, Monroe logró tener una OBE. Tart concluyó que las OBE de Monroe ocurrieron en el estado de sueño; pero esta idea le planteó un problema. Monroe afirma que para él, los sueños y las OBE son completamente diferentes. Tart finalmente concluyó que tal vez las OBE eran una mezcla de sueños y 'algo más'. Este 'algo más' podría, pensó, ser ESP.

Uno de los siguientes sujetos en ser probado de esta manera fue Ingo Swann. En varios experimentos en el ASPR [OM77], Swann se conectó al equipo de EEG mientras estaba sentado en una habitación oscura e intentaba exteriorizarse, en su propio tiempo, y viajar a una habitación distante donde se establecieron objetivos ESP. No se durmió y, por lo tanto, pudo hacer comentarios sobre cómo le iba. Después de algunos meses de este tipo de experimento, Swann sugirió que podría dejar su cuerpo cuando se le ordenara, por lo que se dispuso a recibir una señal audible que le indicara cuándo irse y cuándo regresar. Aparentemente tuvo éxito en este esfuerzo, lo que significó que OBE y otros tiempos podrían determinarse y compararse fácilmente.

Durante los períodos de OBE, el EEG se aplanó notablemente y hubo cambios de frecuencia, con una disminución de la actividad alfa y un aumento de la actividad beta. Mientras ocurrieron estos cambios, la frecuencia cardíaca se mantuvo normal. Estos hallazgos son bastante diferentes de aquellos con sujetos anteriores en que Swann parecía estar más alerta durante sus OBE. Quizás esto solo confirme lo que se aprendió de los estudios de casos, que la OBE puede ocurrir en una variedad de estados. Pero quizás lo más importante es que en ningún caso hasta ahora parecía haber un estado discreto en el que tuvo lugar la OBE. No hubo cambios repentinos ni en el EEG ni en las funciones autonómicas que marcaran el comienzo o el final de la OBE. Cualquier cambio fue gradual; a diferencia del sueño, la OBE no parece estar asociada con un estado fisiológico discreto.

El otro sujeto que ha tomado parte en un gran número de experimentos OBE es Keith ('Blue') Harary. Los experimentos en los que se midió su estado fisiológico se realizaron en la Fundación de Investigación Física [Mor73, HJH74, JHHL74, MHJHR78]. Los hallazgos fueron nuevamente diferentes a los de estudios previos. Aquí no hubo cambios en el EEG. La

cantidad y la frecuencia de alfa fueron las mismas en los períodos de OBE y de 'enfriamiento' y hubo solo un poco menos de movimientos oculares en las fases de OBE. Estas mediciones por sí solas muestran que Harary estaba despierto y que sus OBE no ocurrieron mientras dormía, soñaba o estaba en el límite.

Otras medidas mostraron un cambio. El potencial de la piel cayó, lo que indica una mayor relajación, y fue esta medida la que proporcionó el mejor indicador de que había comenzado una EFC. Tanto la frecuencia cardíaca como la respiración aumentaron. Estos cambios sorprenden porque implican un mayor grado de excitación; lo opuesto al hallazgo del potencial de la piel. Entonces, en cierto modo, Harary estaba más relajado, pero también estaba más alerta.

Las grandes diferencias entre sujetos tienden a oscurecer cualquier patrón claro en los estados, pero en toda esta confusión está claro que el inicio de una OBE no coincide con ningún cambio fisiológico abrupto. No hay un estado OBE discreto. La OBE, al menos para estos sujetos y bajo estas condiciones, no ocurre en un estado parecido al de soñar. Los sujetos estaban relajados e incluso somnolientos o ligeramente dormidos, pero no estaban soñando cuando tenían sus OBE,

¿Qué son las experiencias cercanas a la muerte y son algún tipo de OBE?

Recientemente se ha dado mucha publicidad a la investigación sobre experiencias cercanas a la muerte (ECM), experiencias de aquellos que sobreviven a un encuentro cercano con la muerte. Más personas sobreviven ahora a encuentros cercanos con la muerte. La experiencia cercana a la muerte ha sido definida como la 'contrapartida experiencial de la transición fisiológica a la muerte biológica' [Sab82]: es el registro de la experiencia consciente desde el interior más que desde el exterior, desde el punto de vista del sujeto más que del espectador.

Raymond Moody [Moo75, 77] entrevistó a muchas personas que habían sido reanimadas después de haber tenido accidentes y luego armó una versión idealizada de una típica experiencia cercana a la muerte. Hizo hincapié en que ninguna persona describió la totalidad de esta experiencia, pero cada característica se encontró en muchas de las historias. Aquí está su descripción:

Un hombre se está muriendo y, cuando llega al punto de mayor angustia física, escucha que su médico lo declara muerto. Comienza a escuchar un ruido incómodo, un timbre o zumbido fuerte, y al mismo tiempo siente que se mueve muy rápidamente a través de un túnel largo y oscuro. Después de esto, de repente se encuentra fuera de su propio cuerpo físico, pero todavía en el entorno físico inmediato, y ve su propio cuerpo desde la distancia, como si fuera un espectador. Él observa el intento de reanimación desde este punto de vista inusual y se encuentra en un estado de agitación emocional.

Después de un tiempo, se recupera y se acostumbra más a su extraña condición. Se da cuenta de que todavía tiene un 'cuerpo', pero de una naturaleza muy diferente y con poderes muy diferentes del cuerpo físico que ha dejado atrás. Pronto otras cosas comienzan a suceder. Otros vienen a su encuentro y a ayudarlo. Él vislumbra los espíritus de familiares y amigos que ya han muerto, y un espíritu cariñoso y cálido de un tipo que nunca antes había visto, un ser de luz, aparece ante él. Este ser le hace una pregunta, de manera no verbal, para que evalúe su vida y lo ayuda mostrándole una reproducción panorámica e instantánea de los principales eventos de su vida. En algún momento se encuentra acercándose a algún tipo de

barrera o frontera, que aparentemente representa el límite entre la vida terrenal y la próxima vida. Aún, descubre que debe volver a la tierra, que aún no ha llegado el momento de su muerte. En este punto se resiste, porque ahora está ocupado con sus experiencias en el más allá y no quiere regresar. Está abrumado por intensos sentimientos de alegría, amor y paz. Sin embargo, a pesar de su actitud, de alguna manera se reúne con su cuerpo físico y vive.

Más tarde trata de decírselo a los demás, pero tiene problemas para hacerlo. En primer lugar, no puede encontrar palabras humanas adecuadas para describir estos episodios sobrenaturales. También descubre que los demás se burlan, por lo que deja de decírselo a otras personas. Aún así, la experiencia afecta profundamente su vida, especialmente sus puntos de vista sobre la muerte y su relación con la vida.

El paralelo entre este tipo de cuenta y muchas OBE es claro. Está el túnel atravesado, así como las experiencias de ver el propio cuerpo desde el exterior y parecer tener algún otro tipo de cuerpo, y la infabilidad es familiar. Uno está tentado a concluir que en la muerte ocurre una EFC o proyección astral típica, y es seguida por una transición a otro mundo, con la ayuda de personas que ya han hecho la travesía, y la de seres superiores en cuyo plano uno está. va a liderar la siguiente fase de la existencia. Aunque el trabajo de Moody dio una buena idea de cómo podría ser morir para algunas personas, no comenzó a responder preguntas como qué tan común es este tipo de experiencia.

Después de Moody ha habido estudios de los cardiólogos Rawlings y Sabom. La investigación más detallada la ha llevado a cabo Kenneth Ring, un psicólogo de Connecticut [Ring, 1979, 80], de los hospitales de allí obtuvo los nombres de las personas que habían estado a punto de morir, o que habían sido reanimadas de muerte clínica. Casi la mitad de su muestra (48%) reportó experiencias que fueron, al menos en parte, similares a la descripción de Moody. De los sujetos de Ring, el 95 por ciento de los encuestados afirmó que la experiencia no fue como un sueño (el mismo resultado aparece en Sabom): destacó que fue demasiado real, siendo más vívida y más realista; sin embargo, algunos aspectos fueron difíciles de expresar, ya que la experiencia no se parecía a nada de lo que les había sucedido antes.

Uno de los hallazgos más interesantes de Ring se refería a las etapas de la experiencia. Mostró que las primeras etapas también tendían a informarse con mayor frecuencia. La primera etapa, la paz, fue experimentada por el 60% de su muestra, algunos de los cuales no alcanzaron etapas posteriores. La siguiente etapa, de mayor interés para nosotros aquí, fue la de la separación del cuerpo, en otras palabras, la OBE. El treinta por ciento de la muestra de Ring llegó a esta etapa y lo que informaron suena muy similar a las descripciones de OBE. No todas las 'separaciones de cuerpos' eran distintas. Muchos de los encuestados de Ring simplemente describieron una sensación de estar separados o separados de todo lo que estaba sucediendo.

Ring trató de averiguar sobre dos aspectos específicos de estas OBE. Primero preguntó si tenían otro cuerpo. La respuesta parecía ser 'no': la mayoría desconocía la existencia de cualquier otro cuerpo y respondieron que eran algo así como 'solo mente'. Hubo una falta similar de descripciones del 'cordón de plata'. Podemos ver que una especie de OBE forma una etapa importante en la experiencia cercana.

Después de la etapa de la OBE viene el "entrar en la oscuridad" experimentado por casi una cuarta parte de los sujetos de Ring. Fue descrito como 'un viaje a una inmensidad negra sin forma ni dimensión', como 'un vacío, una nada' y como 'una negrura muy pacífica'.

Para el quince por ciento se alcanzó la siguiente etapa, 'ver la luz'. La luz a veces estaba al final del túnel, a veces se vislumbraba a lo lejos pero por lo general era dorada y brillante sin lastimar los ojos. A veces, la luz se asociaba con una presencia de algún tipo, o con una voz que le decía a la persona que regresara.

Finalmente hubo un diez por ciento de experimentadores que parecían 'entrar en la luz y pasar o simplemente vislumbrar otro mundo'. Este fue descrito como un mundo de gran belleza, con colores gloriosos, con prados de hierba dorada, canto de pájaros o música hermosa. Fue en esta etapa que los parientes fallecidos saludaron a las personas, y era de este mundo que no querían volver.

Noyes y Kletti [Noy72, NK76] aplicaron un tipo de análisis completamente diferente a las cuentas recopiladas de víctimas de caídas, ahogamientos, accidentes, enfermedades graves y otras situaciones que amenazan la vida. Hicieron hincapié en características tales como la percepción del tiempo y la atención alterados, sentimientos de irrealidad y pérdida de emociones, y la sensación de desapego. Descubrieron que estas características ocurrían con más frecuencia en las personas que pensaban que estaban a punto de morir que en las que no lo hacían. Esto encajaba con su interpretación de las experiencias como una forma de despersonalización (es decir, la pérdida del sentido de identidad personal o la sensación de estar sin existencia material) ante una amenaza a la vida; es decir, como una forma de escapar o desvincularse de la muerte inminente del cuerpo físico.

Quedan otros dos aspectos por tratar. Primero, está la ausencia de viajes al 'infierno'. Ni Moody ni Ring obtuvieron relatos de experiencias infernales. Sin embargo, el cardiólogo Maurice Rawlings [Raw78] ha sugerido que la razón por la que no existen tales informes es que, aunque los pacientes pueden recordar tales experiencias infernales inmediatamente después, tienden a olvidarlas con el tiempo. En otras palabras, sus recuerdos los protegen de recordar los aspectos desagradables. Según Rawlings, solo porque han sido entrevistados demasiado tiempo después del roce con la muerte, todas las experiencias se consideran agradables. Parece ser el lado 'bueno' de las experiencias lo que genera un mayor impacto.

Otra característica que debe mencionarse es la 'revisión de vida'. A menudo se ha encontrado que una persona cercana a la muerte puede parecer que ve pasar ante él escenas de su vida pasada como si estuvieran en una pantalla o en imágenes. Ring descubrió que alrededor de una cuarta parte de sus experimentadores centrales informaron una revisión de la vida, y que era más común en las víctimas de accidentes que en otras.

Los efectos generales de sufrir una ECM son de dos tipos: filosóficos y éticos. Los principales cambios filosóficos están en las actitudes hacia la muerte y el más allá. Las cifras de Sabom son extremadamente interesantes a este respecto: preguntó a los que habían tenido ya los que no habían tenido una ECM cuando estaban inconscientes si había algún cambio en sus puntos de vista sobre la muerte y el más allá. De los 45 que no habían tenido ninguna experiencia consciente, 39 tenían el mismo miedo a la muerte que antes, 5 más miedo y 1 menos miedo; mientras que de los 61 con una ECM ninguno tuvo más miedo, 11 igual de miedo y 50 menos miedo. Los patrones fueron similares en cuanto a la creencia en una vida después de la muerte: de los no experimentadores, ninguno tuvo ningún cambio de actitud; mientras que de los experimentadores, 14 encontraron su actitud sin cambios y 47 declararon que su creencia en el más allá había aumentado [Sab82]. Ring encontró una correlación entre la pérdida del miedo a la muerte y lo que llamó la experiencia central, en términos generales con un elemento trascendental positivo. Moody comenta que existe un

notable acuerdo sobre las 'lecciones' extraídas de las ECM: 'Casi todo el mundo ha subrayado la importancia en esta vida de tratar de cultivar el amor por los demás, un amor de un tipo único y profundo' [Moo75]. Y añade que una segunda característica es la toma de conciencia de la importancia de buscar el conocimiento, de no limitar el horizonte a lo material. Casi todos han subrayado la importancia en esta vida de tratar de cultivar el amor por los demás, un amor de un tipo único y profundo' [Moo75]. Y añade que una segunda característica es la toma de conciencia de la importancia de buscar el conocimiento, de no limitar el horizonte a lo material. Casi todos han subrayado la importancia en esta vida de tratar de cultivar el amor por los demás, un amor de un tipo único y profundo' [Moo75]. Y añade que una segunda característica es la toma de conciencia de la importancia de buscar el conocimiento, de no limitar el horizonte a lo material.

Se han presentado varias explicaciones fisiológicas reduccionistas para explicar las ECM: las dos más comunes son la "anoxia cerebral" y la "despersonalización". La anoxia cerebral explica la experiencia diciendo que es una alucinación debida a la escasez de oxígeno en el cerebro. Hemos visto que tales 'alucinaciones' con frecuencia resultan corresponder a los eventos físicos que realmente ocurren; por lo tanto, ¿se puede etiquetar la ECM como una alucinación? Tal vez pueda, pero ciertamente no como una ilusión. Ring y Moody señalan que los patrones de experiencias no son diferentes cuando claramente no hay escasez de oxígeno. Noyes comienza señalando que ninguno de los sujetos puede haber muerto realmente si fueron resucitados, por lo que sus experiencias informadas no pueden tomarse como 'prueba de supervivencia de la conciencia'. Moody en realidad nunca afirma tal posición, sino que se limita a afirmar que las experiencias tienen un valor sugestivo; aunque para los propios sujetos la experiencia sea una prueba.

El factor común subyacente a todas las explicaciones fisiológicas de la ECM es el intento de evitar la interpretación prima facie de la experiencia como una EFC. Sabom concluye que esta hipótesis es la que mejor se ajusta a los datos, mientras que Ring concluye que 'existe abundante evidencia empírica que apunta a la realidad de las experiencias extracorporales; que tales experiencias se ajustan a las descripciones dadas por nuestros experimentadores cercanos a la muerte; y que hay evidencia altamente sugerente de que la muerte involucra la separación de un segundo cuerpo, un doble del cuerpo físico' [Rin80].

Se han presentado tantas interpretaciones diferentes para todos los aspectos de la experiencia cercana a la muerte. Grosso [Gro81] ha resumido útilmente los más importantes. La mayoría de la gente parece estar de acuerdo en que la experiencia cercana a la muerte presenta una consistencia notable que varía poco según las diferencias culturales, religiosas y la causa de la crisis; lo que está en disputa es por qué debería haber tal consistencia. Rawlings empapa todos sus hallazgos en el lenguaje del cristianismo, involucrando el cielo y el infierno y la posibilidad de ser salvo. Noyes interpreta las ECM en términos de despersonalización; Siegel en términos de alucinaciones, y Ring, dentro de un modelo holográfico parapsicológico. Pero en términos generales hay dos campos. Del otro lado están aquellos que ven la experiencia cercana a la muerte como una señal segura hacia otro mundo y una vida después de la muerte;

¿Es la OBE algún tipo de enfermedad mental?

Si se considera que la OBE involucra procesos psicológicos, en lugar de procesos paranormales, debemos analizar cuáles podrían ser esos procesos. Comencemos con un

enfoque psiquiátrico y preguntemos si la OBE, o algo parecido, se encuentra en alguna enfermedad mental.

Noyes y Kletti compararon las experiencias cercanas a la muerte con el fenómeno de la despersonalización. Relacionada con la despersonalización está la desrealización, en la que el entorno y el entorno comienzan a parecer irreales y la víctima parece estar aislada de la realidad. La despersonalización es la más común de las dos e implica sentimientos de que el propio cuerpo de la persona es extraño o no le pertenece. Puede quejarse de que no siente emociones a pesar de que parece expresarlas, y puede sufrir ansiedad, distorsiones de tiempo y lugar, y cambios en su imagen corporal, y puede parecer que el sujeto observa las cosas desde unos pocos pies por delante de él. su cuerpo. Se dice que su 'yoidad' consciente está fuera de su cuerpo. Los pacientes caracterizan sus imágenes como pálidas e incoloras, y algunos se quejan de que han perdido por completo el poder de la imaginación.

Esta descripción no suena como la de alguien que ha tenido una EFC o una ECM. Hay distorsiones del entorno y alteraciones en las imágenes en las experiencias de OBE y NDE, pero parece que las imágenes normalmente se vuelven más brillantes y vívidas, coloridas y detalladas, en lugar de pálidas e incoloras. Hay cambios en las emociones, pero en lugar de que el amor y el odio perezcan, muchos OBEers reportan un profundo amor, alegría y emociones positivas. Los fenómenos de desrealización y despersonalización no nos ayudan en lo más mínimo a comprender. Cualquier pequeña similitud es superada por diferencias abrumadoras.

Un síndrome que involucra específicamente a los dobles es el inusual 'síndrome de Capgras'. Una persona que sufre de esta ilusión puede creer que un amigo o familiar ha sido reemplazado por un doble exacto. Dado que este doble es como la persona real en todos los sentidos perceptibles, nada de lo que diga o haga la "persona real" convencerá al paciente de lo contrario. De esta forma el paciente puede evitar la culpa que siente ante cualquier sentimiento malicioso o negativo hacia un ser querido. Incluso a partir de esta breve descripción, es obvio que esta ilusión no se parece a la EFC.

Más relevantes pueden ser los tipos de dobles vistos en la autoscopia, literalmente 'verse a uno mismo'. Aunque la OBE rara vez se distingue de la autoscopia en la literatura psiquiátrica, en su lugar se hacen otras distinciones. La distinción principal es que la OBE implica la sensación de estar fuera del cuerpo, mientras que la autoscopia generalmente consiste en ver un doble. Algunas personas ven todo su cuerpo como un doble; algunos ven solo partes, tal vez solo la cara. Hay una forma interna en la que el sujeto puede ver sus órganos internos; y una forma cenestésica en la que no ve, sino que sólo siente la presencia de su doble. Incluso hay una forma negativa en la que el sujeto no puede verse a sí mismo incluso cuando intenta mirarse en un espejo.

Una forma completamente diferente de ver la autoscopia es a través de los problemas físicos con los que a veces se asocia. Uno de ellos es la migraña, cuyo síntoma más evidente es el dolor de cabeza debilitante. Durante, antes o después del dolor, algunas personas que padecen migraña aparentemente experimentan una autoscopia. En cualquier caso, una serie de ejemplos de personas que han sufrido tanto migraña como una experiencia simultánea de autoscopia o una EFC no prueban ningún tipo particular de conexión entre los dos.

¿Las personas que tienen mayores habilidades de visualización son más propensas a tener OBE?

Se puede esperar que las OBE sean experimentadas con mayor frecuencia por personas con las habilidades más desarrolladas para concebir imágenes mentales si la experiencia se construye completamente a partir de la imaginación. Irwin [Irb80, 81b] estaba interesado en saber si los OBE difieren de otras personas en términos de ciertas habilidades cognitivas o formas de pensar, incluidas las imágenes. Encontró 21 OBEers y les dio el 'Cuestionario de formas de pensar' (WOT), el 'Cuestionario de personalidad diferencial' (DPQ) y el 'Cuestionario de viveza de imágenes visuales' (VVIQ). Para cada uno comparó los puntajes de los OBEers con los esperados de estudios de grupos más grandes de la población.

El cuestionario de imágenes es una medida autoevaluada de la intensidad de las imágenes visuales. Se encontró inesperadamente que los puntajes de estos pocos OBE eran más bajos de lo normal, y de manera significativa. Parece que tenían menos, no más, imágenes vívidas que el promedio. La siguiente prueba, el WOT, tiene como objetivo probar la dimensión verbalizador-visualizador del estilo cognitivo. Los OBEers de Irwin obtuvieron puntajes que no difieren del promedio. Por lo tanto, no hubo evidencia de que los OBEers sean especialmente propensos a usar visualización o verbalización.

Aunque no es directamente relevante para el tema de las imágenes, los resultados del DPQ fueron interesantes. Una de las diversas dimensiones del estilo cognitivo que mide es la 'Absorción'. Esto se relaciona con la capacidad de una persona para absorberse en su experiencia. Por ejemplo, alguien que se sumerge fácilmente en la naturaleza, el arte, un buen libro, una película o un juego de computadora, excluyendo el mundo exterior, sería alguien que obtuvo una puntuación alta en la escala de 'Absorción'. Irwin esperaba que los OBEers fueran más altos en esta medida y eso fue lo que encontró. Sus OBEers parecían ser mejores que el promedio para involucrarse en sus experiencias.

¿Son las OBE algún tipo de alucinación?

No existe una definición única aceptada de alucinaciones y no está claro cómo se relacionan con la percepción sensorial, la ilusión, los sueños y la imaginación. Sin embargo, definamos una alucinación como una percepción aparente de algo que no está físicamente presente, y agreguemos que no es necesario que la alucinación se considere 'real para contar'. En esta categoría entra una amplia gama de experiencias que ocurren en personas que no sufren ningún trastorno mental o psiquiátrico. Las imágenes visuales pueden ocurrir justo antes de irse a dormir (hipnagógicas), al despertar por primera vez (hipnopómpicas) o pueden ser inducidas por drogas, privación sensorial, insomnio o estrés severo. Pueden tomar muchas formas, desde formas simples hasta escenas complejas.

Aunque es posible tener una alucinación que involucre casi cualquier tipo de imágenes, se sabe desde hace mucho tiempo que existen notables similitudes entre las alucinaciones de diferentes personas, en diferentes circunstancias. Las alucinaciones se clasificaron por primera vez durante el siglo pasado durante un período en el que muchos artistas y escritores experimentaban con hachís y opio como ayuda para experimentarlas. En 1926 Kluver inició una serie de investigaciones sobre los efectos de la mescalina y describió cuatro tipos constantes. Estos fueron primero el enrejado, celosía o tablero de ajedrez, segundo el tipo telaraña, tercero el túnel, cono o recipiente, y cuarto la espiral. Además de ser características

constantes de la intoxicación por mescalina en diferentes personas, Kluver encontró que estas formas aparecían en alucinaciones inducidas por una amplia variedad de condiciones.

En la década de 1960, cuando muchas drogas psicodélicas comenzaron a usarse ampliamente con fines recreativos, proliferaron las investigaciones sobre sus efectos. Leary y otros intentaron desarrollar métodos mediante los cuales los sujetos intoxicados pudieran describir lo que les estaba sucediendo. Eventualmente, Leary y Lindsley desarrollaron la 'máquina de escribir experimental' con veinte teclas que representan diferentes estados subjetivos. Los sujetos fueron entrenados para usarlo, pero las dosis relativamente altas de drogas interfirieron con su capacidad para presionar las teclas, por lo que se necesitaba un método mejor.

Una década más tarde, Siegel les dio a los sujetos marihuana, o THC, y les pidió simplemente que informaran sobre lo que vieron. Incluso con sujetos no entrenados encontró notables consistencias en las alucinaciones, en las primeras etapas predominaban las formas geométricas simples. A menudo había una luz brillante en el centro del campo de visión que oscurecía los detalles centrales pero permitía ver las imágenes en los bordes con mayor claridad, y la ubicación de esta luz creaba una perspectiva similar a la de un túnel. A menudo, las imágenes parecían latir y se acercaban o se alejaban de la luz en el centro del túnel. En una etapa posterior, las formas geométricas fueron reemplazadas por imágenes complejas que incluían escenas reconocibles con personas y objetos, a veces con caracoles o caricaturas de personas. Incluso en esta etapa hubo mucha consistencia, con imágenes de memoria jugando un papel importante.

Sobre la base de este trabajo, Siegel construyó una lista de ocho formas, ocho colores y ocho patrones de movimiento, y entrenó a los sujetos para que los usaran cuando se les administrara una variedad de drogas (o un placebo) en un ambiente controlado. Con las anfetaminas y los barbitúricos, las formas reportadas eran en su mayoría formas en blanco y negro que se movían sin rumbo, pero con THC, psilocibina, LSD y mescalina, las formas se volvieron más organizadas a medida que avanzaba la experiencia. Después de 30 minutos había más formas de celosía y túneles, y los colores cambiaron de azul a rojo, de naranja a amarillo. El movimiento se volvió más organizado con patrones explosivos y rotacionales. Después de 90 a 120 minutos, la mayoría de las formas eran túneles de celosía; después de eso comenzó a aparecer una imaginería compleja con recuerdos y escenas de la infancia, recuerdos emocionales y algunas escenas fantásticas. Pero incluso estas escenas aparecían a menudo en un marco de túnel de celosía. En el pico de la experiencia alucinatoria, los sujetos a veces decían que se habían convertido en parte de las imágenes. Dejaron de usar símiles y hablaron de las imágenes como reales. Se reportaron imágenes altamente creativas y los cambios fueron muy rápidos. Según Siegel [Sie77] en esta etapa, 'los sujetos informaron sentirse disociados de sus cuerpos'.

Los paralelismos entre las alucinaciones inducidas por drogas y la OBE espontánea típica deberían ser obvios. No solo algunos de los sujetos en los experimentos de Siegel informaron OBE, sino que también estaban los túneles familiares y las luces brillantes tan a menudo asociadas con experiencias cercanas a la muerte. También estaba la 'realidad' de todo lo visto; y las mismas drogas que provocaron las alucinaciones son las que se supone conducen a las OBE.

Ha habido muchas sugerencias sobre por qué la forma de túnel debería ser tan común. A veces se ha comparado con el fenómeno de la "visión de túnel" en la que el campo visual se

estrecha mucho, pero por lo general en las OBE y las alucinaciones el campo visual aparente es muy amplio; simplemente se forma como un túnel. Una alternativa más plausible depende de la forma en que el espacio retiniano se mapea en el espacio cortical. Si una línea recta en la corteza visual del cerebro representa un patrón circular en la retina, entonces la estimulación en línea recta que ocurre en estados de excitación cortical podría producir una sensación de anillos concéntricos, o una forma de túnel. Este tipo de argumento es importante para comprender las ilusiones visuales de la migraña, en las que las excitaciones se propagan por partes de la corteza.

Otra especulación razonable es que el túnel tiene algo que ver con los mecanismos de constancia. A medida que los objetos se mueven, o nos movemos en relación con ellos, su proyección en la retina cambia de forma y tamaño. Disponemos de mecanismos de constancia que compensan este efecto. Para objetos muy grandes, las distorsiones son necesariamente el resultado de la perspectiva y, sin embargo, vemos edificios con paredes y techos rectos. Si este mecanismo actuara de manera inapropiada sobre las señales espontáneas generadas internamente, podría producir una perspectiva similar a un túnel, y cualquier forma alucinatoria también se vería contra este fondo distorsionado.

En las alucinaciones inducidas por drogas puede llegar un punto en el que el sujeto se convierte en parte de la imagen y le parece bastante real, aunque provenga de su memoria. La comparación con las OBE es interesante porque una de las características más consistentes de las OBE espontáneas es que los experimentadores afirman que "todo parecía tan real". Si fuera un tipo de alucinación similar a estas inducidas por drogas entonces parecería real. Reúna la información del mapa cognitivo del sujeto en la memoria y un estado alucinatorio en el que la información de la memoria se experimente como si fuera percibida, y tendrá muchos de los ingredientes para una EFC clásica.

Pero, ¿qué hay de las diferencias entre las alucinaciones y las OBE? Puede señalar el estado de conciencia asociado con los dos y argumentar que las OBE a menudo ocurren cuando la persona afirma estar completamente despierta y pensar con total normalidad. Pero también pueden hacerlo las alucinaciones. Con ciertas drogas, la conciencia y el pensamiento parecen ser más claros que nunca, tal como sucede a menudo en una OBE. Una diferencia importante es que en la OBE, los objetos de percepción se organizan consistentemente como si constituyeran un mundo físico estable. Pero tal no es siempre el caso; hay muchos casos que involucran experiencias más allá de cualquier cosa que pueda verse en el mundo físico.

La consideración de imágenes y alucinaciones podría proporcionar algún tipo de marco para comprender la OBE. Sería visto como solo una forma de una gama de experiencias alucinatorias. Pero (y este es un gran pero) si la OBE es básicamente una alucinación y nada sale del cuerpo, entonces los eventos paranormales no necesariamente deberían estar asociados con ella. Las personas no deberían ser capaces de ver lugares lejanos desconocidos o influir en objetos mientras están 'fuera del cuerpo'; sin embargo, hay muchas afirmaciones a tal efecto.

¿Cuáles son las características de la visión obstétrica?

A fines de la década de 1960, Charles Tart comenzó las primeras pruebas de laboratorio con sujetos que podían tener OBE voluntariamente [Tar67, 68]. Además de su investigación fisiológica, también probó la capacidad de los sujetos para ver un objetivo oculto a su vista normal. Su primer sujeto, la señorita Z., se probó en un laboratorio donde se colocó un

objetivo en un estante a unos cinco pies y medio por encima de la cama donde yacía. El objetivo era un número de cinco dígitos preparado de antemano por Tart y colocado en el estante. La señorita Z. durmió en el laboratorio en cuatro ocasiones. En el primero no tuvo OBE; en el segundo, logró elevarse lo suficiente como para ver el reloj, y en la tercera noche tuvo una OBE pero viajó a otro lugar. Sin embargo, en su cuarta y última noche se despertó e informó que había visto el número y era 25132.

Tart mismo parecía reacio a concluir que era paranormal. El segundo sujeto de Tart fue Robert Monroe, quien vino al laboratorio para nueve sesiones, pero solo pudo inducir una OBE en la penúltima sesión, y luego tuvo dos. Durante la primera de estas OBE, pareció ver a un hombre y una mujer, pero no sabía quiénes eran ni dónde estaban. En el segundo hizo un gran esfuerzo por mantenerse 'local' y logró ver a un técnico, que se suponía que estaba monitoreando el aparato. Con ella vio a un hombre que no sabía que estaba allí y que luego describió. Resultó que se trataba del marido de la técnica, que había venido a hacerle compañía. Dado que Monroe no logró ver el número objetivo, no fue posible una prueba real de ESP.

En 1971, Karlis Osis comenzó a planificar la investigación de OBE en la American SPR. Uno de los primeros sujetos en ser evaluado allí fue Ingo Swann, quien iba al laboratorio dos o tres veces por semana donde Janet Mitchell lo evaluó para ver si podía identificar un objetivo colocado fuera de la vista. Se suspendió una plataforma del techo a unos 10 pies sobre el suelo y se dividió en dos. A ambos lados de una partición se colocaron varios objetos y se le pidió a Swann que intentara subir para verlos. El motivo de la partición fue ver si Swann identificaría el objetivo correcto para la posición en la que afirmaba estar. Los colores brillantes y las formas claras y familiares parecían ser los más exitosos y las imágenes brillantes o el vidrio no funcionaron bien para los propósitos experimentales.

Después de su OBE, Swann solía hacer dibujos de lo que había 'visto'. Aunque estos dibujos estaban lejos de ser representaciones perfectas de los objetos originales, eran lo suficientemente similares como para que cuando se le dieran ocho conjuntos de objetivos y respuestas a un juez independiente, emparejara correctamente cada par; un resultado que es probable que suceda por casualidad solo una vez en aproximadamente 40,000 veces [Mit73].

Los resultados de todos estos experimentos fueron muy alentadores. A partir de los resultados de Tart, especialmente, parecía que, aunque era muy difícil para el sujeto llegar a ver el número, y que si se veía el número, se veía correctamente. Investigaciones posteriores demostraron que la visión del OB podría ser tan confusa y errática como siempre ha parecido ser la ESP. Por ejemplo, Osis [Osi73] anunció que las personas que podrían tener OBE acudieran a la ASPR para hacerse la prueba. Unos cien se adelantaron y se les pidió que trataran de viajar a una habitación distante y que informaran sobre los objetos que podían ver allí. Osis descubrió que la mayoría de ellos pensaban que podían ver el objetivo, pero la mayoría estaban equivocados. Concluyó que la gran mayoría de las experiencias no tenían nada que ver con OBE de buena fe.

Gran parte de la investigación reciente sobre OBE se ha dirigido hacia esa importante pregunta; ¿Algo sale del cuerpo en un OBE? Por un lado están las teorías 'ecsomáticas' o 'extrasomáticas' que afirman que algo se va. Este algo podría ser el cuerpo astral de la teoría tradicional o algún otro tipo de entidad. Morris [Mor73] se ha referido al 'aspecto theta' del hombre que puede dejar el cuerpo temporalmente en una EFC y permanentemente al morir. Por otro lado, hay teorías que afirman que nada sale. Algunos de estos predicen que no

deben ocurrir eventos paranormales durante las OBE, pero la principal alternativa a considerar aquí es que nada sale, pero el sujeto usa ESP para detectar el objetivo. Este concepto ha sido referido como la teoría de la 'imaginación más ESP'.

Esta última teoría es problemática. El término ESP es comodín, está definido negativamente y es capaz de subsumir casi cualquier resultado que uno quiera mencionar. ¿Cómo se puede descartar entonces? Y dadas estas dos teorías, ¿cómo podemos saber cuál, si es que alguna, es la correcta? A pesar de las dificultades varios parapsicólogos se han dado a la tarea. Osiris, por ejemplo, sugirió que si el sujeto en un OBE tiene otro cuerpo y está ubicado en la posición distante, entonces debería ver las cosas como si mirara desde esa posición. Si estuviera usando ESP debería ver las cosas como si estuviera usando ESP.

Este ideal general llevó a Osiris a sugerir colocar una letra 'd' de tal manera que si se viera directamente (o presumiblemente por ESP) se vería una 'd', pero si se miraba desde una posición designada aparecería una 'p', reflejada en un espejo. Siguiendo esta idea, desarrolló su 'dispositivo de imagen óptica' que muestra varias imágenes en varios colores como en cuatro cuadrantes. La imagen final se crea utilizando contornos en blanco y negro, una rueda de colores y una serie de espejos. Al, por así decirlo, mirar dentro de la caja por ESP uno no encontraría la imagen completa. Para hacerlo, solo puede lograrlo mirando a través de la ventana de visualización [Osiris75].

Los experimentos con este dispositivo se llevaron a cabo con Alex Tanous, un psíquico de Maine. Tanous se acostó en una habitación insonorizada y se le pidió que dejara su cuerpo y fuera a la habitación que contenía el dispositivo, mirara por la ventana de observación y regresara para contar lo que había visto. Osiris cuenta que al principio Tanous no tuvo éxito, pero finalmente pareció mejorar.

En cada prueba, se le dijo a Tanous si estaba en lo cierto o no y, por lo tanto, pudo buscar criterios que pudieran ayudar a identificar cuándo estaba teniendo éxito. En aquellos ensayos en los que indicó que tenía más confianza, sus resultados 'se acercaron a la importancia' en el aspecto de color del objetivo; Osiris afirmó que este aspecto era el más importante para probar su teoría porque algunos de los colores fueron modificados por el aparato y serían muy difíciles de acertar con ESP. Por lo tanto, las siguientes pruebas utilizaron solo una rueda de colores con tres imágenes y seis colores. Esta vez, las puntuaciones generales no fueron significativas, pero las puntuaciones de alta confianza para todo el objetivo sí lo fueron y, en la segunda mitad del experimento, Tanous obtuvo una puntuación significativa en varios aspectos del objetivo, especialmente en el que, según Osiris, requería "detección localizada".

Blue Harary, quien ha brindado tanta información interesante sobre la fisiología de la OBE, se sometió a pruebas de percepción durante sus OBE, pero según Rogo [Rog78c] solo tuvo "éxito esporádico" en estudios de objetivos y, por lo tanto, la investigación con él se concentró en otros aspectos de su experiencia.

Además de todos estos experimentos, en realidad solo hay un enfoque más que es relevante para la cuestión de la percepción extrasensorial en las OBE y es el trabajo realizado por Palmer y sus asociados en la Universidad de Virginia en Charlottesville. Intentaron desarrollar métodos para inducir una OBE en sujetos voluntarios en el laboratorio y luego probar su ESP. Uno puede entender las ventajas potenciales de tal programa. Si fuera posible tomar a un voluntario y darle una EFC en condiciones controladas, cuando y donde lo desee, se resolverían la mitad de los problemas de la investigación de la OBE. Sería posible probar

hipótesis sobre la OBE de manera mucho más rápida y sencilla, pero, por desgracia, este enfoque resultó estar plagado de varios problemas.

Primero, Palmer y Vassar [PV74a, b] desarrollaron una técnica de inducción basada en las ideas tradicionales de qué condiciones conducen a la OBE. Utilizando cuatro grupos diferentes de sujetos en tres etapas, se modificó el método para incorporar diferentes técnicas de relajación muscular y desorientación. Cada sujeto fue llevado al laboratorio y se le explicó el experimento. Luego lo llevaron a una habitación interior para que se acostara en una cómoda silla reclinable y le dijeron que se colocaría una imagen de destino sobre una mesa en la habitación exterior.

La etapa de la inducción consistió en casi quince minutos de relajación muscular progresiva solicitando al sujeto que escuchara un tono pulsante tanto a través de auriculares como de parlantes que servía para eliminar ruidos extraños y producir un efecto de desorientación. Al mismo tiempo, miró hacia una espiral roja y verde que giraba iluminada por una luz intermitente; esta etapa duró poco menos de diez minutos. En la etapa final, se le pidió que imaginara dejar la silla y flotar hacia la habitación exterior para mirar al objetivo, pero aquí se introdujeron varias variaciones. Algunos sujetos fueron guiados a través de todo el proceso mediante instrucciones grabadas, mientras que a otros simplemente se les permitió seguir observando la espiral mientras la imaginaban por sí mismos. Para algunos, la espiral también fue solo imaginada y para algunos hubo una etapa adicional de imaginar el objetivo.

Cuando terminó el procedimiento, el sujeto llenó un cuestionario sobre sus experiencias en el experimento y completó una prueba imaginaria (una forma abreviada de Betts QMI). Luego se colocaron cinco cuadros delante de él. Uno era el objetivo, pero ni él ni el experimentador que lo acompañaba sabían cuál era. Cuando hubo calificado cada una de las imágenes en una escala de 1 a 30, se llamó al otro experimentador para que dijera cuál era el objetivo.

Una de las preguntas formuladas fue: ¿Tuviste en algún momento durante el experimento la sensación de que estabas literalmente fuera de tu cuerpo físico? De 50 sujetos a los que se les hizo esta pregunta, 21, o el 42%, respondieron "sí". En cuanto a las puntuaciones de los objetivos, las puntuaciones generales no fueron significativamente diferentes de las expectativas de azar. Cuando se compararon los puntajes de los 21 OBEers y los demás, no hubo diferencias significativas entre ellos. Los OBEers obtuvieron significativamente menos aciertos de los esperados por casualidad, pero este resultado es difícil de interpretar.

Palmer y Lieberman [PL75a, b] llevaron las técnicas un paso más allá. Se probaron cuarenta sujetos, pero esta vez tenían un ganzfeld visual: es decir, se les colocaron medias pelotas de ping-pong sobre los ojos y se les encendió una luz de modo que como para producir un campo visual homogéneo. A la mitad de los sujetos se les dio una "serie activa" pidiéndoles que dejaran sus cuerpos y viajaran a la otra habitación para ver el objetivo, mientras que a la otra mitad se les dio una "serie pasiva" y solo se les pidió que permitieran que las imágenes fluyeran libremente en sus ojos. mente.

Como era de esperar, más de los sujetos 'activos' informaron haberse sentido fuera de sus cuerpos: 13 de 20 en comparación con solo 4 en la condición pasiva. Los sujetos activos también informaron imágenes más vívidas y más esfuerzo dedicado a tratar de ver el objetivo, pero en lo que respecta a los puntajes ESP, se encontró que ambos grupos tenían puntajes cercanos a la expectativa aleatoria y no hubo diferencias significativas entre ellos. Sin embargo, aquellos sujetos que reportaron OBE lo hicieron mejor que los demás y

significativamente. Este resultado es bastante diferente a los anteriores y es lo contrario de lo que predijeron Palmer y Lieberman, pero es lo que uno esperaría bajo la hipótesis de que tener un OBE facilita la ESP.

Palmer y Lieberman propusieron una sugerencia interesante sobre por qué más sujetos en condición activa deberían informar OBE. Su idea está relacionada con la teoría de las emociones de Schachter, que ha sido muy influyente en la psicología. Esta teoría sugiere que una persona que experimenta cualquier emoción primero siente los efectos fisiológicos de la excitación, que incluyen sudoración leve, aumento del ritmo cardíaco, sensación de hormigueo, etc., y luego etiqueta este sentimiento de acuerdo con la situación como ira, 'amor apasionado', 'miedo' o lo que sea. En el caso de estos experimentos, el sujeto siente sensaciones inusuales que surgen de la inducción y luego las etiqueta de acuerdo con sus instrucciones. Si se le dice que imagine dejar su cuerpo y viajar a otra habitación, podría interpretar sus sentimientos como los de dejar el cuerpo.

En el siguiente experimento, Palmer y Lieberman evaluaron a 40 sujetos más, incorporando sugerencias de los métodos de Robert Monroe para inducir OBE. No era Ganzfeld y en lugar de sentarse en una silla, los sujetos se acostaban en camas, a veces con un vibrador conectado a los resortes. Esta vez, 21 sujetos reportaron OBE; y, curiosamente, estos puntúan más alto en la escala de sugestionabilidad de Barber, pero no tienen mejores puntuaciones ESP.

en el experimento final de esta serie, se probaron 40 sujetos más, 20 con ganzfeld y 20 solo se les dijo que cerraran los ojos [Pal79a]. Esta vez, 13 en cada grupo afirmaron haber tenido EFC, pero el hecho de que lo hicieran o no no estaba relacionado con sus puntajes ESP. Esta vez también se utilizó el registro de EEG, pero no mostró diferencias relacionadas con los OBE informados. En general, parece que estos experimentos tuvieron éxito en ayudar a los sujetos a tener una experiencia que etiquetaron como fuera del cuerpo, pero no en obtener mejores puntajes ESP o en encontrar un estado OBE identificable por EEG.

En un experimento diseñado para observar el efecto de la creencia religiosa en la susceptibilidad a las OBE, Smith e Irwin [SI81] intentaron inducir las OBE en dos grupos de estudiantes que diferían en su preocupación por los asuntos religiosos y la inmortalidad humana. La inducción fue similar a la ya descrita, pero además se les dio a los sujetos un cuestionario OBE y se les pidió que trataran de 'ver' dos objetivos en una habitación adyacente. Más tarde, a sus impresiones se les dio una puntuación de veracidad por su parecido con los objetivos. No se encontraron diferencias entre los grupos para OBE-ness o veridicality, pero hubo una correlación altamente significativa entre OBE-ness y veridicality. Este resultado implica que cuanto más parecida a la OBE sea la experiencia, mejor será la ESP.

Todos estos experimentos tenían como objetivo averiguar si los sujetos podían ver un objetivo distante durante una OBE. Aunque el OBE experimental puede diferir del tipo espontáneo, es posible una conclusión simple a partir de los estudios experimentales. Es decir, la visión OBE, si ocurre, es extremadamente pobre.

¿Cómo se puede explicar la EFC?

La mayoría de las teorías de la EFC afirman que algo abandona el cuerpo físico o que no lo hace. Luego, dentro de estas dos categorías principales, hay varios tipos diferentes de

explicación, y quizás haya una última posibilidad; que tal distinción carece de sentido y es artificial. Las teorías se pueden dividir de la siguiente manera [Bla82]:

A. Algo sale del cuerpo.

1. Teorías físicas
2. Teoría física del mundo astral
3. Teoría mental del mundo astral

B. Nada sale del cuerpo

1. Teoría parapsicológica
2. Teorías psicológicas

C. Otro

Algo deja el cuerpo

teorías físicas

(un doble físico viaja en el mundo físico)'

Primero, existe el tipo de explicación que sugiere que cada uno de nosotros tiene un segundo cuerpo físico que puede separarse del habitual. Hay dos aspectos a considerar, uno es el estado y la naturaleza del doble que viaja, y el otro es el estado y la naturaleza del mundo en el que viaja. En esta teoría, ambos son materiales e interactúan con el mundo físico normal. Puede descartar inmediatamente esta noción, diciendo que el doble no es físico.

Para que valga la pena considerar esta teoría, es necesario suponer que este doble está compuesto de algún material "más fino" o más sutil que es invisible para el ojo inexperto. Este tipo de idea se expresa a veces en escritos ocultos. La idea aparece, por ejemplo, como el 'cuerpo etérico' de los teósofos. Las objeciones a este tipo de teoría son numerosas y se hacen sobre bases tanto lógicas como empíricas. Primero, ¿de qué podría estar hecho el doble? Las posibilidades parecen oscilar entre un duplicado completo y sólido y una especie de versión brumosa e insustancial. Otro problema de este tipo de dobles es su apariencia. Si todos tienen un segundo cuerpo, ¿por qué a unos les parece una mancha o un globo, a otros una llamarada o una luz? ya otros como un duplicado del cuerpo físico? Muldoon y Carrington [MC29] lucharon con este problema, al igual que Tart [Tar74b].

Si la noción de un doble físico es problemática, la noción de que viaja en el mundo físico lo es tanto. Primero están los tipos de errores cometidos en la percepción del CO. Estos no tienden a ser el tipo de errores que podrían surgir de un sistema de percepción deficiente, pero a menudo parecen ser errores inventados, o adiciones, así como omisiones. Entonces, a veces, el mundo OB responde al pensamiento, al igual que en un sueño, el escenario puede cambiar si la persona imagina que cambia; y, por último, está el hecho de que muchas OBE se fusionan con otros tipos de experiencia. El OBEer puede encontrarse viendo lugares como nunca los hubo en la tierra, o puede encontrarse con extraños monstruos, figuras religiosas o caricaturas de animales. Todas estas características de la OBE hacen que sea más difícil ver el mundo OB como el mundo físico.

Teoría del Mundo Astral Físico

(un doble no físico viaja en el mundo físico)

Muchas teorías han sugerido que el doble no es físico sino no físico, aunque viaja en el mundo físico. Muchos ocultistas creen que existe toda una gama de mundos no físicos de diferentes cualidades. Veamos algunos ejemplos de este tipo de teoría para tratar de averiguar qué significa. Tart [Tar74b, 78] se refiere a ella como la 'explicación natural'. Él describe esta teoría de la OBE de la siguiente manera '... en efecto, no hay necesidad de explicarla; es exactamente lo que parece ser. El hombre tiene un alma no física de algún tipo que es capaz, bajo ciertas condiciones, de abandonar el asiento físico de la conciencia. Si bien es como un cuerpo físico ordinario en algunos aspectos, no está sujeto a la mayoría de las leyes físicas del espacio y el tiempo y, por lo tanto, puede viajar a voluntad.

El aspecto Theta se ha mencionado en relación con los experimentos de detección. Morris et. Alabama. [MHJHR78] explica que '., el OBE puede ser más que un estado psi-conductor especial; sostiene que, de hecho, puede ser evidencia de un aspecto del yo que es capaz de sobrevivir a la muerte corporal. Por conveniencia, en adelante nos referiremos a tal aspecto hipotético del yo como un aspecto theta (TA).' Según Osis y Mitchell [OM77] es posible que '... alguna parte de la personalidad esté temporalmente fuera del cuerpo, y muchas teorías ocultas implican un doble astral no físico en lugar de uno físico.

Blackmore critica este punto de vista [Bla82]. Ella afirma que si el 'alma' debe interactuar con los objetos del mundo físico para percibirlos, entonces no solo debería ser detectable, sino que surgirían todos los demás problemas de las teorías anteriores. Por otro lado, si esta 'alma' no interactúa con lo físico, entonces no puede hacer lo que se espera de ella en esta teoría, a saber, viajar en el mundo físico. Ella no ve escapatoria al dilema. Además, afirma que ya hay pruebas de que lo que se ve en una OBE no es, en ningún caso, el mundo físico.

Teoría del Mundo Mental Astral

(un doble no físico viaja en un mundo astral no físico, pero 'objetivo')

Cada una de las teorías presentadas hasta ahora apoya la conclusión de que las OBE no tienen lugar en absoluto en el mundo físico, sino en un mundo mental o creado por el pensamiento. Cada uno de los siguientes tres tipos de teoría parte de esta premisa, pero son muy diferentes y conducen a concepciones totalmente diferentes de la experiencia.

El término 'mundo mental' podría significar varias cosas diferentes. Podría significar el mundo puramente privado creado por cada uno de nosotros en nuestro pensamiento. Una posibilidad es que haya otro mundo (o mundos) que sea mental pero que en cierto sentido sea compartido u objetivo y en el que todos podamos viajar si alcanzamos ciertos estados de conciencia. La pregunta importante ahora es si el mundo CO es peculiar para cada individuo o compartido y accesible para todos.

Los ocultistas han sugerido que existe un mundo de pensamiento compartido. Hay muchas otras versiones de este tipo de teoría. Las características pertinentes de esta idea son que existe un mundo CO no físico al que se puede acceder mediante el pensamiento, que es manipulable mediante el pensamiento y que es el producto de la mente de más de una persona.

Tart 74b, 78], como una de sus cinco teorías de la OBE, sugiere lo que él llama la 'explicación del estado mentalmente manipulable'. Plantea aquí el conocido problema de, como él lo expresa, 'de dónde vienen los pijamas'. Es decir, si la OBE involucra la separación de un 'espíritu' o 'alma' tenemos que incluir la posibilidad de esmoquin espiritual y alfileres de corbata. Por supuesto, cualquier teoría que postule un mundo 'creado por el pensamiento' resuelve este problema. Por lo tanto, Tart sugirió que un segundo cuerpo no físico viaja en un mundo no físico que puede ser manipulado o cambiado por "los pensamientos y deseos conscientes y no conscientes de la persona cuyo segundo cuerpo está en ese espacio".

En 1951, Muldoon y Carrington habían llegado a una conclusión similar [MC51]. Muldoon afirma: "... una cosa está clara para mí: la ropa del fantasma se crea y no es una contraparte de la ropa física". A través de sus observaciones llegó a la conclusión de que "El pensamiento crea en el astral. De hecho, todo el mundo astral está gobernado por el pensamiento". Pero no quiso decir que fuera un mundo privado de pensamientos.

También es relevante aquí la noción oculta de formas de pensamiento. Los teósofos Besant y Leadbeater describen la creación de formas de pensamiento por parte de los cuerpos mental y de deseos, y sus manifestaciones como formas flotantes en los planos mental y astral. Se supone que todos los objetos físicos tienen sus contrapartes astrales y, por lo tanto, cuando se viaja en el astral, se ve una mezcla de formas astrales de cosas físicas y entidades creadas por el pensamiento, o entidades puramente astrales.

Hay otras versiones de una idea similar. Por ejemplo, Whiteman cuestiona la 'teoría del espacio único' de las OBE [Whi75] y Poynton lo sigue sugiriendo que lo que se describe no es el mundo físico actualizado por los sentidos del cuerpo físico, sino una copia, más o menos exacta, del mundo físico. mundo físico' [Rogo [Rog78b] sugiere que la OBE tiene lugar en un mundo duplicado no físico que es tan 'real' para el OBEer como nuestro mundo lo es para nosotros.

La idea de un mundo de pensamiento compartido, por atractiva que sea, tiene algunos problemas serios. El primer problema se relaciona con cómo los pensamientos de diferentes personas pueden combinarse para crear un mundo astral y el segundo problema se relaciona con el almacenamiento de ideas. La idea de que los pensamientos pueden persistir independientemente del cerebro ha sido la piedra angular de muchas teorías ocultas, pero también los parapsicólogos han usado una idea similar para tratar de explicar la percepción extrasensorial.

Según Blackmore [Bla82], el problema es esencialmente de codificación. Sabemos que cuando una persona recuerda algo, primero procesó la información entrante, pensó en ella, la estructuró y la convirtió en una forma manejable usando algún tipo de código. Suponemos que la información persiste en este formulario hasta que se necesite cuando la persona puede usar el mismo sistema de codificación para recuperarla y usarla. Incluso si no comprendemos los detalles de cómo funciona este sistema, en principio no hay problema para una persona porque usa el mismo sistema tanto para almacenar el material como para recuperarlo. Pero si los pensamientos se almacenan en el mundo astral, entonces tenemos que decir que una persona puede almacenarlos allí y otra puede sacarlos de nuevo. Y esa otra persona puede tener formas completamente diferentes de codificar la información.

Nada sale del cuerpo

Teoría Parapsicológica

(imaginación más ESP)

La OBE podría involucrar solo un viaje imaginario en un mundo imaginario privado. Según este tipo de teoría, nada sale del cuerpo en una OBE. La ventaja de tal teoría es que evita todos los problemas de las anteriores ya que no involucra mundos astrales y otros cuerpos. Ciertos parapsicólogos han tratado de incorporar la evidencia de que la ESP ocurre durante las OBE sugiriendo que la OBE es 'imaginación más ESP' o PK. Por ejemplo, una de las cinco teorías de Tart es la 'explicación de alucinación más psi'. Según esta teoría, 'Para aquellos casos de OBE en los que se obtiene información verídica sobre eventos lejanos, se postula que la PES, que está bien probada, funciona a nivel inconsciente,

Osis [Osi75] contrasta su 'hipótesis escóptica' con 'fantasía viajera más ESP' y Morris [compara la teoría de que 'algún aspecto tangible del yo puede expandirse más allá del cuerpo' con lo que él llama la teoría del 'estado psíquico favorable'. En parapsicología se ha pensado que muchos estados conducen a la percepción extrasensorial. Incluyen la relajación, el uso de ganzfeld o estimulación no pautada y los sueños. Hay muchas razones por las que se podría pensar en un OBE como un estado psi-conductor. Palmer sugirió que podría inducir actitudes y expectativas consistentes con psi, facilitando así su ocurrencia [Pal74].

Este tipo de teoría no es satisfactoria. Parece evitar todos los problemas anteriores y, sin embargo, ser capaz de hacer frente a los aspectos paranormales de la experiencia. Según Blackmore, "Llamar a la OBE imaginación o alucinación nos dice muy poco, y agregar las palabras 'más ESP' no agrega nada". Sabemos muy poco sobre ESP. Se define negativamente, y no podemos detenerlo y comenzar o controlarlo de ninguna manera.'

Teorías Psicológicas

Esta teoría equivale a afirmar que todos los detalles de la EFC deben explicarse en términos psicológicos. Nada deja el cuerpo en una OBE, el cuerpo astral y el mundo astral son productos de la imaginación y la OBE en sí misma no ofrece ninguna esperanza de supervivencia. Osis ha llamado a los seguidores de tales teorías 'nada más que-ers', reduciendo la OBE a 'nada más que una rareza psicopatológica' [Osi81]

Entre los enfoques psicológicos ha habido interpretaciones psicoanalíticas, analogías entre el 'túnel' y la experiencia del nacimiento; la creación del doble ha sido vista como un acto de narcisismo o como una forma de negar la inevitable mortalidad del cuerpo humano. Luego ha habido teorías que tratan la experiencia cercana a la muerte como una forma de despersonalización o regresión a modos primitivos de pensamiento, y aquellas que la tratan como un arquetipo.

John Palmer usó una mezcla de conceptos psicológicos y psicoanalíticos en su explicación [al78a]. Hizo el punto crucial de que la OBE no es ni potencial ni realmente un fenómeno psíquico. Una OBE puede estar asociada con eventos psíquicos pero la experiencia en sí misma, al igual que cualquier otra experiencia, no es el tipo de cosa que puede ser psíquica o no. Continuó sugiriendo que la OBE casi siempre ocurre en un estado hipnagógico. Dentro de este estado, se desencadena por un cambio en el concepto de cuerpo de la persona que resulta de una reducción u otro cambio en la estimulación propioceptiva. Este cambio entonces amenaza el concepto de sí mismo y la amenaza activa procesos inconscientes

profundos. Estos procesos tratan de reestablecer a la persona' s sentido de identidad individual de la manera más rápida y económica posible de una manera que sigue las leyes del proceso primario freudiano. Según Palmer, es este intento de recuperar la identidad lo que constituye la OBE.

Dado que todo el propósito de la OBE es evitar una amenaza, la persona por lo general permanecerá inconsciente de esa amenaza y del cambio en la imagen corporal que la precipitó. Sin embargo, Palmer agrega que es posible, con la práctica, obtener el control del ego sobre la actividad del proceso primario. Por supuesto, la OBE es, en el mejor de los casos, solo una solución parcial a la amenaza y tanto el ego como el proceso primario se esfuerzan por recuperar el concepto de cuerpo normal. Tan pronto como tengan éxito, la OBE termina. Para Palmer, cualquier habilidad psíquica que se manifieste durante una OBE lo hace más por el estado hipnagógico que porque algo abandone el cuerpo.

Esta teoría tiene mucho a su favor. No tiene necesidad de cuerpos astrales u otros mundos y así evita todos los problemas de las teorías anteriores, da sentido a las situaciones en las que ocurre la OBE, y la forma en que varía con la situación, y relaciona la OBE con otras experiencias. Sin embargo, la teoría no está exenta de problemas. Depende en gran medida de la idea de que la OBE es un medio para evitar una amenaza a la integridad del individuo y la ansiedad que tal amenaza despertaría. Pero no está claro que la OBE no represente una amenaza aún mayor que el cambio original en los conceptos corporales. A veces, los OBEers están aterrorizados de no poder 'volver a entrar', lo que seguramente también es una amenaza.

Susan Blackmore [Bla82] basa su teoría en la afirmación de que la evidencia de eventos paranormales durante la OBE es limitada y poco convincente. Por lo tanto, afirma que las afirmaciones de ESP y PK en OBE no son imposibles, pero en realidad no hay mucha evidencia que deba ser 'explicada de esta manera'. Blackmore sugiere que la OBE se ve mejor como un estado alterado de conciencia (ASC) y se comprende mejor en relación con otras ASC. Todo lo que se percibe en una OBE es producto de la memoria y la imaginación, y durante la OBE la propia imaginación se experimenta más vívidamente que en la vida cotidiana. en otras palabras, la experiencia es una especie de vistazo privilegiado a los contenidos de la propia mente.

Blackmore sugiere que en el caso de la OBE es necesario lo siguiente:

imágenes vívidas y detalladas; baja prueba de realidad para que los recuerdos y las imágenes parezcan 'reales'; entrada sensorial del cuerpo reducida o no atendida; manteniendo la conciencia y el pensamiento lógico, muestra cómo estos prerrequisitos pueden conducir a un estado alterado del cual una forma es la EFC semiestable e indica estados relacionados, como el sueño lúcido, y muestra cómo la experiencia puede cambiar en otros cuando las condiciones o formas o pensar, cambiar.

Esta teoría explica adecuadamente los casos de la llamada clarividencia viajera, en los que el sujeto no necesariamente ve su cuerpo, pero es consciente de una escena lejana. Da menos cuenta de los casos de proyección consciente, en los que el sujeto se siente a sí mismo en un lugar distante y en realidad es percibido por una persona en ese lugar. También subestima el aspecto verídico de la percepción en los casos en que no existe una distorsión aparente por parte de la imaginación, es decir, cuando la escena vista desde otro punto del espacio se corresponde exactamente con lo que uno podría esperar observar desde ese punto; por

ejemplo, una habitación vista desde el punto de vista del techo. La cuestión de la distorsión perceptiva está relacionada con el grado de interferencia de la imaginación: cuanto mayor es el elemento imaginativo, menos verídica es la percepción del lugar.

Stephen LaBerge describe una teoría en la que las OBE ocurren cuando las personas pierden la información de sus órganos sensoriales, como sucede al comienzo del sueño, mientras conservan la conciencia [LL91]. Esta combinación de eventos es especialmente probable cuando una persona pasa directamente de la vigilia al sueño REM. En ambos estados, la mente está alerta y activa, pero al estar despierta está procesando la información sensorial del mundo exterior, mientras que al soñar está creando un modelo mental independiente de la información sensorial. Este modelo incluye un cuerpo. Cuando soñamos, generalmente nos experimentamos en un cuerpo muy parecido al 'real', porque eso es a lo que estamos acostumbrados. Sin embargo, nuestros sentidos internos residen en el cuerpo físico, que cuando estamos despiertos nos informan sobre nuestra posición en el espacio y sobre el movimiento de nuestras extremidades. Esta información se corta en el sueño REM. Por lo tanto,

Durante un SALVAJE, o parálisis del sueño, la mente despierta y alerta continúa con su buen trabajo de mostrarnos el mundo que espera que esté ahí afuera, aunque ya no puede sentirlo. Entonces, entonces estamos en un mundo de sueños mentales. Posiblemente sintamos el cese de la sensación de gravedad cuando esa parte de la información sensorial se apaga, y luego sentimos que de repente somos más ligeros y flotamos hacia arriba, elevándonos desde el lugar donde sabemos que nuestro cuerpo real está quieto. La habitación que nos rodea tiene el mismo aspecto que si estuviéramos despiertos, porque esa imagen representa la mejor suposición de nuestro cerebro sobre dónde estamos. Si no supiéramos que nos acabábamos de quedar dormidos, bien podríamos pensar que estábamos despiertos, todavía en contacto con el mundo físico, y que algo muy extraño estaba sucediendo: la mente se estaba separando del cuerpo físico.

La sensación inusual de dejar el cuerpo es emocionante y alarmante. Esto, combinado con las imágenes realistas del dormitorio, es suficiente para explicar la convicción de muchos experimentadores de OBE de que "era demasiado real para ser un sueño". Los sueños también pueden ser asombrosamente reales, especialmente si prestas atención a su realidad. Por lo general, pasamos por nuestros sueños sin pensar mucho en ellos, y al despertar recordamos poco de ellos. Por lo tanto, parecen 'irreales'. Pero la vida de vigilia también es así: nuestra memoria para un día típico y mundano es plana y carece de detalles. Son sólo los acontecimientos novedosos, emocionantes o aterradores los que dejan impresiones vívidas. Si dejamos de hacer lo que estamos haciendo, podemos mirar a nuestro alrededor y decir: 'Sí, este mundo parece sólido y real'. Pero, si miras hacia atrás y tratas de recordar, por ejemplo, cepillarse los dientes esta mañana, es probable que su memoria sea vaga y no muy real. Compare este tipo de evento con un evento pasado que lo entusiasmó o alarmó, que probablemente parezca mucho más "real" en retrospectiva.

Otros enfoques

Tal vez todas las distinciones y problemas sean artificiales, tal vez la mente no está ni 'dentro' ni 'fuera' del cuerpo. Grosso argumenta la posibilidad [Gro81] de que uno siempre está 'fuera' y en una OBE simplemente se vuelve consciente de ese hecho. ¿Debe entonces abandonarse la distinción entre normal y paranormal?

Consideremos el estado de cosas que se considera normal: la experiencia 'en el cuerpo'. ¿Qué significa estar en un cuerpo? LaBerge [LL91] argumenta que decir que uno está en un cuerpo implica que el yo es un objeto con límites definidos capaz de ser contenido por los límites de otro objeto: el cuerpo físico. Sin embargo, no tenemos ninguna evidencia de que el yo sea una cosa tan concreta. Lo que consideramos como 'fuera del cuerpo' en una EFC es la experiencia del yo. Esta experiencia de estar 'en' un cuerpo normalmente se basa en la entrada perceptiva de los sentidos tanto del mundo externo al cuerpo como de los procesos dentro del cuerpo. Estas cosas nos dan un sentido de localización del yo en el espacio. Sin embargo, es el cuerpo y sus órganos de los sentidos los que ocupan un lugar específico, no el yo. El yo no es el cuerpo o el cerebro. Si pensamos que el yo es un producto de la función cerebral, incluso esto no hace que sea razonable afirmar que el yo está en el cerebro. ¿Está el significado contenido en estas palabras en esta página? Puede que no tenga ningún sentido en un nivel objetivo decir que el yo está en cualquier parte. Más bien, el yo está donde siente que está. Su ubicación es puramente subjetiva y se deriva de la entrada de los órganos sensoriales.

Dejando de lado la cuestión de la naturaleza esencial del yo, la percepción es innegablemente un fenómeno ligado a la función cerebral. Entonces, cuando nos encontramos experimentando un mundo que se parece mucho al que estamos acostumbrados a percibir con nuestro equipo habitual: ojos, oídos, etc., todo lo relacionado con nuestro cerebro, sería lógico suponer que es nuestro cerebro habitual creando la experiencia. Y, si realmente dejáramos nuestros cuerpos, cortando toda conexión con ellos, sería ilógico suponer que veríamos el mundo de la misma manera. Por lo tanto, señala LaBerge, aunque ninguna cantidad de evidencia contradictoria puede descartar la posibilidad de una verdadera 'experiencia fuera del cuerpo', en la que un individuo existe de alguna forma completamente independiente del cuerpo,

Las enseñanzas espirituales nos dicen que tenemos una realidad más allá de la de este mundo. LaBerge concluye que la OBE puede no ser, como se interpreta fácilmente, una separación literal del alma del cuerpo físico crudo, pero es una indicación de la inmensidad del potencial que se encuentra completamente dentro de nuestras mentes. Los mundos que creamos en los sueños y las OBE son tan reales como este y, sin embargo, tienen una variedad infinitamente mayor. Cuánto más emocionante estar 'fuera de un mundo donde el único límite es la imaginación que estar en el mundo físico en un cuerpo de éter impotente Liberado de las restricciones impuestas por la vida física, expandido por la conciencia de que los límites pueden ser trascendidos. ¿Quién sabe lo que podríamos ser o llegar a ser? [LL91].

sin herramientas

La mayoría de las personas que participan en debates sobre OBE parecen estar principalmente interesadas en desarrollar la capacidad de hacerlo por sí mismos y en aprender a controlar la experiencia. Las ayudas para las personas que desean desarrollar tales habilidades, que incluyen libros, cintas de audio que supuestamente ayudan en el proceso y programas de capacitación, están disponibles en:

Instituto Monroe
Ruta 1, Box 175
Faber, Virginia 22938-9749
EE . UU.

Teléfono: 804-361-1252

Pedidos de productos: 800-541-2488

Referencias

[Bla82] Blackmore, SJ Más allá del cuerpo: una investigación de las experiencias fuera del cuerpo (Londres: Heinemann, 1982)

[Bla84] ---. 'Una encuesta postal de OBE y otras experiencias' (Journal of the Society for Psychical Research, 1984, 52, pp. 227-244)

[Bla88] ---. 'Una teoría de los sueños lúcidos y las OBE' en Conscious Mind, Sleeping Brain (ed. Gackenbach, J. and LaBerge, S.:
New York: Plenum: 1988, pp. 373-387)

[Bla91] ----. 'Sueños lúcidos: ¿Despierto mientras duermes?' (Investigador escéptico, 1991, 15, págs. 362-370)

[Bre71] Brennan, JH Astral Doorways (Wellingborough, Northants: Aquarian Press, 1971)

[Bro62] Broad, CD Lectures on Psychical Research (Londres: Routledge and Kegan Paul, 1962)

[Con72] Conway, D. Magic: An Occult Primer (Londres: Jonathan Cape, 1972 y Mayflower Books, St. Albans, 1974)

[Cro61] Crookall, R. El estudio y la práctica de la proyección astral (Londres: Aquarian Press, 1961)

[Cro63] ---. '¿Únicamente Hecho Psicológico?' (Luz, 1963, 83, págs. 171-182)

[Cro64a] ---. Más proyecciones astrales (Londres: Aquarian Press, 1964)

[Cro64b] ---. Las técnicas de proyección astral: desenlace después de cincuenta años (Londres: Aquarian Press, 1964)

[Cro69a] ---. La interpretación de las experiencias cósmicas y místicas (Londres: James Clarke & Co., 1969)

[Cro69b] ---. Los mecanismos de la proyección astral: desenlace después de setenta años (Moradabad, India: Darshana International,
1969)

[Cro70a] ---. La visión de Jung-Jaffe de las experiencias fuera del cuerpo (World Fellowship Press, 1970)

[Cro70b] ---. Experiencias fuera del cuerpo (Nueva York: University Books, 1970)

[Cro78] ---. Qué sucede cuando mueres (Gerrards Cross: Cohn Smythe, 1978)

[Eas62] Eastman, H. 'Experiencias fuera del cuerpo' (Proceedings of the Society for Psychical Research, 1962, 53, pp. 227-309)

[Eva60] Evans-Wentz, WY El libro tibetano de los muertos (Londres: Oxford University Press, 1960)

[Far76] Faraday, A. El juego de los sueños (Harmondsworth, Inglaterra: Penguin, 1976)

[Fox62] Fox, O. Proyección astral (Nueva York: University Books Inc., 1962)

[Gau82] Gauld, A. Mediumnidad y supervivencia: un siglo de investigaciones (Londres: Heinemann, 1982)

- [Gay74] Gaynor, F. Diccionario de misticismo (Londres: Wildwood House, 1974)
- [GB89] Gackenbach, J. y Bosveld, J. Control Your Dreams (Nueva York: Harper & Row, 1989)
- [GL88] Gackenbach, J. y LaBerge, S. eds. Mente consciente, cerebro dormido (Nueva York: Plenum, 1988)
- [Gla74] Glaskin, GH Windows of the Mind: The Christos Experience (Londres: Wildwood, 1974)
- [Gli89] Glicksohn, J. 'La estructura de la experiencia subjetiva: interdependencias a lo largo del continuo sueño-vigilia' (Journal of Mental Imagery, 1989, 13, pp. 99-106)
- [GMF86] Gurney, E., Myers, FWH y Podmore, F. Phantasms of the Living (2 Vols. London: Trubner & Co., 1886)
- [Gre66] Green, CE 'Experiencias 'paranormales' espontáneas en relación con el sexo y la formación académica' (Journal of the Society for Psychological Research, 1966, 43, pp. 357-363)
- [Gre67] ---. 'Experiencias escósmicas y fenómenos relacionados' (Journal of the Society for Psychological Research, 1967, 44, pp. 111-131)
- [Gre68a] ---. Experiencias fuera del cuerpo (Londres: Hamish Hamilton, 1968)
- [Gre68b] ---. Sueños lúcidos (Londres: Hamish Hamilton, 1968)
- [Gro81] Grosso, H. 'Hacia una explicación de los fenómenos cercanos a la muerte' (Journal of the American Society for Psychological Research, 1981, 75, pp. 37-60)
- [GT84] Gabbard, G. O. y Twemlow, S. W. Con los ojos de la mente (Nueva York: Praeger, 1984)
- [Har54] Hart, H. 'Proyección ESP: casos espontáneos y el método experimental' (Revista de la Sociedad Estadounidense de Investigación Psíquica, 1954, 48, págs. 121-146)
- [Har56] ---. 'Seis teorías sobre las apariciones' (Proceedings of the Society for Physical Research, 1953-6, 50, pp. 153-239)
- [Hea78] Hearne, KNT Sueños lúcidos: un estudio electrofisiológico y psicológico (tesis doctoral inédita, Universidad de Liverpool, 1978)
- [Hea90] ---. La máquina de los sueños (Northants: Aquarian, 1990)
- {HGRLJ76} Haraldson, E., Gudmundsdottir, A., Ragnarsson, A., Loftsson, J. y Jonsson, S. 'Encuesta nacional de experiencias psíquicas y actitudes hacia lo paranormal en Islandia' en Research in Parapsychology 1976 (Morris, JD, Roll, WG y Morris, RL editores Metuchen, NJ: Scarecrow Press: 1977, pp. 182-186)
- [HJH74] Hartwell, J., Janis, J. and Harary, SB 'A Study of the Physiological Variables Associated with Out-of-Body Experiences' (en Research in Parapsychology 1974, Morris, JD, Roll, WG and Morris, RL (eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press 1975, pp. 127-129)
- [Hon79] Honegger, B. 'Correspondencia' (Parapsychology Review, 1979, 10, pp. 24-26)

- [Irw80] Irwin, H, J. 'Out of the Body Down Under: Some Cognitive Characteristics of Australian Students Reporting OOBES'
(Journal of the Society for Physical Research, 1980, 50, pp. 448-459)
- [Irw81a] ---. Carta al Editor (Journal of the Society for Psychical Research, 1981, 51, pp. 118-120)
- [Irw81b] ---. 'Algunas dimensiones psicológicas de la experiencia fuera del cuerpo' (Parapsychology Review, 1981, 12, No. 4, pp. 1-6)
- [Irw88] ---. 'Experiencias fuera del cuerpo y lucidez del sueño: perspectivas empíricas' en Conscious Mind, Sleeping Brain (ed.
Gackenbach, J. and LaBerge, S.: New York: Plenum: 1988, pp. 353-371)
- [JHhLM74] Janis, J, Hartwell, J, Harary, SB, Levin, J. y Morris, RL 'Una descripción de las variables fisiológicas relacionadas con un estudio fuera del cuerpo' en Research in Parapsychology 1973, Roll, KG, Morris, RL y Morris, JD, eds. (Netuchen, N. 3. : Scarecrow Press, 1974, pp. 36-37)
- [LaB85] LaBerge, S. Lucid Dreaming (Los Ángeles: Tarcher, 1985)
- [LL91] LaBerge, S. y Levitan, L. 'Otros mundos: experiencias fuera del cuerpo y sueños lúcidos' (boletín NightLight, 1991)
- [MC29] Muldoon, S. y Carrington, H. La proyección del cuerpo astral (Londres: Rider & Co., 1929)
- [MC59] ---. Los fenómenos de la proyección astral (Londres: Rider & Co., 1951)
- [MHJHR78] Morris, RL, Harary, SB, Janis, J., Hartwell, J. y Roll, W, G. 'Estudios de comunicación durante las experiencias extracorporales' (Journal of the American Society for Psychical Research, 1978 , 72, págs. 1-22)
- [Mit73] Mitchell, J. 'Out-of-the-Body vision' (Psychic, 1973, 4. También en Rogo, DS, ed. Mind Beyond the Body, New York: Penguin, 1978, pp. 154-161)
- [Mon71] Monroe, RA Viajes fuera del cuerpo (Nueva York: Doubleday, 1971)
- [Moo75] Moody, RA Life after Life (Covinda, GA: Mockingbird, 1975 y Bantam, 1976)
- [Moo77] ---, Reflexiones sobre la vida después de la vida (Nueva York: Mockingbird, 1977)
- [Mor73] Morris, RL 'The Use of Detector for Out-of-Body Experiences' (en Research in Parapsychology 1973, Roll, KG, Morris, RL and Morris, JD eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1974, pp. 114-116)
- [Mye03] Myers, FWH Human Personality and its Survival of Bodily Death (Londres: Longmans, Green & Co., 1903)
- [NK76] Noyes, R. y Kletti, R. 'Despersonalización frente al peligro que amenaza la vida: una descripción' (Psychiatry, 1976, 39, pp. 19-27)
- [Noy72] Noyes, R. 'La experiencia de morir' (Psiquiatría, 1972, 35, pp. 174-184)
- [M77] Osis, K. y Mitchell, 3. L. 'Correlaciones psiquiátricas de experiencias fuera del cuerpo informadas' (Journal of the Society for Psychical Research, 1977, 49, pp. 525-536)
- [Oph61] Ofiel. El arte y la práctica de la proyección astral (Nueva York: Samuel Weiser, 1961)

- [Osi73] Osis, K. 'Perspectives for Out-of-Body Research' (en Research in Parapsychology 1973, Roll, KG, Morris, RL and Morris, JD eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1974, pp. 110- 113)
- [Osi75]---. 'Perceptual Experiments on Out-of-Body Experiences' (en Research in Parapsychology 1974, Morris, JD, Roll, KG y Morris, RL eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1975, pp. 53-55)
- [Osi75]---. 'Experiencias fuera del cuerpo: una visión personal' (Psi News, 1981, 4, No. 3)
- [Pal74] Palmer, J. 'Algunas nuevas direcciones para la investigación' (en Research in Parapsychology 1973, Roll, KG, Morris, R. L, and Morris, JD eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1974, pp. 107- 110) [---. 'La experiencia fuera del cuerpo: una teoría psicológica' (Parapsychology Review, 1978, 9, pp. 19-22)
- [Pal78a] ---. 'ESP and Out-of-Body Experiences: EEG Correlates' (en Research in Parapsychology 1978, Roll, WG ed. Metuchen, N. J.,: Scarecrow Press, 1979, p. 135-138)
- [Pal79a] ---. 'A Community Mail Survey of Psychic Experiences' (Revista de la Sociedad Estadounidense de Investigación Psíquica, 1979, 73, págs. 221-252)
- [PD75] Palmer, J. y Dennis, M. 'A Community Mail Survey of Psychic Experiences' (en Research in Parapsychology 1974, Morris, J. O., Roll, WG and Morris, RL eds. Metuchen, NJ Scarecrow Press, 1975, págs. 130-133)
- [PL75a] Palmer, J. and Lieberman, R. 'ESP and Out-of-Body Experiences: The Effect of Psychological Set' (en Research in Parapsychology 1974, Morris, JD, Roll, KG and Morris, RL eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1975, págs. 122-127)
- [PL75b] ---. 'The Influence of Psychological Set on ESP and Out-of-Body Experiences' (Journal of the American Society for Psychological Research, 1975, 69, pp. 193-214)
- [PL76] ---. 'ESP and Out-of-Body Experiences: A Further Study' (en Research in Parapsychology 1975, Morris, JD, Roll, WG and Morris, RL eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1976, pp. 102-106)
- [Poy75] Poynton, JC 'Results of an Out-of-the-Body Survey' (en Parapsychology in South Africa, Poynton, JC ed. Johannesburg: South African Society for Psychical Research, 1975)
- [PV74a] Palmer, J. y Vassar, C. 'Toward Experimental Induction of the Out-of-the-Body Experience' (en Research in Parapsychology 1973, Roll, WG, Morris, R. L y Morris, JD eds. Metuchen, N.J.: Scarecrow Press, 1974, págs. 38-41)
- [PV74b] ---. 'ESP and Out-of-the-Body Experiences: An Exploratory Study' (Journal of the American Society for Psychical Research, 1974, 68, pp. 257-280)
- [Raw78] Rawlings, N. Más allá de la puerta de la muerte (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson Co., 1978)
- [Rin79] Ring, K. 'Más estudios de la experiencia cercana a la muerte' (Theta, 1979, 7, pp. 1-3)
- [Rin80] ---. La vida en la muerte (Nueva York: Coward, McCann & Geoghegan, 1980)

- [Rog78b] Rogo, DS 'The Out-of-Body Experiences: Some Personal Views and Reflections' (en Rogo, DS ed. Mind Beyond the Body, New York: Penguin, 1978, pp. 349-365)
- [Rog78c] ---. 'Experimentos con Blue Harary' (en Rogo, DS ed. Mind Beyond the Body, Nueva York: Penguin, 1978, pp. 170-92)
- [Sab82] Sabom, N. Recuerdos de la muerte (Londres: Harper & Row, 1982)
- [Sal82] Salley, R, D. 'Fenómenos del sueño REM durante experiencias fuera del cuerpo' (Journal of the American Society for Psychical Research, 1982, 76, pp. 157-165)
- [She78] Sheila, D. 'A Cross-cultural Study of Beliefs in Out-of-the-Body Experiences' (Journal of the Society for Psychical Research, 1978, 49, pp. 697-741)
- [SI81] Smith, P. e Irwin, H. 'Experiencias fuera del cuerpo, necesidades y el enfoque experimental: un estudio de laboratorio' (Parapsychology Review, 1981, pp. 65-75)
- [Sie77] Siegel, RK 'Alucinaciones' (Scientific American, 1977, 237, pp. 132-140)
- [Smi65] Smith, S. El enigma de los viajes fuera del cuerpo (Garrett Publications, 1965)
- [Tar67] Tart, CT 'Un segundo estudio psicofisiológico de experiencias fuera del cuerpo en un sujeto superdotado' (International Journal of Parapsychology, 1967, 9, pp. 251-258)
- [Tar68] ---. 'Un estudio psicofisiológico de experiencias extracorporales en un sujeto seleccionado' (Journal of the American Society for Psychical Research, 1968, 62, pp. 3-27)
- [Tar71] ---. Sobre estar drogado: un estudio psicológico de la intoxicación por marihuana (Palo Alto, CA.: Science and Behavior Books, 1971)
- [Tar72a] ---. Introducción a Journeys Out-of-the-Body por R. Monroe (Londres: Souvenir Press, 1972)
- [Tar72b] ---. 'Estados de conciencia y ciencias específicas del estado' (Science, 1972, 176, pp. 1203-1210)
- [Tar74a] ---. 'Algunos problemas metodológicos en la investigación OOBE' (en Research in Parapsychology 1973, Roll, WG, Morris, R. L y Morris, J. D, eds. Metuchen, NJ: Scarecrow Press, 1974, pp. 116-120)
- [Tar74b] ---. 'Out-of-the-Body Experiences' (en Mitchell, E. ed. Psychic Exploration, Nueva York: GP Putnams Sons, 1974, pp. 349-373)
- [Tar78] ---. 'Teorías paranormales sobre la experiencia fuera del cuerpo' (en Rogo, DS ed. Mind Beyond the Body, Nueva York: Penguin, 1978, págs. 338-345)
- [Tho83] Tholey, P. 'Técnicas para controlar y manipular sueños lúcidos' (Perceptual and Motor Skills, 1983, 57, pp. 79-90)
- [Van13] Van Eeden, F. 'Un estudio de los sueños' (Proceedings of the Society for Psychical Research, 1913, 26, pp. 431-461)

[Whi75] Whiteman, JHM 'The Scientific Evaluation of Out-of-the-Body Experiences' (en JC Poynton ed. Parapsychology in South Africa, Johannesburg: South African Society for Psychical Research, 1975, pp. 95-108)