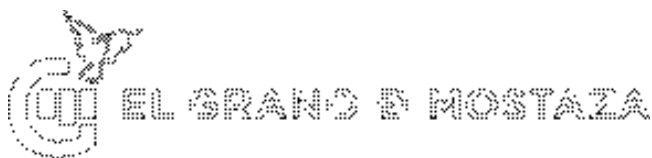


YO, REALIDAD Y SUBJETIVIDAD

DAVID R. HAWKINS



Título original en inglés: *I, Reality and Subjectivity*

Copyright © 2003 a cargo de David R. Hawkins. Publicado originalmente en inglés en 2003 por Veritas Publishing, Arizona, USA.

Título en castellano: Yo, realidad y subjetividad

Autor: David R. Hawkins

Traducción: Miguel Iribarren

Diseño de portada: Rafael Soria

Primera edición en España: ©2018 El Grano de Mostaza Ediciones

Depósito legal: DL B 29936-2017

ISBN: 978-84-947388-6-9

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra <www.conlicencia.com>;

YO, REALIDAD Y SUBJETIVIDAD

DAVID R. HAWKINS

Recto y estrecho es el camino...
No pierdas tiempo.

Dedicatoria

¡Gloria in excelsis Deo!

ÍNDICE

Sumario	8
----------------------	----------

Dedicatoria.....	7
-------------------------	----------

Prólogo 1	11
------------------------	-----------

Prefacio	13
-----------------------	-----------

Agradecimientos	15
------------------------------	-----------

Advertencia.....	17
-------------------------	-----------

Introducción.....	19
--------------------------	-----------

Prólogo 2	31
------------------------	-----------

Sección I. El proceso.....	37
-----------------------------------	-----------

Capítulo 1. Profesores y alumnos.....	39
--	-----------

Capítulo 2. Información y práctica espiritual	53
--	-----------

Capítulo 3. Purificación espiritual	63
--	-----------

Capítulo 4. El ego y la sociedad.....	85
--	-----------

Capítulo 5. Realidad espiritual	111
--	------------

Capítulo 6. Realización	131
--------------------------------------	------------

Sección II. La realización de la Divinidad	145
---	------------

Capítulo 7. La realidad radical del Ser	147
--	------------

Capítulo 8. El místico.....	159
------------------------------------	------------

Capítulo 9. Los niveles de iluminación	171
---	------------

Capítulo 10. La naturaleza de Dios	181
---	------------

Sección III. Los obstáculos.....	187
---	------------

Capítulo 11. Trascender el mundo	189
---	------------

Capítulo 12. Las emociones	203
---	------------

Capítulo 13. «Mente»	229
Capítulo 14. Consideraciones.....	245
Capítulo 15. Karma.....	263
Capítulo 16. La puerta final.....	283

Sección IV. La trascendencia	297
Capítulo 17. El sendero interno	299
Capítulo 18. «No mente»	313
Capítulo 19. El camino del corazón	331

Sección V. La recontextualización.....	345
Capítulo 20. Perspectivas	347
Capítulo 21. Investigación espiritual	367
Capítulo 22. Aplicaciones.....	383
Capítulo 23. Homo spiritus	399

APÉNDICES

Apéndice A. Calibración de la verdad de los capítulos ...	417
Apéndice B. Mapa de la escala de conciencia.....	419
Apéndice C. Cómo calibrar los niveles de conciencia...	421
Apéndice D. Mecánica cuántica	431
Apéndice E. Referencias	437

Sobre el autor	445
-----------------------------	-----

PRÓLOGO 1

Históricamente, el estado de iluminación —que es radicalmente subjetivo— ha sido difícil de transmitir, así como de comprender. En la trilogía que cierra el presente libro se ofrece un medio para que la mente lineal comprenda la realidad no lineal de la verdad espiritual.

Ha sido infrecuente que un ser iluminado haya sido capaz de retener un contacto significativo con el mundo —en términos de fluidez verbal o explicación— que sea comprensible para la conciencia humana ordinaria. A veces, lo único posible ha sido una descripción del abrumador estado subjetivo existente que se ha revelado. Así, las verbalizaciones y descripciones de la conciencia (*awareness*) a menudo son oscuras o están sujetas a una mala interpretación en el nivel de la conciencia (*consciousness*)¹ o simplemente suenan ininteligibles para la mayor parte de la humanidad.

1 En su libro *Curación y recuperación*, el doctor Hawkins establece la distinción entre conciencia (*consciousness*) y conciencia (*awareness*), diciendo: “Gracias a la conciencia (*consciousness*) somos conscientes de los que ocurre en la mente. Ni siquiera la conciencia (*consciousness*) misma es suficiente. Dentro de la energía de la conciencia (*consciousness*) hay una vibración de muy alta frecuencia, análoga a la luz misma, llamada conciencia (*awareness*). De esta conciencia (*awareness*) surge el conocimiento de lo que está ocurriendo en la conciencia (*consciousness*), que nos informa de lo que está ocurriendo en la mente, y ello, a su vez, nos informa de lo que está ocurriendo en el cuerpo físico”, Hawkins, *Curación y recuperación*, Barcelona, El Grano de Mostaza, 2015. En la presente obra mantendremos esta distinción poniendo entre paréntesis el término inglés al que se refiere en cada caso la palabra española conciencia. (N. del t.)

Lo que hace que este trabajo sea único es que el estado de conciencia le ocurrió a una personalidad que retuvo la fluidez de su expresión oral y, después de muchos años de esfuerzo, consiguió reapropiarse de los niveles de la conciencia ordinaria a fin de ser capaz de retornar al mundo como profesor y funcionar simultáneamente en los dominios lineal y no lineal. Esto requirió la creación de un esquema conceptual que le permitió al intelecto salvar la brecha entre el razonamiento lineal de la mente y la realidad no lineal de la verdad espiritual. Esta obra es única en el sentido de que incluye una descripción completa del estado interno subjetivo de la iluminación, y también abarca toda la progresión de los niveles de conciencia para alcanzar dicho estado.

En las otras dos obras de esta trilogía, *El poder frente a la fuerza* y en *El ojo del yo*, se facilitó la información necesaria para el aspirante espiritual. En este último volumen se describe con claridad el estado final.

Sonia Martin, editora

PREFACIO

Este es el tercer libro de una trilogía que abarca la evolución de la conciencia humana tal como la revelan tanto la investigación como la experiencia subjetiva. El primer libro, *El poder frente a la fuerza*, describió una escala de conciencia verificable y reveló, por primera vez en la historia humana, un medio de distinguir entre la verdad y la falsedad, superando así el defecto inherente más críticamente importante de la mente humana. *El poder frente a la fuerza* se dirige sobre todo a los niveles de conciencia en los que está incluida la mayor parte de la humanidad. Estos niveles progresan hasta la parte alta de los 500, que a menudo se describen como los de la santidad. El segundo libro, *El ojo del yo*, se dirigió a los niveles de conciencia comprendidos aproximadamente entre 600 y 850. A lo largo de la historia, estos niveles se han considerado como el dominio tradicional de los maestros espirituales iluminados.

Este tercer libro, titulado de manera simple **Yo**, completa la descripción de la evolución de la conciencia humana desde el nivel aproximado de 800 hasta la experiencia cumbre de los 1000, que históricamente ha sido la posibilidad última dentro del dominio humano. Este es el ámbito del místico, cuya verdad surge solo de la subjetividad radical de la revelación divina.

Este texto está tomado de conferencias, disertaciones y diálogos con estudiantes, visitantes y aspirantes espirituales de todo el mundo procedentes de diferentes tradiciones espirituales y religiosas, que han alcanzado diversos niveles de conciencia. Hay relativamente pocas

referencias a otros tratados o a otros maestros espirituales tradicionales, puesto que el material es completo y suficiente en sí mismo. No es un texto teológico, de esos que suelen incluir numerosas referencias detalladas para propósitos académicos. Se deja en manos del lector establecer la correlación con la literatura existente en el mundo. Así, se ha incluido un mínimo de terminología sánscrita, cristiana o védica.

Por último, cabe señalar que la repetición de ciertos temas y declaraciones es intencional y forma parte de la técnica pedagógica empleada, puesto que cada repetición se produce en un contexto y en una secuencia diferentes.

AGRADECIMIENTOS

El autor desea expresar su gratitud a los numerosos participantes y estudiantes de las clases, conferencias y sesiones celebradas en todo el mundo, pero especialmente a los que asistieron con devoción a las series de conferencias mensuales celebradas en el Sedona Creative Life Center (Arizona) en el año 2002, en las que muchas de las calibraciones fueron demostradas y confirmadas públicamente.

Agradezco de manera especial la dedicación y las habilidades de Sonia Martin, que trabajó durante más de un año para perfeccionar el manuscrito.

Asimismo, estamos agradecidos a las numerosas organizaciones, grupos espirituales e iglesias que nos han invitado a presentar conferencias y talleres.

También queremos dar las gracias a los muchos entusiastas de este trabajo colectivo que han apoyado su promulgación por medio de esfuerzos educativos independientes a través de diversos medios de comunicación y talleres grupales.

Y, como los asistentes a las conferencias pueden corroborar, la escritura del libro mismo ha sido facilitada y potenciada por la ayuda constante del yo y del Ser de mi esposa Susan, y su infatigable brazo derecho, así como por su intuición espiritual y su capacidad para el conocimiento innato.

Todo mérito es debido a Dios, cuya Irradiación brilla como la Creación, y Quien, a través del Espíritu Santo, inspira e ilumina toda comprensión y realización de la Verdad Divina. Amén.

ADVERTENCIA

Se avisa a las personas religiosas tradicionales y a los tímidos espirituales que el material que aquí se presenta les puede resultar molesto, y por tanto es mejor que lo pasen por alto. Estas enseñanzas se presentan para el estudiante espiritual seriamente comprometido que está buscando la iluminación en Dios.

El sendero hacia la iluminación a través de la verdad radical es exigente y requiere la renuncia a todos los sistemas de creencias. Solo entonces se revela la Realidad Última en la forma del tan buscado Yo del Supremo.

Este material se presenta desde la perspectiva del Yo Infinito del Ser.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia ha habido descripciones e informes sobre los estados avanzados de conciencia (*consciousness*), pero a menudo son fragmentarios, breves, crípticos o enigmáticos. Su naturaleza confusa llevó a los eruditos a pasar muchos años reflexionando sobre ellos para tratar de descifrar el verdadero significado de dichas enseñanzas. Seguidamente, la argumentación teológica y el desacuerdo llevaron a muchos cismas, que a menudo tuvieron severas consecuencias.

Muchas de las antiguas tradiciones se transmitieron verbalmente de generación en generación, algunas durante siglos e incluso milenios, antes de quedar registradas. Fue mucho lo que se perdió debido a las dificultades de la traducción. Tal vez el problema más difícil fue que quienes escuchaban las palabras de los grandes maestros eran incapaces de interpretar correctamente su significado. El domino no dualista y no lineal de la verdad espiritual no se traslada con facilidad a la pormenorización secuencial de la razón/lógica del ego/mente, que está limitada por los posicionamientos y las presuposiciones de la dualidad, como el tiempo, la duración, la causalidad y el espacio.

La investigación de la conciencia (*consciousness*) revela que la iluminación es estadísticamente rara, e incluso cuando ocurre (nivel 600), solo hay un veinte por ciento de posibilidades de que el ser iluminado retorne a una vida activa en el mundo. Cuando la conciencia alcanza los niveles 700 y 800, las posibilidades de que el sabio vuelva a ser capaz de relacionarse con el mundo se reducen al cinco por ciento. Y cuando el nivel de conciencia alcanza los 900, solo el uno por ciento

será capaz de retornar al mundo. Las razones para esto se investigarán y explicarán en los capítulos siguientes.

La iluminación se describe como un estado o condición que se autorrevela y reemplaza el estado de conciencia anterior. Este estado es completo en sí mismo, y habitualmente también recibe el nombre de autorrealización. En la experiencia que se va a describir, no se hizo mención a esta ocurrencia durante más de treinta años porque llevó todo ese tiempo ser capaz de recontextualizar el fenómeno de manera que fuera expresable en un lenguaje significativo. La capacidad de hacer esto fue impersonal y el resultado de la inspiración, un regalo de la Divinidad gracias al cual dicho estado se pudo compartir.

Para facilitar la comprensión y proveer orientación y perspectiva, en distintos capítulos se expondrán los niveles calibrados de conciencia de diversos pasajes. A continuación del pasaje calibrado, se ofrecerá una explicación para clarificar el significado de las palabras que de otro modo podría parecer oscuro. El valor de este método es que evita tener que manipular el entendimiento para que el pasaje se pueda comprender, y en cambio se hace posible expresarlo tal como se lo conoce subjetivamente.

Precisión histórica

(Lo que sigue es un resumen de la sección «Sobre el autor» de *El poder frente a la fuerza* y *El ojo del yo*, que se incluye aquí para proveer contexto histórico).

Desde edad muy temprana, experimenté una larga secuencia de intensos estados de conciencia que en primer lugar inspiraron y más tarde orientaron mi proceso de realización subjetiva. Cuando tenía tres años, tuve una experiencia de repentina y total conciencia de la existencia, seguida de inmediato por la pavorosa comprensión de que mi yo podría no haber venido a la existencia en absoluto. Fue un despertar instantáneo del olvido que dio paso a una clara conciencia del ser mismo. En ese momento, nació el yo personal y la dualidad de *es* y *no es* entró en mi conciencia subjetiva.

A lo largo de la infancia y de la primera adolescencia, la paradoja de la existencia y la cuestión de la realidad del yo continuaron preocupándome de forma constante. A veces el yo personal empezaba a des-

lizarse de vuelta hacia un Ser mayor e impersonal, y el temor inicial a la no existencia, el temor fundamental a la nada, volvía a presentarse.

En 1939 yo era un niño y repartía periódicos en una zona rural del estado de Wisconsin, Estados Unidos, con una ruta de más de veinticinco kilómetros diarios. Una oscura noche de invierno me vi atrapado en una tormenta de nieve a varios kilómetros de casa. La temperatura era de veinte grados bajo cero, y mi bicicleta se vino abajo sobre un campo helado y cubierto de nieve. Un fiero viento se llevó volando los periódicos que llevaba en una cesta colgada del manillar y los esparció por los campos. Rompí a llorar de frustración y agotamiento; tenía la ropa rígida y congelada, y me encontraba lejos de casa. Para evitar el viento, abrí la corteza helada de una gran acumulación de nieve y excavé un hueco para refugiarme. El temblor se detuvo y fue reemplazado por una calidez deliciosa... y después entré en un estado de paz indescriptible. Esto vino acompañado de una impregnación de luz y una Presencia de infinito amor, sin principio ni fin, indiferenciable de mi propia esencia. Me olvidé del cuerpo físico y del entorno mientras mi conciencia se fundía con este estado de iluminación omnipresente. La mente se quedó aquietada; todos los pensamientos se detuvieron. Una Presencia infinita era todo lo que había o podía haber, y estaba más allá del tiempo y de cualquier descripción.

Después de esa intemporalidad, tomé conciencia de que alguien me tocaba la rodilla, y a continuación apareció el rostro ansioso de mi padre. Sentí una fuerte renuencia a volver al cuerpo y todo lo que eso suponía... Pero quería mucho a mi padre y, a causa de su angustia, elegí hacerlo. De manera desapegada, empaticé con su temor a que yo muriera. Pero, al mismo tiempo, la idea de morir parecía absurda.

Nunca comenté esta experiencia con nadie. No tenía el contexto para comprenderla; nunca había oído hablar de experiencias espirituales (aparte de las que se comentan en las vidas de los santos). Después de esta experiencia, la realidad aceptada del mundo empezó a parecerme muy provisional. Las enseñanzas religiosas tradicionales perdieron significado y, paradójicamente, me hice agnóstico. En comparación con la luz de la Divinidad que yo había sentido bañar toda la existencia, el dios de la religión tradicional parecían muy falto de brillo. Perdí la religión, pero descubrí la espiritualidad.

Durante la ~~segunda guerra mundial~~ se me asignó una peligrosa misión en un dragaminas, y a menudo me encontré cerca de la muerte.

Pero, a diferencia de otros miembros de la tripulación, no le tenía miedo. Era como si la muerte hubiera perdido su autenticidad. Después de la guerra pasé por la Facultad de Medicina, pues me sentía fascinado por las complejidades de la mente y quería estudiar Psiquiatría. Quien me formó en psicoanálisis, un profesor de la Universidad de Columbia, también era agnóstico: ambos teníamos una visión sombría de la religión. El análisis fue bien, y también mi carrera; llegué a tener mucho éxito.

Sin embargo, el estrés de la vida profesional me llevó a sucumbir a una enfermedad progresiva y fatal que no respondía a ningún tratamiento existente. A la edad de treinta y ocho años supe que estaba a punto de morir. No me importaba mi cuerpo, pero mi espíritu estaba en un estado de extrema angustia y desesperación. Conforme se aproximaba mi último momento, surgió un pensamiento en mi mente: ¿y si existiera Dios? De modo que me puse a orar: «Si Dios existe, le pido que me ayude ahora». Me rendí a lo que Dios fuese y me quedé inconsciente. Al despertar, se había producido una transformación tan enorme que solo había silencio y me sentí anonadado.

La persona que yo había sido ya no existía. No quedaba yo personal ni ego, solo una Presencia infinita de un poder tan ilimitado que era lo único que había. Esta Presencia había reemplazado lo que había sido «yo», y el cuerpo y sus acciones estaban controladas únicamente por la voluntad infinita de la Presencia. El mundo estaba iluminado por la claridad de la Unicidad infinita, que se expresaba a sí misma como la revelación de todas las cosas en su inconmensurable belleza y perfección.

A medida que la vida seguía, esta quietud persistía. No tenía voluntad personal; sin pedirlo, la entidad física se dedicaba a sus asuntos bajo la dirección de la voluntad de la Presencia, infinitamente poderosa, pero exquisitamente delicada. En ese estado no había necesidad de pensar en nada. Toda verdad era autoevidente; ninguna conceptualización era necesaria, y ni siquiera posible. Al mismo tiempo, mi sistema nervioso estaba sobrecargado en extremo, como si fuera portador de mucha más energía que aquella para la que sus circuitos habían sido diseñados.

No me resultaba posible funcionar eficazmente en el mundo. Junto con el temor y la ansiedad, todas las motivaciones ordinarias habían desaparecido. No había necesidad de buscar; todo era perfecto. La fama, el éxito y el dinero carecían de sentido. Los amigos me animaron a ser pragmático y a retornar a mi práctica, pero no sentía ningún

incentivo para hacerlo. Sin embargo, descubrí que podía percibir la realidad que subyace a las personalidades; vi que el origen de las enfermedades emocionales reside en la creencia de las personas de que ellas son sus personalidades. Y así, por su propia iniciativa, mi consulta se reinició y acabó siendo enorme.

La consulta tenía dos mil pacientes externos, que requerían más de cincuenta terapeutas y otros empleados, veinticinco despachos y laboratorios de investigación y servicios de electroencefalografía. Recibíamos mil pacientes nuevos cada año. Me invitaron a participar en diversos programas de radio y televisión. En 1973 informé sobre mi trabajo en el libro *Psiquiatría ortomolecular*, con el premio Nobel Linus Pauling como coautor. Este trabajo estaba diez años por delante de su tiempo y tocó la fibra sensible de mucha gente.

El estado general de mi sistema nervioso mejoró poco a poco, y entonces comenzó otro fenómeno: una dulce y deliciosa energía fluía continuamente hacia lo alto de mi columna y a mi cerebro, donde creaba una intensa sensación de placer exquisito. Todo en la vida ocurría con sincronía y evolucionaba en perfecta armonía, y lo milagroso se hizo habitual. El origen de lo que el mundo llama *milagros* es la Presencia, no un yo personal. Lo que quedaba de mi «yo» personal solo era un testigo de estos fenómenos. El «Yo» mayor, más profundo que mi yo o sus antiguos pensamientos, lo determinaba todo.

Este estado ya había sido comentado por otros a lo largo de la historia, lo que me llevó a investigar las enseñanzas espirituales, incluyendo las de Buda, Huang Po y otros sabios iluminados, y maestros más recientes como Ramana Maharshi y Nisargadatta Maharaj. Así confirmé que estas experiencias no eran únicas. De repente, el Bhagavad Gita tenía mucho sentido; finalmente viví el mismo éxtasis del que hablan Sri Ramakrishna y los santos cristianos.

Tuve que detener la práctica de meditar durante una hora por la mañana y otra antes de cenar porque intensificaba tanto mi dicha que no me permitía funcionar. Era una experiencia similar a la que había vivido de niño en el montículo de nieve, pero se hacía cada vez más difícil abandonar ese estado y retornar a la vida cotidiana. La increíble belleza de todas las cosas resplandecía en toda su perfección, y allí donde el mundo veía fealdad, yo solo veía belleza intemporal. El amor espiritual impregnaba toda mi percepción; desaparecieron todos los límites entre aquí y allí, entre entonces y ahora, entre tú y yo.

Pasaba los años en silencio interno, y la fuerza de la Presencia creció. No tenía vida personal: mi voluntad personal ya no existía. Yo era un instrumento de la Presencia infinita, e iba por ahí haciendo lo que ella disponía. La gente sentía una paz extraordinaria en el aura de esa Presencia. Los buscadores buscaban respuestas en mí, pero ya no existía un individuo como mi yo anterior; lo que ellos hacían era conseguir refinadas respuestas en sí mismos, que no eran diferentes de las mías. Al mirar a cada persona, mi ser brillaba en sus ojos.

Ocurrían cosas milagrosas que estaban más allá de la comprensión ordinaria. Desaparecieron muchas de las enfermedades crónicas que yo había sufrido durante años; mi visión ocular se normalizó de forma espontánea, y ya no necesité las lentes bifocales que había usado buena parte de mi vida. En ocasiones sentía una energía exquisitamente dichosa, un amor infinito, que de repente empezaba a irradiar de mi corazón hacia la escena de alguna calamidad y precipitaba una resolución milagrosa.

Se produjeron profundos cambios de percepción, sin aviso previo y en circunstancias increíbles. La Presencia se intensificaba repentinamente hasta que cada persona y cosa, que parecían separadas en la percepción ordinaria, se fundían en una universalidad y unidad intemporales.

En el silencio inmóvil, vi que no hay «eventos» o «cosas», y que en realidad no «ocurre» nada, porque pasado, presente y futuro solo son estructuras de percepción, como también lo es la ilusión de un «yo» separado, sujeto al nacimiento y a la muerte.

A medida que mi yo falso y limitado se disolvía en el Ser universal que es su verdadero origen, experimentaba una sensación inefable de haber vuelto a casa, a un estado de absoluta paz y de alivio de todo sufrimiento. Porque solo la ilusión de individualidad es el origen de todo sufrimiento; cuando alguien se da cuenta de que uno mismo es el universo, completo y unificado con todo lo que es, por siempre jamás, ya no es posible sufrir.

Venían a verme pacientes de todos los países del mundo, y algunos de ellos eran los más desesperanzados de los desesperanzados. Grotescos, retorcidos y envueltos en sábanas mojadas para ser transportados desde hospitales lejanos, venían a mí esperando que pudiera tratarles psicosis avanzadas y desórdenes mentales graves o incurables. Algunos estaban catatónicos; muchos habían permanecido mu-

dos durante años. Pero, en cada paciente, por debajo de su apariencia lisiada, yo veía con claridad la esencia brillante del amor y la belleza, quizá tan alejada de la visión ordinaria que la persona ya no recibía ningún amor en este mundo.

Un día trajeron al hospital a una muda catatónica metida en una camisa de fuerza. Tenía un desorden neurológico severo y no era capaz de mantenerse en pie; los espasmos hacían que se retorciera por el suelo y ponía los ojos en blanco. Tenía el pelo apelmazado, la ropa destrozada y solo podía emitir sonidos guturales. Su familia tenía bastante dinero. A lo largo de los años la habían visitado innumerables médicos, entre los que se incluían famosos especialistas de todo el mundo. Habían probado con ella todos los tratamientos posibles, hasta que los médicos tiraron la toalla y dijeron que su situación «no tenía remedio».

Yo la miré y pregunté sin palabras: «¿Dios, qué quieres que haga con ella?». Y entonces me di cuenta de que lo único que tenía que hacer era amarla; eso era todo. Su ser interno brilló a través de sus ojos, y yo conecté con esa esencia amorosa. En ese instante, ella quedó curada por su propio reconocimiento de quién era realmente; lo que le ocurriera a su mente o a su cuerpo había dejado de importarle.

Esto mismo, en esencia, ocurrió con incontables pacientes. Algunos se recuperaron a los ojos del mundo y otros no, pero a estos pacientes ya no les importaba si se producía una recuperación clínica o no. Terminaba su agonía interna. Al sentirse amados y en paz por dentro, su dolor se detenía. La única explicación de este fenómeno es que la compasión de la Presencia recontextualizaba la realidad de cada paciente para que él o ella experimentara la curación a un nivel que trasciende el mundo y sus apariencias. La paz interna del Ser nos envolvía más allá del tiempo y de la identidad.

Estaba claro que todo dolor y sufrimiento surgen únicamente del ego, y no de Dios. Comunicaba silenciosamente esta verdad a la mente de mis pacientes. Cuando intuí la existencia de este bloqueo mental en otro catatónico que llevaba muchos años sin hablar, le dije mentalmente: «Culpas a Dios de lo que te ha hecho tu ego». Entonces él saltó y se puso a hablar, ante el asombro de la enfermera que fue testigo del incidente.

Pero este trabajo se volvió cada vez más exigente, hasta llegar a ser abrumador. A los pacientes se los ponía en lista de espera hasta que se desocupara una cama, aunque el hospital en el que yo trabajaba ha-

bía construido un ala nueva para albergar a mis pacientes. Sentía una enorme frustración frente a la marea del sufrimiento humano, porque solo podía tratar a un paciente cada vez. Era como intentar vaciar el mar con una pequeña taza. Sentí que debía haber algún modo de abordar las causas de las enfermedades comunes y el interminable raudal de sufrimiento humano y congoja espiritual.

Esto me llevó a estudiar el test muscular, que reveló un descubrimiento asombroso. Era el «agujero de gusano» entre dos universos —el físico, y la mente y el espíritu—, un lugar de encuentro entre dimensiones. En un mundo lleno de durmientes que han perdido su fuente, aquí había una herramienta para recuperar esa conexión con la realidad superior y demostrarla para que todos pudieran verla. Empecé a someter a la prueba kinesiológica cada sustancia, pensamiento y concepto, y pedí a mis alumnos y ayudantes de investigación que hicieran lo mismo.

Entonces hice un descubrimiento importante: aunque todos los sujetos se mostraban débiles al ser sometidos a estímulos negativos (como luces fluorescentes, pesticidas y edulcorantes artificiales), los estudiantes de disciplinas espirituales que habían desarrollado su nivel de conciencia no daban «débil» en las pruebas como las personas comunes. Algo importante y decisivo había cambiado en la conciencia de estos sujetos, aparentemente al darse cuenta de que no estaban a merced del mundo, sino que solo eran afectados por lo que creían sus mentes. Tal vez podría demostrarse que el proceso mismo de progresar hacia la iluminación incrementa la capacidad humana de resistir la mutabilidad de la existencia, incluida la enfermedad.

El Ser tiene la capacidad de cambiar las cosas en el mundo simplemente viéndolas. Vi que el amor transforma el mundo cada vez que reemplaza a la «falta de amor». Todo el esquema de la civilización puede alterarse de raíz cuando se enfoca este poder del amor en un punto muy específico. Cuando esto ocurre, la historia abre nuevos caminos.

Me pareció que estas comprensiones cruciales no solo podían ser comunicadas al mundo, sino que también podían demostrarse de un modo visible e irrefutable. Parecía que la gran tragedia de la vida humana siempre había sido la facilidad con que se engaña la psique; la discordia y la lucha son las consecuencias inevitables de la incapacidad de la humanidad para distinguir lo falso de lo verdadero. Pero aquí había una respuesta a este dilema fundamental, una manera de recon-

textualizar la naturaleza de la conciencia misma y de hacer explicable aquello que de otro modo solo puede inferirse.

Era el momento de abandonar mi vida anterior y todo lo que contenía. La reemplacé por la reclusión en una ciudad pequeña, donde dediqué los siete años siguientes al estudio y la meditación.

Los abrumadores estados de dicha retornaron sin ser buscados, y finalmente tuve que aprender a estar en la Divina Presencia y seguir actuando en el mundo. Había perdido de vista lo que ocurría en el mundo, de modo que, para poder escribir e investigar, tuve que detener toda práctica espiritual y enfocarme en el mundo de la forma.

Las experiencias de la verdad excepcionales y subjetivas son el terreno del místico, que afecta a toda la humanidad al enviar energía desde su nivel a la conciencia colectiva. Dichos estados no son comprensibles para la mayoría de los seres humanos, y por tanto tienen un significado limitado, excepto para otros buscadores espirituales. Esto me llevó a tratar de ser normal, porque el simple hecho de ser normal, en y por sí mismo, es una expresión de Divinidad. La verdad de nuestro propio ser real puede descubrirse en el sendero de la vida cotidiana. Lo único que se necesita es vivir con cuidado y con bondad; el resto se revela en el debido momento. Lo cotidiano y Dios no son distintos.

Y así, después de un largo viaje circular del espíritu, volví al trabajo más importante: llevar la Presencia al menos un poco más cerca del alcance de la mayor cantidad de mis semejantes a los que pueda llegar.

La Presencia es silenciosa y transmite un estado de paz. Es infinitamente amable y, sin embargo, sólida como una roca. Con ella todo temor desaparece, y la alegría espiritual se produce en un nivel de ~~do~~ de éxtasis inexplicable. Como la experiencia del tiempo se detiene, no hay aprensión, lamento, dolor ni expectativa; la fuente de la alegría es inagotable y siempre está presente. Como no tiene principio ni fin, no puede haber pérdida, pena ni deseo, y no hay que hacer nada, porque todo ya es perfecto y está completo.

Cuando el tiempo se detiene, todos los problemas desaparecen porque solo son estructuras o constructos que dependen de un punto de percepción. Mientras la Presencia prevalece, ya no hay identificación con el cuerpo ni con la mente. Cuando la mente se queda en silencio, el pensamiento *yo soy* desaparece, y la Pura Conciencia brilla para iluminar lo que uno era, es y siempre será, más allá de todos los mundos y de todos los universos, infinita y atemporal.

La gente se pregunta cómo se llega a ese estado de conciencia. Yo solo puedo compartir mi experiencia contigo, e indicar que pocos siguen los pasos *porque son muy simples*. En primer lugar, mi deseo de alcanzar este estado era intenso. Después vino la disciplina de actuar con amabilidad y perdón constantes y universales, *sin excepción*. Uno tiene que ser compasivo con *todas las cosas*, incluyendo su propio ser y sus pensamientos. A continuación estuve dispuesto a mantener los deseos bajo control y a renunciar a la voluntad personal a cada momento. A medida que entregaba a Dios cada pensamiento, sentimiento, anhelo o acto, mi mente se quedaba cada vez más silenciosa. Al principio entregué párrafos e historias enteras que tenía en mi mente, después ideas y conceptos. Conforme uno suelta el deseo de apropiarse de estos pensamientos, dejan de ser tan elaborados y empiezan a fragmentarse cuando solo están a medio formar. Al final pude entregar la energía que está detrás del pensamiento mismo, incluso antes de que se convirtiese en un pensamiento.

Continué la tarea de enfocarme de manera incesante —sin permitir ni por un momento la distracción de la meditación— *mientras* realizaba mis actividades *habituales*. Al principio esto parecía muy difícil; pero, a medida que pasaba el tiempo, se convirtió en algo *habitual*, automático y que no requería esfuerzo. El proceso es como el de un cohete que despegas de la Tierra: primero necesita mucha energía para salir del campo gravitatorio terrestre, después cada vez menos, hasta que al final se mueve por el espacio con su propio impulso.

De repente, sin previo aviso, se produjo un cambio de conciencia, y la Presencia estaba allí, inconfundible; lo abarcaba todo. Hubo algunos momentos de aprensión cuando el yo murió, y después lo absoluto de la Presencia inspiró un relámpago de asombro. Este descubrimiento fue espectacular, más intenso que todo lo anterior, pues no tenía parangón en mi experiencia cotidiana. La profunda conmoción que supone queda amortiguada por el Amor que es la Presencia. Sin el apoyo y la protección de ese Amor, uno quedaría aniquilado.

Se produjo un momento de terror cuando el ego se aferró a su existencia al temer convertirse en nada. En cambio, al morir, fue reemplazado por el Ser en Todo Lo Que Es, el Todo en el que cada cosa es conocida y evidente en su perfecta expresión de su propia esencia. La no localidad vino acompañada por la conciencia de que uno es todo lo que alguna vez fue o puede ser. Uno es total y completo, está más allá

de todas las identidades, del género, e incluso de la humanidad misma. No se tiene que volver a temer el sufrimiento y la muerte.

Lo que le ocurre al cuerpo, desde este punto de vista, no tiene importancia. En ciertos niveles de la conciencia espiritual, las dolencias corporales se curan o desaparecen de forma espontánea. Pero, en el estado absoluto, estas consideraciones son irrelevantes. El cuerpo sigue su curso previsto y después retorna al lugar de donde vino. No es un asunto importante; uno no se siente afectado. El cuerpo parece ser un «ello», en lugar de un «yo», otro objeto, como los muebles de la habitación. Puede parecer cómico que la gente aún se dirija al cuerpo como si fuera la persona individual, pero no hay manera de explicar este estado de conciencia a los que no son conscientes. Es mejor seguir con los propios asuntos y dejar que la Presencia se ocupe del ajuste social. No obstante, a medida que uno alcanza la dicha, se vuelve cada vez más difícil ocultar este estado de intenso éxtasis.

En este apocalipsis del yo, la última dualidad que queda —la de la existencia y la inexistencia, la identidad misma— se disuelve en la Divinidad universal, y ya no queda ninguna conciencia individual que pueda elegir. Este último paso, por tanto, solo Dios lo da.

David Hawkins, 1993

