

PRÓLOGO

En el desarrollo de mi conciencia, en esta búsqueda de comprensión, en este incesante interrogatorio que me he hecho a mí mismo a lo largo de muchos de los 62 años que voy a cumplir dentro de un par de meses, he descubierto, sentido y vivido que el Poder que sustenta y da vida a Todo lo mantiene todo unido.

Es imposible que lo que percibimos —lo tangible—, y lo que no vemos —lo intangible— no tengan relación. No quería una comprensión intelectual, y, si me apuran, tampoco intuitiva. Deseaba la experiencia que se iba manifestando en ráfagas por aquí y por allá —algunas de ellas las cuento en este libro—, deseaba aportar mi granito de arena a lo que vive divorciado: la ciencia más ortodoxa y la metafísica expresada en una espiritualidad que está fuera del ritual.

Los milagros son algo inexplicable para la ciencia, y solo son explicable por algo intangible que se llama fe. Compre-

dí que lo milagroso, el milagro, tiene que ser la bisagra que une ambas expresiones —tangible e intangible— de lo mismo. Esta bisagra es la mente sustentada y alimentada por la conciencia, que no hace falta demostrar, porque todos la tenemos.

Tenemos que invertir la polaridad sobre la existencia de la Vida.

O bien la Vida surge de la materia inanimada y la conciencia también; la Gran Conciencia está separada.

O bien la Vida surge de la conciencia como expresión de una energía infinita llamada Consciencia, que lo interrelaciona Todo.

La primera opción lo mantiene todo separado: mentes separadas, cuerpos separados y mi percepción, mi observación y mi conciencia no afectan al mundo externo, que creo que está alejado de mí.

En la segunda opción, Todo está unido desde el inicio de su manifestación, y la ciencia más vanguardista así lo está elucidando, teorizando y demostrando. Esta es una opción holística, integrada y correlacionada en la que se da explicación a fenómenos no comprendidos, como las sincronicidades o las curaciones espontáneas —que no milagrosas—, así como a encontrar el factor que hace que la naturaleza se exprese como un organismo vivo, complejo y cohesionado, como una unidad.

Esta opción nos ayuda a comprender el poder que subyace tras nuestros pensamientos y nuestras emociones, dando relevancia a desarrollar la conciencia de que esto es así. Esta forma de percibir, este nuevo observador, tiene la conciencia de que sí, de alguna manera, su forma de ver está relacionada con él, y cambiando su percepción cambiará su realidad.

Todo este libro está desarrollado desde una búsqueda que sigue una línea mental llamada Advaita —no dos—, una rama no-dualista del hinduismo que afirma la unidad entre las almas y la divinidad. Dicha línea se ha expuesto a través de diferentes percepciones para que cada una de ellas permita la reflexión y sea una puerta abierta, un camino para las mentes que leen este libro.

Empezaré recalcando la diferencia entre las palabras Consciencia y conciencia, procurando dejarla clara en cada línea del libro. El lector tendrá que enfocar toda su atención en ellas para comprender correctamente el significado de esta lectura.

El libro termina —como no podía ser de otra manera— con la *Ecuación Emocional Fundamental*, que pretende unir aquello que las mentes jamás deberían haber separado.

Esta ecuación es una manifestación, una consecuencia de este camino de expresión, de esta búsqueda de que Todo tiene que estar unido. Poner una fórmula a conceptos abstractos es una manera de aterrizarlos en la vida cotidiana.

Este libro pretende ser un canto al desarrollo emocional, entendiendo que la emoción suprema es el Amor, la Divinidad, a la que en este libro doy el nombre de Consciencia. En este mundo, la emoción se expresa en forma de diferentes vibraciones que nos hacen vivir la experiencia subjetiva llamada conciencia.

Nuestro cambio de conciencia siempre va precedido por una toma de Consciencia, y se expresa mediante una emoción más elevada. Aquí tendríamos que dar las gracias al doctor David R. Hawkins por el desarrollo del mapa de la conciencia y su comprensión de las emociones y sus valoraciones.

Deseo de todo corazón que la lectura de este libro sea un catalizador para activar la conciencia de cada cual, permitiéndonos alcanzar niveles más elevados que nos lleven a un estado de paz interior gracias a la Comprensión.

Enric Corbera

INTRODUCCIÓN

CONSCIENCIA Y CONCIENCIA, ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Llevo varios años trabajando y estudiando los campos de acción de la conciencia y de la Consciencia, hasta un punto que me ha permitido expresar una relación entre ellas, a la que llamo la *Ecuación Emocional Fundamental* o definitiva, que desarrollaré al final de este libro. En todo este tiempo he encontrado pocos autores y estudiosos que diferenciasesen claramente entre lo que es conciencia y lo que es Consciencia. Es más, he visto que estas palabras se utilizan de forma aleatoria, sin situarlas en un contexto preciso, lo que muchas veces crea confusión con respecto a lo que representa cada una de ellas, y lo que realmente abarcan en el campo de la inteligencia emocional.

En el estudio de los problemas sociales, el doctor David Hawkins atribuye un valor numérico a cada nivel de con-

ciencia, estableciendo una correlación entre ellos. Es más, traza un Mapa de la Conciencia y nos sugiere que nuestro estado emocional hace que vivamos la experiencia de una forma concreta y determinada. Este es un mapa excelente por varios motivos, de los cuales el primero —y para mí el más importante— es dar un valor a cada estado. ¿Por qué? La respuesta es simple y llana: en mi ecuación emocional relaciono la Consciencia y la conciencia con un factor que mide la relación entre ellas, el tiempo.

El tiempo es una experiencia relativa, como muy bien demostró Einstein, y está sujeto a la velocidad de la luz, que como todos sabemos es constante. Si la velocidad de la luz es constante, los únicos que pueden variar son el tiempo y el espacio, por eso son relativos. También se sabe que el espacio y el tiempo no existen como factores separados, sino como el espacio/tiempo; por lo tanto, cuando hablamos de uno, en realidad estamos hablando también del otro. De ello puedo deducir que la conciencia se expresa en esta dualidad espacio/temporal, y que mi estado de Consciencia se expresará en mi conciencia en función de la apertura de esta última, y para ello es fundamental la percepción del tiempo.

Hawkins, en *Curación y Recuperación*, lo expresa muy claramente, yo diría que de una forma extraordinaria y muy cercana a la revelación, si no es la Revelación misma. Veamos:

“Gracias a la conciencia somos conscientes de lo 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”.

Como podemos ver, parece que en el idioma español no hay traducción inequívoca de lo que es *consciousness* y lo que es *awareness*, empleándose para su traducción la misma palabra conciencia. Si observamos cómo las define Hawkins, veo que el significado de cada una de estas palabras concuerda con el significado que un servidor da a la *conciencia* y a la *Consciencia*, hecho fundamental para comprender lo que queremos decir y saber de qué se está hablando en cada momento. Veamos una vez más:

- Conciencia (*consciousness*): nos permite saber lo que está ocurriendo en la mente, y la mente nos permite saber lo que está pasando en nuestros sentimientos y emociones, así como en las sensaciones corporales. Todos los procesos se están desplegando dentro de ella, dentro de la conciencia.
- Consciencia (*awareness*): es la que nos permite saber lo que está ocurriendo dentro de la conciencia. Es más abarcante que la conciencia. De hecho, gracias a la Consciencia sabemos que existe la conciencia.

En mis conferencias he venido diferenciando entre ambas, diciendo cosas como:

- La Consciencia se tiene, la conciencia se gana.
- Cuando hago actos con plena Consciencia, mi conciencia aumenta, y así puedo pasar a la acción de una forma coherente.
- Cuando mi conciencia se conecta con el Campo infinito de la Consciencia, tengo la posibilidad de aumentar mi conciencia y de hacerme cada vez más consciente.
- Hacerse cada vez más consciente es acercarse al *despertar* de que todo está intrínsecamente unido, y el Campo de la Consciencia nos permite expresarnos de infinitas maneras en el campo de la conciencia.
- La Consciencia se puede equiparar con la *Divinidad*, y esto me lleva a otra definición: la divinidad (Consciencia), que también podríamos llamar *unidad*, se expresa en el campo de la conciencia, en el campo de la dualidad, en el mundo material, en el mundo de la experiencia.

Es importante entender que en el mundo dual —en el mundo que yo llamo real—, el cuerpo no tiene la capacidad de experimentarse a sí mismo. UCDM* también expresa muy claramente lo que estoy exponiendo:¹

“El cuerpo no puede proporcionarte ni paz ni desasosiego, ni alegría ni dolor. Es un medio, no un fin. De por sí, no tiene ningún propósito, sino solo el que se le atribuye” (T-19.IV.B.10:4-6).

“Puedes esclavizar un cuerpo, pero las ideas son libres, y no pueden ser aprisionadas o limitadas en modo

* Un curso de milagros.

alguno, excepto por la mente que las concibió. Pues esta permanece unida a su fuente, que se convierte en su carcelero o en su liberador, según el objetivo que acepte para sí misma” (T-19.I.16:4-5).

“El cuerpo no puede curarse porque no puede causarse enfermedades a sí mismo. No tiene necesidad de que se le cure. El que goce de buena salud o esté enfermo depende enteramente de la forma en que la mente lo percibe y del propósito para el que quiera usarlo” (T-19.I.3:1-3).

Si lo físico es consecuencia de lo mental, y lo mental es consecuencia de lo espiritual, esto nos lleva a que tenemos que prestar atención a todos los estados fenoménicos que se manifiestan en la conciencia.

Lo que nos permite hacer esto es la *magna presencia*, que se deriva del Campo de la Consciencia. Esta nos da el conocimiento de lo que ocurre en la conciencia, que a su vez nos informa de lo que hay en la mente, y esta nos informa de lo que le ocurre al cuerpo. Por todo lo anterior, estoy desarrollando el método de la Bioneuroemoción (BNE) como un camino para ampliar la conciencia, lo que nos permite hacernos cada vez más conscientes de cuál es la auténtica realidad de los hechos, las circunstancias y las relaciones que inundan nuestra vida. En este campo de la mente, las emociones son el vehículo que nos permite conectar nuestra mente con el cuerpo.

En *Curación y Recuperación*, David R. Hawkins nos dice que: “El principio básico esencial para la curación de todas nuestras enfermedades, sean cuales sean, es, ante todo, que solo estamos sometidos a lo que tenemos en mente”.

Mi trabajo consiste esencialmente en aumentar la conciencia de la persona que cree vivir un problema determinado. Buscamos un contexto, un escenario, en el que podamos incluir todos los actores, los diálogos y la situación estresante. Así observamos cuál ha sido nuestra conducta frente a estos hechos, que llamamos *reales*: cuáles han sido los sentimientos, las emociones, las sensaciones físicas. Llegamos a la comprensión de que todos estos estados son la manifestación de diversos programas que anidan en nuestro inconsciente y buscan expresarse en el campo de la conciencia. La conciencia aumenta o, dicho de otra manera, nos hacemos más conscientes cuando comprendemos cuál es el fundamento de la expresión de nuestras vidas. Esto permite liberarse de la culpa, del victimismo. La comprensión superior nos lleva a perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.

En este libro quedará claro y explícito que no hay nadie más a quien perdonar. El otro, al que llamo tú, es solamente la expresión de la Consciencia en la pluralidad de la conciencia, y los personajes de esta última se reencuentran para vivir una experiencia, que en última instancia es el perdón.

La Consciencia se manifiesta en una variedad de estados de conciencia y abarca todo un universo o una colección de ellos; esto no importa.

De todo lo anterior se deduce que el límite de la conciencia es el límite de la dualidad. Cuando pasamos a un estado no-dual, un estado no lineal, entramos en el Campo insondable de la Consciencia. En ella se encuentran todas las infinitas posibilidades.

La Consciencia se proyecta en el mundo dual, en el mundo lineal, mediante los niveles de conciencia. El doctor David R. Hawkins expresa y explica la conciencia mediante

su mapa de niveles. Hay personas atrapadas en la ira, en la cólera, en la sinrazón, en su conmiseración hacia sí mismas, en sus resentimientos. Quedan bloqueadas en un nivel de conciencia muy tóxico que les puede llevar a desencadenar malestares físicos y mentales. Todo ello se debe a que no se permiten aumentar su nivel de conciencia mediante la comprensión y el perdón.

El estado o nivel de conciencia en el que cada uno se encuentra no implica falta o defecto moral, no implica que esté bien o que esté mal. Es la Consciencia, que se expresa a través de cada entidad, de cada unidad de conciencia. Todo está bien, aunque esto no quiere decir que mis actos no tengan consecuencias. No solo tienen consecuencias, sino que estas me permiten tomar conciencia y aumentarla gracias a la Consciencia que se expresa en mí a través de la experiencia.

A medida que mi conciencia aumenta, disminuye el miedo y aumenta la confianza; disminuyen también la angustia y la ansiedad, y aumenta el bienestar social. Para mí, este es el objetivo primordial del método de la BNE.

En las páginas de este libro queda claro que la búsqueda del despertar no se fundamenta en el esfuerzo, en la perseverancia, en el hacer. Si caemos en esta trampa, estamos cayendo en la trampa del ego espiritual, estamos asumiendo que hay un *yo* que busca *algo*. Así, uno se esfuerza y se esfuerza hasta que cunde el desánimo, y el ego sigue existiendo.

Se hace imprescindible tomar conciencia de que no hay un ego, un *yo* buscando algo, pero sí hay un aspecto del YO —de la Consciencia— que incorpora esta búsqueda en Sí Misma. El deseo de alcanzar el estado de liberación nunca puede surgir del ego. Si este deseo te embarga, al ego no le quedará más remedio que aceptarlo, pero él procurará

por todos los medios buscar tu desaliento. En el mejor de los casos, te dirá que es posible, pero también te recordará que es muy difícil. Aquí surge el *ego espiritual*, que conlleva una lista interminable de cosas que debes hacer para ser muy espiritual.

Y rizando el rizo, para evitar el desaliento y que dejes de buscar en el hacer, el ego te convencerá de que es casi imposible despertar en una vida. Para conseguirlo, necesitarás varias vidas. Esta es la mejor trampa que ha urdido el ego para mantener ocupados a todos aquellos que buscamos la liberación.

UCDM nos enseña que podemos salvarnos —liberarnos— en un instante: “Es posible aprender este curso inmediatamente, a no ser que creas que lo que Dios dispone requiere tiempo” (T-15.IV.1:1).

Por ello, postulo que el factor tiempo relaciona la Consciencia con la conciencia. A medida que me libere del control del tiempo, en el que el ego me mantiene esclavizado, en esa misma medida me liberaré de los perniciosos recuerdos del pasado y de la necesidad de controlar el futuro. Para el ego el tiempo es muy importante. Su creencia en él como algo inmutable le permite hacerme vivir en el miedo y la inseguridad.

UCDM nos descarga de esta obligación de *hacer* diciéndonos: “No pienses que puedes ir en busca de la salvación a tu manera y alcanzarla. Abandona cualquier plan que hayas elaborado para tu salvación y sustitúyelo por el de Dios” (T-15.IV.2:5-6).

El YO —la Consciencia— se expresa en la infinitud de *yoes* —la conciencia— y en múltiples circunstancias. El despertar es inevitable; el cuándo y el cómo, que pertenecen al ámbito de la dualidad, dependen del nivel de conciencia de cada cual. No habrá un Juicio Final, lo que

habrá —y hablo desde el punto de vista del espacio/tiempo— es un Final de los Juicios. El Juicio Final es el umbral de la vida; por fin desaparece el miedo a la muerte, por fin se comprende que la muerte no supone la desaparición, sino la vida, la liberación. “El único propósito del tiempo es ‘darte tiempo’ para alcanzar ese juicio” (T-2.VIII.5:8).

Voy a hacer una recapitulación para reencuadrar lo expuesto hasta ahora:

- La Consciencia agrupa todas las posibilidades y realidades. Es el verdadero espacio, la matriz en que se desarrolla la toma de conciencia hasta su última potencialidad.¹
- La espiritualidad es el desarrollo de la conciencia en este sentido. Es la comprensión de que no hay nadie que tenga que despertar, pues es la Consciencia Misma la que se está experimentando a Sí Misma en Sí Misma a través de los estados de conciencia.
- No hay un yo que tenga que despertar. Hay un YO que juega a estar dormido y es inevitable que despierte, primero en el sueño y luego desprendiéndose de él, para retornar con Plena Consciencia.
- La conciencia no es consciente de lo que le está ocurriendo dentro de ella. A esto se le llama estar dormido o estar en el sueño.
- Experimentamos la experimentación y su gestión —por parte de la Consciencia— dentro del campo de la conciencia.
- Cuando despertamos, sabemos que en la experimentación hay *algo* que se está experimentando. Este algo es la Consciencia.

- Nuestro libre albedrío consiste en escoger —“el poder de elegir”, diría *Un curso de milagros*— cómo queremos vivir la experiencia. Cabe la posibilidad de que, al menos conscientemente, no podamos elegir los lugares, los hechos y las relaciones que experimentamos en nuestra vida; pero sí podemos elegir cómo queremos vivirla. Aquí reside la posibilidad de ampliar nuestra conciencia al beber de la sabiduría del Campo de la Consciencia.
- Las cosas no ocurren en contra de nuestra voluntad. Son el resultado de nuestra posición mental y emocional en el campo de la conciencia. Por eso, *Un curso de milagros* nos dice: “El secreto de la salvación es que todo lo que te ocurre lo has pedido tú mismo”.

Lo que llamamos progreso espiritual reside precisamente en esta toma de conciencia. En el universo no hay víctimas ni culpables; es el desarrollo de una elección y de una toma de decisión interna. La conexión entre la conciencia y la Consciencia nos iluminará para tomar las decisiones correctas. Cuando esto sucede, la mente queda en silencio y por fin escucha la voz sin palabras, los pensamientos que no piensas.

El mundo no se cambia con actos ni con palabras ni con hechos. El mundo cambia con nuestro estado de Ser, que viene de una ampliación de nuestra conciencia.

“Si un número suficiente de nosotros llega a alcanzar una mentalidad verdaderamente milagrosa, este proceso de acortar el tiempo puede llegar a ser virtualmente inconmensurable” (T-2.VIII.2:7).

CAPÍTULO 1

ATENCIÓN A LOS SMITH* EN EL CAMINO²

Para comprender este apartado del libro, es importante centrarse en la película *Matrix*. Esta película es una alegoría del despertar. Nos hace tomar Consciencia de que vivimos en una realidad virtual que se halla en nuestra mente, y que nos tiene esclavizados en una manera de ver y entender el mundo: la dualidad.

Cuando Morfeo —cuyo significado en griego es “el que hace ver maravillas”— muestra a Neo las pastillas roja y azul, le da la opción de seguir en su realidad virtual o, por el contrario, de despertar y tomar con plena conciencia el timón de su vida.

A primera vista, Neo —anagrama de *one**— parece ser el elegido; tiene que ser el primero y gracias a él los

* Personaje de la película *Matrix* que trata de impedir el despertar de Neo, el protagonista.

* One: uno.

demás podremos despertar. De ser así, esto sería una incongruencia. Como este libro pretende llevarnos a la Consciencia total, donde solamente existe el UNO, no habría dónde elegir. Uno se elige a sí mismo y el que parece ser otro es solamente una parte de uno mismo proyectada hacia fuera para que podamos ser conscientes de nuestro propósito.

En el sueño, el Uno debe proyectarse en el dos para poder verse a sí mismo, sin ser consciente de que esto es así. Aquí reside la fuerza de la dualidad, la fuerza de la separación. Para poder vivir en esta *realidad* virtual, el Uno se proyecta a sí mismo desde la Consciencia del SER, olvidándose de ello porque se encuentra sometido a una fuerza de división y separación que él mismo ha creado, pero que ya no recuerda. Estamos plenamente en el sueño, en el mundo material. Para poder dar fuerza a esta *realidad* fabricada, hay que crear un ente, el ego, que nos mantenga en ella y luche por ella, y cuyo principal motivo sea no despertar, pues ello equivaldría a su destrucción.

En *Matrix*, el agente Smith sería el ego, una especie de antivirus diseñado para evitar que el virus del despertar ataque al sistema: así permanecemos dormidos y seguimos al servicio de las máquinas. Las máquinas son la clase dirigente, la verdad establecida y ortodoxa que dice cómo deben ser las cosas y cómo evitar que mentes abiertas a otras formas de pensar y de ver la vida se extiendan por el sistema y lo pongan en peligro.

La historia está llena de ejemplos similares, de pensadores que se han liberado del paradigma de la ortodoxia —de que las cosas deben ser de cierta manera y no de otra— y que han vislumbrado verdades más elevadas. Por otra parte, también está llena de inquisidores que

se permiten atacar a los demás en nombre de la verdad —su verdad—, y no dudan en calumniar y desprestigiar en nombre de la ciencia, sin ser conscientes de que esta ha tenido que corregir sus postulados ininidad de veces y, en muchas ocasiones, las *casualidades* han provocado cambios paradigmáticos. Muchas veces, la ciencia se olvida de que su función principal es estudiar todo aquello que no comprende, ser objetiva a la hora de analizar las circunstancias, y dejar de dar explicaciones solo desde un punto de vista —el dual—, para adentrarse en otra forma de ver.

La ciencia tiene la obligación de comprender lo que no puede explicar, pero no desde su mapa mental, sino desde la perspectiva de que se podrán obtener muchas explicaciones cuando este cambie.

Cuanto más fuerte se hace Neo, cuanto más toma conciencia, más Smiths salen a su encuentro. Smith no solo quiere evitar que Neo despierte, también desea apropiarse del sistema para que sea solo de una manera: el sistema Smith, un sistema que anule cualquier forma de pensar que no sea la de la dualidad.

En nuestro mundo, Smith se convierte en la Santa Inquisición: intenta convencer al sistema de que hay entes pensantes que lo ponen en peligro. Genera miedo e inseguridad, dando a entender al sistema que, si no anula el nuevo paradigma, él va a desaparecer, cuando en realidad es todo lo contrario. Smith persigue el control por el control, que el sistema mismo se vea sometido a él para así cerrar toda posibilidad de cambio; así el sistema será suyo.

Hay muchas clases de Smith —cada uno de ellos controla una parte del sistema— para que, al final, todos los

entes se queden dormidos gracias a una pastilla llamada miedo.

Smith odia el cambio. Para él es un gran peligro que pone en entredicho sus mandamientos, sus verdades, que están sujetas a una premisa absoluta: *solo existe la separación*. Tú no eres Yo, por ello te puedo atacar y destruir, y para ello me valdré de cualquier medio o excusa. Y siempre en nombre de la verdad. A todo lo que no concuerde con esta verdad lo llamaré magia, pseudociencia, secta, pecado, etc.

Smith es el guardián de un sistema de pensamiento anquilosado en estructuras caducas. Se muestra opresor ante cualquier cambio en la mente, y evita que esta sea plenamente consciente de su poder y de que es absolutamente libre de pensar, puesto que, desde su propia apertura, puede acceder a todas las posibilidades que se hallen a su alcance. La mente libre se retroalimenta a medida que va alcanzando a comprender que TÚ y YO somos UNO.

One, anagrama de Neo, significa *el uno, el único*. Su vida es el arquetipo de Jesús, Buda, el Mesías y de la misión universal: salvar a la humanidad.

Pero nadie puede salvar a nadie si no existe el dos —la dualidad—. El Uno sabe que su despertar es el de todos. El Uno abre la posibilidad de que la diversidad, la dualidad, tome conciencia de que vive en una realidad virtual, y de que renuncie a cualquier valor que la alimente, por muy elevado que parezca. Esta es la trampa: creer que somos buenos cuando sufrimos con los demás, cuando creemos que podemos salvarlos. No hay nadie a quien salvar, salvo a uno mismo; esta es la verdad suprema. Neo nos enseña a despertar del sueño de la dualidad y nos recuerda que el poder del Uno es el de Todos.

Quiero hacer hincapié en el nombre de pila de Neo, que es Thomas Anderson. El apellido Anderson proviene de Ander + son = hijo del hombre. *Matrix* es una analogía de todo aquello que nos sucede cuando decidimos pensar de otra manera.

Mi historia

En este relato no pretendo explicar mi historia en su totalidad, pero sí quiero hacer referencia a una parte que tiene que ver con el propósito de este capítulo.

Como algunos saben, llevo bastantes años buscando y, en esta búsqueda, que es la de muchos, pretendo encontrar la simplicidad que subyace detrás de todo cuanto acontece en nuestras vidas. En este proceso, que yo llamo *el arte de desaprender*, he ido tomando conciencia de que la verdad es muy simple y de que nuestro ego, que vive en la dualidad, trata de hacerla complicada y difícil. Recuerdo perfectamente que pedí a la divinidad hacer un curso de autoconocimiento, pero quería que fuera el curso de cursos. Estaba cansado de leer libros y más libros que no me llevaban a nada concreto, salvo a practicar un sinnúmero de técnicas y rutinas. “Todo debe ser más simple”, pensaba una y otra vez.

Este llamado interior fue respondido a través del regalo de una de mis pacientes que alternaba su vida entre España y Venezuela. Sintiendo agradecida por el trabajo que yo había realizado con ella, quería hacerme un regalo y me preguntó qué me haría más ilusión.

—Deja que tu intuición y que tu guía interior te digan lo que es mejor para mí —le respondí.

A los pocos meses de esta conversación se presentó en mi consulta con un libro y me dijo:

—Sentí un impulso cuando pasaba cerca de una librería. Entré y mis pasos fueron como guiados hasta llegar a la estantería donde se encontraba este libro, y lo compré sabiendo que es la respuesta.

El libro en cuestión se titulaba y se titula *Un curso de milagros*. Cuando tomé el libro en mis manos, sentí que la respuesta había llegado y empecé a leerlo por el “Manual para el maestro”. Mi corazón vibró y pensé: “¡Por fin!” El libro era una revelación, un nuevo perfume, aire fresco que había entrado en mi vida; ahora todo recobraba su sentido y dirección. Supe en mi fuero interno que mi búsqueda había terminado. Ahora empezaba el cambio, la transformación, la materialización de un camino que siempre había sabido que estaba allí y que mi mente no alcanzaba a encontrar.

Siempre se ha dicho que cuando el alumno está preparado, aparece el maestro. Yo sentí que esto se cumplía y puse todo mi empeño en su lectura y aplicación. Mi sorpresa fue mayúscula cuando, al empezar a leerlo, todo me resonaba, todo estaba ya en mi interior; solo tenía que enseñarlo para poder aprenderlo, tal como dice en sus páginas.

Me molestaba el título, molestia que era fruto de la programación fundamentalista cristiano-católica que había recibido. Hoy sé sin lugar a dudas que todo tiene una razón de ser y que todo es perfecto. Empecé llamándole *curso de autoconocimiento*, hasta que llegué a comprender que lo que realmente importaba eran los conceptos y no las palabras; que estas escondían las percepciones de cada cual y que el cambio no estaba en la forma, sino en el concepto. Así lo explica el *Curso*: cambia los conceptos y el mundo cambiara, pues detrás de ellos se encuentra la percepción, que es lo único que debe sanarse. La percepción conforma

nuestro mundo, que siempre se basa en interpretaciones y no en hechos.

En mi deambular por este proceso empecé a vislumbrar la posibilidad de llevar la filosofía y la metafísica de este libro a situaciones más cotidianas y, por así decirlo, más palpables. Aparecieron seminarios como Curación Emocional, en los que quería transmitir a las personas que la curación no estaba en tratar el cuerpo, sino la mente, tal como explica *Un curso de milagros*. También quería dejar muy claro que hay que cuidar, alimentar y curar el cuerpo con los remedios materiales que todos conocemos, pero que la auténtica curación está en la mente y en el cambio de percepción de los hechos cotidianos, empleando para ello un recurso fundamental: el perdón. Se trata de comprender que no hay nada que perdonar ni nadie a quien perdonar, salvo a uno mismo. Cada cual es la causa de los efectos que experimenta en la vida.

En este mi proceso conocí a una serie de personas y las enseñanzas de diversos pensadores y buscadores de otra forma de ver y entender la enfermedad. Ellos conformaron mi mente de librepensador y desde estas páginas quiero darles las gracias, a cada uno en particular y a todos en general: desde aquellos que me desprecian, pasando por los que me ignoran y terminando por aquellos que se alegran de mi proceder y de mi proceso de toma de conciencia, y que de alguna manera lo comparten.

He ido creciendo hasta empezar a ser conocido y mediático. Los vídeos en los que enseñé esta forma de ver y entender la vida han sido vistos millones de veces —la última estimación era de más de trece millones—. Mi Facebook tiene más de ciento sesenta y cinco mil seguidores, y crece a razón de entre mil y dos mil por semana. En mis últimas conferencias, los asistentes han superado con cre-

ces el millar de personas. He tenido que digerir toda esta *locura*, que nunca busqué ni perseguí, no sin dolor, porque no me considero una persona a la que le guste la popularidad. Todo lo que me ha sucedido y me sucede supera con creces cualquier pensamiento *calenturiento* que haya podido tener con relación a mi trabajo y a mis objetivos. Mantengo la ecuanimidad, la sencillez en mi vida, y no dejo de estar rodeado de personas que aquietan mi espíritu y me proporcionan la calma y el sosiego necesario para tomar decisiones acordes con el mensaje que quiero llevar al mundo. Aporto mi granito de arena en este despertar que preconiza *Un curso de milagros*, que nos dice que, si quieres hacer tuya alguna cosa, empieza por enseñarla. Si quieres la libertad que anhelas, enseña a tus hermanos a ser libres, porque solo dando es como puedes recibir.

Dar para recibir no tiene nada que ver con dar para obtener; lo primero es inevitable y la consecuencia de que TÚ y YO somos UNO, lo segundo es la consecuencia de que tú y yo somos dos. Por eso, recibimos tal como damos. El *Curso* nos enseña: si no te gusta lo que recibes, cambia lo que estás dando. Y también nos dice que esta ley no puede cambiarse ni en el cielo ni en el infierno.

Sobre este despertar, que es el de todos, el *Curso* nos dice que sabremos cuál es nuestro despertar cuando veamos despertar a nuestros hermanos. Con este despertar, que va formando una masa crítica, el ego empieza a ponerse nervioso porque sabe que es su destrucción.

En mi vida, de momento el proceso de enseñanza se desarrolla —se cristaliza— en un método llamado Bioneuroemoción (BNE). Es la evolución de sus antecesores —más duales y biológicos— hacia otro método más holístico, con una visión cuántica, no-local y no-lineal de la realidad, que

se apoya en investigaciones y estudios científicos, tal como indico en mi libro *El arte de desaprender*.

El método de la BNE empieza a conocerse en todo el mundo y ya hay tres universidades que lo avalan: la Iberoamérica de Torreón, México, la Facultad de Ciencias Médicas de Rosario y la Facultad de Medicina de Mendoza, ambas en Argentina. Asimismo, estamos en negociaciones con diversas universidades de Chile. Hay que añadir que en otras partes del mundo también están interesados en nuestra metodología, y todos estamos haciendo el esfuerzo de llevar este conocimiento —esta forma de abordar la enfermedad, los problemas sociales, las desarmonías en las parejas— a todos los lugares que lo requieran y que muestren suficiente interés por su difusión.

En España es donde surge mi Smith: los guardianes de la verdad más ortodoxa que, curiosamente, siempre son los que menos saben sobre lo que estamos haciendo.

Smith es el guardián de una forma de pensar y de ver la vida. En nuestro caso, de la “verdad” de que todos somos víctimas de las circunstancias externas y de que tenemos que protegernos de ellas. Incapaces de cambiar su forma de ver y de vivir, sus premisas mantienen a las personas atadas a la creencia de que la causa de todas las circunstancias que nos acontecen, las buenas y las malas, está fuera de nosotros.

“No puedes convencer a un creyente de nada, porque sus creencias están basadas en una enraizada necesidad de creer.”¹

“Una creencia no es solamente una idea que la mente posee, sino una idea que posee a la mente.”²

El miedo atenaza las mentes de las personas asentadas en una forma de ver, que anteponen el juicio de unos pocos —los cuales esgrimen la excusa de que lo que se hace es pseudociencia, paparruchadas...— al desarrollo del libre pensamiento, a la apertura de mente y al estudio de la nueva propuesta. Hemos de comprender que en la recuperación de la salud de las personas hay muchas cosas que funcionan y que no pueden ser explicadas por lo formalmente establecido y aceptado por la ciencia. Estas mentes no se abren a las evidencias de que hay algo más, de que, quizás, la mente humana tenga más importancia en la ecuación de la enfermedad, de la vida y de la muerte. Al ser, a la persona, hay que ponerla en su justo lugar: tenemos que buscar la fuente de muchos efectos en las causas subjetivas y en la realidad de cada uno de nosotros. El cómo —nuestra forma de afrontar los acontecimientos de la vida— tiene mucho que ver con la salud y la enfermedad.

La ecuación es $A \text{ (acontecimientos)} + B \text{ (pensamientos, creencias y programas)} = C \text{ (consecuencias conductuales o emocionales)}$. La clave no es eliminar A, sino que B nos permita trascender su impacto mediante el cambio de creencias y valores, y el paso de una percepción dual a otra holística.

Hay personas que se creen superiores al resto de los mortales y con la sapiencia necesaria para decidir en su nombre, como si los demás fueran tontos o estuvieran faltos de criterio para saber lo que más les conviene. Ellos, los salvadores del mundo y de las patrias, los fundamentalistas de que el mundo solo puede verse de una forma, los nuevos nazis —todos deben ser rubios, con ojos azules y todo lo que no esté en su mapa mental debe sufrir su holocausto—, no quieren explicaciones ni razonamientos, solo

quieren ver destruido aquello que piensan que les amenaza. Y eso que creen que les amenaza es algo muy simple: el cambio. El cambio es lo que más le molesta al ego, a Smith. El cambio siempre conlleva no poder controlar a las masas. Si estas liberan sus mentes, el sistema se desmorona y tiene que ser sustituido por otro más libre, donde el miedo no campe a sus anchas y el respeto a la diversidad sea el primer mandamiento de una nueva sociedad.

Propongo el nacimiento de la Nueva Sión, la Nueva Jerusalén, donde el respeto al pensamiento sea algo fundamental, sustentado en la plena conciencia de que el dos no existe. Lo que llamamos el dos es la explosión de la inmensa energía que almacena el Uno, que se experimenta a sí mismo en la pluralidad y en la diversidad. En la Nueva Jerusalén, el factor común será la diversidad, y el primer mandamiento será el respeto por las creencias de los demás. Solo así se podrá alcanzar la paz de espíritu necesaria para la curación de los males que se expresan en nuestras mentes, en nuestros cuerpos y en nuestras vidas.

Que aparezcan los Smiths nos indica que nuestro camino florece, que vamos bien, que el cambio se está produciendo. Si no viene a través de nosotros, se expresará a través de otros porque, sencillamente, no hay ni unos ni otros, solo existe el UNO expresándose en polaridades aparentemente encontradas, opuestas, que son la fuerza motriz para que el cambio sea posible. La oposición es el motor para que todo se mueva y, aunque a veces parece que triunfa una polaridad, al final la que ha permanecido oculta se manifiesta en plenitud, provocando el cambio que tanto quería impedir la otra. Esto es lo que ocurre cuando estás en la unidad; no ves dos polos opuestos, sino complementarios. Entonces es cuando los puedes trascender y per-

mitir que la Consciencia se manifieste plenamente en la situación, la Presencia que no ve ganadores ni perdedores. Su enseñanza se transmite a través de los opuestos porque creemos que vivimos en un mundo de cuerpos y mentes separados.

Como dice *Un curso de milagros*: “Todo aquel que está involucrado en una situación, está haciendo el papel que le corresponde”.

Bienvenido seas a mi vida, Smith. Si me preguntas por qué sigo mi camino, te respondo: “Porque lo elegí”. Este es el poder de nuestro mundo dual. No somos conscientes de que aquello que se rechaza recibe fuerza del propio rechazo, produciendo así el impulso que hace que todo cambie. Esto es así porque el UNO integra al dos y se alimenta de su energía, de su experiencia, de su dolor, de su apego, de su fuerza por expresarse en la separación, en la proyección. Eres el espejo en el que puedo ver mi sombra, de la que puedo obtener la energía para desarrollar mi vida. Gracias por la energía que me envías, que me da fuerza para ser más humilde y tomar conciencia de que lo que debe ser, simplemente ES.

Tus gritos, tus calumnias, tus insultos son la fuerza para que avance. Gracias por todo ello, porque tú formas parte de mí, como yo de ti. No podríamos existir el uno sin el otro. Tu fuerza es mi desarrollo, tu oposición me hace más fuerte, da energía a mi mente y me permite expresar mi pensamiento, que lo envuelve todo y a todos. Gracias, querido Smith.

La Providencia —la Presencia— siempre está

Mi mujer y yo nos tomamos un día de asueto, de relax, y la mejor manera de entenderlo para mí es ir a caminar por el monte.

El día iba perfecto. Ya llevábamos más de tres horas andando y estábamos de camino hacia donde habíamos dejado el coche para ir a comer. Estábamos regresando mi cuñada, mi mujer y un servidor. Por otro lado, mi cuñado había recogido a dos de sus hijos y a su madre, y nos esperaban en el restaurante. Todo marchaba bien hasta que nos dimos cuenta de que nos habíamos desorientado, que no perdido porque, aunque no sabíamos dónde estábamos en ese momento, sabíamos hacia dónde dirigirnos. Una vez orientados, buscamos una referencia más concreta, que fue un camino asfaltado.

—Estamos lejos del coche —nos dijimos mi cuñada y yo.

—Llama a tu marido y dile que vamos a llegar tarde, y que ya les comunicaremos qué estamos haciendo.

A los pocos minutos pasó un coche y lo paramos para preguntar. Resultó que conocían a mi cuñada, y que la señora me conocía a mí por los vídeos —sin comentarios—. Nos llevaron cerca de donde teníamos el coche y unos minutos después de las tres de la tarde ya estábamos en el restaurante, más o menos a la hora prevista.

Cuando nos dejaron, les dije:

—Lo que ha ocurrido hoy es lo que explico en mis vídeos. Hoy vosotros habéis sido el vehículo mediante el cual se ha expresado la Providencia.

Durante la comida se me comunicó una noticia que me resultaba molesta, porque había tomado una decisión sin conocer ese factor. Dicha decisión representaba un coste de varios miles de euros. Me disgusté, me dejé llevar por la ira. Aunque enseguida la controlé y me callé dejándola ir —como muy bien explica el doctor Hawkins—, me sentía triste. Aplicando el curso, pedí Expiación por creer en mi error, por la percepción que tenía del asunto, y en mi silencio interior fui alejándome de todos.

Reflexionaba con la frase que Kenneth Wapnick expresa en su libro $2+2=5$:

“Jesús jamás nos dice que nunca nos enfademos, sino simplemente que no lo justifiquemos. ‘La ira nunca está justificada’ (T-30.VI.1:1)”. Entré en un bar para tomar un café. Entonces, se me acercó un señor y me preguntó:

—¿Eres Corbera? ¿Enric Corbera?

—Sí —respondí.

—Gracias, mil gracias por todo lo que nos enseñas en tus vídeos, es un honor conocerte en persona...

Lo que siguió no tiene mayor importancia; lo que se vivió en el bar, pienso que sí. La verdad es que yo no fui consciente de esto, pero mi sobrino, que también lo vivió, me contó que todo el bar, incluso la chica que servía, se quedó en silencio observando la escena. Me siguió contando que en el bar se respiraba una paz y un amor impresionantes. Cuando abracé a este señor varias veces, la emoción lo embargaba todo.

Intenté explicarles lo que había vivido, pero me fue imposible. Mis ojos se humedecieron y simplemente volví a dar las gracias a la Providencia.

La separación es imposible, pero es posible creer en ella. Mis creencias determinan las vivencias que voy a tener en mi vida. No culpemos a nadie, no busquemos excusas, no juguemos a ser víctimas. Cuando tu mente se aquieta, cuando entregas tu *error* a la divina Providencia, Esta siempre acude a ti. Basta con estar alerta y se manifestará en las situaciones más simples. No esperes trompetas celestiales ni cánticos angélicos. Ella está a la espera de que tú la solicites, y a continuación simplemente tienes que retirarte. Ella se manifestará en tu vida en proporción —por así decirlo— a tu apertura de conciencia. No eres mejor ni peor,

ni más avanzado ni más merecedor. No es una cuestión de mérito o demérito; sencillamente es la manifestación de lo que siempre está aquí, y cada uno lo experimenta en función de su apertura de conciencia.

La Presencia se hará cada vez más evidente en tu vida conforme dejes de identificarte con el ego como si fuera tu verdadero yo. Conviertes al ego en un *eso*, al igual que cuando ya no te identificas con tu cuerpo. Sigues viviendo, riendo, comiendo, relacionándote contigo mismo a través de los demás. Pero ahora tienes plena conciencia de que hay *algo* que se expresa a través de ti y a través de todos, y no hace falta ser conscientes para que suceda. Este *algo* siempre está presente, está ahí, al servicio, sustentándolo todo y manifestándose por doquier; por eso se le llama Presencia.

Vivir en la zona de comodidad que nos ofrece el ego parece ser lo mejor. Y al dejar de identificarme con él, parece que algo muera en mí. Solo cuestionándote tus valores y tus creencias permitirás que se manifiesten otras realidades en tu vida. Invocar la Presencia —al Espíritu Santo— te dará tranquilidad y seguridad para entregar toda situación a Aquel que sabe lo que es mejor para ti y para todos.

Uno se mueve en la Presencia, que es la Consciencia que lo sustenta Todo. Cuando dejas de identificarte con los valores que el mundo te ofrece, te das la oportunidad de permitir que tu conciencia se expanda. Ya no te aferras a los valores del mundo, donde todo es efímero. Vives plenamente, evitas el juicio, te expresas sin oponerte a la verdad de los demás, dejas que se te inspire y sabes que la Magna Presencia nunca da órdenes ni realiza injerencia alguna. Su inocencia es prístina.

El Tú pregunta: —¿Qué es la Presencia?

El Yo responde: —Es la manifestación del SER, de la Consciencia, en un instante de tu vida en el que puedes percibirla si tu mente se halla lo suficientemente aquietada. Al sentir esta energía, este Poder, el intelecto le llama Presencia como reconocimiento de que hay algo más que lo trasciende todo y que está en Todo.

DEDICADO A:

Todos aquellos maestros de la conciencia que me han iluminado e inspirado para poder escribir este libro: a David R. Hawkins, a David Carse, a Kenneth Wapnick, a Mooji, a Bruce H. Lipton, a la Fundación para la Paz Interior, a Robert Lanza y a todos aquellos que sustentan con su despertar y en el anonimato el equilibrio de este mundo, favoreciendo el despertar de todos.

A la Consciencia Suprema, la gran hacedora, la gran inspiradora de todas las conciencias.

Simplemente Gracias,

Enric Corbera

ÍNDICE

Índice	8
Prólogo	11
Introducción. Consciencia y conciencia, ¿cuál es la diferencia?	15
Capítulo 1. Atención a los Smith en el camino	25
Capítulo 2. La comprensión y la toma de conciencia	41
Capítulo 3. Las oportunidades de oro y sus manifestaciones. Un canto a la reflexión y a la indagación	79
Capítulo 4. Mejorar el sueño.....	107
Capítulo 5. ¿Es real el mundo en el que estoy?	133
Capítulo 6. La abundancia me pertenece.....	139
Capítulo 7. El inconsciente no-local	161
Capítulo 8. Cuando $1 + 1 = 1$	175
Capítulo 9. La aceptación	193
Capítulo 10. El suicidio inconsciente	201
Capítulo 11. Lo absurdo de la pregunta, lo absurdo de la búsqueda	209
Capítulo 12. Sistemas de creencias	219
Capítulo 13. Habla solo de ti mismo	235
Capítulo 14. Morir antes de morir	239

Capítulo 15. La indagación: observar al observador	251
Capítulo 16. El caminaensueños	277
Capítulo 17. La ecuación emocional fundamental	285
Bibliografía	311
Notas	313

YO SOY TÚ

LA MENTE NO DUAL



Título: Yo soy tú
Subtítulo: La mente no dual
Autor: Enric Corbera
Primera edición: marzo de 2016
©Ediciones El Grano de Mostaza

Impreso en España
ISBN: 978-84-944847-3-5
Depósito Legal: B 4343-2016

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA, S. L.
Carrer de Balmes 394, ppal. 1.ª.
08022 Barcelona
www.elgranodemostaza.com

«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. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45)».

YO SOY TÚ

LA MENTE NO DUAL