

DEJAR IR

EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN

DAVID R. HAWKINS



EL GRANO DE MOSTAZA

Título original en inglés:

Letting Go, The Pathway of Surrender

Copyright © by Veritas Publishing

Título en castellano:

Dejar ir. El camino de la entrega

Autor:

David R. Hawkins

Traducción:

Ignacio Torró

© 2014, para la edición en España:

El Grano de Mostaza

Depósito legal: DL B 9605-2014

ISBN: 978-84-942482-1-4

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA S. L.

Carrer de Balmes 394, ppal. 1.ª

08022 Barcelona

«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».

Este libro no pretende ser un texto legal, médico ni propio de ningún otro servicio profesional. La información proporcionada no sustituye el consejo o cuidado profesional. El autor, el editor y sus empleados o agentes no son responsables de los daños derivados del uso de la información contenida en este libro.

DEJAR IR
EL CAMINO DE LA
LIBERACIÓN

DAVID R. HAWKINS

*Dedicado a la eliminación de los obstáculos al
Ser Superior en el camino a la iluminación*

LIBROS DE DAVID R. HAWKINS

Dissolving the ego, Realizing the Self

Along the path of Enlightenment

Healing and Recovery

Reality, Spirituality and Modern Man

Discovery of the Presence of God:

Devotional Nonduality

Transcending the Levels of Consciousness:

The Stairway to Enlightenment

Truth vs. Falsehood:

How to Tell the Difference

I:

Reality and Subjectivity

El ojo del yo:

al cual nada le está oculto

El poder contra la fuerza.

Los determinantes ocultos del comportamiento humano

Dialogues on Consciousness and Spirituality

Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Level

***of
Human Consciousness***

Orthomolecular Psychiatry (con Linus Pauling)

ÍNDICE

Prólogo a la edición en castellano, por Enric Corbera	17
Prólogo, por Fran Grace	21
Prefacio	29
Introducción.....	33
Capítulo 1: El mecanismo de dejar ir	39
¿Qué es?	39
Los sentimientos y los mecanismos mentales	41
Los sentimientos y el estrés	44
Los acontecimientos de la vida y las emociones	46
El mecanismo de dejar ir.....	48
Resistencias a dejar ir.....	50
Capítulo 2: La anatomía de las emociones	53
La meta de la supervivencia.....	53
La escala de las emociones	55
Comprender las emociones	60
Gestión de las crisis emocionales.....	61
Sanar el pasado.....	64
Fortalecer las emociones positivas	69

Capítulo 3: La apatía y la depresión	73
«No puedo» frente a «no quiero»	74
Culpar	79
Elegir lo positivo	83
La compañía de la que nos rodeamos.....	86
Capítulo 4: El sufrimiento	91
Permitir el sufrimiento	92
Gestionar la pérdida.....	94
Prevenir el sufrimiento.....	99
Capítulo 5: El miedo	103
El miedo a hablar en público	104
El efecto curativo del amor	106
Apoderarse de la «sombra»	110
La culpa	113
Capítulo 6: El deseo	119
El deseo como obstáculo	120
Tener - hacer - ser	123
El glamur	124
El poder de la decisión interna.....	127
Capítulo 7: La ira	131
Usar la ira positivamente	132
El autosacrificio	133
El reconocimiento	135

Las expectativas	137
El resentimiento crónico	138
Capítulo 8: El orgullo	143
La vulnerabilidad del orgullo	144
La humildad.....	146
La alegría y la gratitud	147
Las opiniones	150
Capítulo 9: El coraje	155
El coraje para dejar ir	155
Asumir el propio poder	157
Ser conscientes de los demás	158
Capítulo 10: La aceptación	165
Todo es perfecto tal como es	165
La aceptación de uno mismo y de los demás.....	167
La responsabilidad personal.....	168
Capítulo 11: El amor	171
El amor en la vida cotidiana	172
El amor cura	173
El amor incondicional.....	176
La unicidad	178
Capítulo 12: La paz	183
El profundo impacto de la paz	183
La transmisión silente	184
Entregarse a la realidad última	185

Capítulo 13: Reducir el estrés y la enfermedad física	191
Aspectos psicológicos y propensión al estrés	191
Aspectos médicos del estrés	192
Respuesta al estrés del sistema energético y del sistema de la acupuntura	194
Intervenciones para aliviar el estrés	195
La prueba quinesiológica	197
La técnica de la prueba quinesiológica	198
La relación de la conciencia con el estrés y la enfermedad	199
Capítulo 14: La relación entre mente y cuerpo	203
La influencia de la mente	203
Creencias que predisponen a la enfermedad	206
Comparación con otras técnicas	209
Capítulo 15: Los beneficios de dejar ir	213
El crecimiento emocional.....	213
Resolver problemas.....	216
Estilo de vida	217
La resolución de problemas psicológicos: comparación con la psicoterapia	220
Capítulo 16: La transformación	225
La salud	227
La riqueza	231
La felicidad	233
El estado de libertad interior	237

Capítulo 17: Relaciones	239
Los sentimientos negativos	240
La condición humana	246
Los sentimientos positivos	248
Las relaciones sexuales	254
Capítulo 18: El logro de metas vocacionales	259
Sentimientos y habilidades	259
Sentimientos negativos relacionados con el trabajo..	260
Sentimientos positivos relacionados con el trabajo...	262
Los sentimientos y el proceso de toma de decisiones .	262
Los sentimientos y la habilidad en las ventas	264
Capítulo 19: Médico, cúrate a ti mismo	267
Los principios básicos.....	268
La curación de múltiples enfermedades	271
La curación de la visión	278
Capítulo 20: Preguntas y respuestas	281
Las metas religiosas y espirituales	281
La meditación y las técnicas internas.....	284
La psicoterapia	285
El alcoholismo y las drogodependencias.....	286
Las relaciones.....	287
El mecanismo	291
Entregarse a lo trascendente	295

Apéndice A: El mapa de la conciencia.....	299
Apéndice B: Procedimiento de la prueba muscular.....	301
Referencias.....	311
Sobre el autor	317

PRÓLOGO A LA EDICIÓN EN CASTELLANO

A cargo de Enric Corbera

Conocí la obra del doctor Hawkins allá por el año 2002; tuve que encargar los libros para que me los trajeran de América Latina. El primero que tuve en mis manos fue *El poder contra la fuerza*, que me impresionó y me enseñó la importancia de valorar la influencia y el efecto de las distintas emociones en el cuerpo a través de la quinesiología.

Hacia el año 2000, yo estudiaba precisamente la incidencia de las emociones en el cuerpo y su importante relación con las enfermedades. Estaba desarrollando un seminario llamado Curación Emocional en el que aplicaba las enseñanzas de *Un curso de milagros*.

Este nuevo libro de Hawkins, *Dejar ir. El camino de la liberación*, me recuerda muchísimo lo que yo pretendía hacer en mi vida con relación a las emociones y con *Un curso de milagros*, pues desarrolla magistralmente cómo abordar las emociones, cómo valorarlas y cómo afectan al cuerpo.

Una de las cosas que más me gustan es la aclaración de que, para poder sanarnos, necesitamos un nivel de conciencia que él valora en 200. Y su observación de que las creencias de cada uno limitan el desarrollo de la conciencia e impiden sanar la mente y el cuerpo. Desde hace años, vengo diciendo algo parecido: que para sanar antes se debe curar la

propia percepción, elevar el nivel de comprensión, es decir, de conciencia, y pasar a la acción.

Leer este libro ha sido un placer; es una obra maravillosa que puede ayudar a todo aquel que quiera liberarse de emociones y creencias tóxicas, y tomar conciencia de cómo vive en relación con sus emociones.

Me maravilla su forma de abordar el concepto de dejar ir: es una rendición, una renuncia a la lucha, no porque no te sientas capaz, sino porque sabes que luchar solo te sirve para desgastarte y morir. Dejar-nos ir es entregarnos al Poder Supremo, el único que sabe lo que es mejor para nosotros y cuáles son los dictados de nuestra alma.

Dejarse ir es dejar que las emociones que se reprimen inconscientemente, porque son políticamente incorrectas, porque así se está programado, se expresen en la propia corporalidad, para descubrir qué intentan retener y qué esconden.

Dejarse ir es una expansión del perdón tal como lo enseña *Un curso de milagros*; permitirse ver los propios juicios y condenaciones, junto con las emociones que los soportan, y entregarlos a la Mente universal para que deshaga estos errores de la mente dividida. *Un curso de milagros* llama a este estado *Expiación*: no la que paga los errores, sino la que los elimina. Pero para ello hay que rendirse, dejar de luchar, dejar de emplear la fuerza y utilizar el Poder.

Este proceso produce un cambio en nuestra mente, un cambio espacio-temporal que nos permite percibir las cosas desde un estado más elevado de conciencia, porque liberamos el Poder que sustenta la conciencia del Todo. Tomar conciencia del Poder que nos alimenta, nos sustenta, nos da vida y es todo Amor equivale a liberarnos del miedo y de todas sus emociones tóxicas que envenenan nuestro cuerpo y nos enferman.

Dejar ir es un libro para todos: para terapeutas, para el ama de casa, para la persona que cree que tiene que haber otra manera, para quien siente que todos estamos interrelacionados y que lo que uno hace afecta a la Unidad.

Todo esto queda perfectamente resumido en las siguientes palabras de Hawkins:

Es la presión acumulada de las emociones lo que provoca los pensamientos. Una emoción puede crear, literal-

mente, miles de pensamientos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, un recuerdo doloroso de los primeros años de vida, una pena terrible que se ha ocultado. Durante muchos años, diversos pensamientos se van asociando a ese simple suceso. Si pudiéramos entregar la sensación de dolor subyacente, todos esos pensamientos desaparecerían al instante y olvidaríamos el suceso.

Esto es lo que propone este libro: entregar las sensaciones físicas de este dolor emocional, dejar que se expresen y liberarlas sin juicios y sin alimentar al ego pensando que se nos exige un sacrificio, porque tenemos la razón.

La lucha, que Hawkins llama la fuerza, es todo ego. El poder es todo Espíritu y, cuando sabemos diferenciarlo, empieza nuestra liberación y sanación. Los acontecimientos diarios se viven de otra manera, pues se sabe que todo tiene su razón de ser y que, al final, todo se convierte en una experiencia de perdón.

Dejar ir enseña que hay que dejar de proyectar la culpa en los demás, una máxima que *Un curso de milagros* enseña por doquier. Tomamos conciencia de que todas nuestras proyecciones al final vuelven a nosotros y, si las liberamos, nos liberamos. Este es el gran secreto para hallar la felicidad aquí en la Tierra.

Como dice Hawkins en el libro: «Dejar ir implica ser consciente de un sentimiento, dejarlo crecer, permanecer en él, y dejar que siga su curso sin querer que sea diferente ni hacer nada con relación a él».

Hay que entregar cualquier intento de modificarlo, estar en el presente y observarlo sin resistirnos a él; de esta manera, se va sublimando y desaparece. Se trata de observar sin pensar, pues, si pensamos, anclamos la sensación al pensamiento y este se refleja en el cuerpo.

Como dice el maestro Hawkins, «los pensamientos no son más que racionalizaciones de la mente para tratar de explicar la presencia de la sensación». Eso para mí es como un mandamiento; no paro de repetirlo a mis clientes y consultantes. Siempre les digo que dejen la mente libre de pensamientos sobre lo que están experimentando, observen la sensación y la dejen libre para poder liberarse de ella. La racionalización de todo lo que nos sucede es el primer paso para huir de nuestros sentimientos y emociones y enviarlos al inconsciente, para que tarde o

temprano se expresen en nuestra corporalidad.

Por eso me gusta tanto este libro, porque sustenta magníficamente lo que un servidor viene explicando y enseñando en la formación que llamamos *bioneuroemoción*. Los libros del doctor Hawkins, y concretamente este, ofrecen explicaciones magníficas y rápidas para ayudarnos a sanar. Dejar ir es una manera fácil de sanar, sin complicaciones, pues enseña a cambiar percepciones. En el fondo, enseña el Perdón.

Querido lector, deseo que lo disfrutes.

Enric Corbera

PRÓLOGO

Este libro proporciona un mecanismo que podemos usar para liberar nuestra capacidad innata de ser felices, tener éxito, salud, bienestar, desarrollar la intuición, el amor incondicional, la belleza, la paz interior y la creatividad. Estos estados y capacidades están dentro de todos nosotros. No dependen de ninguna circunstancia externa o característica personal ni requieren creer en ningún sistema religioso. Ningún grupo o sistema posee la paz interior, que pertenece al espíritu humano en virtud de nuestro origen. Este es el mensaje universal de todos los grandes maestros, sabios y santos: «El reino de los cielos está en vosotros». El doctor Hawkins dice con frecuencia: «Lo que estás buscando no es diferente de tu propio ser».

¿Cómo puede algo innato en nosotros, una parte integrante de nuestro verdadero ser, resultar tan difícil de alcanzar? ¿Por qué tanta infelicidad, si fuimos dotados de la felicidad? Si el reino de los cielos está dentro de nosotros, ¿por qué a menudo nos sentimos como en el infierno? ¿Cómo podemos liberarnos del lodo que hace que nuestro camino hacia la paz interior parezca tan arduo, tan inalcanzable? Es bueno saber que la paz, la felicidad, la alegría, el amor y el éxito son intrínsecos al espíritu humano. Pero ¿qué pasa con toda la ira, la tristeza, la desesperación, la vanidad, los celos, la ansiedad y los pequeños juicios diarios que amortiguan el prístino sonido del silencio interno? ¿Existe realmente una manera de deshacerse del lodo y ser libre? ¿De

danzar sin impedir la alegría? ¿De amar a todos los seres vivos? ¿De vivir en nuestra grandeza y cumplir nuestro potencial más elevado? ¿De convertirnos en un canal de la gracia y la belleza en el mundo?

En este libro, el doctor Hawkins ofrece un camino hacia la libertad que anhelamos, pero que nos cuesta alcanzar. Puede sonar contraintuitivo que tengamos que llegar a un lugar interno para dejar ir. Sin embargo, él certifica con su experiencia clínica y personal que la entrega es la vía más segura hacia la realización total.

Muchos de nosotros hemos sido educados para compaginar lo mundano e incluso el logro espiritual con el trabajo duro, para ganar el pan con el sudor de nuestra frente y seguir otros rigurosos axiomas heredados de una cultura impregnada por la ética religiosa. De acuerdo con este punto de vista, el éxito requiere sufrimiento, afán y esfuerzo: sin dolor, no hay beneficio. Pero ¿qué hemos conseguido con todo ese esfuerzo y dolor? ¿Estamos verdadera y profundamente en paz? No. Todavía sentimos la culpa en nuestro interior, aún somos vulnerables a las críticas ajenas, queremos estar seguros, y los resentimientos surgen.

Si estás leyendo este libro, probablemente ya habrás llegado al final de tu capacidad de esforzarte. Quizá hayas visto que, cuanto más tiras de la cuerda, más te enganchas donde no quieres, y más cansado y desgastado estás. Es posible que te preguntes: «¿No hay una manera más fácil, mejor? ¿Estoy dispuesto a soltar la cuerda? ¿Cómo sería recurrir a la entrega en lugar de al esfuerzo?».

Quiero compartir con vosotros mi experiencia: yo era una persona muy formada y ya había probado muchos métodos para mejorarme de mí misma. A pesar del éxito profesional, tenía problemas físicos y emocionales que nunca se resolvían y, con el tiempo, alcanzaron un punto crítico. El encuentro con el doctor David Hawkins y sus escritos catalizó un inesperado y dramático efecto curativo.

Al principio, sentía cierto escepticismo. Había explorado diversos caminos espirituales, filosóficos y religiosos con resultados incompletos o transitorios y me aproximé al estudio de Hawkins pensando: «Probablemente, lo dejaré, como el resto». Sin embargo, la buscadora que hay en mí dijo: «Echaré un vistazo. No tengo nada que perder». De modo que leí *El poder contra la fuerza. Los determinantes ocultos del comportamiento humano*. Cuando terminé el libro, tuve una profunda comprensión: «Soy una persona diferente de aquella que empe-

zó este libro». Esto ocurrió en 2003. Ahora, muchos años después, el efecto catalizador sigue funcionando en todos los ámbitos de la vida.

En último término, lo que me convenció de la verdad de su obra fueron las transformaciones que se produjeron en mi propia conciencia física y sutil. Ocurrieron hechos empíricos que no podía negar: me curé de una adicción que anteriormente me había sido imposible superar, a pesar de muchos intentos sinceros. Me liberé de diversas alergias (al pelo de las mascotas, a la hiedra venenosa, al moho, a la fiebre del heno). Pude soltar los resentimientos que había conservado durante mucho tiempo y fui capaz de ver los regalos ocultos en los diferentes traumas de mi vida pasada. Se aliviaron algunos miedos que había llevado conmigo toda la vida y un trastorno de ansiedad que había limitado severamente mi carrera y mi vida personal. Se resolvieron diversos conflictos internos relacionados con la autoaceptación y el propósito de vida. Estos grandes avances en los planos físicos y sutiles eran observables de manera concreta no solo por mí misma, sino por quienes me rodeaban. Ellos se preguntaban: «¿Cómo explicas esa transformación?». Si ahora mismo te estás planteando esta pregunta, te sugiero que leas este nuevo libro: *Dejar ir. El camino de la liberación*. En él, Hawkins expone la práctica del proceso de transformación que experimenté leyendo sus obras anteriores.

Dejar ir. El camino de la liberación proporciona la hoja de ruta hacia una vida más libre para todo aquel que esté dispuesto a realizar el viaje. Si aplicamos los principios descritos en este libro, nuestra vida cambiará para mejor. Estos principios no son difíciles de entender ni de poner en práctica. No cuestan nada. No se requieren atuendos especiales ni viajes a países exóticos. El principal requisito para el viaje es la voluntad de soltar el apego a la actual experiencia de vida.

Como explica Hawkins, una «pequeña parte de nosotros mismos se pega a lo familiar», sin importar lo doloroso o ineficiente que sea. Puede parecer extraño, pero nuestro ser, con «s» minúscula, en realidad, disfruta de una vida empobrecida y de toda la negatividad que conlleva: sentirse indigno, invalidado, juzgar a los demás y juzgarse a uno mismo. Intentar salir ganando y tener «razón» siempre, lamentarse por el pasado, temer al futuro, lamerse las heridas, ansiar la seguridad y buscar amor en lugar de darlo.

¿Estamos dispuestos a imaginar una nueva vida, caracterizada por el éxito natural, en la que seamos libres de resentimientos y sintamos

gratitud por todo lo que nos pasa? Una vida de inspiración, amor, alegría, con soluciones en las que todos salgamos ganando. Se nos dice que uno de los mayores obstáculos para la felicidad es la creencia de que esto no es posible: «Tiene que haber trampa», «es demasiado bueno para ser verdad», «les puede pasar a los demás, pero no a mí».

El don de una personalidad y de un maestro como el doctor Hawkins es que vemos y experimentamos a un ser que ES esa felicidad, esa alegría desbordante, esa paz inexpugnable. Escribió el libro porque él mismo experimentó el poder del mecanismo que describe. Leer a un ser liberado y estar en su presencia nos ofrece el catalizador, la esperanza y el punto de partida de nuestro propio camino interior. Así, a pesar del cinismo del pequeño ser, es el Ser el que nos atrae y nos pone en marcha. Al principio, podemos escuchar su llamada a través de una conciencia avanzada como la de Hawkins: un maestro, guía o sabio que ha realizado el Ser. Luego, a medida que tenemos nuestras propias experiencias de la verdad, la sanación y la expansión, escuchamos la llamada desde nuestro interior. «El Ser del maestro y el del estudiante son uno y el mismo», dice Hawkins.

Él irradia las verdades de este libro. Como buscadora seria, consideré que la mayor parte de las escrituras espirituales contemporáneas eran superficiales y quise verificar la autenticidad de esta obra. Es de suma importancia saber si este autor habla tras haber alcanzado una verdadera realización interna. La respuesta es: «¡Sí!». Mis observaciones de cerca, efectuadas a lo largo de varios años de entrevistas y visitas, confirmaron su avanzado estado de realización.

En este libro, él nos recuerda la ley de la conciencia, que dice que todos estamos conectados a nivel energético, y una vibración más elevada (como el amor) tiene un poderoso efecto sobre las vibraciones más bajas (como el miedo). Siento la verdad de esta ley siempre que estoy con él: su campo de energía transmite amor y paz profunda. Como explica en esta obra, los estados superiores están disponibles para todos nosotros en cualquier momento.

Independientemente de dónde estemos en nuestra vida, este libro iluminará nuestro siguiente paso. El mecanismo de la entrega que describe Hawkins es aplicable a todo el viaje interno: desde el abandono de los resentimientos infantiles hasta la rendición final del propio ego. Así, este libro es igualmente útil para el profesional interesado en el

éxito mundano, el cliente de una terapia que busca sanar los problemas emocionales, el paciente al que se le ha diagnosticado una enfermedad y el buscador espiritual de la iluminación. El paso más importante, aconseja, es reconocer que tenemos sentimientos negativos, como consecuencia de nuestra condición humana, y estar dispuestos a observarlos sin juzgar. El elevado estado de la conciencia no dual puede ser nuestra meta, pero ¿cómo gestionar al «pequeño ser» persistentemente dualista que quiere que nos consideremos mejores o peores que los demás?

En sus diez libros anteriores, el doctor Hawkins ha descrito el estado no dual de la iluminación con una conciencia prístina. Como él mismo dice con humor al comienzo de muchas conferencias: «Empecemos por el final». De hecho, en sus conferencias y libros ha detallado minuciosamente los estados de conciencia más elevados que son la culminación de la evolución humana.

Ahora, en este libro, publicado al final de su vida, nos lleva de vuelta a nuestro punto de partida común: el reconocimiento de la existencia del pequeño yo. ¡Debemos empezar en donde estemos para llegar adonde queremos ir! No llegaremos más rápido si nos engañamos y nos decimos que estamos empezando desde más cerca. Al pensar que nos hallamos más próximos a la meta de lo que en realidad estamos, en realidad, alargamos el viaje. Como explica en el libro, hace falta coraje y honestidad para ver la negatividad y la pequeñez en nosotros. Solo cuando podamos reconocer la negatividad que hemos heredado de nuestra condición humana, tendremos la posibilidad de entregarla y liberarnos de ella. Simplemente, hemos de estar dispuestos a reconocer esa parte de nuestra experiencia humana. Al aceptarla, podremos trascenderla. Hawkins nos muestra el camino.

Este es un libro eminentemente práctico que expone una técnica para trascender al pequeño yo y abrirnos paso hacia la libertad. Este estado de libertad interior y pura felicidad es nuestro «derecho de nacimiento», nos dice. A medida que se avanza en el libro, el lector se anima e inspira en los ejemplos clínicos de la vida real que Hawkins ha tomado de la práctica psiquiátrica. Caso tras caso, se ve el poder de la entrega aplicado a casi todas las áreas de la vida: las relaciones, la salud física, el clima laboral, las actividades recreativas, el proceso espiritual, la vida familiar, la sexualidad, la curación emocional y la recuperación de las adicciones.