

PREFACIO

Si bien las verdades que se exponen en este libro han sido comprobadas científicamente y organizadas de un modo objetivo, primero fueron experimentadas a nivel personal, como todas las verdades. 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, que al final ha tomado forma en este libro.

Cuando tenía tres años, tuve una experiencia de repentina y total conciencia de la existencia, una comprensión subverbal pero completa del significado de *yo soy*, seguida de inmediato por la pavorosa comprensión de que este «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 deslizarse 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.

Despertar la Presencia

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 el terreno. 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 escavé 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 quieta; todos los pensamientos se detuvieron. Una Presencia infinita era todo lo que había o podía haber, y estaba más allá del tiempo y de lo narrable.

Después de lo que parecieron eones, tomé conciencia de que alguien me tocaba la rodilla, y a continuación apareció el rostro ansioso de mi padre. Sentí una gran 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, no me establecí tranquilamente en la vida profesional; sucumbí 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 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.

Esta quietud persistió durante nueve meses. No tenía voluntad propia; 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 práctica se reinició y acabó siendo enorme.

La gente venía de todo Estados Unidos. Trataba mil nuevos pacientes al año. Acabé teniendo cincuenta terapeutas y otros empleados trabajando para mí; dos mil pacientes externos; veinticinco oficinas, y laboratorios de investigación y electroencefálicos. Me invitaron a participar en diversos programas de radio y televisión, como *The MacNeil/Lehrer News Hour*, *Today* y *The Barbara Walters Show*. En 1973 informé sobre mi trabajo en el libro *Psiquiatría ortomolecular* (con el premio nobel Linus Pauling como coautor), que tocó la fibra sensible de mucha gente.

Amor, irradiación y milagros

El estado general de mis nervios mejoró lentamente, 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. 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* era la Presencia, no un yo personal. Lo que quedaba del «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, 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 tuvo mucho sentido; finalmente viví el mismo éxtasis del que hablan Sri Ramakrishna y los santos cristianos.

Todas las personas y cosas del mundo eran luminosas y exquisitamente hermosas. Todas las cosas vivientes se volvieron radiantes, y

expresaban esta irradiación en la quietud y con esplendor. Quedó claro que, en realidad, la totalidad de la humanidad está motivada por el amor interno, aunque ha perdido la conciencia de ello; la mayoría de la gente vive su vida como si estuviera dormida, inconsciente de esta percepción de quiénes son realmente. Todos tenían la apariencia de estar dormidos, pero eran increíblemente hermosos; me sentía enamorado de cada uno de ellos.

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 llamado «David». 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 desde sus ojos. «¿Cómo me meto en todos esos cuerpos?», me preguntaba.

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 necesitaba 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. Por ejemplo, en una ocasión iba conduciendo por una carretera cuando esta energía asombrosa empezó a irradiar de mi pecho. Al pasar una curva, vi un accidente automovilístico que acababa de ocurrir; de hecho, las ruedas del coche vuelto del revés aún seguían rodando. La energía pasó con gran intensidad desde mí a los ocupantes del coche y después se detuvo por sí misma. En otra ocasión caminaba por las calles de una extraña

ciudad cuando la energía empezó a fluir hacia la manzana de casas que tenía delante de mí. Llegué a la escena de una incipiente pelea entre bandas rivales, y los combatientes se echaron atrás y se pusieron a reír. Entonces la energía volvió a detenerse.

Se produjeron profundos cambios de percepción, sin aviso previo y en circunstancias increíbles. Mientras cenaba solo en un restaurante de Long Island, la Presencia se intensificó repentinamente hasta que cada persona y cosa, que parecían separadas en la percepción ordinaria, se fundieron 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.

Usar la Presencia para curar

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 mudos 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 la hacían retorcer 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 diciendo 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 ocurría 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 en la que yo existía nos envolvía a ambos, más allá del tiempo y de la identidad.

Vi que *todo dolor y sufrimiento surgen únicamente del ego, y no de Dios*. Comunicaba silenciosamente esta verdad a las mentes 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 había 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.



En el mismo momento en que conocí la quinesiología, me asombró el potencial que le vi. 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 quinesiológica cada sustancia, pensamiento y concepto, y pedí a mis alumnos y ayudantes de investigación que hicieran lo mismo. Entonces noté algo extraño: 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 más bien solo eran afectados por lo que creían sus mentes. Tal vez podría demostrarse que el proceso mismo de progresar hacia la iluminación incrementaba la capacidad humana de resistir la mutabilidad de la existencia.

Me sorprendía cada vez más la capacidad de cambiar las cosas en el mundo por el mero hecho de visualizarlas. Vi que el amor transformaba el mundo cada vez que reemplazaba a la «falta de amor». Todo el esquema de la civilización podía alterarse de raíz cuando se enfocaba este poder del amor en un punto muy específico. Cuando esto ocurría, la historia abría 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 habían sido 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 recontextualizar la naturaleza de la conciencia misma y de hacer explicable aquello que de otro modo solo podía inferirse.

Un viaje del Espíritu

Era el momento de abandonar mi vida en Nueva York, donde tenía un apartamento en la Quinta Avenida y una propiedad en Long Island. Después de todo, había descubierto algo más importante. Dejé ese mundo y todo lo que contenía y emprendí una vida de reclusión en una ciudad pequeña, donde dediqué los siete años siguientes al estudio y la meditación. Antes de poder concretar mis ideas, necesitaba perfeccionar el instrumento, que era mi estado de conciencia.

Pero los abrumadores estados de dicha retornaron sin ser buscados, y finalmente me di cuenta de que tenía que enseñarme a mí mismo a estar en la Divina Presencia y seguir actuando en mi vida social. 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. Empecé a leer periódicos y a ver la televisión para ponerme al día de lo que pasaba en la sociedad: quién era quién y la naturaleza del diálogo social del momento. No sabía quién iba a presentarse a las elecciones ni quién era la princesa Diana... Pero me resultó placentero volver a familiarizarme con las noticias diarias.

Las experiencias de la verdad excepcionales y subjetivas —la provi-dencia del místico, quien afecta a toda la humanidad al enviar energía desde su nivel a la conciencia colectiva— no son comprensibles para la mayoría de los seres humanos, y por tanto tienen un significado limitado, excepto para otros buscadores espirituales. Entonces estaba tratando 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 común y Dios no son cosas distintas. Lo único que se necesita es vivir con cuidado y con bondad; se comprueba que esto es así en el debido momento.

Y así, después del largo viaje circular del espíritu, volví al trabajo más importante: llevar la Presencia que ha movido mi vida 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 te-

mor desaparece, y la alegría espiritual se produce en un nivel aquietado 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: al principio 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 de 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, temiendo 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. Al llegar a este punto, se desea compartirlo con otros y usarlo para beneficio de todos. El mundo también se puede quedar deslumbrado, y la gente puede venir de muy lejos para estar en el aura de quien está en estos estados. Es posible que los buscadores de lo metafísico y los curiosos de la espiritualidad se sientan atraídos (y también los muy enfermos) a la espera de milagros; uno puede convertirse en un imán y una fuente de alegría para ellos.

El éxtasis que acompaña este estado no es del todo estable; también hay momentos de gran agonía. Los momentos más intensos se pro-

ducen cuando el estado fluctúa y de repente cesa sin razón aparente. Esas ocasiones producen periodos de intensa desesperación y el temor de haber sido abandonado por la Presencia. Estas caídas vuelven arduo el camino, y para superar los reveses hace falta mucha voluntad. Al final se hace evidente que uno debe trascender este nivel para no sufrir constantes e insoportables «caídas de la gracia». Hay que renunciar a la gloria del éxtasis conforme uno emprende la exigente tarea de trascender la dualidad, hasta que uno llega más allá de todos los opuestos y sus conflictos. Pero una cosa es renunciar alegremente a las férreas constricciones del ego y otra muy distinta es abandonar las cadenas doradas de la dicha extática. Uno se siente como si renunciara a Dios, y surge un nuevo nivel de temor, nunca antes anticipado; este es el terror final de la soledad absoluta.

En mi caso, el temor a la inexistencia fue formidable, y me retiré ante él en repetidas ocasiones. Entonces quedó claro el propósito de las agonías, de las noches oscuras del alma; son tan intolerables que su exquisito dolor es un incentivo para realizar el esfuerzo supremo que se requiere para superarlas. Cuando la vacilación entre el cielo y el infierno se vuelve insoportable, hay que renunciar al deseo mismo de existir. Solo cuando se hace esto es posible ir más allá del todo y de la nada, de la existencia y de la inexistencia. Esta culminación del trabajo interno es la fase más difícil, el punto de inflexión definitivo en el que uno se hace agudamente consciente de que la ilusión de existencia que uno está trascendiendo es irrecuperable. A partir de este punto no hay vuelta atrás, y esta irreversibilidad hace que esta última barrera parezca la elección más formidable de todas.

Pero, de hecho, 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.



Sigue este viaje fascinante y verás lo fácil que es elevar tu conciencia a los niveles del poder, en lugar de la fuerza, para convertirte en uno de esos seres que están despiertos y son conscientes en este mundo. Tu vida nunca volverá a ser igual.

INTRODUCCIÓN

Toda iniciativa humana tiene el objetivo de comprender o de influir en la propia experiencia. Con este fin, el hombre ha desarrollado numerosas disciplinas descriptivas y analíticas: ética, filosofía, psicología, etcétera. Se invierten cantidades espectaculares de tiempo y dinero en la acumulación y el análisis de datos en un intento de predecir las tendencias humanas. En esta búsqueda frenética está implícita la expectativa de encontrar la «respuesta» última. Solemos creer que, una vez encontrada, la «respuesta» nos permitirá resolver los problemas de la economía, de la delincuencia, de la salud nacional o de la política. Pero, hasta ahora, no hemos resuelto ninguno de ellos.

No es que nos falte información: prácticamente nos ahogamos en ella. El obstáculo es que no tenemos las herramientas adecuadas para interpretar los datos. Aún no hemos planteado las preguntas correctas porque no hemos evaluado bien la relevancia o precisión de las preguntas.

El dilema del hombre, ahora y siempre, es que confunde sus propias construcciones intelectuales con la realidad.¹ Pero estas superposiciones artificiales no son sino meros productos de un punto de percepción arbitrario. La inadecuación de las respuestas es una consecuencia directa de las limitaciones implícitas en el punto de vista de quien pregunta. Pequeños errores en la formulación de las preguntas llevan a grandes fallos en las respuestas.

La comprensión no surge simplemente del examen de los datos, sino de su examen en un contexto particular. La información es inútil hasta que sabemos qué *significa*. Para entender su significado, no solo tenemos que formular las preguntas justas, también necesitamos los instrumentos adecuados para evaluar los datos en un proceso significativo de clasificación y descripción.

Los fallos fatales de todos los sistemas de pensamiento han sido: *a)* la falta de diferenciación entre lo subjetivo y lo objetivo; *b)* la falta de atención a las limitaciones del contexto inherente al diseño básico y a la terminología; *c)* la ignorancia sobre la naturaleza de la conciencia misma, y *d)* la comprensión errónea de la naturaleza de la causalidad. Las consecuencias de estos errores se harán evidentes a medida que exploremos las principales áreas de la experiencia humana desde una nueva perspectiva y con herramientas novedosas.

La sociedad amplía sin cesar sus esfuerzos por corregir los *efectos* en lugar de las *causas*, y esta es una de las razones por las que el desarrollo de la conciencia avanza tan despacio. Los seres humanos apenas estamos en el primer escalón de la escala evolutiva; ni siquiera hemos resuelto problemas tan primitivos como el hambre en el mundo. De hecho, lo que realmente impresiona de los logros hasta ahora conseguidos por la humanidad es que se han alcanzado casi a ciegas, mediante el procedimiento de prueba y error. Esta búsqueda aleatoria de soluciones ha producido un laberinto de desconcertante complejidad, pero las verdaderas respuestas siempre se caracterizan por la simplicidad. La ley básica del universo es la ley de *economía*. El universo no desperdicia ni un solo quark; todo sirve a un propósito y encaja en un equilibrio; no hay eventos superfluos.

El ser humano estará estancado en su falta de conocimiento de sí mismo hasta que aprenda a mirar más allá de las causas aparentes. En la historia humana las respuestas nunca han surgido de identificar las «causas» en el mundo. Más bien es necesario identificar las condiciones que subyacen a las causas aparentes, y dichas causas solo existen en la propia conciencia del hombre. No es posible encontrar la respuesta definitiva a ningún problema aislando secuencias de sucesos y proyectando sobre ellos la noción mental de «causalidad». *No hay causas en el mundo observable*. Demostraré que *el mundo observable es un mundo de efectos*.

Las dificultades para hallar medios eficaces se deben a nuestra incapacidad de discriminar entre lo esencial y lo no esencial. Hasta ahora

ningún sistema nos ha permitido distinguir entre las soluciones poderosas y efectivas y las débiles e ineficaces. Nuestros métodos de evaluación han sido inútiles para realizar estimaciones realistas.

Con mucha frecuencia, las elecciones que se toman en la sociedad son producto de la conveniencia, de falacias estadísticas, de sentimientos, de presiones políticas o mediáticas, de prejuicios personales o de intereses creados. Decisiones cruciales que afectan a las vidas de todos los habitantes del planeta se realizan bajo condiciones que prácticamente garantizan su fracaso. Como las sociedades carecen de la necesaria base de realidad para formular soluciones eficaces a los problemas, recurren una y otra vez a la *fuerza* (en sus diversas expresiones como la guerra, la ley, los impuestos, las reglas y las regulaciones), que resulta extremadamente costosa, en lugar de emplear el *poder*, que es muy económico.

Ninguna de las dos facultades operativas básicas del ser humano, la razón y el sentimiento, es intrínsecamente fiable, como atestigua nuestra precaria historia de supervivencia individual y colectiva. Aunque adscribamos nuestras acciones a la razón, el ser humano actúa, de hecho, a partir del reconocimiento de pautas; la disposición lógica de los datos sirve sobre todo para potenciar un sistema de reconocimiento de pautas que a partir de ese momento se convierte en «verdad». ² Pero nada es nunca «verdad», excepto bajo ciertas circunstancias, y además solo desde cierto punto de vista, que no suele declararse.

En consecuencia, el hombre reflexivo deduce que todos sus problemas surgen de la dificultad para «conocer». En último término, la mente llega a la *epistemología*, la rama de la filosofía que examina la cuestión de cómo y en qué medida el hombre es capaz de saber realmente algo. Este discurso filosófico puede parecer erudito o irrelevante, pero las cuestiones que plantea están en el núcleo mismo de la experiencia. Al margen de por dónde empezemos nuestro análisis del conocimiento humano, siempre acabamos examinando el fenómeno de la *conciencia*, de la naturaleza de la conciencia humana. Y siempre llegamos a la misma conclusión: cualquier nuevo avance en la situación humana requiere establecer una base verificable para el conocimiento en la que podamos depositar nuestra confianza.

Así, el principal obstáculo para el desarrollo humano reside en la falta de conocimiento de la verdadera naturaleza de la conciencia. Si analizamos nuestros procesos mentales momento a momento, pronto nos

damos cuenta de que la actuación de la mente es mucho más rápida que el reconocimiento. La noción de que nuestras acciones están basadas en decisiones meditadas es una gran ilusión. El proceso de toma de decisiones es una función de la conciencia misma; la mente toma decisiones basándose en millones de datos y en sus correlaciones y proyecciones, que están mucho más allá de la comprensión consciente, y lo hace con enorme rapidez. Se trata de una función global dominada por los patrones energéticos que la nueva ciencia de la dinámica no lineal denomina *atractores*.³

La conciencia elige automáticamente lo que considera mejor a cada momento, porque, en último término, esa es la única función de la que es capaz. El peso y el mérito relativos que se asignan a ciertos datos vienen determinados por un patrón atractor predominante que opera en un individuo o en un grupo de mentes. Es posible identificar, describir y calibrar estos patrones; a partir de esta información surge una comprensión totalmente nueva de la conducta, de la historia y del destino de la humanidad. Y, a medida que exploramos la naturaleza de los problemas humanos, queda claro que nunca hemos contado con una unidad de medida experimental y fiable para interpretar las motivaciones y las experiencias en el curso de la historia.



Hoy la quinesiología es una ciencia sólidamente establecida. Se basa en una respuesta muscular de todo o nada ante un estímulo. Un estímulo positivo provoca una respuesta muscular fuerte; un estímulo negativo da como resultado un debilitamiento demostrable del músculo sometido a la prueba. El test muscular de la quinesiología clínica ha hallado amplia verificación como técnica diagnóstica a lo largo de los últimos veinticinco años. La investigación original sobre el tema fue llevada a cabo por el doctor George Goodheart y encontró una aplicación más práctica a manos del doctor John Diamond, quien determinó que esta respuesta positiva o negativa se produce ante estímulos tanto físicos como mentales, y escribió libros que acercaron este tema al gran público.

La investigación que se refleja en este volumen ha llevado la técnica de Diamond varios pasos más allá, gracias al descubrimiento de que esta respuesta quinesiológica refleja la capacidad del organismo humano para diferenciar no solo los estímulos positivos de los negativos,

sino también los anabólicos (que suponen una amenaza para la vida) de los catabólicos (que consumen la vida) y, aún más relevante, la verdad de la falsedad.

La prueba en sí es simple, rápida y bastante fácil de realizar: se produce una reacción muscular positiva en respuesta a una declaración verdadera, y una respuesta negativa si al sujeto de la prueba se le presenta una declaración falsa. Este fenómeno ocurre independientemente de la opinión o del conocimiento del tema que tenga el sujeto, y se ha demostrado que la respuesta es válida en cualquier población y cultura, y que da resultados consistentes a lo largo del tiempo. Por primera vez en la historia, una técnica ofrece una base objetiva para distinguir la verdad de la falsedad, verificable a lo largo del tiempo con sujetos seleccionados al azar y sin experiencia previa.

Además, hemos descubierto que este fenómeno comprobable puede usarse para calibrar los niveles de conciencia humanos, de tal modo que surge una escala logarítmica arbitraria de números enteros que estratifica el poder relativo de los niveles de conciencia en todas las áreas de la experiencia. La investigación exhaustiva ha producido una escala calibrada de la conciencia, en la que el logaritmo de números enteros de 1 a 1000 calibra el grado de poder de todos los niveles posibles de la conciencia humana.

Millones de calibraciones han confirmado este descubrimiento y demuestran la estratificación de los niveles de poder en los asuntos humanos, revelando una notable distinción entre poder y fuerza, y sus cualidades respectivas. Esto, a su vez, ha llevado a una reinterpretación completa de la conducta humana, a fin de poder identificar los campos de energía invisibles que la controlan. Se ha hallado que la escala calibrada coincide con los subniveles de la jerarquía de la *filosofía perenne*; asimismo, se han sugerido correlaciones con fenómenos emocionales e intelectuales descritos en sociología, en psicología clínica y en la espiritualidad tradicional.

En este libro la escala calibrada se examina a la luz de los descubrimientos más actuales de la física teórica avanzada y la dinámica no lineal de la *teoría del caos*. Sugiero que los niveles calibrados representen poderosos campos atractores dentro del dominio de la conciencia misma que dominan la existencia humana, y por tanto definen los contenidos, significados y valores, y sirven como energías organizadoras de las pautas más extendidas del comportamiento.

Esta estratificación de los campos atractores en función de los niveles de conciencia proporciona un nuevo paradigma para recontextualizar la experiencia a lo largo del tiempo. En términos prácticos, al tener acceso a datos a los que hasta ahora no sabíamos aproximarnos, nuestro método tendrá gran valor para la investigación de la historia y supondrá enormes beneficios para el futuro de la humanidad. Para resaltar el valor de esta técnica como herramienta de investigación, ofreceré ejemplos de sus usos potenciales en un amplio rango de actividades humanas, como el arte, la historia, el comercio, la política, la medicina, la sociología y las ciencias naturales. A nivel pragmático, puede aplicarse a la mercadotecnia, a la publicidad, a la investigación y al desarrollo; y, a nivel empírico, a la investigación en psicología, filosofía y religión. Se han sugerido aplicaciones específicas en campos tan diversos como la criminología, la inteligencia, la adiccionología y el crecimiento personal.



Explicar lo «simple» a veces resulta casi imposible. Sin embargo, si podemos comprender aunque solo sea una cosa simple en profundidad, habremos expandido mucho nuestra comprensión de la naturaleza del universo y de la vida misma.

Buena parte de este libro está dedicada al proceso de hacer evidente lo simple. Pero, como el asunto que aquí se presenta es, de hecho, muy simple, resulta difícil presentarlo a un mundo enamorado de la complejidad. A pesar de la desconfianza que nos inspiran la facilidad y la claridad, podemos ver que existen dos tipos generales de personas en el mundo: las creyentes y las escépticas. Para los escépticos, todo es falso hasta que se demuestre que es verdad; para los creyentes, todo aquello que se diga de buena fe puede ser verdad, a menos que se pruebe lo contrario. La posición pesimista del escepticismo cínico surge del temor, mientras que la tendencia más optimista a aceptar la información surge de la confianza en uno mismo. Ambos estilos funcionan y cada uno tiene sus pros y sus contras. Por tanto, he tenido que afrontar el problema de presentar mis datos de un modo que satisfaga ambos planteamientos.

En consecuencia, este libro tiene un estilo dual, pues está escrito para facilitar la comprensión tanto del denominado cerebro izquierdo

como del derecho. En realidad, los seres humanos llegamos a conocer las cosas por reconocimiento de patrones: la manera más fácil de entender un concepto completamente nuevo es por familiaridad. Este tipo de comprensión es favorecido por un estilo de escritura caracterizado por el «*cierre o clausura*». En lugar de usar únicamente escasos adjetivos o ejemplos para expresar los pensamientos, los conceptos se agotan y completan mediante la repetición. Entonces la idea está «*acabada*» y la mente se queda tranquila.

Este método es deseable porque la mente que lea el capítulo 3 no va a ser la misma que lea el capítulo 1. En este sentido, la idea de tener que empezar en el capítulo 1 y leer progresivamente hasta el final es un concepto fijo característico del cerebro izquierdo. Este es el camino para peatones de la física newtoniana, basada en una visión limitada y limitante del mundo en la que se supone que todos los sucesos ocurren en una secuencia $A \Rightarrow B \Rightarrow C$. Este tipo de miopía surge de un paradigma de la realidad que ya está caduco. Una visión más amplia y mucho más abarcante se basa en la esencia de la física, las matemáticas y la teoría no lineal más avanzada, y también en las intuiciones que pueden ser validadas experimentalmente por cualquier persona.

En general, el reto de presentar este material consiste en que es paradójico comprender los conceptos no lineales en el marco de una estructura lineal, frase a frase. Los campos científicos de los que han emergido estos datos son, en sí mismos, bastante complejos y difíciles: física teórica avanzada y sus formulaciones matemáticas, dinámica no lineal, teoría del caos y su matemática, quinesiología conductual avanzada, neurobiología, teoría de las turbulencias, así como las consideraciones filosóficas de la epistemología y la ontología. Más allá de esto, he necesitado abordar la naturaleza de la conciencia humana en sí misma, un área no cartografiada en cuya frontera todas las ciencias se han echado atrás. Comprender de manera concluyente estos temas desde un punto de vista puramente intelectual sería una empresa asombrosa que exigiría toda una vida de estudio. En lugar de emprender una tarea tan formidable, he tratado de extraer (y de trabajar solo con) la esencia de cada tema.

Incluso un intento rudimentario de explicar la técnica de la prueba fundamental que se presenta en este libro, que al principio parece trascender las leyes conocidas del universo, nos conduce de modo inevitable a los territorios intelectuales de la física teórica, la dinámica no lineal

y la teoría del caos. Por lo tanto, en la medida de lo posible he procurado presentar estos temas en términos no muy técnicos. No se debe temer que digerir este material requiera una gran capacidad intelectual o erudición; no es así. Daré vueltas en torno a los mismos conceptos una y otra vez hasta que resulten evidentes para ti. Cada vez que vuelva a comentar un ejemplo, se ampliará la comprensión. Este tipo de aprendizaje es como supervisar un terreno desde un aeroplano: en la primera pasada nada de lo que vemos nos resulta familiar; en la segunda detectamos algunos puntos de referencia; la tercera vez lo que vemos empieza a tener sentido, y finalmente nos familiarizamos con el territorio por el simple hecho de estar expuestos a él. El mecanismo mental innato de reconocimiento de patrones se encarga del resto.



Para apaciguar los temores de que tal vez, a pesar de mis esfuerzos, podría no llegarte el mensaje esencial de este libro, voy a explicarlo de partida: la mente humana individual es como un terminal de ordenador conectado con una gigantesca base de datos. La base de datos es la conciencia humana misma, de la que nuestra capacidad de conocer es meramente una expresión individual, pero que hunde sus raíces en la conciencia común de toda la humanidad. Esta base de datos es el reino de la genialidad; y, como el ser humano participa de esta base de datos, cada uno de nosotros, por virtud de nuestro nacimiento, tenemos acceso a la genialidad. Ahora se ha demostrado que la información ilimitada contenida en la base de datos está a disposición de cualquiera en cuestión de segundos, en todo momento y lugar. Este es, ciertamente, un descubrimiento asombroso que conlleva el poder de cambiar vidas individuales y también nuestra vida colectiva en una medida imprevista.

La base de datos trasciende el tiempo, el espacio y todas las limitaciones de la conciencia individual. Esto la distingue como una herramienta única para la investigación futura, y abre a partir de ahora posibles áreas de investigación con las que ni siquiera habíamos soñado. Alberga en sí la posibilidad de establecer una base objetiva para los valores, las creencias y las conductas. La información obtenida por este método revela un nuevo contexto para comprender el comportamiento y un nuevo paradigma para validar la verdad objetiva. Como la

técnica en sí puede ser usada por cualquiera en todo momento, tiene la capacidad de iniciar una nueva era de la experiencia humana basada en la verdad observable y verificable.

Aunque se ha demostrado que el tema resulta fácil de enseñar en conferencias y cintas de vídeo, mi reto ha consistido en darle una forma legible. Las pruebas pueden resultar complejas; las demostraciones, sin embargo, son muy simples. Los niños las entienden de inmediato y las realizan con deleite, porque no contienen nada que los sorprenda. Ellos siempre saben que están conectados con la base de datos; somos nosotros, los adultos, los que lo hemos olvidado. La genialidad intrínseca de los niños está cerca de la superficie, y por eso fue un niño quien vio que el emperador estaba desnudo. La genialidad es así.

Tenemos al alcance de la mano un medio para distinguir con precisión la verdad de la falsedad, lo viable de lo inviable, lo benevolente de lo maligno. Podemos iluminar las fuerzas ocultas, hasta ahora pasadas por alto, que determinan la conducta humana. Tenemos a nuestra disposición un medio de encontrar respuestas a los problemas no resueltos, tanto personales como sociales. La falsedad ya no tiene por qué dominar nuestra vida.



Este libro hace una promesa enorme, tal vez la mayor que te hayan hecho, y te provee de los medios para detectar si se te está engañando. (Ya no necesitas leer un libro ni comprar una enseñanza importante sin probarlos primero; es demasiado peligroso y costoso). El nivel de verdad de esta edición del trabajo ha sido calibrada y da una puntuación de 810 (véase el apéndice A), inusualmente elevada para nuestra época y cultura. Espero que esto en sí ya sea un cumplimiento parcial de la promesa.

De hecho, nuestros equipos de investigación usaron los métodos de testar que describe este libro para calibrar los niveles de verdad en cada capítulo, párrafo y frase. (Por ejemplo, los test revelaron un error es una lista de celebridades que se habían destruido a sí mismas como consecuencia de la fama. Cuando revisamos cada palabra, descubrimos que el nombre «John Lennon» era erróneo: él no se autodestruyó, sino que fue asesinado de un disparo. Una vez que borramos su nombre, el nivel de verdad de la frase, y por lo tanto del párrafo y de la página, se elevó al nivel del resto del capítulo).

Un hecho interesante que hemos observado es que las puntuaciones de los individuos sometidos a la prueba aumentan después de leer este libro; parece que la mera exposición a los datos «eleva» el nivel de conciencia de los sujetos. Como las implicaciones y las aplicaciones prácticas del trabajo son tan variadas, y cualquier aspecto del material puede expandirse y enfocarse para adaptarse a los intereses de un público dado, algunos fragmentos de él se han usado para realizar presentaciones clínicas para diversos grupos con intereses específicos.

Pero otros usos y extrapolaciones del método de investigación que aquí se detalla apenas se han llegado a entrever. Aunque los resultados que se describen son producto de veinte años de investigación y de millones de calibraciones realizadas por equipos de investigación sobre miles de sujetos, *El poder frente a la fuerza* solo representa una investigación inicial del potencial del método para mejorar el conocimiento en todas las artes y ciencias. Tal vez lo más importante sea la promesa que representa como ayuda para el crecimiento espiritual y la maduración hacia los niveles de conciencia más avanzados, incluso la iluminación misma.

Este libro puede poner este conocimiento al alcance de cualquiera. No sorprende que esta revelación proceda de una conexión fortuita entre la fisiología de la conciencia, la función del sistema nervioso y la física del universo si se recuerda que nosotros también somos parte de un universo en el que todo está interconectado con todo; así, todos sus secretos están, al menos teóricamente, a nuestra disposición si sabemos dónde (y cómo) mirar.

¿Puede el ser humano elevarse a sí mismo tirando hacia arriba de los cordones de sus propios zapatos? ¿Por qué no? Lo único que tiene que hacer es incrementar su flotabilidad y ascenderá sin esfuerzo a un estado más alto. La fuerza no puede conseguir esta proeza, pero el poder no solo puede, sino que la consigue constantemente.

El ser humano piensa que vive en virtud de las fuerzas que puede controlar. Pero, de hecho, está gobernado por el poder de fuerzas no reveladas, un poder sobre el que *no* tiene control. Como el poder no requiere esfuerzo, opera sin ser visto, ni siquiera se sospecha su existencia. La fuerza se experimenta a través de los sentidos; el poder solo se puede reconocer a través de la conciencia interna. En su condición actual, el ser humano está inmovilizado por su alineamiento con patrones energéticos atractores enormemente poderosos, que él mismo

pone en marcha de forma inconsciente. Momento a momento, está suspendido en este estado de evolución, refrenado por las energías de la fuerza pero impulsado por las energías del poder.

El individuo es como un corcho en el mar de la conciencia: no sabe dónde está, de dónde viene ni adónde va, y tampoco sabe por qué. Los seres humanos deambulamos por ahí con nuestros enigmas interminables, planteándonos las mismas preguntas siglo tras siglo y, de no dar un salto cuántico en la conciencia, continuaremos haciéndolo. Una de las señales de esta comprensión y expansión repentinas del contexto es una experiencia interna de alivio, alegría y asombro. Todos los que viven esta experiencia luego sienten que el universo les ha dado un regalo precioso. Los datos se acumulan gracias al esfuerzo, pero la verdad se revela a sí misma sin esfuerzo alguno.⁴

Este libro habrá tenido éxito si cuando llegues al final puedes exclamar: «¡Siempre he sabido esto!». Su contenido solo es un reflejo de algo que ya sabes, pero que no sabes que sabes. Lo único que intento es conectar los puntos para que emerja la imagen oculta. Mi esperanza es que esta obra pueda deshacer las fuentes mismas del dolor, el sufrimiento y el fracaso, y que ayude a que la evolución de la conciencia en cada uno de nosotros nos eleve hasta el nivel de la alegría, que debería ser la esencia de la experiencia de todos y cada uno de los seres humanos. Espero que a lo largo de la lectura seas capaz primero de comprender esta revelación personal y luego de preparar las condiciones para que se produzca. Lograrlo es la aventura más asombrosa que existe.

David R. Hawkins
Instituto para la Investigación Espiritual Avanzada
Sedona, Arizona, 2002