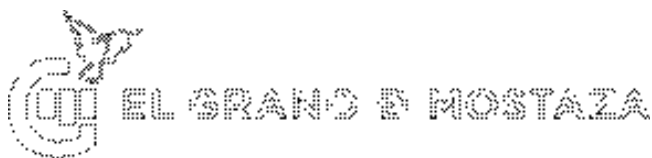


# CURACIÓN Y RECUPERACIÓN

DAVID R. HAWKINS



**Título original en inglés:** Healing and Recovery, Copyright © 2009 by Veritas Publishing, Arizona, EE.UU.

**Título en castellano:** *Curación y recuperación*

**Autor:** David R. Hawkins

**Traducción:** Miguel Iribarren

**Diseño de portada:** Rafael Soria

**Primera edición en España:** septiembre 2015, © Ediciones El Grano de Mostaza

Depósito legal: DL B 17599-2015

ISBN: 978-84-944146-1-9

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](http://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.

# **CURACIÓN Y RECUPERACIÓN**

DAVID R. HAWKINS



*Dedicado al bien más elevado:  
físico, mental y espiritual.*

# ÍNDICE

<b>Prefacio</b> .....	11
<b>Prólogo</b> .....	13
<b>Prólogo: Tomar conciencia</b> .....	17
<b>Introducción</b> .....	25
<b>Capítulo 1. Un mapa de la conciencia</b> .....	25
<b>Capítulo 2. Ayuda a la curación</b> .....	57
<b>Capítulo 3. Estrés</b> .....	93
<b>Capítulo 4. Salud</b> .....	125
<b>Capítulo 5. Primeros auxilios espirituales</b> .....	159
<b>Capítulo 6. Sexualidad</b> .....	191
<b>Capítulo 7. El proceso de envejecimiento</b> .....	217
<b>Capítulo 8. Gestionar las grandes crisis</b> .....	247
<b>Capítulo 9. Preocupación, temor y ansiedad</b> .....	281
<b>Capítulo 10. Dolor y sufrimiento</b> .....	317
<b>Capítulo 11. Perder peso</b> .....	349
<b>Capítulo 12. Depresión</b> .....	383
<b>Capítulo 13. Alcoholismo</b> .....	415
<b>Capítulo 14. Cáncer</b> .....	445
<b>Capítulo 15. Muerte y morir</b> .....	473

**Apéndice A.** El mapa de la conciencia..... 495  
**Apéndice B.** Procedimiento de la prueba muscular..... 497  
**Apéndice C.** Referencias..... 511

**Sobre el autor** ..... 519

.....

**Cuadro:** mapa de la conciencia ..... 27  
**Cuadro:** conciencia/problemas sociales..... 43  
**Diagrama:** función cerebral y fisiología..... 55





## PREFACIO

Lo que sigue son transcripciones de una serie de conferencias presentadas originalmente en vídeo y ahora corregidas y actualizadas para su presentación en forma escrita. Se originaron a petición del editor original de *Un curso de milagros* (Fundación para la Paz Interior), a consecuencia de una gran reunión conjunta celebrada en los años ochenta en Detroit, Michigan, por los miembros de diversos grupos de autoayuda, entre los que se incluían Alcohólicos Anónimos, Un Curso de Milagros (ACIM), el Centro para la Curación de Actitudes y una serie de grupos clínicos y de recuperación.

Aunque las conferencias han sido adaptadas al formato escrito, siguen estando próximas a las presentaciones originales e incluyen referencias a diversos descubrimientos realizados en la investigación de la conciencia, así como a premisas clínicas y espirituales. La información básica se ha repetido a propósito, pues cada conferencia es completa en sí misma. Uno de los beneficios de la repetición es que

el material se hace familiar y es absorbido sin tener que realizar un esfuerzo mental ni memorizarlo. Es intrínsecamente simple, y las verdades inherentes se vuelven evidentes y son fáciles de asimilar. La información que aquí se proporciona es de índole general y no está pensada para desplazar ni reemplazar el consejo personalizado que puede ofrecer nuestro médico o terapeuta.

# PRÓLOGO

La información tiende a quedar compartimentalizada, especialmente en los ámbitos académicos, en comparación con la ciencia y la práctica clínica (Hawkins, 2006, «Paradigm Blindness»). Estas áreas también quedan separadas de los principios y realidades espirituales, que a su vez quedan aisladas de la psicología profunda, el psicoanálisis y las dinámicas de grupo. La investigación psicofarmacológica continúa con su propio desarrollo, independiente de los anteriores, como también lo hace la física teórica avanzada y otras disciplinas emergentes, como la dinámica no lineal y la teoría del caos. Cada disciplina se ha desarrollado dentro de las limitaciones de sus propios parámetros porque no ha habido un contexto con la dimensión suficiente para incluirlas a todas hasta el desarrollo de la investigación de la conciencia como ciencia clínica. Esta ha proporcionado un contexto de referencia común y un paradigma omniincluyente de la realidad a través del «Mapa de la Escala de Conciencia», ahora bien conocido (Hawkins, 1995, *El poder frente a la fuerza*).

Las ciencias tradicionales estaban limitadas a las dimensiones lineales y principalmente a los conceptos newtonianos de causa y efecto, incluidos en el nivel de conciencia de los 400 (véase Mapa, página 16, capítulo 1), mientras que la realidad experimental es no lineal y subjetiva (y va desde el nivel 500 hacia arriba). Los fenómenos son consecuencia del emerger del potencial hacia su realización, un proceso por el cual el contenido queda sujeto al contexto general. Así, la curación no es únicamente el resultado de procesos clínicos, sino también de las potencialidades biológicas generales que a menudo no se materializan sin el poder invisible del alineamiento espiritual. La química está dentro de la disciplina newtoniana y previsible de la ciencia (contenido lineal), pero el poder invisible de las dimensiones espirituales de la intencionalidad de la conciencia (contexto no lineal) facilita enormemente la recuperación de la salud.

El poder clínico y el fuerte impacto del contexto espiritual quedan patentes de forma abrumadora en los millones de recuperaciones de enfermedades médicamente incurables que exhiben miembros de organizaciones de todo el mundo basadas en la fe, de las que Alcohólicos Anónimos y Un Curso de Milagros (UCDM) son excelentes ejemplos. Como los principios básicos de las recuperaciones basadas en la fe quedan fuera del paradigma de la realidad de la ciencia académica, su importancia no ha sido estudiada ni comprendida porque a la ciencia académica solo le importa el contenido y no el contexto. La formulación del principio de indeterminación de Heisenberg finalmente asignó respetabilidad al reconocimiento de la realidad y a la influencia de los efectos de la conciencia. Así, el poder de la intención ha llegado

ser reconocido como un factor crítico para catalizar el potencial hacia su realización (véase *Mindful Universe*, de Stapp, para una correlación de la teoría cuántica, la conciencia y la intención).



# PRÓLOGO

## A CARGO DE ENRIC CORBERA

### **Tomar conciencia**

Vaya de antemano el agradecimiento al editor de este libro, El Grano de Mostaza, por permitirme una vez más hacer el prólogo de un libro del Dr. David R. Hawkins.

Llevo varios años trabajando y estudiando los campos de acción de la Conciencia y de la Consciencia, hasta un punto que me ha permitido llegar a expresar una relación entre ellos, a la que yo llamo la Ecuación Emocional Fundamental o definitiva. En todo este tiempo he encontrado pocos autores y estudiosos que diferenciases claramente entre lo que es Conciencia y lo que es Consciencia; es más, he visto que se utilizan estas palabras de forma aleatoria, no situándolas en un contexto preciso y aclaratorio, lo que muchas veces genera confusión con respecto a lo que representa cada una de ellas, y lo que realmente abarcan en el campo de la inteligencia emocional.

En los problemas sociales Hawkins atribuye un valor numérico a cada nivel de conciencia, 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. Esto es excelente por varios motivos: 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, que es el tiempo.

Como muy bien demostró Einstein, el tiempo es una experiencia relativa, y está sujeto a la velocidad de la luz, que como todos sabemos es constante. Si la velocidad de la luz es constante, lo único que puede variar es 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 espacio/tiempo; por lo tanto, cuando hablamos de uno, en realidad estamos hablando también del otro. Hawkins 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*, y por ello se emplea para su traducción la misma palabra conciencia. Si observamos como las define Hawkins, veo que el significado de cada palabra concuerda con el significado que un servidor da a la *Conciencia* y a la *Consciencia*, hecho fundamental para comprender lo que se quiere decir y para saber de qué se está hablando en cada momento. Veamos una vez más:

- La 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, la Conciencia.
- La Consciencia (*awareness*) nos permite saber lo que está ocurriendo dentro de la conciencia. Es más abarcante que la conciencia; es más, gracias a la Consciencia sabemos que existe la Conciencia.

En mis conferencias he venido diferenciando 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 hacerme cada vez más Consciente.
- Hacerse cada vez más consciente, es acercarse al *despertar* de que todo está intrínsecamente unido,

y de que el Campo de la Consciencia nos permite expresarnos de infinitas maneras en el campo de la Conciencia.

- La Consciencia se podría traducir por *divinidad*, 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.

Este libro, *Curación y recuperación*, es una obra magnífica para apoyar y complementar el método de la Bioneuroemoción. He calificado a este método que vengo desarrollando como humanista porque abarca todos los campos de acción del ser humano, y se puede aplicar a todos los aspectos en los nuestra mente hace que nos sintamos más cómodos en nuestro quehacer diario.

Hawkins dice que para sanar no tenemos que entrar en el concepto de qué tengo que hacer, ni quedarnos en la emoción, ni en el sentimiento y muchísimo menos en el pensamiento. Debemos estar en la experiencia que se expresa en el campo de la Conciencia; pero, como esta no alcanza a comprender lo que está ocurriendo dentro de ella, hay que conectarse a la Consciencia, que es la que alimenta todos y cada uno de los aspectos de nuestras vidas.

Tomar Conciencia de que vivimos *la experiencia* en función de nuestros estados emocionales, que a su vez se derivan de nuestro nivel de Conciencia, se convierte en el principal objetivo de la Bioneuroemoción (BNE), que Hawkins explica de forma clara y meridiana.

Por eso, como nos diría Hawkins y de hecho nos dice en este libro: *“La mejor manera de resolver los proble-*

*mas es trascenderlos y verlos desde un punto de vista más elevado”.*

¡Que alegría y cómo me emociono al leer estas palabras que son el refrendo de lo que vengo abogando y diciendo en mis clases y conferencias!: *“No hay que hacer nada, no hay un cómo, ni un cuando, ni de qué manera, solamente hay un aumento de nuestra conciencia derivada de una toma de conciencia que me lleva a un estado de comprensión de mis problemas o de mis enfermedades mucho más elevado que el que tenía antes”.*

Hawkins también nos habla de las creencias y de la importancia que tiene trascenderlas y cuestionarlas. Una vez más, me siento refrendado en sus explicaciones porque, para mí, la curación no se alcanza estudiando los programas que anidan en mi inconsciente, sino liberándome de las creencias que los mantienen activos. De ahí la importancia de tomar Conciencia, de hacerme consciente de ello.

Hawkins nos dice: *“El cuerpo es un reflejo de lo que creemos, de modo que si nos dirigimos directamente a los sistemas de creencias, a la mente misma, y adonde están siendo experimentados, podemos deshacerlos. Tenemos esa libertad y esa opción”.*

Soltar el deseo, nuestro apego a cómo queremos que sean las cosas es el primer paso para entrar en este cambio de conciencia. Se trata de entrar en la rendición, que es la mejor manera de conectarse con el Poder Superior que sustenta toda vida. Esta inteligencia omnipresente, abarcadora hasta un punto inimaginable para nuestras mentes, nos ofrece la opción de vivir nuestras vidas en relación a nuestro estado de Conciencia. Al rendirnos, reconocemos que no sabemos que es lo mejor para nosotros mismos ni para los demás, y dejamos que se nos inspire. Para ello es

condición necesaria no buscar soluciones; la condición necesaria y suficiente que se requiere es la *quietud mental*.

Cuando nuestra mente está en este estado de *quietud mental*, el tiempo se detiene, nuestra Conciencia se aquie- ta, y ello permite que la Consciencia se exprese en nuestra mente y que alcancemos un estado de Conciencia superior, que Hawkins mide de una forma maravillosa en su Mapa de Conciencia.

De todo ello se deriva que para poder trascender nues- tros problemas y enfermedades que nos parecen tan rea- les, no hemos de luchar contra ellos, sino comprenderlos. Por eso, tanto Hawkins como nosotros en BNE abogamos por la toma de Conciencia, que es consecuencia de estar en un estado mental de índole superior, un estado fuera del victimismo, del “pobre de mí”. Se trata de compren- der que estamos sometidos a lo que tenemos en la mente, que tenemos que soltar la culpa inconsciente, iniciar un proceso de auto-cuestionamiento de nuestras vidas y de nuestros actos, y renunciar a la posición de ser víctima de un atacante externo. Se trata de comprender que hay una mente holística, una unicidad que lo interrelaciona todo, que no hay sucesos extraños y ajenos a nuestra voluntad, que hay una energía que vibra como la luz —que Hawkins y un servidor llamamos Consciencia—, y que es portadora de toda la información que permite a cada uno desarrollarse en función de su toma de Conciencia.

Este libro nos hace más conscientes, aumenta nuestra conciencia y lleva nuestra mente a un estado de vibración mas elevado, permitiéndonos afrontar las vicisitudes dia- rias con otra energía, con otra información, con otra mente que nos lleva a dar los pasos pertinentes, a actuar de una forma más coherente.

Hemos aprendido que si estamos tratando de solucionar nuestros problemas, no lo conseguiremos examinando nuestros pensamientos, porque son interminables, sino examinando la emoción específica, pero, sobre todo, enfocándonos en la energía que hay debajo de ella.

Y lo conseguiremos porque dejaremos las etiquetas, las explicaciones, los razonamientos, porque estaremos en la experiencia y en la energía que la sustenta, y entonces podremos dejar ir todo porque tomaremos plena Conciencia de que: *“Hay algo que está experimentando y gestionando la experimentación de la experiencia por nosotros”*.

Gracias a Todos

Enric Corbera



# INTRODUCCIÓN

Estas conferencias sobre curación y recuperación representan la integración y la concordancia entre la experiencia y la información en múltiples campos. Reflejan más de cincuenta años de práctica clínica que abarca diversos ámbitos de la curación, como la salud holística, la psiquiatría, la psicología, el psicoanálisis, la psicofarmacología, la medicina y la aplicación de principios espirituales, así como de conceptos y descubrimientos de la investigación de la conciencia como ciencia clínica emergente.

Hemos informado del desarrollo de la investigación de la conciencia en múltiples series de conferencias (Hawkins, 2002-2008), así como en una serie de libros: *Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness* (Bell and Howell, 1995; Veritas Publishing, 1995); *El poder frente a la fuerza* (El Grano de Mostaza, 2015; Veritas Publishing, 1995; Hay House, 2002); *El ojo del yo* (Veritas, 2001; Obelisco 2006); *I: Reality and Subjectivity* (Veritas, 2003); *Truth versus Falsehood*

(Axial Publishing, 2005); *Transcending the Levels of Consciousness* (Veritas, 2007); *Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality* (Veritas, 2007), y *Reality, Spirituality and Modern Man* (Axial, 2008). También están en preparación una colección de diapositivas de las conferencias y un amplio índice de calibraciones.

Todas estas obras ofrecen descripciones detalladas y explicaciones teóricas, así como la aplicación de una escala simple y calibrada de niveles de conciencia y verdad plasmada en el Mapa de la Conciencia, que viene en la página 16. Los campos del sufrimiento calibran por debajo del nivel 200 y los sucesivos niveles de verdad están situados por encima de 200. La ciencia está en el nivel de los 400; las realidades espirituales comienzan en el nivel de 500 (amor) y progresan hasta los 540 (amor incondicional), hasta los 570 (santidad); después se pasa a los niveles de la alegría y las sucesivas etapas de esclarecimiento hasta la iluminación final.

Los campos situados por debajo de 200 potencian la enfermedad y los que están por encima de 200 potencian la curación; entre ellos se incluye la ciencia médica, que calibra en 400. El poder espiritual de los niveles de conciencia situados en 500 facilita recuperaciones que de otro modo serían imposibles.

Todas las enfermedades son físicas, mentales y espirituales, y las tasas más elevadas de recuperación son consecuencia de abordar simultáneamente estos tres niveles y de considerarlos de igual importancia. La intención y la contextualización espiritual incrementan el porcentaje de respuestas positivas al tratamiento estrictamente médico. Sin embargo, existen limitaciones inherentes a la condición humana que corresponden a nuestro diseño evolutivo, de



ellas algunas pueden ser trascendidas y otras no. Por lo tanto, la fe y la esperanza tienen que ir acompañadas de la aceptación y la rendición a la Voluntad Superior. Tal como nuestra investigación ha validado, la vida no puede ser destruida; solo puede cambiar de expresión: desde la realidad física, lineal y limitada, a la realidad espiritual no lineal e ilimitada.

### EL MAPA DE LA CONCIENCIA <sup>®</sup>

Visión de Dios	Visión de la vida	Nivel	Logaritmo	Emoción	Proceso
Ser	Es	Iluminación	700-1000	Inefabilidad	Pura Conciencia
Omnisciente	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Reverencia	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Trascendencia
Inspirador	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Facilitador	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Afirmación	Empoderamiento
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Deseo imperioso	Esclavitud
Punitivo	Atemorizante	Miedo	100	Ansiedad	Retraimiento
Desdeñoso	Trágica	Pena	75	Remordimiento	Desaliento
Condenador	Desesperada	Apatía	50	Desesperación	Renuncia
Rencoroso	Maligna	Culpa	30	Culpa	Destrucción
Despectivo	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación



# CAPÍTULO 1

## **Un mapa de la conciencia**

Vamos a utilizar una aproximación basada en la conciencia para abordar una variedad de problemas humanos, como el estrés, el alcoholismo, diversas enfermedades, la depresión, el temor y las grandes pérdidas, por nombrar únicamente unos pocos. Al comentar estos retos y dificultades, haremos referencia repetidamente al Mapa de la Conciencia. Nos referiremos a él frecuentemente para explicar la relación entre cuerpo, mente y espíritu. Es muy importante comprenderla para conseguir la autocuración.

A fin de comprender el valor del Mapa de la Conciencia en sí mismo, sin referencia a un problema particular, describiremos sus implicaciones y su utilidad cuando se aplica a todos los problemas humanos. Se trata de un modelo exponencial (de base 10) que ha evolucionado a partir de décadas de investigación en una variedad de campos. El Mapa refleja la primera vez que estos campos de energía han sido calibrados.