

# DISOLVER EL EGO, REALIZAR EL SER

Extractos de las enseñanzas  
de David R. Hawkins

EDITADO POR SCOTT JEFFREY



Título: Disolver el ego, realizar el ser  
Subtítulo: *Extractos de las enseñanzas de David R. Hawkins*  
Autor: David R. Hawkins  
Editor: Scott Jeffrey

Primera edición en España: febrero de 2020

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España  
Depósito Legal: B 3164-2020  
ISBN: 978-84-121367-5-3

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.  
Carrer de Balmes 394, principal primera  
08022 Barcelona, Spain  
[www.elgranodemostaza.com](http://www.elgranodemostaza.com)

---

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70/93 272 04 45)».

DISOLVER EL EGO,  
REALIZAR EL SER

Extractos de las enseñanzas  
de David R. Hawkins

EDITADO POR SCOTT JEFFREY



*¡Gloria in excelsis Deo!*



# ÍNDICE

Prefacio del doctor David R. Hawkins.....	11
Introducción .....	13
Primera parte: El “yo” (ego/mente) .....	17
1. La naturaleza del ego.....	19
2. La naturaleza de la “mente” .....	47
Segunda parte: Trascender el yo .....	63
3. El camino de la mente.....	65
4. Subjetividad .....	87
5. Testificar y observar.....	95
6. Meditación .....	101
7. Devoción a Dios y a la Verdad .....	107
Tercer parte: Realizar el Ser.....	121
8. La naturaleza de la Divinidad/el Ser/la Verdad ...	123
9. La Presencia de Dios .....	153
10. No dualidad.....	163
11. Iluminación .....	175
Glosario .....	199
Sobre el autor y el editor.....	205

Nota: las referencias al Mapa de la Conciencia y al concepto de calibración se explican detalladamente en el libro *El poder frente a la fuerza*,<sup>1</sup> del doctor Hawkins.

---

<sup>1</sup> David R. Hawkins, *El poder frente a la fuerza*, El Grano de Mostaza Ediciones, Barcelona, 2014.



# PREFACIO

Toda vida refleja la evolución de la conciencia, desde la de las simples bacterias hasta los niveles avanzados de iluminación de los grandes sabios del mundo. Scott Jeffrey ha asumido la formidable tarea de delinear las comprensiones fundamentales que se producen a lo largo del Gran Camino. Estas selecciones son pasos inspiradores e intrínsecamente transformadores que aceleran el tránsito hacia la iluminación. Entender completamente cualquiera de ellos ilumina a los demás. El gran viaje eleva al lector desde lo aparentemente mundano a la realización de la Gloria de Dios.

—David R. Hawkins



# INTRODUCCIÓN

El exceso de información y de acción que hoy consumen nuestro tiempo y atención bombardean al estudiante espiritual contemporáneo. Esta obra sobre la naturaleza del ego, la mente y la conciencia se creó para acompañar a los investigadores y estudiantes serios de las enseñanzas del doctor David R. Hawkins. Tanto si estás trabajando en tu escritorio como esperando en la cola del banco, tomándote un café en una cafetería, paseando por el bosque o simplemente tumbado en la cama, *Disolver el ego, realizar el Ser* te ofrece una serie de interesantes reflexiones sobre la Verdad.

Estas citas y pasajes, que están destinados a inspirar la contemplación y la reflexión del estudiante sobre la temática del ego, han sido seleccionadas cuidadosamente de los principales escritos del doctor Hawkins, entre los que se incluyen *El poder frente a la fuerza*, *El ojo del yo*, *Yo, realidad y subjetividad*, *Verdad frente a falsedad*, *Transcender los niveles de conciencia*, *El descubrimiento de la Presencia de Dios*<sup>1</sup>, y *Realidad, espiritualidad y hombre moderno*, así como de otros numerosos trabajos, tanto publicados como no publicados.

Los textos seleccionados han sido tomados directamente de las obras anteriores, con pequeñas alteraciones cuando era apropiado, y están categorizados por temas a conveniencia del lector, pues muchos de los temas se solapan unos con otros. La belleza de este formato es que puedes empezar a

---

1. Todos ellos publicados por *El Grano de Mostaza Ediciones*, Barcelona.

leer allí donde te sientas inspirado, o bien simplemente puedes abrir una página al azar. (Si descubres que alguno de los términos utilizados no te resulta familiar, por favor, consulta el glosario al final del libro).

En el planteamiento del progreso espiritual, tal y como lo explica el doctor Hawkins no se trata de “llegar a alguna parte”, puesto que no hay ningún “lugar” donde llegar. Más bien, se te lleva a trascender tu ego y a deshacerte de toda ilusión para que la Verdad se alce revelada. Como explicaba en muchas de sus charlas: “El sol brilla siempre; solo tienes que apartar las nubes.”

Las enseñanzas del doctor Hawkins exponen que el ego/mente no es más que un complejo laberinto de espejos. Como experimentado profesor y místico, nos lleva a salir de las distorsiones y falacias perceptuales para entrar en la Luz de la Conciencia misma. Sus enseñanzas representan un faro luminoso que cualquier estudiante espiritual que esté dispuesto puede seguir hacia los niveles superiores de conciencia.

Descubrirás que el doctor Hawkins ilumina la ilusión de dualidad (la sensación de separación de un “esto” observando un “eso”) y la verdadera naturaleza de la Subjetividad, la Realidad y la Verdad con una precisión que no ha sido superada en la literatura espiritual. Ofrece al estudiante aplicado el don de la claridad y de la dirección espiritual, destilando los temas difíciles y confusos para la mente occidental.

Las enseñanzas del doctor Hawkins no están pensadas para los tímidos espirituales; es decir, para aquellos que estén más interesados en energizar sistemas de creencias, confirmar opiniones y adherirse ciegamente a las doctrinas eclesiásticas. Los pasajes aquí contenidos han sido seleccionados para el individuo que se dirige honestamente hacia un mayor significado y comprensión, y en último término, hacia la Autorrealización.

Al trascender la ilusión del (pequeño) yo, uno realiza el Yo (Superior), la Realidad Última de la que surge la conciencia, más allá de las palabras o conceptos. La primera sección de este libro explora la naturaleza del pequeño yo: el ego y la mente. Las secciones siguientes están dedicadas a trascender el yo y a experimentar la Presencia no dual de la Divinidad y la realización de la iluminación.

Muchos de los temas y conceptos que se presentan en este libro se repiten, tal como lo hacen en los principales escritos del doctor Hawkins. Dicha estrategia es intencional, puesto que él explica que los principios no lineales se aprenden mediante la repetición, más que mediante la comprensión secuencial y lineal. Nuestra comprensión madura al leer, releer y contemplar el significado que está detrás de las palabras. Finalmente, la enseñanza se convierte en parte del estudiante (una realidad subjetiva y experiencial). Entonces, las palabras dejan de ser necesarias.

Que tu viaje espiritual te conduzca a la Verdad Superior...

Bendiciones.

—Scott Jeffrey



# PRIMERA PARTE

---

## El “yo” (ego/mente)

*El proceso de trascender hacia los niveles más elevados de iluminación implica soltar la identificación con el yo personal. La creencia en un “yo” —una unidad de procesamiento central que tiene su propio cuerpo, mente y emociones— es un obstáculo para la realización de nuestra verdadera naturaleza. El doctor Hawkins explica que el yo (en minúscula) —compuesto de ego y mente— presupone la existencia de un “agente causal primario, interno y centralizado”; por ejemplo, el “hacedor” de los actos, el “pensador” de los pensamientos, y el “tomador” de las decisiones. Empezaremos aquí explorando la naturaleza del ego y de la mente —el sentido de un yo personal— a fin de estar mejor preparados para trascender esta identificación errónea.*





# 1

---

## La naturaleza del ego

*Hawkins describe al ego como “el hacedor imaginario que está detrás del pensamiento y la acción”. Ese “conjunto de hábitos de pensamiento atrincherados”, reforzados por el consenso social y la repetición inconsciente, genera la sensación ilusoria de un yo personal. El objetivo principal del trabajo espiritual es trascender la unidad de procesamiento central que cree ser esencial para la supervivencia. Entender la naturaleza del ego revela sus mecanismos subyacentes, de modo que podamos retirar el valor que hemos proyectado inocentemente sobre él, capacitándonos de esta manera para el progreso espiritual.*

El progreso de la conciencia (*consciousness*) se facilita al darnos cuenta de la naturaleza evolutiva del ego y su estructura.



La realización es un proceso paulatino. El progreso espiritual se acelera mediante la comprensión de la verdadera naturaleza del ego. No se trata de un enemigo al que haya que atacar o derrotar, ni tampoco es un mal que tenga que ser eliminado, sino que este se disuelve mediante la comprensión compasiva.



En el discurso espiritual, la palabra *ego* implica una cualidad negativa, un obstáculo a la realización, debido a su construcción lineal y dualista. Sin embargo, en psicología, el término denota las habilidades de manejo y supervivencia que se necesitan para lidiar eficazmente con el mundo.



El mundo del ego es como un laberinto de espejos por el que el ego deambula, perdido y confuso, al ir persiguiendo las imágenes en un espejo detrás de otro. La vida humana está caracterizada por una cantidad interminable de pruebas y errores en el intento de escapar del laberinto. A veces, para mucha gente —y posiblemente para la mayoría— el mundo de los espejos se convierte en una casa de los horrores que

va de mal en peor. La única forma de salir de este circuito cerrado es la búsqueda de la verdad espiritual.



Como el ego está construido a base de posicionamientos, no tiene otra opción que ser lo que es. Por lo tanto, se convierte en una fuente ineludible de sufrimiento y pérdidas interminables. Por encima de todo lo demás, tiene miedo del futuro y del espectro de la muerte, que es intrínseca a su estructura.



El ego no es un enemigo que tenga que ser sometido, sino solo una compilación de hábitos de percepción no examinados.



Podemos pensar en el ego como en un conjunto de hábitos de pensamiento atrincherados, que son el resultado del arrastre que producen ciertos campos de energía invisibles que dominan la conciencia (*consciousness*) humana. Se refuerzan con la repetición y el consenso social. Y el lenguaje mismo también ofrece nuevos refuerzos. Pensar mediante el lenguaje es una forma de autoprogramación. El uso del pronombre *yo* como sujeto —y, por tanto, como causa implícita de todas las acciones— es el error más serio, y genera automáticamente una dualidad entre sujeto y objeto.



En la realidad no existe tal cosa como un ego; solo es ilusorio. Está hecho de una colección de puntos de vista arbitrarios, facilitados por el procesamiento mental y energizados por los sentimientos y emociones. Estos deseos representan los apegos de los que habló Buda, como las ataduras de sufrimiento. Con la humildad absoluta, el ego se disuelve. Es una colección de procesos mentales arbitrarios que solo ganan fuerza debido a la vanidad y al hábito. Si uno suelta la vanidad del pensamiento, se disuelve. Todo pensamiento es vanidad. Todas las opiniones son vanidades. Por lo tanto, el placer de la vanidad es la base del ego; desenchúfalo y colapsará.



El ego no es malo ni es un enemigo, solo es una ilusión que se ha de liberar para que algo mejor pueda reemplazarlo.



El ego es el hacedor imaginario detrás del pensamiento y la acción. Se cree firmemente que su presencia es necesaria y esencial para la supervivencia. La razón es que la principal cualidad del ego es la percepción, y, como tal, está limitado por el paradigma de una supuesta causalidad.



Al ego se le podría llamar el núcleo de procesamiento y planificación central: el enfoque integrador, ejecutivo, estratégico y táctico que orquesta, gestiona, clasifica, almacena y recupera.



A medida que nos acercamos al descubrimiento de la fuente de la tenacidad del ego, realizamos el asombroso y crítico descubrimiento de que *estamos enamorados de nuestro yo*.



El ego *ama* secretamente la posición de víctima y se aferra a ella, extrayendo un placer distorsionado y una sombría justificación del dolor y el sufrimiento.



Uno de los mecanismos que el ego usa para protegerse es repudiar los datos dolorosos y proyectarlos sobre el mundo y sobre los demás.



El ego es extremadamente tenaz, y a menudo parece requerir condiciones extremas antes de soltar un posicionamiento. A veces necesita la experiencia colectiva de millones