

# 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:** 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. Dirijase a CEDRO 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



APÉNDICE A: EL MAPA DE LA CONCIENCIA ©	425
APÉNDICE B: PROCEDIMIENTO DE LA PRUEBA MUSCULAR	427
APÉNDICE C REFERENCIAS	439



Capítulo 1 Un mapa de la conciencia	19
Capítulo 2 Ayuda a la curación	43
Capítulo 3 Estrés	73
Capítulo 4 Salud	101
Capítulo 5 Primeros auxilios espirituales	131
Capítulo 6 Sexualidad	159

Capítulo 7	
El proceso de envejecimiento	181
Capítulo 8	
Gestionar las grandes crisis	207
Capítulo 9	
Preocupación, temor y ansiedad	237
Capítulo 10	
Dolor y sufrimiento	269
Capítulo 11	
Perder peso	297
Capítulo 12	
Depresión	327
Capítulo 13	
Alcoholismo	355
Capítulo 14	
Cáncer	381
Capítulo 15	
Muerte y morir	405
Correlación de los niveles de conciencia con los problemas sociales	31
<b>F</b>	
Función cerebral y fisiología	42

## **I**

Introducción 15

## **M**

MAPA DE LA CONCIENCIA ° 17

## **P**

Prefacio 11

Prólogo 13

## **S**

SOBRE EL AUTOR

Notas biográficas y autobiográficas 447



## 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 dese 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).

# 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, El Grano de Mostaza, 2016); *Yo, realidad y subjetividad* (Veritas, 2003, El Grano de Mostaza, 2017); *Verdad frente a Falsedad* (Axial Publishing, 2005, El Grano de Mostaza, 2018); *Transcender los niveles de conciencia* (Veritas, 2007, El Grano de Mostaza, 2016); *El descubrimiento*

*la presencia de Dios: Devoción no dual* (Veritas, 2007, El Grano de Mostaza, 2019), y *Realidad, espiritualidad y el hombre moderno* (Axial, 2008, El Grano de Mostaza, 2021). 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.