

FRECUENCIA DE LAS EMOCIONES

La Escala de Conciencia del Dr. Hawkins

Un modelo digno de reflexión

Explorando los... **Niveles de Conciencia**

En el año 2002, el psiquiatra e investigador de la conciencia, Dr. David Hawkins publicó un libro llamado “El Poder Contra La Fuerza” (Power vs Force). En este libro, él combina el descubrimiento de que todos los átomos son energía con la investigación de punta sobre la conciencia humana. El resultado fue una tesis de doctorado validada científicamente y que prueba que todos los objetos poseen energía, energía que vibra en lo que se conoce como la Escala de Conciencia.

¿Cómo funciona la escala? Pues imagina que tienes una escala de 1 a 1,000, donde 1,000 es el estado más alto que un ser humano puede alcanzar. Si llegas a este nivel, serías un maestro iluminado. En el extremo inferior del espectro está alguien que no está prosperando en nada. Para determinar donde están las personas en esta escala, el Dr. Hawkins utilizó una prueba muscular y kinesiología. La gráfica de la Escala de la Conciencia elaborada por el Dr. Hawkins demostró que la conciencia, y por lo tanto cada emoción humana tiene una vibración en la misma manera exacta que la materia lo hace.

Como puedes ver, las emociones duras, como la tristeza, la culpa o la humillación vibran a frecuencias bajas, mientras que los sentimientos como el amor, la felicidad y la iluminación vibran a frecuencias más altas y edificantes. Según el estudio, el promedio vibracional de una persona normal es de 207 en esta escala. Esto se debe a que a lo largo de nuestras vidas, vamos acumulando bloqueos de energía y condicionamientos negativos que nos detiene de vibraciones más altas.

El nivel que deberíamos proponernos es de 500 o más ya que 500 es la vibración del Amor. Al vibrar en este nivel, la vida se vuelve radicalmente diferente. El Amor, la alegría y la abundancia de repente están a tu alcance. El dolor, el estrés y la lucha se desvanecen y te conviertes en un imán para lo que realmente deseas.

Una de las cosas más interesantes que el Dr. Hawkins descubrió acerca de la energía es que su frecuencia energética puede afectar a las frecuencias energéticas de los que te rodean. En otras palabras, tu energía no sólo te afecta a tí y tu vida, sino que afecta a los que te rodean también. Una persona que opera a un nivel de 500 (Amor) puede elevar a 750,000 personas arriba de 200.

Según el Dr. Hawkins, el 85% de la gente en la Tierra viven por debajo del nivel de CORAJE o VALOR. Sin embargo, si estás leyendo ésto, las probabilidades son que te encuentres justo en este nivel, ya que si estuvieras en un nivel menor, no tendrías mayor interés en tu crecimiento y desarrollo personal.

En el libro “El Poder Contra La Fuerza” (Power vs Force) de David R. Hawkins se describe la jerarquía de niveles de la conciencia humana. Es un paradigma interesante. Si lees el libro, es bastante fácil de averiguar dónde te encuentras en esta jerarquía basada en tu situación de vida actual.

De abajo para arriba, los niveles de conciencia son: vergüenza, culpa, apatía, dolor, miedo, deseo, ira, orgullo, valentía, neutralidad, voluntad, aceptación, razón, amor, felicidad, paz e iluminación.

A pesar de que puedes entrar y salir en diferentes niveles en diferentes momentos, por lo general hay un estado predominante “normal” para nosotros. Vamos a revisar estos niveles, la descripción de cada nivel está basada en las descripciones de Hawkins quien define esta escala como una escala logarítmica, por lo que hay mucha menos gente en los niveles más altos que en los inferiores. Un aumento de un nivel a otro se traducirá en un cambio enorme en tu vida.

Vergüenza - Es un escalón por encima de la muerte. Probablemente estás pensando en el suicidio en este nivel o casi que eres un asesino en serie. Piense en esto como un odio auto-dirigido hacia ti mismo.

Culpa - Un escalón por encima de la vergüenza, pero aún puedes tener pensamientos de suicidio. Te crees que eres un pecador que no puede recibir perdón por las transgresiones del pasado.

Apatía - Tienes sentimientos de desesperanza o de víctima. Es un estado donde te sientes indefenso y sin ayuda. Muchas personas indigentes sin hogar están atrapados aquí.

Dolor - Un estado de tristeza permanente y de pérdida. Puedes caer aquí después de perder a un ser querido. Estás en depresión. Es un nivel más alto que la apatía ya que estás comenzando a escapar de la sensación de adormecimiento.

Miedo - Ves el mundo como peligroso e inseguro. Sientes paranoia. Por lo general, necesitarás ayuda para elevarte por encima de este nivel o permanecerás atrapado por mucho tiempo como en una relación de abuso.

Deseo - No debe confundirse con el establecimiento y logro de metas, este es el nivel de adicción, ansia y lujuria por dinero, aprobación, poder, fama, etc. Es puro consumismo y materialismo. Este es el nivel de fumar, beber y consumir drogas.

Ira - Es el nivel de la frustración, se da a menudo por no tener los deseos del nivel inferior. Este nivel puede estimular a la acción para subir a niveles superiores, o mantenerte atrapado en el odio. En una relación de abuso, a menudo verás a una persona con ira junto a una persona con miedo.

Orgullo - Es el primer nivel donde empiezas a sentirte bien, pero es una sensación falsa. Es dependiente de las circunstancias externas (dinero, prestigio, etc.) por lo que eres vulnerable. El orgullo puede conducirte al nacionalismo, racismo y hasta guerras religiosas. Piensa en los Nazis. Un estado de negación irracional con una actitud defensiva. El

fundamentalismo religioso también está estancado en este nivel. Te vuelves estrechamente enredado en tus creencias que ves un ataque a tus creencias como un ataque contra ti mismo.

Valentía - El primer nivel de la verdadera fuerza. Aquí es donde comienzas a ver la vida como un reto y algo emocionante en lugar de algo abrumador. Comienzas a tener un interés en el crecimiento personal, aunque a este nivel es probable que lo llames de otra manera, como desarrollo de habilidades profesionales, carrera, educación, etc. Comienzas a ver tu futuro como una mejora sobre tu pasado, en lugar de una continuación de lo mismo.

Neutralidad - Este nivel se resume en la frase "Vive y deja vivir". Eres flexible, relajado y sin ataduras. Pase lo que pase, manejas lo que suceda. No tienes nada que demostrar. Te sientes seguro y te llevas bien con otras personas. Una gran cantidad de trabajadores por cuenta propia (auto-empleados como abogados, dentistas, etc.) se encuentran en este nivel. Es un lugar muy cómodo. Es el nivel de complacencia y un poco de pereza. Estás cuidando de tus necesidades, pero no te exiges demasiado.

Voluntad - Ahora que estás básicamente seguro y cómodo, empiezas a utilizar tu energía más efectivamente. El simple hecho de pasar la vida ya no es suficientemente. Te preocupas por hacer un buen trabajo, incluso das lo mejor. Piensas sobre la administración del tiempo, productividad y cómo organizarte, cosas que no eran tan importantes para ti en el nivel de neutralidad. Piensas en este nivel como el desarrollo de la fuerza de voluntad y autodisciplina. Estas personas son los "soldados" de la sociedad, hacen las cosas bien y no se quejan tanto. Si estás en la escuela, eres un buen estudiante, tomas en serio tus estudios y pones el tiempo para hacer un buen trabajo. Este es el punto donde tu conciencia se vuelve más organizada y disciplinada.

Aceptación - Ahora un cambio poderoso sucede y despiertas a las posibilidades de vivir de manera proactiva. En el nivel anterior de Voluntad te has vuelto competente, y ahora quieres darle a tus habilidades un buen uso. Este es el nivel de fijar y alcanzar metas. Significa que comienzas a aceptar la responsabilidad de tu papel en el mundo. Si algo no está bien en tu vida (tu carrera, tu salud, tus relaciones), defines el resultado deseado y lo cambias. Comienzas a ver el panorama de tu vida con más claridad. Este nivel lleva a muchas personas a cambiarse de carrera, iniciar un nuevo negocio o a cambiar su dieta.

Razón - En este nivel se trascienden los aspectos emocionales de los niveles inferiores y empiezas a pensar con claridad y racionalidad. Hawkins lo define como el nivel de la medicina y la ciencia. Cuando alcanzas este nivel, te vuelves capaz de utilizar tus habilidades de razonamiento en toda su extensión. Ahora tienes la disciplina y la proactividad para explotar al máximo tus habilidades naturales. Has llegado al punto donde dices: *"Wow. Yo puedo hacer todas estas cosas, y sé que puedo darle un buen uso. ¿Cuál es el mejor uso de mi talento?"* Das una mirada alrededor del mundo y empiezas a hacer contribuciones significativas. En el extremo más alto, este es el nivel de Einstein y Freud. Es obvio que mucha gente nunca llega a este nivel en toda su vida.

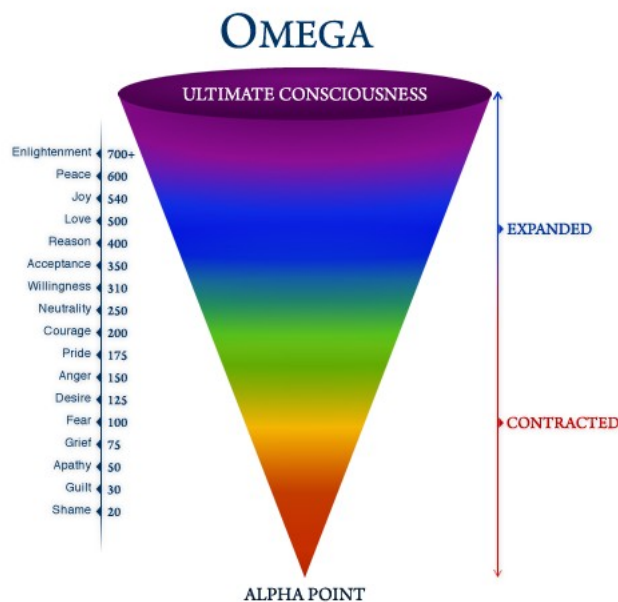
Amor - No se refiere a la emoción del amor de pareja. Es el amor incondicional, un entendimiento permanente de tu conexión con todo lo que existe. Piensas en la compasión. En el nivel anterior de la Razón, vives al servicio de lo que dicta tu cabeza. Pero a la larga se convierte en un callejón sin salida cuando caes en la trampa de la sobre-intelectualización. Ahora necesitas un contexto más grande que sólo pensar por tí mismo. En el nivel del Amor,

ahora pones tu mente y todos tus demás talentos y habilidades al servicio de tu corazón (no de tus emociones, sino a un sentido mayor del bien y del mal - tu conciencia). Es el nivel de despertar a tu verdadero propósito. Tus motivos en este nivel son puros y no están corrompidos por los deseos del ego. Este es el nivel de un servicio de toda la vida para la humanidad. Piense en Gandhi, la Madre Teresa, el Dr. Albert Schweitzer. En este nivel comienzas a ser guiado por una fuerza superior a ti mismo. Tu intuición es extremadamente fuerte. Hawkins afirma que este nivel es alcanzado sólo por una de cada 250 personas durante toda su vida.

Felicidad - Un estado de felicidad generalizada, inquebrantable. Eckhart Tolle describe este estado en su libro “El Poder del Ahora”. Es el nivel de los santos y maestros espirituales avanzados. Sólo estar cerca de personas en este nivel te hace sentir increíble. En este nivel, la vida es completamente guiada por la sincronidad y la intuición. No hay más necesidad de establecer metas y hacer planes detallados, la expansión de su conciencia les permite operar en un nivel mucho más alto. Una experiencia cercana a la muerte puede temporalmente llevarte a este nivel.

Paz - La trascendencia total. Hawkins afirma que este nivel es alcanzado sólo por una persona en 10 millones.

Iluminación - El nivel más alto de la conciencia humana, donde la humanidad se funde con la divinidad. Extremadamente raro. El nivel de Krishna, Buda y Jesús. Incluso pensar en la gente que está en este nivel puede elevar tu conciencia.



MAPA DE LA CONCIENCIA					
VISION DE DIOS	VISION DE LA VIDA	ATRACTOR	CALIBRACION ENERGIA	EMOCION	PROCESO
Ser Interno	Es	ILUMINACION	700-1000	Indescriptible	Conciencia Pura
Ser Universal	Perfecta	PAZ	600	Extasis	Iluminacion
Uno	Completa	ALEGRIA	540	Serenidad	Transfiguracion
Amoroso	Benigna	AMOR	500	Veneracion	Revelacion
Sabio	Significativa	RAZON	400	Comprension	Abstraccion
Misericordioso	Armoniosa	ACEPTACION	350	Perdon	Transcendencia
Edificante	Esperanzadora	VOLUNTAD	310	Optimismo	Intencion
Consentidor	Satisfactoria	NEUTRALIDAD	250	Confianza	Liberacion
Permisivo	Factible	CORAJE	200	Consentimiento	Empoderamiento
Indiferente	Exigente	ORGULLO	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	IRA	150	Odio	Agresion
Negativo	Decepcionante	DESEO	125	Anhelos	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	TEMOR	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Tragica	SUFRIMIENTO	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	APATIA	50	Desesperacion	Renuncia
Vindicativo	Maligna	CULPA	30	Culpa	Destruccion
Desdeñoso	Miserable	VERGUENZA	20	Humillacion	Eliminacion

Dentro de tu propia experiencia, verás que algunas partes de tu vida están en diferentes niveles, pero deberías ser capaz de identificar el nivel general actual. Podrías estar en el nivel general de Neutralidad pero ser adicto al consumo de tabaco (Nivel de Deseo). Los niveles más bajos que encuentras dentro de ti funcionarán como un lastre que te halarán hacia abajo. Sin embargo, también puede que encuentres niveles más altos en tu vida. Puedes estar en el nivel de Aceptación y leer un libro en el nivel de la Razón y sentirte muy inspirado. Piensa acerca de las influencias más fuertes en tu vida ahora mismo. ¿Cuáles elevan tu conciencia? ¿Cuáles la bajan?

Naturalmente fluctuamos entre varios estados a lo largo de una semana cualquiera, así que probablemente verás un rango de 3 ó 4 niveles donde pasas la mayor parte de tu tiempo. Una forma de averiguar tu estado “natural” es pensar en cómo actúas bajo presión. Si exprimes una naranja, obtienes jugo de naranja, porque eso es lo que tiene por dentro. ¿Qué sale de ti cuando te presionan los eventos externos? ¿Te vuelves paranoico y colapsas (Miedo)? ¿Empiezas a gritarle a la gente (Ira)? ¿Te pones a la defensiva (Orgullo)?

Todo en tu entorno tendrá un efecto sobre tu nivel de conciencia. Televisión, películas, libros, sitios web, personas, lugares, objetos, comida, etc. Si estás en el nivel de la Razón, ver noticias por TV (que es predominantemente en los niveles de Miedo y Deseo) temporalmente reducirán tu conciencia. Si estás en el nivel de Culpa, las noticias por TV ayudarán a incrementar tu nivel. Progresar y subir de un nivel a otro requiere una enorme cantidad de energía. Sin un esfuerzo consciente o la ayuda de otros, es probable que te quedes en tu nivel actual hasta que alguna fuerza exterior llegue a tu vida.

Entiende que existe una progresión natural de los niveles y consideralo que sucede cuando se intenta acortar el proceso. Si tratas de alcanzar el nivel de la Razón antes de dominar la auto-disciplina (nivel de Voluntad) y la fijación de metas (Aceptación), vas a estar muy desorganizado y desenfocado para usar tu mente en toda tu extensión. Si intentas empujarte al nivel del Amor antes de que hayas dominado la Razón, vas a sufrir de culpabilidad y puede que termines refugiado en una secta religiosa.

Subir un nivel puede ser algo muy difícil, la mayoría de las personas no lo hacen en toda su vida. Pero un cambio de un solo nivel puede alterar radicalmente todo en tu vida. Por

eso la gente por debajo del nivel de Valentía es probable que no progresen sin ayuda externa. Se necesita valor para trabajar en esto conscientemente, todo se reduce a querer cambiar tu realidad por la oportunidad de ser más consciente. Y cada vez que alcanzas el siguiente nivel, te das cuenta claramente que fue un esfuerzo que valió la pena. Por ejemplo, cuando alcanzas el nivel de Valentía, todos tus miedos pasados y falsos orgullos parecen tontos ahora. Al alcanzar el nivel de Aceptación (establecer y alcanzar metas), al ver hacia abajo al nivel de Voluntad puede que te hayas visto como un ratón o hamster que corre en una faja caminadora, eras un buen corredor pero sin sentido.

El trabajo más importante que podemos hacer como seres humanos es elevar nuestro nivel individual de conciencia. Cuando hacemos esto, propagamos un mayor nivel de conciencia a todo el mundo que nos rodea. Imagina lo increíble que sería este mundo si pudiéramos conseguir que todos estuvieran en el nivel de Aceptación. Recuerda que según Hawkins, el 85% de la gente en la Tierra viven por debajo del nivel de Valentía. Cuando experimentas temporalmente los niveles más altos, puedes ver hacia dónde debes ir. Tienes uno de esos momentos de claridad donde entiendes las cosas que tienes que cambiar. Pero cuando te hundes en los niveles más bajos, la memoria y visión se nublan. Por eso es importante ir a las fuentes que pueden ayudarte a completar tus siguientes saltos. Cada nivel requiere soluciones diferentes.

Mira esta jerarquía o escala de conciencia con una mente abierta y ve si te conduce a nuevas ideas que puedan ayudarte a tomar el siguiente paso en tu vida.