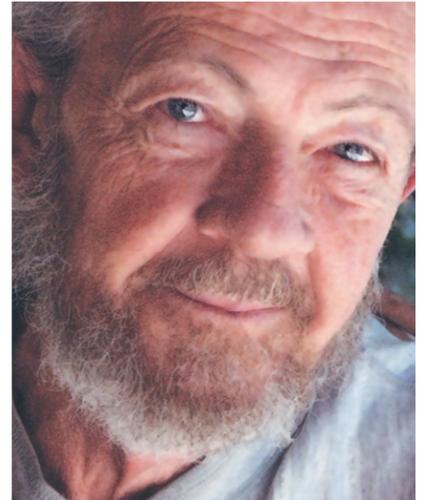


El mapa de los campos energéticos de la conciencia de David R. Hawkins

Publicado el 3 nov 2010

¿Conoces a David R. Hawkins? Es psiquiatra, americano, investigador, es una fuente de inspiración espiritual, da seminarios, y en los últimos años ha escrito muchos libros, entre ellos el famoso “El poder contra la fuerza” y el último “La curación y la recuperación”. Muchas de sus obras y los materiales relacionados todavía no existen en castellano, pero el impacto que han tenido su modelo, la escala de consciencia, y sus enseñanzas en mi vida y en mi trabajo, es el más grande en los últimos años.



Ante todo, ha cambiado mi forma de ver el mundo, mi **concepto de enfermedad y sanidad, de cambio y recuperación**, de ciertos fenómenos sociales. Me ha dado la oportunidad de tener una perspectiva positiva a todo lo que pasa, incluso a las situaciones de mis clientes más duras, más frustrantes, más difíciles de solucionar. Con su enfoque y métodos, incluso he podido conseguir dar la vuelta a ciertos “casos imposibles”, y me da mucha más paciencia con lo que hay ahora, que ayuda a bajar la frustración con “aún no estar dónde queremos estar”. Por todas estas razones, hoy os presento a David R. Hawkins y su mapa de los campos energéticos de la conciencia.

La vida de David R. Hawkins

*La vida de Hawkins empezó el 3 de junio del 1927 y es un viaje muy largo con vivencias muy extremas. En algún momento, lo era todo: Psiquiatra exitoso, escéptico, atea, alcohólico, místico, enfermo a punto de morir, retirado en búsqueda espiritual, padre y marido... Pasó por unos tiempos muy duros en su vida, e igualmente a lo largo de su vida, vivía varias experiencias de estados muy conscientes, la primera a la edad de 6 años. Entonces, su vida también, poco a poco, llegó a ser una búsqueda por paz, felicidad, y más tarde, por Dios. Su contribución en el mundo espiritual no puede ser sobrevalorado, porque después de llegar e ser muy **consciente** – algunos lo llamarían “iluminado” – empezó a poner esfuerzos para explicar lo que había vivido (y vive) de una manera científica, racional, para que se pueda entender y utilizar este conocimiento intencionalmente – para el crecimiento personal, espiritual, y la curación.*

El mapa de la consciencia y los dualismos

En el 1996, Hawkins publicó su primer libro, “**El poder contra la fuerza**” en el cual propone una escala de consciencia, que va de **0 (muerte) a 1000 (conciencia de Jesús, Buda, la conciencia más alta posible de vivir como humano)**.

Aquí veis una traducción del mapa de consciencia:

| Visión de Dios | Visión de la vida | Nivel | Logaritmo | Emoción | Proceso |
|----------------|-------------------|-------------|-----------|----------------|------------------|
| Ser interno | Es | Iluminación | 700-1000 | Indescriptible | Consciencia pura |
| Ser universal | Perfecta | Paz | 600 | Delectación | Iluminación |
| Uno | Completa | Alegría | 540 | Serenidad | Transfiguración |
| Amoroso | Benigna | Amor | 500 | Veneración | Revelación |
| Sabio | Significativa | Razón | 400 | Comprensión | Abstracción |
| Misericordioso | Armoniosa | Aceptación | 350 | Perdón | Transcendencia |
| Edificante | Esperanzadora | Voluntad | 310 | Optimismo | Intención |
| Consentidor | Satisfactoria | Neutralidad | 250 | Confianza | Liberación |
| Permisivo | Factible | Coraje | 200 | Consentimiento | Empoderamiento |
| Indiferente | Exigente | Orgullo | 175 | Desprecio | Engreimiento |
| Vengativo | Antagonista | Ira | 150 | Odio | Agresión |
| Negativo | Decepcionante | Deseo | 125 | Anhelos | Esclavitud |
| Castigador | Atemorizante | Sufrimiento | 100 | Ansiedad | Retraimiento |
| Altivo | Trágica | Tristeza | 75 | Pesar | Desaliento |
| Censurador | Desesperanza | Apatía | 50 | Desesperación | Renuncia |
| Vindicativo | Maligna | Culpa | 30 | Culpa | Destrucción |
| Desdeñoso | Miserable | Vergüenza | 20 | Humillación | Eliminación |

Hay varios niveles de consciencia, y corresponden con ciertas emociones, ciertos filtros de percepción, y además, ciertos niveles de energía. Cada nivel encima de otro soluciona el límite del anterior y propone otro reto de crecimiento. **Cuanto más bajo el nivel de consciencia, menos energía, más pensamientos negativos y más emociones negativas.** Además, cuanto más bajo, las experiencias que vivimos y **la realidad que experimentamos es más destructiva, más negativa. Hay más enfermedad, más carencias.** Hawkins destaca una y otra vez, que **ningún nivel es “mejor”** que otro. Todos son una forma que puede tomar la consciencia, todos simplemente **son.** **Tal como funciona la mente, siempre crea dualismos entre “bueno” y “malo”,** y en cada nivel más alto identificamos un dualismo como ilusión y nos encontramos con otro. Por ejemplo, en el nivel de **miedo**, temamos que algo pueda pasarnos, puede ser una enfermedad. **Y lo bueno es, visto en el nivel de miedo no ser víctima de la circunstancia que nos pueda traer una enfermedad.** Entonces el dualismo es entre lo que temamos versus lo que no temamos. En el nivel superior, deseo, ya no nos preocupamos tanto por lo que pueda pasar a nosotros, ni por asegurarnos que no pase, sino ponemos nuestros esfuerzo para conseguir lo que deseamos, salud. Entonces el dualismo está en lo que deseamos versus lo que no deseamos.

Falsedad versus integridad

En la escala hay varios **puntos clave** que tienen importancia para el crecimiento y para ponerse bien. Primero, el **nivel de los 200.** Hawkins dice en *Poder versus Fuerza*: “Todos los niveles bajo 200 destruyen la vida a la larga en el individuo y en la sociedad; todos los niveles sobre 200 son expresiones constructivas de poder. El nivel decisivo de 200 es el fulcro que divide las áreas generales de la fuerza y el poder.”

Por debajo de 200, la dirección en la consciencia es destructiva, negativa, no íntegra. Hawkins llama estos niveles de consciencia “grados de falsedad” como contrastado con los “grados de verdad” por encima de los 200. **En los niveles de vergüenza, culpa, apatía, sufrimiento/tristeza, miedo, deseo, enfado y orgullo, siempre proyectamos la “causa” de nuestro sufrimiento hacia fuera.** Nos sentimos víctimas, sin poder, frustrados. Por ejemplo, cuando estoy triste, siento pérdida de algo, o tristeza porque algo no es de otra manera. **Si este algo (fuera de mí) fuera diferente, podría estar feliz o contenta, así lo dice el razonamiento.** O luego en miedo, con el ejemplo anterior, si por fuera no hubiera condiciones contagiosas, podría estar tranquila y sin ansiedad. O, en enfado, si el otro no me tratara con tan poco respeto, podría estar bien. Por debajo de 200 solemos sentir que estamos sujetos a las emociones y que no podemos cambiarlas. Cuando en un tema llegamos a “pasar” por los 200, tomamos responsabilidad. En la psicología, este cambio se llama “locus interno de control” – sentimos que las cosas son como son, no nos hace falta encontrar “un culpable”, sino **nos definimos a nosotros mismos como responsable y como el único que puede cambiar algo.** Es coraje que hace falta para dar este paso, y el coraje es el primer nivel en el que nosotros podemos “hacer algo” en respeto a lo que nos pasa. Entonces, en mi trabajo, también es un paso muy grande, llegar a que mis clientes puedan dar este paso, tener el coraje de mirar las cosas como son, de dejar de tener excusas, de siempre estar a la bondad de otras condiciones o personas. El punto de 200 es cuando se hacen dueños de sus destinos.

Linealidad versus subjetividad

Otro punto de cambio importante es de los 400 a los 500. En 500, **el nivel de amor, la razón y la lógica se sustituyen por amor.** El nivel de los 400 siempre busca la razón de algo para cambiar el efecto. Analiza y quiere entender. Es el nivel de la investigación, de la ciencia, del conocimiento. Todos los investigadores grandes, los intelectuales de la historia, se encontraron en promedio en este nivel. Los mejores entre ellos, en 499. Cuando la razón se frustra porque no encuentra respuestas, cuando la forma de pensar de “causa y efecto” ya no nos da respuestas, es cuando entramos en el reino de la fe, del amor, de la intuición – todas cosas que no se puede “comprobar” y que son subjetivas. **Es encima de 500 donde se encuentran las emociones de compasión con la condición humana, de perdón, de amor.** Y estos son las condiciones que muchos de nosotros experimentamos como los momentos más felices de nuestras vidas. Este paso también es muy importante, porque dejamos de hacer lo que se DEBE hacer, y averiguamos qué es lo que queremos hacer, que amamos, que nos llena... y aquí hablamos de vocación y de felicidad.

Kinesiología como método de investigación

Es la condición humana que no podemos percibir la verdad. **Percibimos el mundo a través de nuestros filtros de percepción.** Y actuamos en respeto, lo cual nos crea más de estas mismas condiciones. Hawkins descubrió una manera de medir y averiguar “la verdad”, la kinesiología. Básicamente, utiliza el hecho de que los músculos del cuerpo reaccionan con fuerza a estímulos positivos y verdaderos, y con debilidad a los estímulos negativos y falsos. Si le damos a una persona una planta de tabaco recién cortada, por ejemplo, e intentamos bajar con fuerza su otro

brazo estirado, el brazo tendrá fuerza para resistir. Si le damos a la misma persona un paquete de cigarrillos, el brazo bajará y no puede resistir. Esto se llama “test muscular” y hace mucho tiempo que se aplica, por ejemplo, combinado con la homeopatía u osteopatía. La novedad de Hawkins es, primero, que él lo aplica para “**calibrar**” el nivel de **consciencia** de una frase, un libro, una intención, lo que sea. Y, segundo, él aplicó la kinesiología científicamente y con miles de personas, estudiando ambos la consciencia y el mismo método de la kinesiología. Hawkins lo comenta así: “Parecía que la gran tragedia humana había sido siempre que la psique estaba tan engañada, que la discordia y la lucha habían sido la consecuencia inevitable de la inhabilidad humana de distinguir entre lo verdadero y lo falso. Pero había una respuesta a este dilema fundamental, una forma de poner nuevamente en contexto la naturaleza de la propia consciencia y lograr que fuera comprensible aquello que de otra manera tan sólo podía ser presumido. “Si ahora tenéis dudas y preguntas, sólo puedo decir: Lo tenéis que sentir y que vivir para ver y creer que funciona. Y podréis encontrar más explicaciones y ejemplos en “Poder contra Fuerza”.

Aplicación práctica

La escala de consciencia pueda ayudarnos de varias maneras en el trabajo psicológico y de crecimiento.

- **Nos sirve para encontrar el tema clave detrás de un síntoma o problema.** Cuando por ejemplo, alguien quiere mejorar su relación, podemos calibrar, dónde está su tema clave en la relación, y enfocar todo el proceso allí.
- **Nos sirve para explicar nuestra realidad.** Si sabemos el nivel de consciencia en el que está una persona con un tema, se explican rápidamente los padrones de percepción y comportamiento. Así, podemos llegar rápidamente a entender qué es lo que pasa, y enfocar nuestro esfuerzo en cambiarlo, en vez de entenderlo.
- **Nos sirve para comprobar los resultados del proceso.** Durante el proceso de las sesiones, la consciencia media de la persona o/y la consciencia con ciertos temas tiene que subir. Como siempre oscilamos alrededor de un promedio, esto significa que, mientras suba el promedio, el proceso verdaderamente ayuda – aunque en momentos no lo podamos ver porque estamos teniendo un día malo.
- **Perspectiva**

Los libros y enseñanzas de David R. Hawkins son mucho más complejas, y la tabla de consciencia es sólo la raíz de todo un campo nuevo de investigación y crecimiento. Las aplicaciones al mundo político e histórico, los problemas de la sociedad, problemas de salud y crecimiento personal y espiritual son variadas, profundas y muy impactantes.

Os recomiendo leer algo de Hawkins, preferiblemente en inglés.