

**El Mapa de la Conciencia®  
de David R. Hawkins**

Resumen explicativo

## Índice de Contenidos

[Qué es la conciencia](#)

[¿Qué es el Mapa de la Conciencia®?](#)

[Qué NO es el Mapa de la Conciencia®](#)

[Explicación de los niveles del Mapa de la Conciencia®](#)

[Nivel de Energía: Vergüenza \(20\)](#)

[Nivel de Energía: Culpabilidad \(30\)](#)

[Nivel de Energía: Apatía \(50\)](#)

[Nivel de Energía: Dolor, pena \(75\)](#)

[Nivel de Energía: Miedo \(100\)](#)

[Nivel de Energía: Deseo \(125\)](#)

[Nivel de Energía: Enojo/Ira \(150\)](#)

[Nivel de Energía: Orgullo \(175\)](#)

[Los niveles debajo de 200](#)

[Nivel de Energía: Coraje \(200\)](#)

[Nivel de Energía: Neutralidad \(250\)](#)

[Nivel de Energía: Voluntad \(310\)](#)

[Nivel de Energía: Aceptación \(350\)](#)

[Nivel de Energía: Razón \(400\)](#)

[Nivel de Energía: Amor \(500\)](#)

[Nivel de Energía: Alegría/Amor Incondicional \(540\)](#)

[Nivel de Energía: Paz \(600\)](#)

[Niveles de Energía: Iluminación \(700 - 1000\)](#)

## Qué es la conciencia

La conciencia es ilimitada, omnipresente, un campo de energía universal, y también es la onda portadora y depósito de toda la información disponible en el universo. Y lo que es más importante, es la esencia misma y el sustrato de la capacidad de conocer o experimentar. Todavía de manera más crítica, la conciencia es la cualidad irreductible y primaria de toda existencia.

*-David R. Hawkins, Verdad Frente a Falsedad.*

La conciencia en sí misma es como una pantalla de cine sobre la cual, aquello que es cambiante, es experimentado. Es el ir y venir, el flujo y el movimiento de lo que está ocurriendo y desarrollándose. Y podemos notar el movimiento porque la base en donde este ocurre es inmutable, no cambia. Es debido a que la pantalla de cine está quieta que podemos ver el movimiento de la película.

*-David R. Hawkins, A-01 Stress.*

## ¿Qué es el Mapa de la Conciencia®?

- El mapa es una visión de la vida, una visión del mundo
- Los niveles de consciencia son la filosofía Perenne descrita a través de la historia.
- Los niveles son al mismo tiempo estados emocionales, intelectuales y espirituales.
- Estos campos de energía son portales, son formas en las que vemos el mundo. Es el color de los anteojos que nos ponemos.
- Son niveles progresivos de poder dentro del campo de la conciencia. Cuanto más alto, más poder. Debajo de 200 son todos niveles de debilidad. Arriba de 200 son niveles de poder.
- También, son niveles progresivo de amor. Cómo un termómetro, indican más o menos amor.
- También, son niveles de verdad. Las energías que calibran por encima de 200 indican “verdadero” y las que calibran por debajo de 200 son “falsas” (“no verdaderas”).
- También, son grados en los que la presencia de Dios se refleja conscientemente en la vida.
- El nivel de 200 es la línea crítica que separa las influencias positivas y negativas de la vida. Es el nivel de la integridad.

- Todo debajo de 200 representa la fuerza: por ejemplo, tratar de forzar a otros a que vean la vida a tu manera, fuerza por la intimidación, fuerza por la demostración (como el Ku Klux Klan).
- Las cifras de la calibración no representan una progresión aritmética, sino logarítmica, Así, el nivel 300 no tiene el doble de amplitud que el 150; es 10 elevado a 300 ( $10^{300}$ ). Un incremento de unos pocos puntos representa un gran avance en el poder; a medida que ascendemos por la escala, la tasa de incremento del poder es enorme.
- El mapa es una forma de describir el ego.
- La cima de la escala es la iluminación, la presencia absoluta de Dios (ej: Buda, Jesús y Krishna calibraron en 1000)
- El fondo de la escala es el egocentrismo en su expresión más profunda (ej: Bin Laden calibró en 70).
- Todos los niveles por debajo de 200 destruyen la vida tanto del individuo como de la sociedad en general; todos los niveles superiores a 200 son expresiones constructivas de poder.
- Arriba de 200, te fortaleces, debajo te debilitas.
- La calibración denota la presencia de Dios o la presencia de amor.
- Al describir las correlaciones emocionales de los campos energéticos de la conciencia, conviene recordar que raras veces se manifiestan como estados puros en un individuo. Los niveles de conciencia siempre están mezclados; una persona puede operar a un nivel en un área de la vida y a otro muy distinto en otra área. El nivel general de conciencia del individuo es la suma de los efectos totales de estos distintos niveles.
- El mapa puede ser leído análogamente como un termómetro. No es que debajo de 200 es una realidad y arriba otra. El mapa parece denotar malo vs bueno, pero no es el caso. El caso es que, por ejemplo, el agua sigue siendo agua sea hielo, líquido o vapor. Lo único que cambia es la temperatura. Arriba de 100 grados el agua cambia de cualidad, es vapor. Abajo de esa temperatura, vuelve a ser líquida, pero sigue siendo agua. En 0 grados centígrados se convierte en sólido, hielo. Entonces no se puede decir que el vapor es lo opuesto al hielo o que el hielo es lo opuesto al vapor, a medida que la temperatura aumenta o decrece, la cualidad cambia. Lo mismo con la luz en una habitación. No hay dos cosas diferentes: luz y oscuridad. Hay luz intensa, y a medida que la luz se hace más baja y es cada vez más difícil de ver, nosotros decimos que está oscuro o hay oscuridad. **Hay una sola variable: la luz. El amor de Dios es como luz, arriba de la escala es intenso y abajo disminuye.** Cuando esto pasa, la emoción humana que acompaña este descenso recorre también todo un panorama. Desde la extática serenidad y paz de Dios hasta que llegamos debajo de 200 donde vemos las emociones que clásicamente han sido denotadas como negativas y dolorosas.

## Qué NO es el Mapa de la Conciencia®

- Los niveles de conciencia no son ni mejores ni peores.
- No es un mapa de opuestos: bueno vs malo.
- No es una jerarquía de valor o mérito, de éxito o de logro. Es como un prisma que divide la luz en múltiples colores, pero no significa que el ultravioleta es mejor que el azul o el verde. Los distintos colores son los niveles de conciencia.

## Explicación de los niveles del Mapa de la Conciencia®

### Nivel de Energía: Vergüenza (20)

- El nivel de vergüenza está peligrosamente próximo a la muerte, que puede ser elegida por vergüenza y tomar la forma de un suicidio consciente; también puede tomar una forma más sutil al no dar los pasos necesarios para prolongar la vida.
- En este nivel es común la muerte por un accidente evitable.
- Cuando sentimos vergüenza, bajamos la cabeza y desaparecemos, deseamos ser invisibles.
- El destierro es el acompañante tradicional de la vergüenza, y en las sociedades primitivas de las que todos venimos, equivalía a la muerte.
- Las primeras experiencias de la vida que producen vergüenza, como el abuso sexual, alteran la personalidad para siempre, a menos que estos problemas se resuelvan en terapia.
- La vergüenza, como decía Freud, produce neurosis. Destruye la salud emocional y psicológica y, como consecuencia de la baja autoestima, provoca propensión a las enfermedades físicas.
- La personalidad caracterizada por la vergüenza es tímida, retraída e introvertida.
- Ciertos individuos centrados en la vergüenza la compensan con perfeccionismo y rigidez, y se vuelven compulsivos e intolerantes.
- Los asesinos en serie a menudo actúan a partir del moralismo sexual, con la justificación de castigar a las mujeres “malas”.
- Algunos ejemplos notorios son los extremistas morales que forman grupos de vigilancia y proyectan su vergüenza inconsciente en los demás, para sentirse justificados al atacarlos.

## Nivel de Energía: Culpabilidad (30)

- Es odio dirigido hacia uno mismo.
- La culpa, tan usada en nuestra sociedad para manipular y castigar, se manifiesta en una variedad de expresiones, como el remordimiento, la auto recriminación, el masoquismo y todos los síntomas del victimismo.
- La culpa inconsciente produce enfermedades psicosomáticas, tendencia a sufrir accidentes y conductas suicidas.
- Muchas personas tratan desesperadamente de escapar de la culpa negándola con una conducta amoral.
- Cuando domina la culpa, se está preocupado por el “pecado”. Esta actitud emocional de intolerancia suele ser explotada por los demagogos religioso para imponer coerción y control.
- La culpa provoca furia, que a menudo se expresa matando.
- En la pena capital, la muerte del reo gratifica a una población devastada por la culpa.
- Experiencia de la vida es que es destructiva. Lo que se ve, es un mundo de sufrimiento.

## Nivel de Energía: Apatía (50)

- Este nivel se caracteriza por la pobreza, la desesperación y la desesperanza.
- La vida es patética.
- La apatía es una estado de indefensión; sus víctimas, necesitadas en todos sus sentidos, no solo carecen de recursos, sino de la energía para procurarse las cosas que estan asu disposicion. Sin voluntad de vivir, ni siquiera les queda la suficiente energía para tragar el alimento que se les ofrece.
- Este es el nivel de los sintechos y de los olvidados de la sociedad. También es la suerte de muchos ancianos.
- Los apáticos son dependientes y resultan “pesados”, una carga para quienes los rodean.
- La persona que ve el mundo desde la apatía, ve un mundo de desesperanza.
- Hay una pérdida de energía.
- Una persona que camina por la calle, que vive en este campo de energía, ve todo como desesperanzador. Abre el diario, y ve desesperanza, la condición humana no tiene cura, camina por la calle mira a la gente vieja y ve cuán desesperada es su condición. Ven a los niños y ven con desesperanza el mundo en él van a crecer.

## Nivel de Energía: Dolor, pena (75).

- Este es el nivel de la tristeza, la pérdida y el desánimo. La mayoría lo ha experimentado en algún periodo de la existencia.
- Los que se quedan en este nivel viven una vida de constantes lamentos y depresión.
- Es el nivel del luto, el duelo y el remordimiento por el pasado; también de los perdedores habituales y de esos jugadores crónicos que aceptan el fracaso como parte de su estilo de vida, lo que a menudo los lleva a perder empleos, amigos, familia u oportunidades, además del dinero y la salud.
- Es un estado en el que se puede expresar las emociones.
- Las grandes pérdidas sufridas al comienzo de la vida nos hacen proclives a la aceptación pasiva de la pena en una fase posterior, como si el dolor fuera el precio de estar vivos.
- El dolor tiene ciertos propósitos biológicos. La expresión del dolor, como el llanto del niño que atrae a la madre o el aullido del perro, tiene el sentido biológico de pedir ayuda.
- Parte del síndrome de la pena es que cualquier pérdida se considera irremplazable. Se produce una generalización, de modo que la pérdida de un ser querido se equipara con la del amor mismo.
- Quienes están en estos campos de energía están viendo el pasado y ven la vida llena de remordimiento y pérdida. Experimentan un mundo triste.
- La persona que está triste, camina por la calle y experimenta tristeza, su percepción es de tristeza. Cuando abren el diario ven todo lo triste sobre el mundo, cuando caminan por la calle ven la tristeza en la condición del hombre, ven la basura en la calle y los pone tristes, ven a la gente vieja y piensan que triste es envejecer. Miran a los chicos y siente lástima por ellos: que triste el mundo en el que tiene que crecer. Hay tanto dolor que todo da lástima.

## Nivel de Energía: Miedo (100)

- La persona que vive desde el campo de energía suprimida del miedo, está mirando a la vida llena de preocupación y ansiedad, experimentan la vida como aterradora o pavorosa.
- La persona que está en el campo del miedo, ve, crea y experimenta temor. Abre el mismo diario, y ve lo aterrador que es este mundo: matanzas, asesinatos, robos, guerra y bombardeos. Camina por la calle y ve las chances de tener accidentes, ve que las personas pueden torcerse el tobillo en el cordón, piensan que debe haber señales de precaución en todos lados, la persona que ve el mundo como aterrador

cierra todo con doble traba. El miedo viene de adentro y se proyecta en el mundo de apariencia aterradora.

- Uno empieza a darse cuenta que el ser miedoso se puede adjuntar a todo y cualquier cosa de tu vida. Amas a tu madre, surge el miedo ¿Que pasa si la pierdo? Amas a tu amigo, surge el miedo a la muerte, la enfermedad. Amas el dinero, surge el miedo a la falta de dinero, el miedo a la pérdida o de ser acusado de ser codicioso. Sin importar lo que pienses, el miedo puede ser apegado a eso.
- La persona miedosa adjunta el miedo a todo. Todo lo que viene a la mente entra al campo energético del miedo y entonces se colorea con miedo. Un miedo a la vida misma. Como dice la canción "miedo de vivir, miedo a morir". Este campo de miedo a contaminado todo. Toda tu experiencia entra al campo del miedo y todo en mi vida empieza ser miedoso: el futuro, la vejez, la economía, las relaciones. que le pasara a mi cuerpo, a mi familia, al mundo.
- La expansión del miedo no cambia el hecho de que es miedo. Glamorizarlo o hacerlo sonar dramático no cambia el hecho de que es solo miedo. El miedo a una aniquilación nuclear o de guerras intergalácticas no es diferente del miedo del niño a la oscuridad o el miedo a que un perro pueda morderlo.
- Como el mundo nos domina prácticamente a través del miedo, a medida que aprendes a no ser acorralado por el, empezás a trascender el mundo. Empezamos a dejar de ser víctimas. Porque realmente.... ¿Cómo puede amenazarte el mundo si no es a través del miedo? Cortarte la cuenta del banco, ser auditado, despedirte. El arma en tu cabeza es siempre la misma: el miedo. El miedo a perder una parte de tu cuerpo, etc. No hay fin para el número de miedos. Pero si hay un fin a ser miedoso. Hay un fin a ser víctima del miedo. Hay un fin a tenerle miedo al miedo. ¿Cómo empezar a sentirte mejor acerca de ti mismo? Cuando te das cuenta que no eres más la pequeña víctima, ¿quién está a efecto del miedo?
- El miedo dirige buena parte del mundo, provoca una actividad incesante. El miedo a los enemigos, a la vejez o a la muerte, al rechazo y una multitud de miedos sociales son los motivadores básicos de la mayoría de la gente.
- El temor es la herramienta de control favorita de los agentes opresores y totalitarios.
- El miedo limita el crecimiento de la personalidad y conduce a la inhibición. Como hace falta energía para elevarse por encima del temor, los oprimidos son incapaces de alcanzar un nivel superior sin ayuda.

## Nivel de Energía: Deseo (125)

- Es el campo de energía del *querer*.
- Resulta evidente que es un estado de mayor energía que la apatía o la pena, porque para "conseguir algo" primero hay que tener energía para "quererlo".
- El deseo motiva grandes áreas de la actividad humana, incluso la economía.
- El deseo nos lleva a dedicar grandes esfuerzo a conseguir objetivos o recompensas. El hambre de dinero, prestigio o poder dirige las vidas de muchos de los que se han elevado por encima del miedo como motivo existencial predominante.



- El anhelo de aprobación sexual ha creado toda la industria de la cosmética y de la moda.
- El deseo guarda relación con la acumulación y la avaricia.
- Es insaciable, porque es un campo energético continuo, de modo que, en cuanto conseguimos satisfacer un deseo, surge el siguiente.
- Cuando apareció la televisión popular, las personas comenzaron a ver lo que otras personas tenían, lo que surgió de eso fue el deseo. Esto es especialmente cierto en los sectores sociales bajos, habituados a la apatía y desesperanza, como en el tercer mundo, En el campo emocional, el deseo se siente como *el querer, el ansia, el anhelo, el antojo*. Esto se expresa a su nivel máximo en las adicciones.
- El proceso que ocurre en la consciencia es de atrapamiento o esclavitud. Porque cuando deseas algo empiezas a quererlo y entonces experimentas este mundo como frustrante. El estrés que esta persona experimenta es la infinita frustración. Es la persona que nunca está satisfecha. Sin importar lo que obtengan, siempre quieren algo más. Si consiguen sus deseos, surgen otros deseos. Entonces, mientras caminan por la calle ven todas las cosas que quieren, ven los autos que quieren, ven el tipo de apariencia que quieren, los lugares en los que quieren vivir. Mientras ojean el diario ven todas las cosas que quieren y quieren cambiar. Quieren cambiar el mundo. Entonces hay una adicción infinita al tener. Un estrés infinito.
- El deseo puede convertirse en el trampolín que proyecte a niveles superiores de conciencia.

## Nivel de Energía: Enojo/Ira (150)

- La persona que a través de la frustración se mueve hacia el enojo, empieza a experimentar el mundo como irascible. Están llenos de resentimiento, hirviendo con odio y agravios, queja e injusticias.
- La ira puede conducir a acciones destructivas o constructivas.
- A medida que las personas salen de la apatía y de la pena para superar el miedo como estilo de vida, empieza a querer cosas; el deseo lleva a la frustración, que a su vez desemboca en la ira. Así, la ira puede convertirse en el punto de apoyo que catapulte a los oprimidos hacia la libertad. La furia a las injusticias sociales, a la victimización y a la desigualdad ha creado grandes movimientos que han cambiado la estructura social.
- A menudo, la ira se expresa como resentimiento y revancha
- Lo que pasa con esta persona es que la energía suprimida del enojo está lista para saltar en cualquier evento.
- Ven el mundo como competitivo.
- Esta persona, por el tipo de anteojos que viste, cuando abre el diario su estómago se retuerce con ira e indignación sobre los eventos que leen. Mientras caminan por la calle ven muchas cosas por las que enojarse, todas las condiciones. Las condiciones de los carteles, de las calles, ven a los niños y los enoja, ven a los viejos y piensan sobre su condición y se enojan. Viven en un mundo de injusticia e

indignación. Si venden autos usados, y alguien mas abre un negocio de autos usados cerca, lo consideran como competencia y lo ven como pérdida.

- Viven en un mundo de ganador/perdedor. Por eso su estómago está siempre tenso. No se han movido a un nivel superior de armonía y cooperación. Consecuentemente, no ven que cuanto más negocios de autos usado haya es mejor para el negocio en general. Entonces el mundo se convierte en un lugar amenazador. El Dios de ese mundo sería el dios de la guerra.
- Estas son personas combativas, son testarudos y soberbios. Ese enojo está listo para brotar hacia afuera. El mundo es muy estresante por el enojo suprimido. Alguien toca su auto en el estacionamiento y el enojo sale afuera, surge el insulto, surge la amenaza de la demanda legal, desde el enojo.
- La frustración es el resultado de exagerar la importancia de los deseos.

## Nivel de Energía: Orgullo (175)

- En contraste con los campos de energía inferiores, las personas se sienten positivas cuando alcanzan este nivel.
- Hay un aumento del autoestima que es un bálsamo para todo el dolor experimentado en los niveles inferiores de conciencia.
- Tiene buena reputación y cuenta con el beneplácito social. Sin embargo, es suficientemente negativo como para permanecer debajo del nivel crítico de 200.
- Aunque nos gusta verlo como constructivo, en esencia es destructivo. Porque el orgullo es negación. Su expresión es de arrogancia y desprecio.
- Es vulnerable y mantiene una actitud defensiva porque depende de las condiciones externas, sin las cuales, puede revertir rápidamente a un nivel inferior.
- El proceso en la conciencia es de inflación.
- La persona orgullosa se vuelve polarizada en sus posicionamientos. Su postura es la correcta. Vive en un mundo de bien y mal, de correcto e incorrecto. Es un mundo de ganar-perder.
- Hay siempre estrés en esa persona porque ven todas las relaciones, interacciones y transacciones en términos de ganar/perder. Y el ganar/perder tiene que ver con el estatus. Tiene que ver con la propiedad.
- Esa persona cuando lee el diario está viendo el estatus de todas las cosas. El estatus de las personas sobre las que están leyendo. Cuando camina por la calle no ve más que símbolos de estatus, las etiquetas en la ropa, los autos, las localidades. Todo se vuelve estatus. Están muy interesados sobre quien sos solo desde ese punto de vista: tus posesiones, títulos, etc.
- El ser humano suele morir por orgullo.
- El lado oscuro del orgullo es la arrogancia y la negación, que impiden el crecimiento.
- El orgullo constituye un notable obstáculo para la adquisición de poder real.

## Los niveles debajo de 200

Son todas posiciones vulnerables, posturas de víctima, porque todas proyectan la felicidad como fuera de uno mismo. Uno cede su poder. De esta forma, la fuente de significado, la fuente de poder, de felicidad, de valor, está afuera en el mundo. En todos estos niveles, la vida se experimenta como estresante. La programación cultural, las creencias, las actitudes, las expectativas, el contexto y significado, la forma de ser con la vida que surge de estos niveles, hace que la vida sea estresante.

Estas posiciones surgen de la carencia, porque si algo "está afuera" significa que es algo que tengo que obtener. Si es algo que tengo que obtener, significa que me falta y que algo me separa de ello. Entonces, convivir en ese tipo de mundo es siempre vivir en el peligro, bajo amenaza, porque algo fuera de ti mismo puede ser negado o arrebatado.

Es el mundo del victimismo porque hemos cedido nuestro poder al mundo. Decimos que la fuente de felicidad está afuera.

### Nivel de Energía: Coraje (200)

- Es el nivel del empoderamiento.
- Es la zona de la exploración, del logro, de la fortaleza y de la determinación.
- El coraje implica estar dispuesto a probar cosas nuevas, a lidiar con los cambios y los desafíos de la vida.
- Aquí se dispone de energía para aprender una nueva profesión.
- Se es capaz de afrontar temores o defectos de carácter, y de crecer a pesar de ellos.
- La persona que está en el nivel de coraje ve un mundo de desafíos, de crecimiento y oportunidad. Un mundo excitante y divertido. Un lugar en el que es agradable estar vivo. Esa misma persona abre el diario y ve todas las tremendas oportunidades para que el hombre resuelva sus problemas. En este nivel tenemos problemas y ganas de resolverlos, deseamos intentar hacerlo.
- La persona se empieza a preguntar ¿dónde puedo encajar, dónde puedo empezar a expresarme y experimentar algunas de estas oportunidades?
- El Dios de este nivel, es el dios de la mente abierta. Aquello que es estresante en los niveles inferiores se vuelve, quizás, un objeto de curiosidad, de oportunidad y de crecimiento aquí en el coraje.
- Desde el Coraje hacia arriba, comenzamos a experimentar la vida de una forma positiva.
- Es el nivel de la integridad.

### Nivel de Energía: Neutralidad (250)

- El estado neutro permite ser flexible y estar libre de juicios, lo que lleva a una evaluación realista de los problemas.
- En este nivel hay mucho más poder que en las posiciones inferiores. Además, el poder aquí se usa de forma constructiva.
- Las personas neutras disfrutan de una sensación de bienestar.
- La marca de este nivel es la capacidad de vivir con confianza en el mundo.
- Es el nivel de la seguridad; es fácil llevarse con ellas porque no les interesa el conflicto, la competición, ni la culpa.
- La persona en neutralidad abandona muchas de las posiciones (puntos de vista) que en una persona en orgullo hace que su vida sea un infierno, porque está siempre a la defensiva debido a su sentido de importancia y su sensación de siempre tener razón (la posición del ateo y del fanático).
- Empieza a trascender su vulnerabilidad del mundo. Se empieza a liberar. Ese "estar todo bien" con el mundo se expresa así: una persona de camino a una entrevista de trabajo diría "si consigo este trabajo será grandioso y si no también estará bien porque hay otras oportunidades de trabajo que me gustaría evaluar". Entonces, no se encierra y no pone su supervivencia en algo en particular. Empieza a apropiarse de que el poder esta dentro de uno.

## Nivel de Energía: Voluntad (310)

- Moviéndonos hacia la Voluntad, agregamos algo más al proceso que experimentamos en la consciencia: agregamos la intención. Significa una unión, una alineación y un acuerdo con la vida. Es un sí a la vida.
- Este nivel puede considerarse la puerta de acceso a los niveles superiores.
- En el nivel neutral los trabajos se hacen de forma adecuada, pero en el de la voluntad se hacen bien y es común conseguir éxito en todos los empeños.
- El crecimiento es rápido; son las persona elegidas para los ascensos.
- Por debajo de 200 la mentalidad suele ser cerrada, pero en 310 se produce una gran apertura.
- Estos individuos son amistosos y el éxito económico y social los acompaña.
- Esta persona comienza a ver el mundo como amigable. Están dispuestos a realizar cualquier trabajo si tienen que hacerlo, a desarrollar su carrera profesional o a trabajar como autónomos. No se sienten degradados por los trabajos poco cualificados ni por empezar desde abajo.
- Son personas serviciales y contribuyen al bien de la sociedad.
- Se disfruta de un autoestima elevada, reforzada por el feedback positivo de la sociedad en forma de reconocimiento, aprecio y recompensas.
- Hay una gran capacidad de recuperación ante la adversidad y de aprender de las experiencias.
- Son personas que tienden a autocorregirse y son excelentes estudiantes.

## Nivel de Energía: Aceptación (350)

- Aquí se produce una transformación muy importante, pues se entiende que uno es la fuente y el creador de las experiencias de su vida. Asumir esta responsabilidad, es lo que distingue a este grado de evolución, caracterizado por la capacidad de convivir en armonía con las fuerzas de la vida.
- Se toma consciencia de que la fuente de la felicidad está dentro de uno. En este estado de evolución, nada de lo que está “fuera” tiene la capacidad de hacer feliz, y el amor no es algo que otra persona da o retira, sino algo que se genera dentro. Esto no sucede en los niveles inferiores.
- Este nivel no debe confundirse con la pasividad, que es un síntoma de apatía.
- Este nivel va acompañado de una calma emocional, y la percepción se amplía cuando se trasciende la negación. Entonces se ven las cosas sin distorsiones ni malentendidos.
- El trabajo duro no causa incomodidad ni desaliento. Los objetivos a largo plazo adquieren prioridad sobre los de corto plazo.

- La autodisciplina y la maestría son rasgos prominentes.
- Se honra la igualdad. Surge la pluralidad social como forma de resolución de problemas.
- Una persona que ha alcanzado este nivel de conciencia, que se ha apropiado nuevamente del poder sobre su vida, se da cuenta que, sin importar donde la pongan, se las va a arreglar con los recursos disponibles. A esa persona, la pones en una isla desierta, vuelves un año después, y ya tiene una casa en el árbol y recursos para alimentarse. Pones a esa persona en una cárcel, y escribirá una novela o estudiará una carrera universitaria.
- Esta persona es adecuada y tiene confianza. Queremos que una persona así vaya a negociar los grandes contratos, porque esta persona es capaz de aceptar el lado positivo, el lado negativo y las realidades de la vida. Y puede aceptar su propia limitación. Una persona en el orgullo (175) no puede aceptar que es limitada, y tiene que actuar desde una posición orgullosa, de macho.
- La persona en la Aceptación, cuando la compañía le dice: "Nos gustaría que vayas a Venezuela a cerrar este trato", siendo adecuado y con confianza podría decir: "Sabes... la verdad no me va tan bien con esa compañía y no me llevo bien con ese hombre en particular. Me iría mucho mejor en Bélgica, Puedo vender el doble allí. ¿Por qué no dejas que vaya Jim a Venezuela?". Tiene la voluntad de aceptar cómo funciona el mundo. Estas personas no entran en la indignación.

## Nivel de Energía: Razón (400)

- La inteligencia y la racionalidad saltan a primer plano cuando se trasciende la emocionalidad de los niveles inferiores.
- La razón, es capaz de gestionar grandes cantidades de datos complejos y de tomar decisiones rápidas y correctas.
- Es el nivel de la ciencia, de la medicina y en general de una mayor capacidad para la conceptualización y la comprensión.
- Aquí, el conocimiento y la educación se consideran un capital.
- La comprensión y la información son las principales herramientas para conseguir la realización personal, que es la marca característica de este nivel.
- Este es el nivel de los ganadores de los Premios Nobel, de los grandes estadistas y de los jueces del Tribunal Supremo.
- Einstein, Freud y muchos otros grandes pensadores de la historia calibran en este nivel.
- El fallo de este nivel consiste en la incapacidad de distinguir con claridad los símbolos de aquello que representan, y la confusión entre los mundos subjetivos y objetivo que limita la comprensión de la causalidad.
- En este nivel es fácil que los árboles no dejen ver el bosque, obsesionarse con conceptos y teorías para acabar perdiendo el punto esencial.

- Si bien la razón es muy eficaz en un mundo técnico dominado por la metodología lógica, paradójicamente, la razón misma es el principal obstáculo para alcanzar los niveles superiores de consciencia.

## Nivel de Energía: Amor (500)

- Por amor no debemos entender la emocionalidad o sentimentalismo que surge del apego, o lo que Hollywood llama amor: esa emocionalidad que surge de una propiedad posesiva de la otra persona. Ese control de ida y vuelta, las sutiles luchas de poder, el amor que sale de una canción que dice: "si me dejas, moriré". Todo esto surge de un apego que no tiene nada que ver con el amor.
- En general, con la palabra amor se alude a un intenso estado emocional que combina la atracción física, la posesividad, el control, la adicción, el erotismo y la novedad. Suele ser frágil; crece y decrece en función de condiciones cambiantes. Cuando esta emoción se frustra, a menudo revela la ira y la dependencia subyacentes que enmascara. Suele decirse que el amor puede convertirse en odio, pero en tal caso es probable que se trata de sentimentalidad adictiva y no de amor; puede ser que nunca haya habido amor en una relación así, pues el odio surge del orgullo, no del amor.
- Este nivel se caracteriza por el desarrollo de un amor incondicional, inmutable y permanente. No fluctúa, pues su fuente no depende de factores externos.
- Amor es una forma de ser con la vida que nutre y apoya, que es por su propia naturaleza: perdonador.
- Amar es relacionarse con el mundo de una manera amable, nutricia y servicial.
- El amor no es intelectual y no procede de la mente, sino que emana del corazón.
- Tiene la capacidad de elevar a otros y de alcanzar grandes logros por la pureza de sus motivos.
- Es el comienzo de la revelación de alguna de las verdades de la vida, porque dentro del cerebro hay una liberación de endorfinas que permiten un cierto estado interno, permiten una forma de ser con uno mismo, con el propio cuerpo y con el mundo.
- Ahora, el mundo comienza a parecer amoroso.
- El amor es incluyente y expande progresivamente el sentido de identidad. Se enfoca en la bondad de la vida y en todas sus expresiones; aumenta lo positivo y disuelve la negatividad al recontextualizarla en lugar de atacarla.
- En este nivel de desarrollo predomina la capacidad de discernir la esencia: uno se centra en el núcleo de un asunto. Al pasar por alto la razón, se reconoce al instante todo el problema y se produce una importante expansión del contexto, sobre todo en lo relacionado con el tiempo y el proceso. La razón solo lidia con particularidades, mientras que el amor se ocupa de totalidades.
- Este es el nivel de la verdadera felicidad.

## Nivel de Energía: Alegría/Amor Incondicional (540)

- A medida que el amor se vuelve más incondicional, se empieza a experimentar como alegría interna. No se trata de la alegría producto de un giro favorable de los acontecimientos, sino que es un acompañante constante de todas las actividades.
- La alegría surge de dentro a cada momento de la existencia, y no de una fuente externa.
- Es el nivel de los estudiantes espirituales avanzados.
- La paciencia y la actitud positiva frente a la adversidad, cuando son prolongadas, corresponden a este campo energético; su marca distintiva es la compasión.
- La persona en este nivel, camina por la calle meloso, ella ve la amorosidad que sostiene el mundo y a la humanidad, debajo de las aparentes trivialidades.
- En este nivel el mundo se ve iluminado por la exquisita belleza y perfección de la creación. Todo ocurre sin esfuerzo, con sincronía, y el mundo y todo lo que contiene se ven como expresión del amor y de la divinidad.

## Nivel de Energía: Paz (600)

- Este campo energético está asociado a la experiencia designada con expresiones como trascendencia, autorrealización y conciencia de Dios.
- Es muy raro, y solo lo alcanza una persona de cada diez millones.
- Los individuos que llegan a este nivel suelen retirarse del mundo, puesto que el estado de dicha al que da lugar impide la actividad ordinario.
- Aquí, a veces se describe que la percepción se produce a cámara lenta, suspendida en el tiempo y el espacio: nada es estacionario, todo está vivo y radiante. Aunque el mundo es el mismo que ven los demás, se vuelve fluido y evoluciona en una danza exquisitamente coordinada, cuya fuente y significado son abrumadores. Esta asombrosa revelación se produce de manera no racional y con un silencio infinito en la mente, que deja de conceptualizar. Lo que observa y lo observado asumen la misma identidad; el observador se disuelve en el paisaje y se convierte en lo observado. Todo está conectado por una Presencia cuyo poder es infinito, exquisito y delicado, y sin embargo, sólido como una roca.

## Niveles de Energía: Iluminación (700 - 1000)



- Es el nivel de los grandes seres de la historia, los originadores de las pautas espirituales seguidas por incontables personas a lo largo de los siglos. Todos ellos se asocian a la divinidad.
- Estos seres establecen campos de energía atractores que influyen en toda la humanidad.
- Ya no existe la experiencia de un yo personal separado de los demás; más bien se produce una identificación del Ser con la Conciencia y la Divinidad.
- Lo no manifestado se experimenta como el Ser que está más allá de la mente. Esta trascendencia del ego sirve de ejemplo a otros para enseñarles a conseguirla.
- Es la cima de la evolución de la conciencia entre los humanos.
- Las grandes enseñanzas elevan a las masas y hacen ascender el nivel de conciencia de toda la humanidad.
- A esta visión se la llama *gracia*, y el regalo que trae es la paz infinita, descrita como inefable, más allá de las palabras.
- En este nivel de realización, el sentido de la propia existencia trasciende todo tiempo e individualidad. Ya no hay ninguna identificación del "yo" con el cuerpo físico, y, por lo tanto, su suerte ya no preocupa.
- El yo vuelve a fundirse con el ser.
- Es el nivel de la no dualidad o de la completa Unicidad. La conciencia no está localizada: está presente por doquier.
- Este nivel de la gracia divina calibra hasta 1000, y es el más elevado alcanzado a lo largo de la historia conocida, a saber, por los grandes avatares: el señor Krishna, el señor Buda y el señor Jesucristo.

---

Fuentes:

- A-01 Stress - David R. Hawkins
- El Poder Frente a la Fuerza - David R. Hawkins
- The Way To God - The Levels Of Consciousness: Subjective and Social Consequences
- Verdad Frente a Falsedad - David R. Hawkins