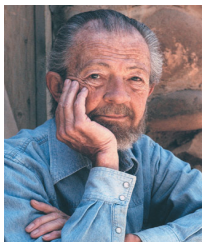
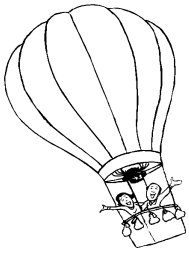
Skala des Bewusstseins nach Dr. David R. Hawkins

Messwert (Lebens-kraft[10])	Ebene (meistens befinden wir uns auf mehreren Ebenen)	Merkmale	Lebensauffassung	Ausstrahlung	Allgemeine Merkmale der Ebenen <200 und >200
700-1000	(Inspiration-)SEIN Gnade „Erleuchtung“	Buddha-/ Christus-/ Krishna-/ Gottes-bewusstsein	Alles ist lebendige Energie, Liebe, Information.	All-Eins-SEIN „Omm…“ ☀	Gelassenheit Ruhe, Stille Fülle, Einheit Erleichterung Ehrlichkeit Echtheit Schönheit Wachstum Heilung Gesundheit Kooperation Toleranz Schöpferhaltung gebend, teilend unterstützend ausgleichend humorvoll kraftvoll, leicht friedlich, frei produktiv bunt, verbunden integer kräftig
600	Frieden „Erlösung“	Glückseligkeit Innere Stille	Alles ist mit allem verbunden, ist heilig und vollkommen.	Ich bin lebendiges Bewusst-SEIN.	
540	**Bedingungslose Liebe Daseinsfreude „Erwachen“**	**Heitere Gelassenheit, Mitgefühl „Wunderheilung“**	**Alles Leben ist absolut vollständig.**	**Ich bin Freude.**	
500	Liebe	Vergebung Dankbarkeit	Mein Leben ist gütig, wohlwollend.	Ich bin Liebe.	
400	**Vernunft**	**Verstehen Erkennen, Logik**	**Mein Leben ist bedeutsam.**	**Ich bin vernünftig.**	
350	**Akzeptanz**	**Versöhnung Unschuld**	**Mein Leben ist harmonisch.**	**Es ist so, wie es ist.**	
310	**Bereitwilligkeit**	**Offenheit Lebensbejahung Engagement**	**Mein Leben ist hoffnungsfroh.**	**Ich bin zuversichtlich.**	
250	**Neutralität**	**Sicherheit, Freiheit Urteilsfreiheit**	**Mein Leben ist zufriedenstellend.**	**Leben und leben lassen.**	
200	**Mut**	**Tapferkeit, Stärke Wahrheitsliebe Integrität**	**Mein Leben ist schaffbar.**	**Ich wachse über mich hinaus.**	
Bewusstseinssprung vom begrenzten, unbewussten EGO ↓ zum grenzenlosen, bewussten SELBST ↑					
175	Stolz Hochmut → Freude → Größe	Hochmut, Spott Verachtung Siegesgefühle	Das Leben fordert Gewinner oder Verlierer.	Ich bin überlegen. Ich hab's geschafft.	Anspannung Stress, Konflikt Belastung Konkurrenz Drama, Kampf Leiden, Schwere Krankheit, Verfall (Energie)Mangel „Energievampire“ Opferhaltung manipulativ unterdrückend gewinnorientiert abhängig, einsam destruktiv humorlos „schwarz/ weiß“ **→ Ebenen <200 sind „Sandsäcke“ am Ballon.**
150	Ärger Wut → Klärung → Frieden	Hass, Rache, Trotz Feindschaft	Das Leben ist ein Kampf.	Tust du mir weh, tue ich dir weh.	
125	Verlangen Gier → Dankbarkeit → Fülle	Begehren, Frust Gier, Sucht	Das Leben ist frustrierend.	Ich bekomme nie genug.	
100	Angst Lähmung → Mut → Kraft	Befürchtung Besorgnis	Das Leben ist gefährlich.	Tue mir nicht weh.	
75	Trauer Schmerz → Zulassen → Freude	Bedauern, Kummer Verlust	Das Leben ist traurig und enttäuschend.	Verlasse mich nicht.	
50	Hoffnungslosigkeit Apathie → Vertrauen → Zuversicht	Verzweiflung Depression	Das Leben ist hoffnungslos.	Ich werde nie glücklich.	
30	Schuld Strafe → Mitgefühl → Vergebung	Strafe Wiedergutmachung	Das Leben ist böse auf mich.	Ich gehöre bestraft.	
20	Scham Selbstablehnung → Selbstakzeptanz → Selbstliebe	Selbsterniedrigung ein „Niemand“ sein Kleinheit Peinlichkeit	Das Leben ist wert- und bedeutungslos.	Ich bin klein und minder-wertig.	
0	Tod	-			



Wir klettern die „Bewusstseinsleiter“ auf und ab. Die unteren Sprossen verblassen dabei nie ganz – sie gehören zum Menschsein – wir verändern den Blick darauf.



Wenn wir aufsteigen möchten:

Welche „Sandsäcke“ unter 200 können wir dafür **los**lassen?

Und welche Höhenflüge über 200 können wir dafür **zu**lassen?

Empfehlung: Dr. David R. Hawkins – Loslassen. Der Pfad widerstandsloser Kapitulation (Verlag: Sheema-Medien)

Skala des Bewusstseins nach Dr. David R. Hawkins

Zur Erläuterung der Skala einige Zitate aus seinem Buch „Loslassen“:

„Stressanfälligkeit und emotionale Verletzbarkeit stehen direkt mit unserer allgemeinen Ebene emotionalen Funktionierens in Verbindung. Je höher wir uns auf der Bewusstseinsskala befinden, desto weniger reagieren wir mit stressvollem Verhalten. Nehmen wir einmal einen simplen Vorfall aus dem täglichen Leben und veranschaulichen die Unterschiede in der Reaktionsfähigkeit. Nehmen wir zum Beispiel an, dass wir unser Auto gerade eingeparkt haben und in dem Moment, in dem wir aussteigen wollen, fährt das vor uns geparkte Auto rückwärts mit einem Bums in unser Auto. Unsere Stoßstange und die Vorderseite des Kotflügels sind verbeult. Hier nun, wie die verschiedenen Bewusstseinsebenen klingen könnten:

Scham: „Wie peinlich! Ich bin so ein schlechter Autofahrer. Ich kann nicht einmal ein Auto richtig einparken. Ich bin auch zu nichts nutze!“

Schuld: „Ich habe es kommen sehen. Wie dumm ich nur bin! Ich hätte doch besser einparken können.“

Apathie: „Was soll's? Solche Dinge passieren mir immer. Wahrscheinlich werde ich sowieso nichts von der Versicherung zurückbekommen. Es lohnt sich nicht, mit dem anderen Autofahrer zu reden. Er wird mich einfach verklagen. Das Leben ist ätzend.“

Trauer: „Jetzt ist das Auto ruiniert. Es wird nie mehr das Gleiche sein. Das Leben ist unerbittlich. Höchstwahrscheinlich werde ich deswegen ein Haufen Geld verlieren.“

Angst: „Wahrscheinlich ist dieser Typ fuchsteufelswild. Ich habe Angst, dass er mich schlagen wird. Ich habe Angst, ihm Kontra zu geben. Wahrscheinlich wird er mich verklagen. Wahrscheinlich werde ich das Auto nie mehr richtig hin bekommen. Die Leute von der Autoreparaturwerkstatt zocken mich immer ab. Die Versicherung wird sich da wahrscheinlich rauswinden können und ich sitze dann in der Tinte.“

Verlangen: „Da kann ich was rausholen. Am besten halte ich meinen Nacken fest und tue so, als ob ich ein Schleudertrauma hätte. Mein Schwager ist Anwalt. Wir verklagen diesen Idioten, dass ihm schwindelig wird. Da schlage ich den höchstmöglichen Betrag raus und werde das Auto dann günstiger reparieren lassen.“

Wut: „Der verdammte Idiot! Dem werde ich eine Lektion erteilen. Er verdient einen ordentlichen Schlag auf die Nase. Ich werde ihn verklagen, was das Zeug hält, und werde ihn das büßen lassen. Ich koche vor Wut und zittere vor Rage. Ich könnte diesen Bastard umbringen!“

Stolz: „Schau doch, wo du hinfährst, du Idiot! Meine Güte! Die Welt ist voller solcher stümperhafter Idioten! Wie kann er es nur wagen, mein neues Auto zu beschädigen? Wer zum Teufel glaubt er, dass er ist? Wahrscheinlich ist er auch noch schlecht versichert. Gott sei Dank ist meine Versicherung die Beste.“

Mut: „Na gut, wir beide sind versichert. Ich notiere alle Daten und erledige das. Ist zwar ärgerlich, doch das kann ich handhaben. Ich spreche mit dem Fahrer und schaue, dass wir es außergerichtlich regeln.“

Neutralität: „Solche Dinge passieren im Leben. Man kann kaum 20. 000 km im Jahr fahren ohne hin und wieder einen Unfall mit Blechschaden zu haben.“

Bereitwilligkeit: „Wie kann ich dem anderen nur helfen, runterzukommen? Er braucht deswegen nicht so aufgebracht zu sein. Wir tauschen einfach die Versicherungsinformationen aus und sind dann im Reinen miteinander.“

Akzeptanz: „Es hätte schlimmer kommen können. Zumindest ist keiner verletzt. Es ist ja sowieso nur Geld. Die Versicherung wird sich darum kümmern. Ich nehme an, dass der andere aufgebracht ist. Das ist nur natürlich. Solche Dinge kann man nicht ändern. Gott sei Dank, dass ich das Universum nicht lenken muss. Das ist doch nur eine kleine Sache.“

Vernunft: „Seien wir hier einmal praktisch. Ich würde mich gerne so schnell wie möglich darum kümmern, sodass ich mit meinen Tagesaktivitäten weitermachen kann. Was ist der effizienteste Weg, unser Problem zu lösen?“

Liebe: „Ich hoffe, der Mann ist nicht aufgebracht. Ich werde ihn beruhigen. (Zum anderen Fahrer sagend): „Entspannen Sie sich. Es ist alles okay. Wir beide sind versichert. Ich kenne mich damit aus. Genauso ist mir das auch schon mal passiert. Es war eine kleine Beule und wir haben es am nächsten Tag beheben können. Machen Sie sich keine Sorgen - wir werden es

nicht melden, wenn sie es nicht wollen. Es gibt nichts, weswegen Sie aufgebracht sein müssen.“ (Beruhigt den bestürzten Fahrer, legt in mit menschlicher Kameradschaft eine Hand auf die Schulter des Fahrers.)

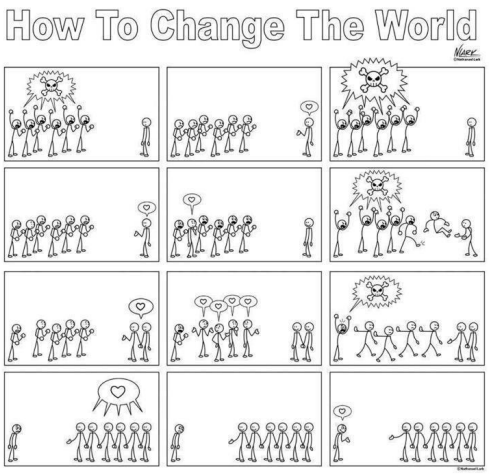
Frieden: „Wenn das keine Fügung ist! Ich hatte sowieso vor, die Stoßstange reparieren zu lassen, weil sie so klappert, und der Kotflügel hatte sowieso bereits eine kleine Beule. Jetzt bekomme ich das umsonst repariert. (Zum anderen Fahrer): „Sagen Sie, sind Sie nicht der Schwager von George? Genau Sie wollte ich treffen. Ich habe einen großen Auftrag, von dem ich glaube, dass Sie ihn für mich erledigen können. Da werden wir beide was davon haben. Sie sehen so aus als ob sie die richtige Person sind, um das für uns zu recherchieren. Wie wäre es mit einem Kaffee und wir sprechen über das Ganze? Nebenbei, hier ist meine Versicherungskarte. Schau an, das ist ja genau die gleiche Versicherung wie die, bei der auch Sie sind. Was für ein Zufall. Alles wird sich zum Besten wenden. Kein Problem.“ (Geht summend mit dem neuen Freund weg und der Vorfall ist bereits vergessen.)

Wir selbst sind es, die als Konsequenz dessen, was wir in uns festhalten, stressige Reaktionen erschaffen. Die unterdrückten Gefühle bestimmen unsere Glaubenssysteme und wie wir uns selbst und andere wahrnehmen. Dies wiederum kreiert buchstäblich Ereignisse und Vorfälle in der Welt, Geschehnisse, die wir daraufhin wiederum für unsere Reaktionen verantwortlich machen. Dies ist ein selbstbestärkendes System von Illusionen. Genau das ist es, was die erleuchteten Weisen meinen, wenn sie sagen, dass wir alle in einer Illusion leben. All das, was wir erleben, sind unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Überzeugungen, die wir auf die Welt projizieren und dadurch tatsächlich das verursachen, was wir sehen, dass geschieht.

Die meisten Menschen haben schon das ein oder andere Mal all die unterschiedlichen Bewusstseinsebenen erfahren doch im Allgemeinen haben wir die Tendenz, für eine lange Zeit hauptsächlich auf der einen oder anderen Ebene zu agieren. Die meisten Menschen sind mit dem Überleben in all seinen subtilen Formen beschäftigt, daher spiegeln sie hauptsächlich Angst, Wut und ein Verlangen nach Gewinn wider. Sie haben nicht gelernt, dass der Zustand der Liebe der mächtigste aller Überlebensmechanismen ist.“

Geschichte von den Krebsen im Eimer

Wenn wir damit beginnen, die unteren Emotionen <200 loszulassen, werden wir feststellen, dass unsere Umgebung darauf nicht nur positiv reagiert.

Vergleichbar ist dies mit der Geschichte vom Fischer, der mit einem Eimer gefangener Krebse durch das Dorf geht. Er wird von einem Passanten angesprochen: „Willst du keinen Deckel auf dem Eimer legen? Die Krebse könnten dir doch entkommen?!“. „Nein, nein!“, sagte der Fischer: „Das ist nicht notwendig. Krebse sind nämlich komisch. Sobald ein Krebs versucht, aus dem Eimer zu kommen, greifen die anderen Krebse nach ihm und ziehen ihn wieder herunter.“

Diese Geschichte soll uns verdeutlichen, dass wir mit Widerständen z. B. in Form von Neid, Unverständnis oder Kritik aus unserem Umfeld rechnen sollten. Menschen verhalten sich öfter wie Krebse, die sich das entkommen aus dem Eimer nicht erlauben. Wenn wir an unseren Vorsätzen festhalten, werden wir erkennen, dass sich das Loslassen mehr lohnt, als das Festhalten. Es kann soweit kommen, dass wir unsere Umgebung neugierig auf unsere Veränderungen machen, denn glücklicher werden wirkt auch attraktiv und auf Manche sogar vorbildlich.