

Schaal van Hawkins: Bewustzijnsniveaus

Laagfrequente energie (verkramping, ego, overleving)

- 20 – Schaamte
Diepste trilling. Gevoelens van waardeloosheid, onzichtbaarheid.
- 30 – Schuld
Zelfverwilt, boetegevoel.
- 50 – Apathie
Hopeloosheid, hulpeloosheid.
- 75 – Verdriet
Verlies, rouw, melancholie.
- 100 – Angst
Bezorgdheid, onveiligheid.
- 125 – Begeerte
Verslaving, hechting aan wat je mist.
- 150 – Woede
Frustratie, wrok. Kan wel krachtiger zijn dan apathie.
- 175 – Trots
Zelfverheffing, maar nog ego-gedreven. Kan leiden tot conflict.

Overgang naar kracht (begin van heling & bewustzijn)

- 200 – Moed
Eerste niveau van kracht. Bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen.
- 250 – Neutraliteit
Geen behoefte om te winnen. Innerlijke rust.
- 310 – Bereidheid
Openstaan voor groei, leren, dienstbaarheid.
- 350 – Acceptatie
Loslaten van verzet. Aanvaarding van wat is.
- 400 – Redelijkheid
Wijsheid, logica, helder denken. Grens van het mentale.

Hogere frequenties (zielsniveau en boven)

- 500 – Liefde
Onvoorwaardelijke liefde, compassie. Trilling van het hart.
- 540 – Vreugde
Extatische liefde, diepe vrede.
- 600 – Vrede
Volledige stilte, verlichting.
- 700 – Verlichting
Eenheid, goddelijk bewustzijn (Boeddha, Christus, etc.).
- 1000 – Volledig samensmelten met het Goddelijke.