

ДЭВИД ХОКИНС

ПРЕОДОЛЕНИЕ УРОВНЕЙ  
**СОЗНАНИЯ**

Лестница к просветлению



КЛАДЕЗЬ

УДК 159.9

ББК 88.3

X70

David R. Hawkins

Transcending the Levels of Consciousness: The Stairway to Enlightenment

Original English language publication 2006 by Veritas Publishing, Arizona, USA

Печатается с разрешения литературного агентства Nova Littera SIA.

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

Перевод с английского *Олега Перфильева*

**Хокинс, Дэвид.**

X70 Преодоление уровней сознания. Лестница к просветлению / Дэвид Хокинс ; [пер. с англ. О. И. Перфильева]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2026. — 352 с. — (За гранью сознания).

ISBN 978-5-17-182795-3

ISBN 978-1401945053 (англ.)

Дэвид Хокинс — всемирно известный психиатр и исследователь сознания. Из его книги вы узнаете:

- Какие эмоции присущи каждому уровню сознания
- Как их преодолеть, чтобы перейти на следующую духовную ступень
- Как эффективно справляться с возникающими трудностями на этом пути

**УДК 159.9**

**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-182795-3

ISBN 978-1401945053 (англ.)

Copyright © 2006 by David R. Hawkins

© Перфильев О. И., перевод, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

*Прям и узок путь...  
Не теряйте времени.  
Gloria in Excelsis Deo!*

(\*Слава в вышних Богу!)

Этот труд посвящается освобождению  
человеческого духа от оков невзгод и ограничений,  
преследующих человечество как извне,  
так и изнутри.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Целью предыдущих работ было изучение и объяснение нового, основанного на сознании метода исследования, допускающего применение ко всем областям жизни, включая субъективный духовный опыт и реализацию. Так появилась прагматичная (практическая) клиническая наука об истине, которую можно использовать в качестве компаса, направляющего человека в его бесконечных поисках истины. Как уже говорилось в предыдущих работах, человеческий разум в силу своего строения не способен отличить истину от лжи, и человечество с болью осознает этот факт, заплатив за невежество огромную цену. Не только отдельные люди, но и целые цивилизации прошли через огромное количество мук, страданий и смертей.

Уровни сознания здесь объясняются специально для духовных учеников, посвященных в науку об истине, и для тех, кто интересуется самосовершенствованием ради него самого. Анализ различных уровней и препятствий, которые необходимо преодолеть для достижения этих уровней, раскрывает определенные принципы, способствующие духовной эволюции.

Ввиду этого данная работа является скорее практическим пособием, нежели всесторонним исследованием, представленным в предыдущих книгах (например, в разделе 1 книги «Истина против лжи» 2005 года). Несмотря на то, что в ней содержатся ссылки на предыдущие работы, основные принципы будут рассмотрены еще раз. Пред-

ставлен также материал для разочарованных искателей, которые «все прочитали, везде побывали», посетили всевозможные семинары, но, по всей видимости, «застряли». («Мой ум как губка: он впитал всю информацию, но я не сдвинулся ни на шаг!»)

Поскольку более всего болезненными и труднопереносимыми являются низшие уровни сознания, то, казалось бы, лучше всего начинать восхождение по лестнице сознания с самых нижних уровней, наиболее мучительных. Но их болезненность вовсе не означает, что преодолеть их труднее всего. Напротив, сама боль этих нижних уровней побуждает человека двигаться вперед в поисках облегчения.

В процессе преодоления уровней сознания подчеркивается важность человеческой «воли», поскольку это самая важная функция в духовной работе. Ранее воле уделялось сравнительно мало внимания, в то время как она имеет огромное значение, поскольку служит приглашением к Божественному вмешательству.

## **Предварительные замечания**

Основные исследования природы и уровней сознания описаны в предыдущих работах. Первая из них опубликована в виде диссертации («Качественный и количественный анализ и калибровка уровней человеческого сознания», 1995 год). Затем вышла книга «Мощь против силы» (также 1995 год), содержащая пояснения и уточнения. Две следующие книги посвящены духовной истине и просветлению: «Взгляд в себя» (2001 год) и «Я: Реальность и субъективность» (2003 год).

Если две последние книги посвящены личному просвещению, то в книге «Истина против лжи» (2005 год) исследуется распределение и эволюция уровней сознания в общественной жизни и обществе, а также в отдельном человеке. Целью этого исследования было обозначить путь к миру и целостности и, предположительно, уменьшить вероятность войны посредством предоставления доступной, прагматичной, клинической науки об истине.

Эта книга возвращает внимание к личности и изучает эмпирические субъективные блоки, препятствующие развитию сознания, направленного к прогрессирующему духовному пробуждению и переходу на более высокие уровни сознания перед собственно Просветлением. Материал взят из множества источников, включая пятидесятилетнюю психиатрическую практику, труды по психоанализу, двадцатипятилетние исследования природы сознания и преобразившие личность субъективные духовные переживания, описанные в других книгах.

В эту книгу, как и в предыдущие, включены откалиброванные по уровням утверждения.

Обратите внимание, что в связи с последними открытиями в развивающейся области исследования сознания инструкции по проведению мышечного теста были пересмотрены и обновлены (см. Приложение Б).

## ВВЕДЕНИЕ

Всепроникающее универсальное энергетическое поле, называемое сознанием, имеет бесконечную силу и размерность вне времени, будучи композиционно нелинейным. Это и есть «свет мира», исходящий от Непроявленного к Проявленному, от нелинейной, бесконечной потенциальности (возможности) к ее линейному выражению в виде разворачивания Творения (в ограниченном, физически воспринимаемом пространстве).

Сила бесконечного поля сознания и его бесконечная потенциальность проявляются в виде материи. В дальнейшем взаимодействие Света Божественности как поля сознания при его встрече с материей приводит к появлению уникального качества и энергии жизни как таковой. Хотя материя и обладает огромным потенциалом, ей не хватает врожденного качества или силы, чтобы эволюционировать в область существования, называемую «жизнью». Материя плюс эволюция приводят к появлению измеряемого «времени». Затем материя плюс время выражаются как «пространство», после чего существование времени, пространства и материи становится постижимым благодаря интеллекту — аспекту Божественности, выраженному как Жизнь. Утверждение, что жизнь возникает исключительно как следствие Божественности, подтверждается на уровне сознания 1000, то есть на уровне Абсолюта.

Творение можно познать исключительно в силу наличия сознания, которое есть матрица самого бытия. Таким образом, сознание — это априори не сводимая ни

к чему другому реальность, посредством которой линейное воспринимается субъективным осознанием нелинейного.

Сознание затем развивается через прогрессивные уровни мощи, которые можно распределить («откалибровать») по относительным уровням, подобно тому как освещенность можно измерять с помощью фотоэкспонетра или с помощью других приборов распределять энергетические волны на различные составляющие электромагнитного спектра.

В 1970-х годах возникла клиническая наука, основанная на использовании жизненной энергии и ее взаимодействии с бесконечным полем сознания. Благодаря этой науке создана Карта Сознания с откалиброванными уровнями. Эта Карта впоследствии стала широко известна во всем мире, будучи описанной в серии книг на многих языках; о ней также говорилось в многочисленных лекциях, читаемых в США, Канаде, Азии и Европе.

Выделенные уровни были распределены согласно их числовым уровням по логарифмической шкале от «1» (указание на простое существование) до уровня «1000», наивысшего возможного в человеческой сфере энергетического поля, которого достигали лишь немногие личности на протяжении всей истории (их традиционно называют «Великими Аватарами», и к ним принадлежали основатели великих мировых религий, такие как Иисус Христос, Будда, Зороастр и Кришна); эти личности были просветлены Божественным Присутствием, заменившим линейный, ограниченный, обычный человеческий разум на нелинейную Реальность. Иногда в классической литературе Самость («Высшее Я»), свидетельствующую о присутствии Божественного, именуют Универсальным Разумом. При трансценденции (перехода с низшего уровня на высший) низшее «я» («я-эго») заменяется на «я не-эго» (см. Хокинс, 1995, 2001, 2003). Этот феномен традиционно называют «Просветлением».

Возникновение клинической науки об истине описано в предыдущих работах. Одно из важных утверждений о бесконечном поле сознания состоит в том, что оно пред-

ставляет собой Абсолют, по степени соотнесенности с которым можно откалибровать все остальное. Механизм калибровки предоставляет живая клиническая наука мышечного тестирования, в качестве необходимого чувствительного биологического измерительного инструмента использующая нервную систему человека и энергию жизни, выражаемую через акупунктурную энергетическую систему. (Этот метод невозможно повторить с помощью неживых научных инструментов.) В присутствии истины мышцы тела становятся «сильными». При столкновении с ложью (представляющей собой отсутствие истины, а не ее противоположность) мышцы, наоборот, «ослабевают». Эта быстрая реакция с быстрым восстановлением выявляет степень истинности предъявленного стимула.

Бесконечно мощное, всеприсутствующее и вневременное поле сознания можно сравнить с электростатическим полем, которое неподвижно до тех пор, пока его не активизирует электрический заряд; в ответ оно породит равный и противоположный заряд. Само по себе электростатическое поле ничего не «делает», а только реагирует и регистрирует воздействие на него.

В отличие же от электростатического поля вневременное поле сознания постоянно и, таким образом, фиксирует все, что происходило или существовало в пределах времени, пространства и эволюции. Само поле находится за пределами времени, пространства или любого известного измерения и включает в себя все измерения, не подвергаясь изменениям с их стороны. Бесконечное поле вездесуще, всемогуще, всеведуще и однозначно идентифицируется как Абсолют, с которым можно сравнить все проявления эволюции или существования.

Все во Вселенной, включая даже мимолетную мысль, навсегда запечатлевается во вневременном поле сознания, присутствующим везде в равной степени. Все, что когда-либо происходило, как физически, так и в виде мысли, одинаково доступно, поскольку поле находится вне времени и пространства. Не существует ни «здесь», ни «там»; не существует ни «сейчас», ни «тогда». Вся совокупность постоянно и в равной степени присутствует повсюду.

Таким образом, «Карта сознания» — это очень практичное и прагматичное руководство, позволяющее получить представление об эволюционных уровнях сознания, которые нужно будет пройти в стремлении к духовному развитию, просветлению или самосовершенствованию. Вместе с тем это же и практическая карта препятствий, которые придется преодолеть для достижения более оптимальных уровней сознания. Калибровки не устанавливают истину, а лишь подтверждают ее и делают более очевидной.

**РАЗДЕЛ I.**

Уровни калибровки  
ниже 200. Это

## ЭВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ

Для лучшего понимания калиброванных уровней сознания полезно кратко изложить историю возникновения сознания на планете и его эволюции через животный мир к человечеству. Прежде всего стоит рассмотреть эволюцию эго с его врожденными ограничениями. При этом следует помнить, что в духовных практиках термин «эго» имеет иное значение, чем в психологии, психоанализе и теориях Карла Юнга или Зигмунда Фрейда.

Если рассматривать «эго» как врага, то преодолеть его не получится. Это биологическое наследие человека, и без него вообще не существовало бы никаких людей, сетующих на его ограниченность. Учитывая его происхождение и внутреннюю важность для выживания, можно даже сказать, что эго приносит огромную пользу, но если его не преодолеть и не разрешить, оно может стать неуправляемым и источником эмоциональных, психологических и духовных проблем.

В движении от Непроявленного к Проявленному энергия сознания сама взаимодействовала с материей, и как проявление Божественного в результате этого взаимодействия возникла жизнь. В ранних формах проявления жизни были очень примитивны и не имели врожденного, внутреннего источника энергии. Для растительного царства это не проблема, поскольку хлорофилл автоматически трансформирует солнечную энергию в необходимые химические процессы. Животная же жизнь должна была получать необходимые вещества из окружающей среды, и этот

принцип заложил основное ядро эго, которое до сих пор в первую очередь занимается самовыживанием, потаканием своим собственным интересам, завоеванием и соперничеством с другими организмами за выживание. Однако важно еще и то, что оно также обладает такими качествами, как любопытство, стремление к исследованию и, следовательно, способность к обучению.

По мере эволюции механизмы выживания становились все более изощренными — так, например, появился интеллект, с помощью которого происходит получение, хранение, обработка, сравнение, интеграция, корреляция и стратификация информации. Это наблюдение легло в основу теории «Разумного замысла», не требующей обязательного предположения о Божестве или Творце. Эта теория просто утверждает, что энергия жизни обладает врожденным свойством приобретать и обрабатывать все более сложную информацию, распределяя (стратифицируя) ее по разным категориям в возрастающей сложности.

Жизнь постепенно принимала все более высокие формы, и если проследить этот процесс на протяжении крупных эволюционных эпох, то его проявление в животном мире становится очевидным. (Для удобства следующая таблица перепечатана из книги «Истина против лжи».)

<b>Уровни сознания эволюционных эр</b>			
Геологические периоды	Примерная длительность (млн лет)	Формы жизни	Калиброванный уровень жизни
Четвертичный	1	Возникновение и распространение человека	212
Верхний третичный	60	Современные животные и растения	212
Нижний третичный		Быстрое распространение современных млекопитающих, насекомых и растений	112

Продолжение таблицы

Верхний меловой	60	Примитивные млекопитающие, последние динозавры	84
Нижний меловой		Появление цветковых растений Первые птицы, первые млекопитающие	
Юрский	35	Диверсификация рептилий, хвойные деревья	68
Триасовый	35	Появление динозавров; саговниковые растения; костистые рыбы	62
Пермский	25	Распространение рептилий. Современные насекомые; последние из многих групп растений и животных	45
Каменноугольный пенсильванский	85	Первые рептилии, земноводные, примитивные насекомые; семенные папоротники; примитивные хвойные	35
Каменноугольный миссисипский		Распространение хрящевых рыб (акул)	33
Девонский	50	Первые земноводные, первые наземные улитки. Распространение плеченогих Первые следы наземной жизни	27

Силурский	40	Скорпионы. Первые двоякодышащие рыбы. Распространение коралловых рифов	17
Ордовикский	90	Первые рыбы. Распространение трилобитов. Первое появление многих морских беспозвоночных	12
Кембрийский	70	Первые морские беспозвоночные	8
Протерозой Археозой (докембрийский)	Более 1300	Простейшие  Водоросли, лишайники, бактерии	2  1
Эпоха древнейших геологических образований возрастом около 1 850 000 000 лет			
Источник: Адаптировано по Britannica World Language Dictionary. New York: Funk & Wagnalls Co.			

Заметно, что на уровнях сознания ниже 200 (за исключением большинства птиц) жизнь можно назвать хищнической. Одни живые существа приобретают энергию за счет других, а поскольку выживание основано на приобретении, то все они воспринимают других как соперников, конкурентов и врагов. Таким образом, жизнь до уровня сознания 200 в значительной степени ориентирована на соперничество и на отстаивание своих собственных интересов. Поскольку она рассматривает других как потенциальных врагов, в современном языке ее можно назвать собственнической, конкурентной, враждебной, а в крайних проявлениях — агрессивной и дикой.

На уровне сознания 200 происходит переход к более благотворному существованию, то есть наряду с хищниками появляются травоядные. Начиная с уровня сознания 200 природа жизни становится более гармоничной, появляется материнская забота, забота о других, преданность