

ИСТИННОЕ  
Б



ДЭВИД ХОКИНС

# ИСТИННОЕ Б

превращение  
повседневного опыта  
в духовный путь

В МИРЕ, НО НЕ ОТ МИРА



Москва  
2023

УДК 13  
ББК 87.2  
X70

IN THE WORLD, BUT NOT OF IT  
Copyright © 2023 by David  
and Susan Hawkins Revocable Trust Originally published  
in 2023 by Hay House, Inc.

**Хокинс, Дэвид.**

X70 Истинное Я. Превращение повседневного опыта в духовный путь / Дэвид Хокинс ; перевод с английского. — Москва : Эксмо, 2023. — 128 с. — (Духовный путь. Книги по современным духовным практикам).

ISBN 978-5-04-186755-3

Книга, которую вы держите в руках, принадлежит перу известного духовного учителя, доктора Дэвида Хокинса, создавшего уникальную Карту сознания. Доктор Хокинс разделил сознание на уровни от 1 до 1000, где 1 — это уровень бактерии, а 1000 — уровень Христа, Кришны, Будды. Автор предлагает читателю инструменты, которые позволят интегрировать эту информацию в повседневную жизнь.

Обычно мы пытаемся превзойти «я» с маленькой буквы — преодолеть эгоизм, эгоцентризм, жадность, ненависть, гнев и все негативные эмоции, связанные с эго, — и способствовать росту «Я» с большой буквы, потому что это приносит бесконечное удовольствие. Как мы видим из откалиброванных уровней на Карте сознания, чем выше наши баллы, тем больше в нас доминирует «Я» с большой буквы, то есть наше истинное Я.

УДК 13  
ББК 87.2

ISBN 978-5-04-186755-3

© Оформление.  
ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
Глава 1. Выбор духовного пути .....	13
Глава 2. Оставаться в потоке, не теряя внимательности .....	43
Глава 3. Как закон притяжения вписывается в ваше духовное путешествие .....	63
Глава 4. Развитие сознания в эпоху технологий .....	97
Глава 5. Идите по пути пробуждения как гражданин мира .....	105
Об авторе .....	123



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Что значит быть «в мире, но не от мира»? Наверняка любой духовный искатель так или иначе встречал это выражение и задумывался над его смыслом, спрашивая себя: как это применимо ко мне и моей жизни? возможно ли быть таким вообще — и особенно в современном технологическом мире, который дает нам столько поводов для беспокойства, запутанности и стресса? В попытках эволюционировать к более высоким уровням осознанности кто-то из нас старается в повседневной жизни применять духовные практики, медитации или вдохновляющие концепции. Но есть ли способы выполнять требования, которые предъявляет нам духовный путь, так чтобы при этом искусно справляться с житейскими обязанностями?

В данной книге, которая представляет собой отредактированный конспект аудиопрезентации, доктор Дэвид Р. Хокинс помогает нам найти такие способы и понять, что означает это высказывание лично для каждого из нас. Автор делится собственным опытом и дает мудрые советы; с искренним сочувствием обращаясь к читателю, он показывает нам, что всякий, у кого есть верное намерение, честность и чувство юмора, вполне может практиковать духовный путь и в то же время жить в этом мире, не теряясь в нем.

Современный мир не обещает нам легкой жизни. В нем слишком много различных соблазнов и отвлекающих факторов; здесь на нас постоянно давят всякого рода сложные обстоятельства, внешние и внутренние. Как часто говорил доктор Хокинс, этот мир можно использовать для того, чтобы стать от него свободными, а жизнь на Земле дает человеку идеальные возможности для невиданного духовного роста. Обо всем этом вы будете узнавать из этих глав.

Когда бремя окружающего мира кажется нам тяжелым или непосильным, доктор Хо-

кинс предлагает «носить мир как легкую одежду».

Мы надеемся, что по мере чтения этой книги вы будете постепенно расставаться со своими страхами — и что в вашей жизни все больше будет присутствовать любовь, освещающая путь.

С пожеланиями наивысшего блага,  
издательство «Веритас Пабблишинг»

## КАРТА СОЗНАНИЯ

ВОСПРИЯТИЕ БОГА	ВОСПРИЯТИЕ ЖИЗНИ	УРОВЕНЬ	
Истинное «Я»	Она просто есть	Просветление	
Всеохватывающее бытие	Совершенная	Гармония	
Единый	Целостная	Радость	
Любящий	Доброжелательная	Любовь	
Мудрый	Многозначная	Разумность	
Милосердный	Гармоничная	Принятие	
Вдохновляющий	Обнадеживающая	Готовность	
Дающий возможности	Удовлетворительная	Нейтралитет	
Позволяющий	Подходящая	Смелость	
Равнодушный	Требовательная	Гордыня	
Мстительный	Враждебная	Гнев	
Отрекающийся	Неутешительная	Желание	
Наказывающий	Пугающая	Страх	
Высокомерный	Трагическая	Горе	
Осуждающий	Безнадежная	Апатия	
Карающий	Злая	Чувство вины	
Презирующий	Жалкая	Позор	

## ДЭВИДА ХОКИНСА

	КАЛИБРОВКА	ЭМОЦИЯ	ПРОЦЕСС
	700–1000	Невыразимая	Чистое сознание
	600	Блаженство	Вдохновение
	540	Безмятежность	Преображение
	500	Благоговение	Откровение
	400	Понимание	Обобщение
	350	Прощение	Превосхождение
	310	Оптимизм	Намерение
	250	Доверие	Высвобождение
	200	Утверждение	Предоставление возможностей
Границы истины Границы лжи			
	175	Презрение	Чванство
	150	Ненависть	Агрессия
	125	Страстное желание	Зависимость
	100	Беспокойство	Убегание
	75	Сожаление	Уныние
	50	Безысходность	Отречение
	30	Обвинение	Разрушение
	20	Унижение	Устранение

ВЫСШИЕ УРОВНИ СОЗНАНИЯ  
ПО ДЭВИДУ ХОКИНСУ  
(гармония и просветление)

УРОВЕНЬ	КАЛИБРОВКА
Бог	Бесконечность
Божественное	
Создатель	
Будда	1000
Всеобщность	855
Всемогущество	850
Вездесущность	
Всеведение	
Реальность как Осознание	
Реальность как Сознание	
Ничто	
Единство	
Пустота	845
Восприятие истинного «Я»	
Архат	800
Гармония	600

# ВЫБОР ДУХОВНОГО ПУТИ

# 1

Хотя современные технологии предоставили нам огромное количество новых игрушек и комфортных бытовых условий, основные проблемы человечества остаются неизменными. Более того, в каком-то отношении они даже усугубились. Шум и суета повседневной жизни нарастают с головокружительной скоростью. Человеческая дилемма сейчас выглядит гораздо сложнее, чем когда-либо в прошлом; даже сами опоры западной цивилизации ослабевают и шатаются под натиском соперничающих группировок и постоянного шквала противоречивых информационных потоков. Мы стали похожи на гигантскую фокус-группу, которой непрерывно манипулируют средства массовой информации.

13

в мире, но не от мира