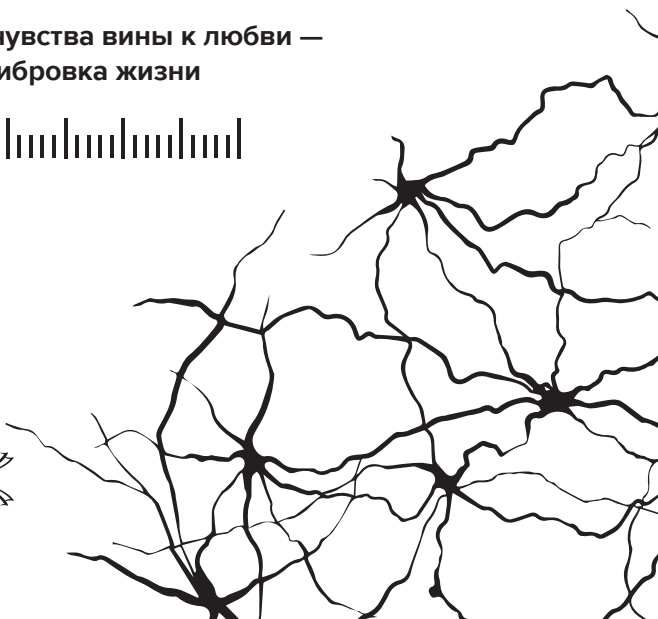


ЗА ГРАНЬЮ СОЗНАНИЯ

ДЭВИД ХОКИНС
**КАРТА
СОЗНАНИЯ**

От чувства вины к любви —
калибровка жизни



УДК 634.8

ББК 42.36

X70

David R. Hawkins

The Map of Consciousness Explained: A Proven Energy Scale to Actualize Your
Ultimate Potential

Original English language publication 2020 by Hay House, Inc., California, USA

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.*

Печатается с разрешения литературного агентства Nova Littera SIA

Иллюстрация «Бабочка Лоренца» на странице 59 перепечатана с разрешения
агентства William Morris Agency, Inc. от имени автора © 1987 James Gleick
«Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков» на странице 219-225
перепечатаны с разрешения «Анонимных Алкоголиков»

Перевод с английского *Олега Перфильева*

Хокинс, Дэвид.

X70

Карта сознания. От чувства вины к любви —
калибровка жизни / Дэвид Хокинс ; [пер. с англ. О.
Перфильева]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь,
2023. — 416 с. — (За гранью сознания).

ISBN 978-5-17-152660-3

ISBN 978-1401956134 (англ.)

Дэвид Хокинс — психиатр и исследователь сознания. Из трех
разделов книги вы узнаете секреты карты калибровки сознания.

— «Основы» — создание Карты сознания и ее калибровка.

— «Практическое руководство» — соотношение Карты со сферами
жизни: физическое здоровье, успех в жизненных начинаниях и
преодоление зависимости.

— «Развитие сознания» — решения, как избежать духовных
ловушек, и расширение своего уровня сознания.

Благодаря этой книге вы узнаете, как доброжелательность,
сострадание и безусловная любовь помогут обрести свой истинный
путь к счастью.

УДК 634.8

ББК 42.36

ISBN 978-5-17-152660-3

ISBN 978-1401956134 (англ.)

© ООО «Издательство АСТ», 2023

© Перфильев О.И., перевод, 2023

© Copyright 2020 by the David and
Susan Revocable Trust

Отзывы о «Карта сознания. От чувства вины к любви – калибровка жизни»

«Я рекомендую эту книгу каждому духовному искателю для восхождения по невидимой лестнице настоящего духовного прогресса».

— **Свами Чидатмананда**, индуистский духовный монах из миссии Чинмайя, Бхарат, Индия.

Автор этой книги не дает медицинских советов и не предписывает использование каких-либо методов в качестве формы лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без прямой или косвенной консультации врача. Автор предлагает лишь информацию общего характера, чтобы помочь вам в вашем стремлении к эмоциональному, физическому и духовному благополучию. В случае, если вы используете любую информацию из этой книги в своих целях, автор и издательство не несут никакой ответственности за ваши действия.

Памяти доктора Дэвида Р. Хокинса (1927–2012)
Gloria in Excelsis Deo!
Слава в вышних Богу!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые я увидела Карту сознания моего мужа, когда она висела на меловой доске в коридоре дома.

— Что это? — спросила я.

— О, это Карта сознания.

Он объяснил, что создал ее в надежде помочь людям понять мир.

— Каждый уровень сознания отличается своим собственным взглядом на жизнь, взглядом на Бога, взглядом на себя, на свои эмоции и на процесс. На одной схеме можно разглядеть весь мир. Она показывает путь из бездны отчаяния к состоянию Просветления.

Как только Дэвид объяснил мне суть Карты, я сразу поняла, что она действительно может подарить человечеству надежду. На протяжении нескольких десятилетий он работал психиатром и имел дело с самыми разными психическими заболеваниями, порой с очень тяжелыми симптомами. Он знал, насколько в психиатрии важно предоставить человеку инструмент, который вдохновит его и поможет ему выйти из отчаяния. И вот он создал Карту — инструмент для обучения и вдохновения.

— Ты просто обязан поделиться ею со всем человечеством! — воскликнула я.

Он же признался, что не уверен, стоит ли ему выходить на публику, поэтому я привела безотказный, по моему мнению, аргумент:

— Но эта Карта и в самом деле поможет людям!

После этого он опубликовал свою первую книгу о Карте «*Сила против насилия: скрытые мотивы человеческих поступков*». Тогда я еще не предполагала, что следующие двадцать лет мы будем путешествовать по миру и делиться со всеми Картой сознания.

Выступая вместе с ним на сцене, я видела, как он увлеченно начинал рассказывать о чем-то, и лица людей вдруг оживлялись. Было так радостно наблюдать за их реакцией и осознавать, что чья-то жизнь изменилась. Дэйв никогда не думал о себе — он жил только своими идеями и их влиянием на других. Он обладал заразительным чувством юмора; невозможно было не рассмеяться, когда он смеялся. Его не волновало ни производимое им внешнее впечатление, ни одобрение со стороны окружающих, потому что он твердо знал кто он такой, и что он собой представляет.

Польза карты сознания

Созданная Дэвидом Карта представляет собой шкалу сознания от самых низов человеческого восприятия до самых верхов. Он разработал ее, чтобы мы могли понять, почему в мире существуют разные уровни энергии, и почему одни люди совершают ужасные поступки, а другие — бескорыстные и героические. Шкала пронумерована от 0 до 1 000, и она логарифмическая. Дэйв даже нанимал специалиста по статистике, чтобы убедиться в том, что его логарифмические расчеты верны. Позже он добавил эмоции и другие элементы, связанные с каждым уровнем сознания, чтобы было легче понять, каково это — находиться в состоянии Стыда (20) и Любви (500). Некоторых людей больше привлекают

цифры, других — слова. Дейв постарался представить свой труд разными способами, чтобы донести его до людей с разными стилями восприятия. Он хотел, чтобы те, кто страдает, верили — впереди есть нечто лучшее. Как будет сказано далее, он сам на своем опыте прочувствовал эту Карту от самого низа до самого верха. Он жил согласно Карте и демонстрировал ее не только в своих лекциях, но и самой своей жизнью, своим чувством юмора. Я никогда не встречала человека, который настолько стремился всеми силами помочь другим. Именно поэтому он создал Карту. Он использовал ее как инструмент, вдохновляющий людей на любовь и сострадание.

Я почти ежедневно слышу от кого-нибудь, что Карта изменила его жизнь. Некоторые люди освободились от героиновой, алкогольной и других, казалось бы, неисправимых зависимостей. Другие исцелились от различных болезней и эмоциональных проблем. Какой бы ни была их жизненная проблема, Карта показала им путь к избавлению от страданий.

Смелость

Если это ваша первая книга на эту тему, не пугайтесь, не все так сложно. Карта сознания — это простой логичный инструмент, и чтобы понять ее, не нужно быть гением. В этой книге вы найдете все, что нужно знать о том, как двигаться вперед, как устроен мир, почему все происходит так, а не иначе, и как можно полностью реализовать свой потенциал. Карта даст вам более четкие представления о некоторых проблемах в вашей жизни, а также напомнит вам о вашем высшем призвании. Просто прочитайте и постарайтесь подумать, насколько она применима именно к вам.

Воспользоваться Картой может каждый — сторонник любой религии или вовсе нерелигиозный человек. Когда я училась в школе, одна из моих лучших подружек спросила меня: «*Если Бог существует, то почему у нас столько войн?*» Объяснение можно найти на Карте, изображающей мир в перспективе. Войны позволяют миллионам людей умирать за нечто большее, чем они сами. Двигаясь вперед под градом пуль, они пересекают критическую линию Смелости на карте.

По словам Дейва, наша самая большая духовная проблема — это эгоцентризм, и чтобы преодолеть его, нужны смелость и преданность. Именно такую смелость мы видим у солдат, рискующих своей жизнью ради чего-то более высокого, чем их эго — ради своей страны, Бога или братьев. Спортсмены демонстрируют смелость, стремясь к победе для своей команды или своей страны, вместо того чтобы желать славы для себя, или же они посвящают свои усилия страдающим от рака или другой болезни. Посвящая свои поступки чему-то большему, чем мы сами, мы исходим из более высоких соображений. Карта показывает, что даже такие ужасные вещи, как война, служат определенной цели. Они помогают нам развиваться духовно.

Надежда

Когда у людей опускаются руки, им нужна надежда. Карта дает им надежду, она показывает, что, опустившись до ненависти к себе или до безнадежности, мы можем изменить свою жизнь благодаря стремлению к более высокому уровню. Такие поворотные моменты можно наблюдать на собраниях «Анонимных алкоголиков», преодолевающих свою зависимость и меняю-

щих свою жизнь от состояния полного отчаяния к лучшему. Достигая уровня Смелости (200) на Карте, они находят мужество признаться себе в правде о своей жизни, вместо того, чтобы переключивать вину на кого-то другого. Далее важен уровень Готовности (310). Это уровень желаний учиться, желаний помогать другим, желаний расти и работать над чем-то.

Место надежде есть всегда, даже в самое плохое время. Некоторые дни бывают настолько тяжелыми, что я говорю себе: *«Не хочу, чтобы такой день когда-нибудь повторился!»* Карта Сознания помогает нам понять, что плохой день — это еще не конец жизни. Как говорила Скарлетт О’Хара в романе «Унесенные ветром»: *«Я подумаю об этом завтра!»* Карта показывает, что все мы находимся в постоянном движении, в постоянном путешествии. Если нам не нравится пейзаж в том месте, где мы находимся, это не значит, что плохим будет весь путь; впереди нас ждут прекрасные пейзажи, нужно только довериться процессу.

Преодоление трудностей

Люди утверждают, что Карта помогает им проявлять сострадание к человечеству. Они видят, что большая часть мира живет на низших уровнях сознания, таких как Вина, Страх и Гнев, а это значит, что такие люди не могут не лгать, не убивать и не воровать. Если кто-то живет на уровне Страх или Гнева, то он просто не может существовать иначе. Поняв это, мы перестаем осуждать тех, кто по нашему мнению ведет себя не так, как нужно.

Но даже если мы достигнем уровня Смелости или более высокого уровня, находиться там все время, скорее всего, не получится. Обязательно возникнут ка-

кие-то испытания. Так или иначе, в какие-то моменты через низшие уровни проходят все. Например, после смерти любимого человека может охватить сильное Горе или Страх перед неизвестностью. После развода вы какое-то время можете злиться, пока вас не осенит, что вам на самом деле стало лучше без этого человека!

Как пишет Дэйв в своей книге, жизнь преподносит нам испытания. Мы проходим через трудности с определенной целью. Находясь в самом начале борьбы, трудно разглядеть ее смысл, поэтому нужно верить, что в ней есть некая высшая цель. Давид научил меня задаваться вопросом: *«Какова цель всего этого?»* Мы понимаем, что мы не одиноки, и что за нами присматривает некая Высшая сила, которая помогает нам расти. Допустим, мы чего-то очень хотим, но не получаем желанного и впоследствии приходим к выводу: *«Как же хорошо, что я тогда этого не получил!»*

Дэйв часто повторял: *«Любовь рождает свою противоположность»*. Это означает, что когда мы стремимся проявлять больше любви, то жизнь преподносит нам людей, любить которых трудно! Каждое действие порождает равную и противоположную реакцию. Каждый день я подвергаюсь различным испытаниям со стороны окружающих меня людей и ситуаций. Дэйв учил меня, что нельзя угодить всем, и это трудный урок. Иногда необходимо сказать «нет». Иногда, когда кто-то постоянно огрызается в ответ на ваши слова, лучше уйти, чем стоять и спорить с негативно настроенным человеком. Удалившись, вы дадите ему шанс понять, насколько негативно их воздействие. Если человек настроен на обучение, то это сможет послужить ему уроком. Обучение происходит во всех жизненных ситуациях, причем в одних случаях мы бываем учителями, а в других — учениками.

Принятие себя

Жить на уровне Любви (500) — прекрасная цель, но достичь ее нелегко. Многие из тех, кто приходит ко мне, говорят: «*Я нахожусь на уровне 500*», полагая, что достигли уровня Любви, но это, скорее, их фантазии, нежели реальный факт. Прочитав в этой книге об уровне Любви, вы поймете, что почти никто не живет на нем! Для этого нужно стать почти святым. Можно утверждать, что у вас все хорошо, если вы находитесь хотя бы на уровне 400, то есть на уровне Разума, уровне высокой функциональности и стремления к Истине ради нее самой. При этом могут наблюдаться проблемски более высоких уровней, но для того, чтобы постоянно находиться на них, необходима очень большая и постоянная готовность, и никто другой не может вас туда *привести*. Вы можете получить какое-то представление о высоких уровнях, но вам придется проделывать грандиозную внутреннюю работу, чтобы достичь их и остаться на них. А заставить себя «достигнуть» более высокого уровня тоже не получится, потому что это проявление эго. Движение должно исходить из готовности, внутренней сущности и сердца.

В этой книге Дэвид говорит о том, что важную роль в повседневной жизни и духовном прогрессе играет элементарная доброта к другим. Например, если вы видите старушку, которой трудно везти тележку с продуктами, пропустите ее вперед себя. Возможно, она устала стоять. Будьте добры к беременной маме с кричащим ребенком в тележке. Вместо того чтобы окидывать ее суровым взглядом и осуждать, как «плохую мать», пропустите ее перед собой. Что такое для вас лишние десять минут? Если ваша цель — развитие, то доброта — это жизненно необходимый инструмент.

Стоит упомянуть еще один момент, который подчеркивает Дэйв, а именно: никакой уровень не лучше другого, потому что на каждом уровне есть своя ответственность. Просто старайтесь быть настолько хорошими, насколько это возможно, и оставаться в таком состоянии, сколько сможете. Достигая уровня Принятия (350), вы принимаете себя такими, какие вы есть. Все мы начинаем с разных уровней, и чтобы перейти на более высокий, требуется полная самоотдача. «Умные» рассуждения и подчеркнуто «правильное» поведение вовсе не означают, что вы находитесь на более высоком уровне; это всего лишь означает, что так думает ваше эго!

Если научитесь честно воспринимать реальность и не оценивать нечто как «высокое» или «низкое», то вы станете более или менее хорошо понимать где находитесь на Карте. Если вы хотите развиваться, просто подумайте в чем вы можете улучшить себя. Честно признавайте свои слабости. Возможно, вы слишком нетерпеливы и должны стать добрее; возможно, вы слишком привязаны к чему-то или зависимы от чего-то и должны набраться смелости, чтобы отказаться от этого. Возможно, вы «рохля», и вам нужно перестать позволять другим вытирать о вас ноги. Мне нравится поговорка: *«В первый раз виноваты другие, во второй раз — я»*. Не нужно терпеть чье-то недостойное поведение только потому, что это ваш родственник или коллега.

Некоторые люди считают, что смогут быстрее развиваться, погружаясь в «высокую энергию». Они говорят: *«Я буду слушать музыку и читать только те книги, которые соответствуют самым высоким областям Карты!»* Все мирское они воспринимают как «низ-

кое». Но это всего лишь проявление эгоизма; это известная позиция «я святее всех вас». Если бы эти люди действительно находились на том уровне, на котором, по их мнению, находятся, они бы сразу увидели свою ошибку.

Это любит быть особенным, оно говорит: *«Вот я здесь, а вы все — там»*. Но Карта нужна не для этого, она инструмент для обучения и роста. Проявляя честность по отношению к себе и к тому, с чем вы боретесь, вы поймете, как преодолеть препятствия и по-настоящему продвинуться вперед.

За всю свою жизнь Дэйв ни разу не назвал себя «просветленным учителем», но я видела, что он действительно живет на этом уровне. Он был очень скромным и приземленным. Он не считал себя лучше других. Он просто знал, что на нем лежит ответственность делиться своими знаниями и помогать миру всеми возможными способами. На высоких уровнях вам не нужно ничего говорить о себе, и вы не заинтересованы в саморекламе. Я видела, как Дэйв помогал людям, нуждающимся в помощи специалиста-врача, и все, что они давали ему взамен — пакетик кофе. После его смерти я целых два года разбиралась со всем этим кофе!

Эта книга посвящена его памяти, потому что его жизнь — это пример бескорыстного служения человечеству. Я надеюсь и молюсь, чтобы эта книга помогла и вам в вашем путешествии. Как сказал нам Дейв: *«Путь узок и прям. Не теряйте времени!»*

— **Сьюзан Дж. Хокинс**

Президент Института духовных исследований,
основанного доктором Дэвидом Р. Хокинсом

ВВЕДЕНИЕ

За несколько месяцев до кончины доктора Дэвида Р. Хокинса я сидела у него дома и, указав на длинную полку с написанными им книгами, спросила:

— Каково это — знать, что вы написали все эти книги?

— Я не воспринимаю эти книги как свои, — ответил он. — Книги написаны не личным «я». Бог искал разум, который не думал. Я был просто переходником, пустым пространством. Люди видят тело и личность и полагают, будто книги написал человек. Но это не так. Это как скрипка — она не может играть сама, на ней нужно играть.

После продолжительного молчания он усмехнулся и добавил:

— Я перестал думать много лет назад. Мне не нужно думать. Это как пила... слишком много шума¹!

Доктор Хокинс («Док») представлял собой редкое сочетание гениальности и скромности. Его жизнь была необычной. Кто может представить себе ум, в котором нет ни одной мысли? «Неприспособленный» — любил говорить он о себе, искренне смеясь. Это была игра слов. Мы говорили о мистиках, и он сказал: *«Да, именно так люди меня и называют — один из этих «неприспособленных»²!*

После того, как определенные духовные переживания погасили его личное «я», подробности личной

жизни стали для него неважны. «*Само Присутствие — это все, что есть здесь в этот момент*», — так он начал свою однодневную лекцию в Институте духовных наук в 2003 году. Он редко использовал личные местоимения, это придавало необычный стиль его работам, необычным для современности, но очень похожим на высказывания исторических мистиков.

Однако поскольку современным читателям нужно и нравится знать кто автор книги и что привело его к таким уникальным открытиям, далее приводится краткое описание его жизни и разработанной им Карты сознания®.

О докторе Хокинсе

Доктор Дэвид Р. Хокинс родился в 1927 году в штате Висконсин и рос во времена Великой депрессии. В религиозном отношении его семья принадлежала к епископальной церкви, он служил алтарником и пел в хоре мальчиков. Однако его глубокие духовные переживания происходили вне всякого религиозного контекста.

В возрасте трех лет, сидя в маленьком фургоне, он пережил потрясающее осознание существования. Размышляя позже об этом моменте из детства, он рассказывал нашей группе: «Это было так, как будто наступили полная темнота и забвение, а потом вдруг зажглись гигантские прожекторы. Я увидел, что вернулся в тело, и я не был счастлив!» Он объяснил, что в предыдущих жизнях он был набожным буддистом хинаяны и следовал путем отрицания к Пустоте («Небытию»), считая ее конечной духовной целью. Но это было не так, иначе бы он не вернулся сюда, в тело! Мгновенно,