



# РАСТВОРЕНИЕ ЭГО, РЕАЛИЗАЦИЯ ИСТИННОГО Я

**Выдержки из учения  
доктора медицинских наук,  
доктора философии Дэвида Р. Хокинса**

Дэвид Хокинс

**Растворение эго,  
реализация истинного Я**

«ИД Ганга»

2011

УДК 130.3  
ББК 88

**Хокинс Д.**

Растворение эго, реализация истинного Я / Д. Хокинс — «ИД  
Ганга», 2011

ISBN 978-5-907243-69-9

Доктор Хокинс (1927–2012) – всемирно известный духовный учитель, автор книг и лектор в области продвинутых духовных состояний, исследования сознания и реализации присутствия Бога как истинного Я. Благодаря тому, что глубочайшее состояние духовного осознания произошло с человеком, имеющим научный и клинический опыт, широко признана уникальность его публикаций и лекций. Это позволило ясно и понятно озвучить и объяснить такое редкое явление. Эта книга представляет собой сборник тематически отобранных цитат из работ Дэвида Хокинса и может оказать неоценимую услугу для тех, кто серьёзно занимается поиском Истины. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 130.3

ББК 88

ISBN 978-5-907243-69-9

© Хокинс Д., 2011

© ИД Ганга, 2011

# Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Часть I	9
1. Природа эго	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# ДЭВИД ХОКИНС

## Растворение эго, реализация истинного Я

*Слава в вышних Богу!*

Dissolving the Ego, Realizing the Self

**Contemplations from the Teachings of David R. Hawkins, M.D., Ph.D.**

Hay House Inc. 2011

*Под редакцией Джеффри Скотта*

*Перевод Олега Короткова*

Copyright © 2011 by David R. Hawkins

Copyright © ООО ИД «Ганга», 2020

*Замечание:* Ссылки на карту сознания и концепцию калибровки сознания детально объяснены в книге доктора Хокинса «Сила против насилия» (Hay House, 2002)

## Предисловие

Вся жизнь, начиная от эволюции простейших бактерий до продвинутых уровней знаменитых просветленных Мудрецов, отражает эволюцию сознания. Скотт Джеффри взял на себя огромную задачу по определению основных понятий, встречающихся на великом Пути. Эти понятия – вдохновляющие, наделённые трансформирующей силой шаги, ускоряющие путешествие к просветлению. Для полного понимания любой из них освещает все остальные. Это великое путешествие, которое поднимает читателя от кажущейся обыденности мирской жизни до реализации славы Божьей.

*Доктор медицинских наук, доктор философии Дэвид Р. Хокинс*

## Вступление

Современный духовный ученик засыпан информацией и нагружен деятельностью, которая требует времени и внимания. Это собрание записей о природе эго, ума и сознания призвано стать легко переносимым и занимающим мало места на тумбочке спутником для серьезных искателей и учеников, интересующихся наследием д-ра Дэвида Р. Хокинса. Работаешь ли ты за своим столом, ожидаешь очереди в банке, потягиваешь кофе в кафе, путешествуешь по лесу или просто лежишь в кровати, «Растворение эго, реализация истинного Я» может способствовать твоим размышлениям об истине. Вдохновляющие на глубокие раздумья цитаты и отрывки вручную были отобраны из всех основных работ доктора Хокинса, включая такие, как «Сила против насилия», «Глаз Я», «Я: реальность и субъективность», «Истина против лжи», «Превосходя уровни сознания», «Открытие присутствия Бога», «Духовность и современный человек», а также из множества других опубликованных и неопубликованных работ.

Выбранные отрывки, где это уместно с незначительными изменениями, были взяты непосредственно из вышеперечисленных источников и для удобства читателя тематически классифицированы с большим количеством совпадений между разделами. Прелесть этого формата в том, что ты можешь начать читать там, где чувствуешь себя наиболее вдохновленным, или просто случайно открыть какую-либо страницу. (Если обнаружишь, что какой-то из использованных терминов незнаком, пожалуйста, обратись к словарю в конце книги.) Подход к духовному прогрессу, объясненный доктором Хокинсом, не означает «куда-то попасть», поскольку нет никакого «куда», чтобы в него попасть. Вместо этого, для того чтобы Истина открылась, ты получаешь указание превзойти свое эго и отбросить все иллюзии. Как это объясняет доктор Хокинс во многих своих выступлениях: «Солнце светит всегда; тебе только нужно удалить облака».

Учения доктора Хокинса раскрывают эго/ум как сложный дом зеркал. В качестве опытного учителя и мистика он выводит нас из искажений восприятия и заблуждений в сам свет Сознания. Его учения представляют собой маяк истины, ориентируясь на который любой желающий духовный искатель может продвигаться на более высокие уровни сознания.

Ты обнаружишь, что доктор Хокинс освещает иллюзию двойственности (чувство разделения, приводящее к тому, что «это» наблюдает «то») и подлинную природу субъективности, реальности и истины с точностью, непревзойденной в духовной литературе. Излагая сложные и запутанные для западного ума темы, он предлагает преданному ученику дар ясности и духовного руководства.

Учения доктора Хокинса не ориентированы на духовно робкого человека, то есть на того, кто больше заинтересован в подпитывании систем убеждений, подтверждении мнений и слепом следовании церковному учению. Выборки из учений были сделаны для того, кто искренне движется к более глубокому смыслу и пониманию и, в конечном счете, к Самореализации.

Преодолевая иллюзию маленького «я», человек осознает высшее Я – окончательную Реальность, из которой возникает сознание, которая вне слов или понятий. Первый раздел этой книги посвящен исследованию подлинной природы маленького «я» – эго и разуму. Последующие разделы посвящены преодолению этого «я», переживанию недвойственного присутствия Божественности и реализации Просветления.

Многие из тем и концепций, представленных в этой книге, повторяются, как и в основных трудах доктора Хокинса. Это сделано намеренно, поскольку доктор Хокинс объясняет, что нелинейные принципы изучаются посредством повторения, что отличается от линейного, последовательного понимания. Именно в чтении, перечитывании и размышлении над смыслом слов созревает понимание. В конце концов учение становится частью ученика (субъективной, основанной на опыте Реальностью). Тогда слова становятся ненужными.

Пусть твое духовное путешествие приведет к высшей Истине...  
*Благословения,*  
*Скотт Джеффри*

## **Часть I**

### **Ложное «я» (эго/ум)**

*Переход к высшим уровням просветления – это процесс отпускания отождествления с личностью. Вера в маленькое «я» – центральный обрабатывающий узел, обладающий собственным телом, разумом и эмоциями, – помеха для осознания своей истинной природы. Доктор Хокинс объясняет, что «я» (с маленькой буквы) – это совокупность эго и разума, которая предполагает наличие централизованного «внутреннего первичного причинного агента», например «деятеля» дел, «мыслителя» мыслей и «решателя» решений. Для подготовки к тому, чтобы превзойти это неправильное отождествление, мы начнем с изучения природы эго и ума – чувства личного «я».*

## 1. Природа эго

*Хокинс описывает эго как «воображаемого деятеля, стоящего за мыслью и действием». Иллюзорное чувство личного «я» создает навязываемый общественным консенсусом и бессознательным повторением «набор укоренившихся привычек мышления». Основная цель духовной работы – превзойти центральный обрабатывающий узел, который, как считается, необходим для выживания. Понимание природы эго раскрывает его основополагающие механизмы. У нас появляется возможность понизить до нуля ценность, которую мы невинно проецировали на эго, что способствует нашему духовному прогрессу.*

#

Осознание эволюционной природы эго и его структуры способствует прогрессу сознания.

#

Реализация – это постепенный процесс. Духовный прогресс ускоряется пониманием истинной природы эго. Это не враг, которого нужно атаковать или покорить, и это не зло, которое нужно победить. Эго растворяется сострадательным пониманием.

#

В духовном смысле, из-за линейной двойственной конструкции, эго подразумевает нечто отрицательное, препятствие для реализации. Однако в психологии этот термин обозначает навыки преодоления трудностей и выживания, необходимые для эффективного общения с миром.

#

Мир эго подобен зеркальному дому, по которому оно блуждает, потерянное и растерянное, сбиваемое с толку тем, что преследует изображения в зеркалах одно за другим. Человеческой жизни свойственны бесконечные испытания и ошибки при попытке избежать такого лабиринта. Иногда для многих людей – и, возможно, для большинства – мир зеркал представляется домом ужасов, который становится все хуже и хуже. Единственный выход из окольных странствий – в обращении к поиску духовной истины.

#

Поскольку эго построено из позиционностей, у него нет возможности быть чем-то ещё, кроме того, чем оно является. Поэтому оно становится неизбежным источником бесконечных страданий и потерь. Прежде всего, оно боится будущего и призрака смерти, которая присуща самой структуре эго.

#

Эго – это не враг, которого нужно победить, а просто совокупность неисследованных привычек восприятия.

#

Эго можно представить в виде набора укоренившихся привычек мышления, которые являются результатом увлечения невидимыми энергетическими полями, доминирующими в сознании человека. Они подкрепляются повторением и согласованным мнением общества. Дальнейшее подпитывание происходит от самого языка. Думать на каком-либо языке – это форма самопрограммирования. Использование местоимения «я» в качестве субъекта – и, следовательно, подразумеваемой причины всех действий – наиболее серьезная ошибка, что автоматически создает двойственность субъекта и объекта.

#

В действительности нет такой вещи, как эго; это просто иллюзия. Эго составлено из совокупности произвольных точек зрения, основанных на умственной обработке и питаемых чувствами и эмоциями. Присущие эго желания представляют собой привязанности, о которых говорил Будда как об источнике рабства страдания.

#

Эго растворяется в абсолютном смирении. Это набор произвольных психических процессов, которые приобретают силу только благодаря тщеславию и привычке. Если человек отпускает суету мысли, эго растворяется. Любая мысль – это тщеславие. Все мнения тщеславны. Поэтому удовольствие от тщеславия – это основа эго. Как только ты отключишь такое удовольствие, эго рухнет.

#

Эго не является ни чем-то плохим, ни врагом, а всего лишь иллюзией, которую нужно отпустить, чтобы её могло заменить нечто гораздо лучшее.

#

Эго – воображаемый деятель, стоящий за мыслью и действием. Считается, что его присутствие совершенно необходимо для выживания. Причина этого в том, что основным качеством эго является восприятие, в результате чего эго ограничено парадигмой предполагаемой причинности.

#

Эго боится растворения и поэтому сопротивляется отказу от иллюзии отдельного существования в воображаемом «здесь» и воображаемом «сейчас». Оно боится, что превратится в

ничто и вместе с этим прекратится сознательная осознанность. При исследовании станет ясно, что наша реальность – это вовсе не «кто-то», а вместо этого любвеобильная Всеобщность, которая распознается как нечто, гораздо более близкое, утешительное и удовлетворяющее, чем прежнее чувство «я».

#

Эго можно назвать центральным узлом обработки и планирования – комплексным, исполнительным, стратегическим и тактическим центром, который организует, управляет, сортирует, хранит и извлекает данные.

#

По мере того как мы приближаемся к открытию источника упорства эго, мы делаем удивительное важное открытие, что влюблены в самих себя.

#

Эго тайно цепляется за положение жертвы и «любит» пребывать в нём, при этом извлекая искаженное удовольствие и мрачное оправдание боли и страдания.

#

Один из механизмов, который эго использует, чтобы себя защитить, – это отречься от болезненной информации и спроецировать её на мир и других.

#

Эго чрезвычайно цепкое и поэтому часто, как кажется, требуются экстремальные условия, прежде чем оно отпустит позиционность. За многие столетия коллективному опыту миллионов людей зачастую требуется усвоить даже то, что является простой и очевидной истиной, а именно: мир лучше войны, и любовь лучше ненависти.

#

Хотя критический уровень честности (уровень 200 на карте сознания) является только порогом духовного прогресса, можно увидеть, что из-за структуры эго этого уровня бывает трудно достичь. Сила эго такова, что его можно преодолеть только духовной силой.

#

Эго имеет привычные способы определения восприятия. Они должны быть выявлены до того, как их можно будет демонтировать. Следует отказаться от чувства вины за свое эго.

#

Более важна не природа эго, а проблема отождествления с ним в качестве своего «я». Эго было унаследовано как «оно», и фактически является безличным. Проблема возникает потому, что человек персонализируется и отождествляется с эго. Это «оно» структуры эго не является чем-то уникальным или индивидуальным и более или менее похоже (с кармическими вариациями) у каждого человека. Что действительно отличается от человека к человеку, так это степень, в которой человек поработан его программами. Величина доминирования эго, следовательно, определяется силой отождествления с ним. По своей сути оно не имеет силы, и способность отклонять программы эго по мере духовного развития увеличивается по экспоненте. В этом реальный смысл карты сознания. То, что большинство людей считает правдой, на самом деле является мнениями.

#

Из более широкого контекста мы можем видеть, что эго не является «злом», прежде всего оно – корыстное животное. Пока это «животное «я»» не будет понято и принято, его влияние не может быть уменьшено.

#

Интересно, что влияние эго ослабляется принятием, близким знакомством с ним и сострадательным пониманием; напротив, оно подкрепляется самокритикой, осуждением, страхом и стыдом.

#

Искушение проистекает изнутри; это просто желание пережить вознаграждение эго и удовлетворение от импульса, даже если это всего лишь любопытство или нужда.

#

Человеческое эго любит притворяться, что зло существует где-то «там». Оно обольщает свое несчастное, невинное «я» непреднамеренно попасть в ловушку соблазна. Настоящим искушением является желание эго получить выгоду – будь то ощущение, волнение, преимущество, престиж или удовольствие контролировать других.

#

Психологический источник кажущегося зла – это, прежде всего, наивное ребячество примитивных животных инстинктов инфантильного эго, которое обычно приходит в ярость, если его импульсы блокируются внешним авторитетом. Та же оппозиционная ярость или нарциссическое восстание характеризует преступника, подростка-правонарушителя, поджигателя войны и пуританского моралиста; они все одинаковы.

#

Всегда следует помнить, что эго/ум не переживает мир напрямую, оно испытывает только эго собственное восприятие мира.

#

Эго – это не настоящий «ты»; оно было унаследовано как часть рождения человеком. Эго в основном берёт свое начало в животном мире, и эволюция сознания происходила через примитивные этапы эволюции человечества, поэтому можно сказать, что поиск просветления – это повторение истории эволюции человека.

#

Эго – это набор программ, в которых разум действует через сложную, многослойную серию алгоритмов, где мысль следует определенным деревьям решений, имеющим разное значение в прошлом опыте, идеологической обработке и социальных силах; следовательно, это не самосозданное состояние. Инстинктивное влечение связано с программами, вызывающими определенные физиологические процессы.

#

Эго получает мрачное удовольствие и удовлетворение от страданий и недостатка целостности на всех уровнях: гордости, гнева, желания, вины, стыда и горя. Тайное удовольствие от страдания вызывает привыкание. Многие люди посвящают ему всю свою жизнь и побуждают других последовать их примеру. Чтобы остановить этот механизм, удовольствие от вознаграждения эго должно быть выявлено и добровольно отдано Богу. Из-за стыда эго блокирует сознательное осознание своих махинаций и особенно распознавание скрытности игры в «жертву».

#

**Вопрос:** Программы эго прекращаются, если они не являются тайно приятными?

**Ответ:** Это секрет секретов. Вознаграждение – это выигрыш, приносящий удовольствие. Эго научилось быть очень умным, чтобы выжить. Оно способно прибегнуть к любой уловке самообмана и маскировки. Мир, который мы наблюдаем, – это всего лишь драма коллективных эго, действующих на стадии восприятия формы и времени.

#

Вознаграждения эго приятны и вызывают большое привыкание, порой они выше, чем сохранение человеческой жизни.

#

Благодаря приверженности внутренней честности станет очевидным, что поддержка откликов эго основана на удовольствии, которое из них извлекается. Существует внутреннее удовлетворение, которое является вознаграждением за жалость к себе, гнев, ярость, ненависть, гордость, вину, страх и так далее. Это внутреннее удовольствие, каким бы болезненным оно ни было, заряжает энергией все эти эмоции и распространяет их. Чтобы уничтожить их влияние, просто необходимо быть готовым воздержаться от этих сомнительных, внутренних тайных удовольствий, сдать их Богу, искать радости, удовольствия и счастья только в Боге.

#

Чтобы уничтожить эго, нужно быть готовым отказаться от игры за вознаграждение с выставлением эмоций напоказ и повторяющейся перефразировкой данных и историй, чтобы оправдать свои позиции. Можно заметить, что эго доит каждую ошибку и что ему ничего не доставляет большего удовольствия, чем потворствование «праведному негодованию». Оно просто «любит» эту сочную позиционность, приносящую такое большое вознаграждение.

#

Пристрастие и выживание эго основаны на тайном удовольствии от негатива, от которого нельзя отказаться до тех пор, пока оно не будет впервые признано, идентифицировано и освоено без стыда или вины. Нужно увидеть, что именно так действует наследуемое каждым из нас эго, и распознать, что оно на самом деле совсем не личное.

#

Для эго отказ от динамики самовознаграждения рассматривается как потеря. Эго не доверяет Богу и поэтому думает, что за поддержкой, выживанием и удовольствием может обратиться только к себе самому. Эго верит в свои механизмы, а не в Бога. Не следует придирааться к этой ошибке, потому что у эго нет экспериментальной основы для сравнения. Единственный выход – это вера в то, что есть лучший путь. Когда ум разочаровывается в своих собственных ошибках и неспособности достичь счастья, он слышит духовную истину и начинает искать её. В конце концов он осознает, что мрачное удовлетворение, которое он выжимает из боли, – жалкая замена подлинной радости.

#

Для эго достижения лежат вовне; для духа они являются внутренними, ибо вечная радость существования не зависит от содержания или формы. Для духа солнечный или дождливый день одинаковы. Осознавание наслаждается качествами, а не цепляется за форму. Таким образом, оно может наслаждаться «пребыванием с» без необходимости владеть чем-то или что-то контролировать. Осознавание не гонится за целью, но вместо этого ценит способность к равному удовольствию при любых обстоятельствах.

#

Жесткость эго и его сопротивление исправлению основаны на самовлюбленном эгоизме, гордости и тщеславии. Коллективные эго целых наций приводят к падению и разрушению этих наций.

#

Эго не только не в состоянии правильно оценить фатальные ситуации, но даже охотно жертвует жизнью ради своих собственных целей. Поэтому эго потенциально смертельно и скорее «увидит тебя мёртвым», чем признает, что поступает неправильно.

#

Эго скрывает, а осознание раскрывает. Ответ на многие ошибочные позиции эго можно получить в обычно не замечаемой рассудительности «здорового смысла».

#

На более высоких уровнях эго воспринимается как иллюзия, без какой-либо присущей ему реальности.

#

По своей сути эго – это крайняя степень эгоистичности, и оно полностью лишено всех нравственных принципов.

#

Эго является жертвой самого себя. При строгом самоанализе будет обнаружено, что эго фактически просто «занимается вымогательством» ради собственного удовольствия, игр и выживания. «Ты», в качестве эго, на самом деле неудачник.

#

Эго цепляется за эмоциональность, которая тесно связана с его позиционностью; оно делает вид, что у него нет другого выбора. «Предаться Богу» означает перестать смотреть на эго в поисках утешения и острых ощущений и открыть для себя бесконечную, безмятежную радость покоя. Заглянуть внутрь означает найти постоянно существующий, лежащий в основе источник, освещающий сам ум.

#

Эго защищает свои ограничения с гордым отрицанием, таким образом становясь своей собственной жертвой.

#

Из анализа развития, в котором используются методы исследования сознания, выясняется, что само человеческое эго – главный продукт и продолжение присутствия ядра выживания в эволюции животных.

#

В отличие от врожденного высокомерия эго, подлинный интеллект является качеством сознания/осознанности и не подвержен нападкам, поскольку его сущность нелинейна. Однако эго использует его в качестве ума, который затем содействует стремлению эго к выживанию. Таким образом, эго фактически использует разум в качестве маскировки и скрывается в его умных конструкциях.

Это распознавание разъясняет, почему религиозная маскировка эго и подрыв духовных истин занимали центральное положение для его господства над большими культурами в течение длительных периодов времени, что приводило к гибели миллионов людей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.