

LBRIS

We know
books

HARTA CONȘTIINȚEI

o scală dovedită a energiei conștiinței

**DAVID R. HAWKINS,
M.D., Ph.D.**

Editată de Fran Grace, Ph.D.

**Cartea Daath
București, 2022**

CUPRINS

HARTA CONȘTIINȚEI®	11
PREFAȚĂ	13
Beneficiile aduse de Harta Conștiinței	14
Curajul.....	15
Speranța	16
Depășirea dificultăților.....	16
Acceptă ceea ce ești.....	18
INTRODUCERE	21
Despre Dr. Hawkins	22
Descoperiri	29
Marea descoperire	30
Căsătoria cu Susan: Harta Conștiinței prezentată lumii.....	35
Despre această carte.....	38
Înțelegerea nivelurilor conștiinței	40
Abordarea cărții.....	46
Partea I – Fundamentele	49
Capitolul 1 – Privire de ansamblu	53
Înțelegerea calibrării conștiinței.....	53
Baza de date a conștiinței	57
Baza științifică a tiparelor atrătoare	59
Aplicații ale atractorilor	64
Coloanele Hărții	65
Întrebări și răspunsuri	70
Capitolul 2 – Nivelurile conștiinței	77
Nivelul 20 al energiei: Rușinea.....	78
Nivelul 30 al energiei: Vinovăția	79
Nivelul 50 al energiei: Apatia	80
Nivelul 75 al energiei: Durerea/Doliul	81

Nivelul 100 al energiei: Frica	81
Nivelul 125 al energiei: Dorința.....	82
Nivelul 150 al energiei: Furia	83
Nivelul 175 al energiei: Mândria	84
Nivelul 200 al energiei: Curajul	85
Nivelul 250 al energiei: Neutralitatea.....	86
Nivelul 310 al energiei: Bunăvoință/Disponibilitate	87
Nivelul 350 al energiei: Acceptarea	88
Nivelul 400 al energiei: Rațiunea	90
Nivelul 500 al energiei: Iubirea	91
Nivelul 540 al energiei: Bucuria.....	92
Nivelul 600 al energiei – Pacea	93
Nivelurile energetice 700-1000: Iluminarea	94
Exemple din viața cotidiană despre felul în care nivelurile conștiinței determină comportamentul uman.....	95
Corelarea nivelurilor conștiinței și problemele sociale	96
Întrebări și răspunsuri	100
Capitolul 3 – Evoluția conștiinței.....	105
A avea – a face – a fi.....	105
Evoluția de la supraviețuire la iubire.....	107
Calibrarea sub nivelul 200.....	108
Calibrarea peste nivelul 200.....	109
Evoluția umană	110
Diferențele dintre „sub 200” și „peste 200”	112
Considerații pentru șapte arii ale vieții.....	116
Intenția: evoluția dincolo de cauzalitate	126
Întrebări și răspunsuri	130
Partea a II-a – Aplicații practice	137
Capitolul 4 – Sănătatea și fericirea.....	141
Corpul se supune minții	142
Depășirea programelor negative	145
Procesul autovindecării	148
Pașii pentru autovindecare	149
Compasiunea față de sine	152
Starea de libertate interioară.....	153

Capitolul 5 – „ABC”-ul succesului în 10 pași	157
Pasul 1: Intenția	159
Pasul 2: Plăcerea	161
Pasul 3: Capacitatea de a servi	162
Pasul 4: Estetica	163
Pasul 5: Atracția	165
Pasul 6: Încrederea	166
Pasul 7: Noblețea	167
Pasul 8: Calitatea	170
Pasul 9: Împărțirea	172
Pasul 10: Bunăvoința	173
Practici zilnice pentru succes	176
Alinierea busolei	177
Capitolul 6 – Eliberarea de dependențe	179
Adevărul despre adicție	180
Câmpurile de energie și adicția	181
De ce să renunți la o adicție?	184
Procesul care se petrece în conștiință în perioada de recuperare	185
Cei 12 Pași: eliminarea blocajelor	189
Cei 12 Pași ai Alcoolicilor Anonimi	190
Puterea vindecătoare a unui grup iubitor	195
„A obține prin osmoză”	196
Recunoștință, grație și serenitate	197
PARTEA A III-A – Conștiința avansată	199
Capitolul 7 – Transcenderea barierelor înspre conștiința superioară	203
Voința spirituală	203
Rolul Grației	205
Experimentatorul: prova ego-ului	207
Dualitățile ego-ului: atracții și aversiuni	210
De la Rușine la Mândrie	226
De la Curaj la Extaz	230
Calea renunțării	232

Capitolul 8 – Adevărul spiritual, învățători și învățături... 235

40 de caracteristici ale învățătorilor integri și ale învățăturilor integre:	235
Educația spirituală	240
Experiența mistică	245
Stări divine.....	248
Întrebări și răspunsuri:	252

Capitolul 9 – Ghid pentru aspiranții spirituali 263

Diracția spirituală	265
Întrebări și răspunsuri	266
Cele mai valoroase calități și atitudini ale aspirantului spiritual	270
12 Adevăruri Spirituale.....	270
14 Principii Spirituale.....	272
Întrebări și răspunsuri	280

Concluzii – Esența Căii 287

Unelte simple și de mare valoare pentru călătoria spirituală	288
-----------------------------------------------------------------------	-----

ANEXA A – CALIBRAREA CONȘTIINȚEI 291

Istorie și metodologie	291
Tehnica de testare	292
Folosirea procedurii de testare în acest studiu	296
Discrepanțe.....	298
Limite.....	299
Descalificări.....	299

**ANEXA B – LISTE DE CALIBRĂRI PENTRU
ASPIRANȚII SPIRITUALI..... 301**

Nivelul calibrat al unor învățători și al unor scrieri din palierul 600.....	303
Nivelul calibrat al unor învățători/învățături din palierul 700	304
Nivelul calibrat al unor învățători și scrieri situate peste nivelul 850.....	305

Practici și experiențe spirituale	305
Practici	306
Experiențe	307
NOTE BIOGRAFICE ȘI AUTOBIOGRAFICE	311
GLOSAR.....	325
RESURSE PENTRU CONTINUAREA STUDIULUI	335
GHID PENTRU CITITOR.....	337

Capitolul 1

Privire de ansamblu

Harta Conștiinței documentează pentru prima oară calibrarea nivelurilor conștiinței. În acest tabel găsim întregul spectru al experienței umane și modul în care ne putem alinia cu cea mai mare fericire și libertate supremă. Simpla întâlnire cu Harta este un eveniment de mare șansă, deoarece anumite informații produc salturi în conștiința noastră prin însuși faptul de a auzi despre ele.

Înțelegerea calibrării conștiinței

Fiecare persoană se naște cu un nivel al conștiinței ce poate fi măsurat, cu un câmp de energie care este parte din infinitul câmp al conștiinței. Într-adevăr, totul din univers creează ramurile unui tipar energetic cu o anumită frecvență, care se păstrează pentru totdeauna, iar acum avem mijloacele de a măsura aceste câmpuri de energie cu relativa lor tărie, similar cu ceea ce se întâmplă cu un contor de lumină.

De-a lungul istoriei stratificările conștiinței au fost bine cunoscute și exprimate în diverse desene (cum sunt picturile zen, păstoritul boilor). Totuși, aceasta este prima oară când nivelurile conștiinței au fost măsurate după puterea lor energetică reală și corelate cu aspecte specifice ale experienței umane. (Apariția acestei științe clinice a adevărului este descrisă în volumul *Putere versus forță – determinanții ascunși ai comportamentului uman*.)

Tehnica folosită pentru a calibra conștiința este știința testării musculare, care utilizează sistemul nervos uman și energia vieții – cum este exprimată aceasta prin sistemul energetic de acupunctură – ca instrument biologic și sensibil de măsurare. Tehnica nu poate fi replicată de instrumente științifice non-vii. În prezența adevărului, musculatura corpului se întărește, iar în prezența falsului (care este absența adevărului, nu opusul său), musculatura slăbește. Acesta este un răspuns rapid care dezvăluie imediat nivelul adevărului oricărui lucru. Pentru a conduce cu acuratețe un test este necesară integritatea intenției.

Harta Conștiinței este un ghid de referință care prezintă nivelurile măsurate de energie, la fel cum un termometru măsoară căldura, un barometru nivelurile presiunii atmosferice și un altimetru nivelurile înălțimii. Măsurătorile nu se bazează pe opinia personală ori percepțiile relative. Datorită faptului că sunt staționare, formează o scală absolută. Orice poate fi calibrat în această scală ca număr. Numărul nu este o evaluare sau o afirmație morală. Indică, pur și simplu, nivelul pe înălțime a ceea ce este măsurat. O afirmație importantă despre câmpul infinit al conștiinței este că acesta reprezintă Absolutul în relație cu orice altceva este calibrat în niveluri sau în grade. Calibrările nu stabilesc adevărul, ele doar îl confirmă.

De exemplu, nu este surprinzător că energia Maicii Tereza (cal.710) era foarte diferită de cea a lui Adolf Hitler (cal.40). Cei mai mulți oameni calibrează între aceste niveluri. Acest lucru a fost cunoscut în mod intuitiv, iar acum putem să-l verificăm pe o scală. Muzica, filmele, locurile, sistemele de credințe, cărțile, liderii politici, pozițiile ideologice, animalele, intențiile – întreaga viață – totul emite o energie care poate fi măsurată ca esență, grad de iubire și adevăr.

Fiecare nivel din Harta Conștiinței este calibrat pe o scală logaritmică (în bază 10) a puterii energetice, pornind de la 1 la 1000, unde 1 indică existența și vârful Hărții, 1000, indică cele mai înalte niveluri care au binecuvântat planeta. Este energia

lui Iisus Hristos, Buddha și Krishna. Nivelul Rușinii (20) se află la baza scării, aproape de moarte, iar nivelul Curajului (200) este punctul critic al adevărului și integrității. Iubirea (500) este poarta de trecere spre domeniul spiritual.

Nivelul Curajului (200) marchează trecerea de la energia negativă la cea pozitivă. Reprezintă energia integrității, a onestității față de sine și conferă o reală putere. Nivelurile aflate sub nivelul Curajului sunt împotriva vieții (*forța*), în timp ce nivelurile aflate deasupra valorii critice (200) sprijină viața (*putere*). Tindem să căutăm oameni care au un nivel superior acestui nivel critic (200) și considerăm că aceștia sunt „sus”, apreciindu-le energia lor pozitivă. Mediul din jurul lor este sigur și curat, animalele se simt atrase de ei. Au un deget magic care influențează pozitiv pe oricine atinge. La nivelul Curajului, sentimentele negative nu au dispărut în întregime, dar există suficientă energie pentru a le administra datorită reînșurării competenței de autoevaluare. Cea mai rapidă cale de a urca de la bază către vârful scării este alinierea cu adevărul și cu iubirea.

Din populația totală a lumii, 85% calibrează sub 200, ceea ce explică vasta suferință de pe întreaga planetă. Omenirea este salvată de la autodistrugere în virtutea faptului că minoritatea, care calibrează în nivelurile pozitive, contrabalansează masa negativității. De exemplu, un individ la nivelul Iubirii (500) contrabalansează 750.000 de indivizi aflați sub nivelul 200. Însemnătatea evoluției interioare a fiecărei persoane devine astfel evidentă.

O altă descoperire notabilă este că animalele de companie calibrează între 245 și 250 și că natura lor este binefăcătoare, ceea ce înseamnă că suntem mai în siguranță cu o pisică sau un câine decât cu majoritatea oamenilor de pe planetă!

Asemenea descoperiri pot atinge cititorul cu „adevărul lor șocant”, astfel că vom reveni la aceste informații în toate capitolele care urmează, corelându-le cu diverse contexte ale

experienței umane. Învățarea se petrece ca rezultat al familiarizării, fiecare expunere permite integrarea informației care poate a fost scăpată sau neînțeleasă de prima dată.

O persoană obișnuită (dacă calibrează peste 200, nivelul integrității) poate verifica numerele din scală folosind metoda simplă a testării musculare. Cineva te poate testa apăsându-ți brațul în jos în timp ce rostește: „Pe o scală de la 1 la 1000, unde 1000 reprezintă mării avatari, Curajul/Adevărul este peste 100? Peste 150? Peste 175? Peste 200?” La 200, brațul va deveni puternic. Cum s-a remarcat în publicațiile anterioare, aceste calibrări au fost verificate în toată lumea, timp de decenii, în multe țări, în laboratoare și în diverse grupe de vârstă, diverse culturi. (O explicație completă a tehnicii găsiți în Anexa A.)

Esența este ușor de înțeles și de experimentat. Orice are o energie peste 200 determină întărirea mușchilor voștri și orice are o energie sub 200 vă slăbește musculatura. Avem la dispoziție mijloacele prin care să discernem adevărul de fals. Corpul poate discerne, până în cel mai fin grad, diferența dintre ceea ce sprijină și ceea ce nu sprijină viața.

Nu ar trebui să fim surprinși de acest lucru. Toate lucrurile vii reacționează pozitiv la ceea ce este pro-viață și negativ la tot ceea ce amenință viața – acesta este mecanismul fundamental al supraviețuirii. Capacitatea de a detecta schimbarea și de a reacționa corectiv este inerentă tuturor formelor vii. De aceea copacii sunt mai scunzi la altitudini înalte unde oxigenul din atmosferă este mai scăzut. Protoplasma umană este mult mai sensibilă decât aceea a unui copac.

Dacă vă folosiți corpul ca pendul, veți descoperi că vă veți înclina în față atunci când aveți în minte un adevăr și corpul se va lăsa spre spate atunci când în mintea voastră mențineți un non-adevăr. "Vreau să mă vindec" este o afirmație care se poate testa când o persoană începe o terapie. O înclinare spre spate indică faptul că încă nu este pregătit pentru

vindecare. Înclinarea în față indică adevărul intenției sale și că prognoza este bună.

Baza de date a conștiinței

Pentru a-mi reduce teama că, în ciuda tuturor eforturilor mele, cititorul nu ar putea primi mesajul esențial al acestui studiu, îl voi scrie acum, la început: mintea omului este ca un computer conectat la o gigantică bază de date. Aceasta este însăși conștiința umană. Conștiința noastră nu este decât o expresie individuală ale cărei rădăcini se află în conștiința globală a întregii omeniri. Baza de date transcende timpul, spațiul și toate limitările conștiinței individuale. Această bază de date este tărâmul geniilor, pentru că a fi om înseamnă să participi în baza de date. Fiecare, în virtutea nașterii sale, are acces la geniu. Informația nelimitată conținută în baza de date poate fi acum accesată și este la dispoziția oricui în câteva secunde, oricând și oriunde. Aceasta este o descoperire senzațională ce are puterea de a schimba vieți, atât individual cât și colectiv, într-un grad niciodată anticipat.

Marele psihanalist elvețian, C.G. Jung (cal.520) observând omniprezența modelelor arhetipale și a simbolurilor, a dedus „inconștientul colectiv” – o piscină fără fund a subconștientului tuturor experiențelor trăite de întreaga rasă umană. Ne-am putea gândi la aceasta ca la o ascunsă și vastă bază de date a conștiinței umane, caracterizată de tipare de organizare universale și puternice. Marea promisiune a bazei de date – pătrunderea în tot ceea ce s-a experimentat oriunde în timp – este capacitatea sa de a „ști” aproape orice în momentul în care este „întrebată”.

Această bază de date este originea tuturor informațiilor obținute sub-rațional sau supra-rațional, prin intuiție sau premoniție, prin invocare sau prin vise ori prin „norocoasa” ghicire. Este fântâna spiritului, a geniului, fântâna inspirației și sursa „straniei” cunoașteri psihice. Nu se poate pune o

întrebare fără să existe potențialitatea unui răspuns deoarece atât întrebarea, cât și răspunsul sunt create de aceeași paradigmă și, prin urmare, sunt perfect concordante. Nu există un „sus” fără să existe un „jos”. Cauzalitatea apare ca simultaneitate mai degrabă decât secvențialitate. „Sincronicitate” este termenul folosit de Dr. Jung pentru a explica acest fenomen din experiența umană. Așa cum înțelegem din examinarea noastră a stărilor psihice avansate, un eveniment care se petrece „aici” în univers nu „cauzează” un eveniment care se petrece „acolo”, în univers. Ambele apar simultan, numai că observația perceptuală le aplică o secvențialitate cauzală.

Prin analogie, privim cerul nopții și ne place să identificăm constelația preferată. Dar, în realitate, nu există asemenea lucruri precum constelațiile. Acel tipar familiar pe care îl considerăm a fi format din stele este făcut din lumină care își are originea în complet alte surse care nu au legătură cu stelele – cu câteva milioane de ani-lumină mai aproape sau mai departe, unele chiar în galaxii diferite, altele chiar ele însele galaxii. Multe dintre ele s-au stins sau au murit cu milioane de ani-lumină în urmă. Aceste lumini nu au o relație spațială sau temporală cu excepția celor pe care le proiectăm noi asupra lor. Nu este doar forma unui car, a unui urs sau a unui om, ci este chiar tiparul de „constelație” pe care îl proiectăm pe cer prin ochii noștri.

Atunci, dacă nu este liniara secvență newtoniană, cauză-efect, care este legătura dintre aceste evenimente? Evident, cele două evenimente sunt în relație și sunt conectate unul cu celălalt într-o manieră vizibilă – dar nu prin gravitație sau magnetism sau vreun vânt cosmic ori eter, ci sunt cuprinse de un câmp atractor de o asemenea magnitudine încât le include pe amândouă.

În același mod, când bancurile de pești înoată sincron sau când păsările zboară într-o formațiune în formă de V, fiecare este acolo unde este nu ca un rezultat al alinierii cu ceilalți, ci datorită faptului că sunt acordate la același câmp atractor.

Astfel, peștele care înoată la marginea bancului se va întoarce imediat, chiar și de la câteva sute de metri distanță, pentru a reveni în sincronicitate cu semenii săi atunci când fug de un prădător.

Existența unei baze de date non-liniare și interconectate a conștiinței poate fi greu de înțeles la început, dar ne vom roti în jurul acestui tărâm în moduri diferite astfel că, la final, nu doar că veți înțelege realitatea conștiinței, dar și locul vostru vital în interiorul său.

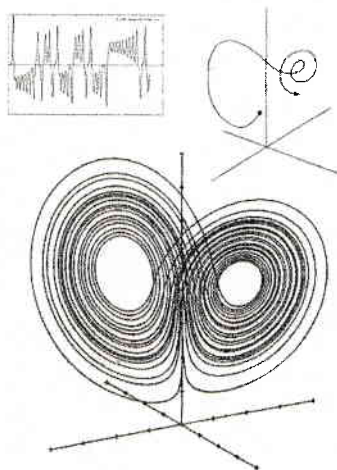
Baza științifică a tiparelor atractoare

Dezvoltarea acestei lucrări ce a început în 1965 a fost sprijinită de evoluțiile din numeroase alte domenii științifice dintre care trei sunt deosebit de importante:

- Cercetarea clinică în fiziologia sistemului nervos și funcționarea holistică a organismului uman, așa cum au rezultat din dezvoltarea, în anii '70, unei noi științe, *kinesiologia*.
- În arena tehnologiei, computerele au avansat la capacitatea de a face operații de calcul de ordinul milioanelor în milisecunde, astfel făcând posibilă apariția unor noi instrumente ale inteligenței artificiale. Acest acces la mase de informații, ceea ce era de neconceput în trecut, a condus la o perspectivă revoluționară asupra fenomenelor naturale: *Teoria Haosului*.
- Simultan, printre științele teoretice, mecanica cuantică a condus la fizica teoretică avansată. Prin asocierea cu matematicile superioare, a apărut un cu totul nou studiu al *dinamicilor non-liniare* care a verificat că nu există niciun haos în univers, aparenta dezordinii nu este decât cel mult o funcție a limitelor percepției.

Atractor este termenul alocat unui tipar neidentificabil care apare dintr-o masă de informații aparent fără sens/

înțeles. Există o coerență ascunsă în tot ceea ce pare incoerent. Această coerență interioară prezentă în natură a fost demonstrată pentru prima oară cu câteva decenii în urmă de Edward Lorenz, matematicianul și meteorologul de la MIT (Massachusetts Institute of Technology) care a studiat graficele derivate din tiparele de vreme pentru o lungă perioadă de timp. Ceea ce la suprafață părea a fi un fenomen haotic, fără legătură, s-a dovedit a conține, în realitate, tipare coerente observate în tiparul atractor pe care l-a identificat și care acum este cunoscut ca „Fluturele lui Lorenz”.



Lorenz a demonstrat că inter-relaționarea dintre fenomene aparent fără legătură, cum ar fi micile schimbări, poate avea efecte mari. Cum spunea el, bătaia aripilor unui fluture poate deveni o tornadă. Acesta a devenit faimosul „efectul fluturelui”, o descoperire care a pus la încercare „universul ca un ceas” al lui Isaac Newton, perspectiva convențională și deterministică asupra naturii. Descoperirile lui Lorenz au revoluționat înțelegerea fenomenelor care apar ca o consecință a interacțiunii dintre tiparele atractive și nu datorită cauzalității liniare.

Cea mai importantă descoperire pentru studiul nostru este faptul că unele tipare atrătoare sunt foarte puternice (Bunăvoința, de exemplu, sau iubirea), iar altele sunt mult mai slabe (Vinovăția sau Furia, de exemplu). Există un punct critic care diferențiază cele două clase distincte. Acest fenomen al conștiinței este paralel și este corolarul legăturilor de înaltă sau slabă energie din matematica legăturilor chimice.

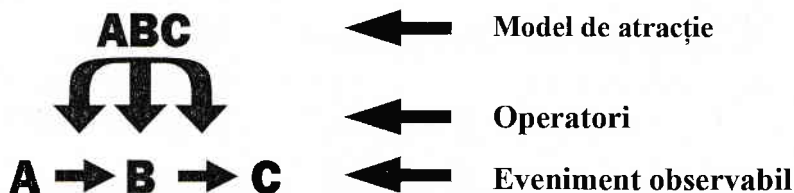
Tiparele de energie înaltă afișează un câmp de dominanță în modul în care le influențează pe cele mai slabe. Aceasta s-ar putea asemena cu coexistența unor câmpuri magnetice mici în interiorul unuia mai mare și mai puternic al unui electromagnet gigant. Universul fenomenologic este expresia interacțiunii dintre infinitele tipare atrătoare ce au puteri diferite.

Cauzalitatea din interiorul lumii observabile așa cum a fost convențional prezentată de paradigma newtoniană presupune că totul funcționează în următorul mod:

$$A \longrightarrow B \longrightarrow C$$

Aceasta este o secvență liniară deterministică – asemănător bilelor de biliard care se lovesc succesiv una de alta. Supoziția implicită este că A îl determină pe B, care îl determină, la rândul său, pe C. În această schemă a determinismului material, nimic nu este liber în mod inerent, ci este doar un rezultat al altui ceva. Este, prin urmare, limitat, iar ceea ce definește, de fapt, acest sistem este lumea forței. Forța A rezultă în forța B care este apoi transmisă forței C cu consecința D. În schimb, D, devine începutul unei noi reacții în serie la infinit. Aceasta este lumea emisferei cerebrale stângi, mundană și previzibilă. Științele convenționale operează din această paradigmă newtoniană (cal.450): familiar, controlabil și necreativ, dar determinat și, prin urmare, limitat de trecut. Nu este lumea geniului, dar multora li se pare sigură. Este lumea productivității și a practicalității. Cu toate acestea, pentru oamenii creativi, aceasta este o lume prozaică, care nu te inspiră, ci te limitează.

Cercetarea noastră arată că, surprinzător, cauzalitatea operează într-o manieră complet diferită, una în care tiparul atractor „ABC” se împarte între „operatorii” săi și este exprimat de percepție ca secvența „A, apoi B, apoi C”.



Din această diagramă observăm că sursa (ABC), care nu este un tipar atractor observabil, devine o secvență observabilă, un fenomen observabil și măsurabil în lumea tridimensională. Problemele tipice pe care trebuie să le rezolve lumea există la nivelul observabil $A \rightarrow B \rightarrow C$. Numai că treaba noastră este să găsim tiparul atractor inerent, ABC-ul din care pare să se nască $A \rightarrow B \rightarrow C$. Această descriere a modului cum funcționează universul este în concordanță cu teoriile fizicianului David Bohm (cal.505), cel care a descris un univers holografic caracterizat deopotrivă printr-o ordine invizibilă *implicită* („învăluită”) și una manifestată *explicit* („dezvăluită”).

Înțelegem că acest concept, ABC, care există în universul invizibil și înfășurat, va activa apariția în lumea vizibilă a secvenței $A \rightarrow B \rightarrow C$. Astfel, lumea vizibilă este creată din lumea invizibilă și este, pe cale de consecință, influențată de viitor. Capacitatea conceptului invizibil de a se materializa are la bază puterea conceptului original însuși. Cu cât un ABC interior este mai aliniat la principiile universale ale vieții, cu atât va fi mai eficientă expresia sa, $A \rightarrow B \rightarrow C$ în lume.

În această schemă simplă, operatorii transcend atât cele observabile, cât și cele neobservabile; ni-i putem imagina și-i