** А вы знаете свой уровень сознания?**

Дэвид Хокинс (David R. Hawkins) в своей книге “Сила против Насилия” описал иерархию уровней человеческого сознания. Это очень интересный подход. Если ты прочитаешь книгу – тебе будет очень просто понять, где ты находишься в этой иерархии, исходя из твоей текущей жизненной ситуации.

Вот эти уровни, снизу вверх: позор, вина, апатия, горе, страх, желание, гнев, гордость, храбрость, нейтралитет, готовность, принятие, интеллект, любовь, радость, мир, просветление.

Хотя ты можешь со временем переключаться с одного уровня на другой, обычно у тебя есть преобладающее “нормальное” состояние. Если ты читаешь этот блог, вероятно ты как минимум на уровне храбрости, потому что на более низких уровнях у тебя не возник бы сознательный интерес к личному развитию.
Я пройдусь по порядку по этим уровням, уделяя особое внимание тем, которые находятся между храбростью и интеллектом, поскольку вероятнее всего ты находишься именно на них. Названия уровней придумал Хокинс. Описания каждого уровня основаны на его описании, но дополнены моими мыслями. Хокинс говорит про логарифмическую шкалу: на верхних уровнях находятся намного меньше людей, чем на нижних. Каждый переход с низкого уровня на более высокий сопровождается значительной переменой в жизни.

***Уровни сознания***

**Позор (shame)** – один шаг до смерти. Вероятно здесь ты обдумываешь самоубийство. Или ты – серийный убийца. Другими словами – это ненависть, направленная на себя.

**Вина (guilt)** – на уровень выше позора, но у тебя могут быть мысли о самоубийстве. Ты думаешь о себе как о грешнике и не можешь простить себе прошлые поступки.

**Апатия (apathy)** – испытываешь безнадёжность или мучаешь себя. Полная убеждённость в своей беспомощности. Многие бездомные застряли на этом уровне.

**Горе (grief)** – уровень бесконечной грусти и потерь. Сюда можно попасть после потери любимого человека. Депрессия. Всё же выше чем апатия, т.к. ты начинаешь избавляться от оцепенения.

**Страх (fear)** – мир кажется опасным и ненадёжным. Паранойя. Обычно тебе нужна помощь, чтобы подняться над этим уровнем или ты надолго останешься в ловушке, например в такой как “подавляющее” взаимоотношения.

**Желание (desire)** – ещё не обременённый постановкой и достижением целей, это уровень стремления, вредных привычек и страсти – к деньгам, одобрению, силе, славе и тд… Потребление. Материализм. Это уровень курения, алкоголя и наркотиков.

**Гнев (anger)** – уровень разочарований, часто из-за не возможности исполнить желания, рождённые на предыдущем уровне. Этот уровень может подстегнуть тебя к действию на высших уровнях, или заставить захлебнуться в ненависти. В “подавляющих” взаимоотношениях (брак, работа, …) можно часто увидеть пару: одного переполняет гнев, другого – страх.

**Гордость (pride)** – первый уровень, когда ты начинаешь чувствовать себя хорошо, но это ложное чувство. Оно зависит от внешней среды (деньги, престиж, …) и поэтому оно уязвимо. Гордость может привести к национализму, расизму и религиозным войнам. Вспомни нацистов. Уровень иррационального самоотречения и самообороны. Религиозные фундаменталисты тоже принадлежат этому уровню. Ты становишься настолько привязан к своей вере, что любую атаку на твою картину мира воспринимаешь как атаку на себя.

**Храбрость (courage)** – первый уровень настоящий силы. Мой предыдущий пост на эту тему: Храбрость – это ключ. (Courage is the Gateway) Здесь ты начинаешь видеть, что жизнь полна испытаний и захватывает, и совсем не подавляет. У тебя появляется намёк на интерес к личному развитию, хотя на этом уровне ты, вероятно, будешь называть его повышением скилов, карьерой, продвижением, образованием и тд. Ты начинаешь видеть своё будущее как рост относительно прошлого, а не просто как его продолжение.

**Нейтралитет (neutrality)** – его можно описать фразой “живи сам и дай жить другому”. Гибкая, расслабленная и необременённая жизнь. Что бы ни случилось – ты выкручиваешься. Тебе не надо что-то кому-то доказывать. Ты чувствуешь себя безопасно и хорошо уживаешься с людьми. Множество людей, работающих на себя, находятся на этом уровне. Очень комфортное место. Это уровень удовлетворённости и лени. Ты заботишься о своих нуждах, но не напрягаешься.

**Готовность (willingness)** – когда ты чувствуешь себя безопасно и комфортно, ты начинаешь использовать свою энергию более эффективно. Просто сводить концы с концами не кажется больше хорошей идеей. Ты обращаешь внимание на то, чтобы работать хорошо, возможно даже показывать свои лучшие результаты. Ты думаешь о тайм-менеджменте, продуктивности и самоорганизации, в понятиях которые не были настолько важными на уровне нейтралитета. Это – уровень развития воли и дисциплины. Такие люди – “солдаты” нашего общества; они делают свою работу и особо не жалуются. Если ты в школе – ты действительно хороший ученик; ты серьёзно выполняешь уроки и вкладываешь время в то, чтобы делать это хорошо. Это уровень, где сознание становится более организованным и дисциплинированным.

**Принятие (acceptance)** – теперь происходит мощный сдвиг, и ты пробуждаешься для возможностей проактивной жизни. На уровне готовности ты стал компетентным, и теперь ты хочешь найти своим способностям хорошее применение. Это уровень постановки и достижения целей. Я не очень люблю ярлык “принятие”, который использует здесь Хаукинс, но по существу это означает, что ты начинаешь принимать (брать на себя) ответственность за свою роль в этом мире. Если что-то в жизни не в порядке (карьера, здоровье, отношения), ты определяешь желаемое состояние и достигаешь его. Ты начинаешь более чётко видеть полную картину своей жизни. Этот уровень побуждает многих людей сменить карьеру, начать новый бизнес или заняться своей диетой.

**Интеллект (reason)** – на этом уровне ты переступаешь эмоциональные аспекты низших уровней и начинаешь мыслить ясно и рационально. Хаукинс определяет его как уровень медицины и науки. Как я это вижу: когда ты достигаешь этого уровня, у тебя появляются способности использования способностей разума на полную мощь. Теперь у тебя есть дисциплина и проактивность, чтобы полностью выразить свои врождённые способности. Ты достигаешь точки, где говоришь “Отлично. Я могу сделать всё это, и я знаю, что должен найти этому правильное применение. Так как же лучше использовать мои таланты?”. Ты смотришь вокруг и начинаешь заниматься значительными для мира делами. В своём пределе это уровень Эйнштейна и Фрейда. Очевидно, что большинство людей никогда не достигают его за свою жизнь.

**Любовь (love)** – мне не нравится здесь ярлык Хаукинса “любовь”, потому что это не эмоция “любви”. Это безусловная любовь, постоянное понимания своей связи со всем что существует. Подумай о сострадании. На уровне интеллекта, твоя жизнь работает для головы. Но в итоге это оказывается тупиком, ты попадаешь в ловушку, где интеллекта становится слишком много. Ты видишь, что тебе нужен более широкий контекст, чем просто думать ради себя. На уровне любви твоя голова и все другие таланты начинает работать на сердце (не на эмоции, но на большее чувство добра и зла – на твоё сознание). Как мне видится – это уровень пробуждение для своего истинного предназначения. Твои мотивы на этом уровне чисты и не испорчены страстями твоего эго. Это уровень пожизненного служения человечеству. Вспомни Ганди, мать Терезу, Альберта Швейцера. На этом уровне ты начинаешь руководствоваться силами, большими, чем ты сам. Это чувство освобождения. Интуиция становится чрезвычайно мощной. Хаукинс утверждает, что этого уровня достигает лишь 1 из 250 человек за свою жизнь.

**Радость (joy)** - чувство проникающего и непоколебимого счастья. Экхарт Толле рассказывает о нём в своей лекции «Сила момента сейчас». Это – уровень святых и продвинутых духовных учителей. На этом уровне ты будешь чувствовать себя потрясающе, просто находясь среди людей. Здесь жизнь полностью управляется интуицией и совпадениями. Больше нет нужды в целях и детальных планах – твоё расширенное сознание позволяет оперировать более высокими понятиями. События, близкие к смерти, могут временно поднять тебя на этот уровень.

**Мир (peace)** – полная трансцендентность. Хокинс уверяет, что этого уровня достигает один из 10 миллионов.

**Просветление (enlightenment)** – высший уровень человеческого сознания, где человечество сочетается с божественностью. Чрезвычайно редкий. Это уровень Кришны, Будды и Иисуса. Даже мысли о людях с этого уровня могут повысить твоё сознание.
Я уверен, тебе эта модель покажется стоящий того, чтобы о ней задуматься. Не только люди, но и объекты, события и даже целые сообщества можно оценить по этим уровням. В своей жизни ты можешь увидеть, что разные её части находятся на разных уровнях, но ты сможешь определить свой текущий общий уровень. Возможно ты находишься на уровне нейтралитета, но у тебя есть склонность к курению (уровень желания).

Нижние уровни, которые ты, возможно, найдёшь у себя, действуют как наркотик, который тянет тебя всего вниз. Но ты сможешь найти в своей жизни и высшие уровни. Ты можешь находиться на уровне принятия, но читать книгу на уровне интеллекта и чувствовать настоящее вдохновение.
Подумай о том, что оказывает сильное влияние на твою жизнь прямо сейчас.
Что из этого поднимает твоё сознание?
Что приземляет его?
Эта шкала уровней сознания мне нравится ещё и потому, что я могу оглянуться на свою жизнь и посмотреть на свой рост по этой шкале.

 **2. А вы знаете свой уровень сознания?**

Я помню, как я надолго застрял на уровне вины – будучи ребенком, я жил с убеждениями о том, что я безнадёжный грешник, осуждаемый по чьим-то стандартам уровня любви и выше. Оттуда я вырос до уровня апатии, и весь мир вызывал у меня оцепенение.

В старших классах я достиг уровня гордости – был отличником, капитаном команды Academic Decathlon, достойным похвалы и наград, но я стал зависим от всего этого. Ближе к 20 годам я попал на уровень храбрости, но храбрость не была сосредоточена, и из-за этого я получил серьёзные проблемы. Потом я провёл около года в нейтральности и с 20 до 30 с огромными сознательными усилиями прошёл через готовность и принятие.

Сейчас я нахожусь на уровне интеллекта и всё ближе и ближе подхожу к тому, чтобы сделать скачок к любви. Я испытываю состояние любви всё чаще и чаще, и оно уже управляет многими моими решениями, но ещё не стало моим постоянным состоянием.
Я также испытывал состояние радости в течение нескольких дней подряд, но никогда ещё этого не было постоянно. Это состояние – всепроникающее чувство естественной эйфории, как будто внутри меня происходит взрыв позитивной энергии. Оно буквально заставляет меня улыбаться. Я нахожусь в этом состоянии с самого утра, возможно потому, что я ещё ничего сегодня не ел. (Для меня легче испытать это состояние сознания, когда я ем немного или совсем ничего.)
Обычно мы переходим между несколькими уровнями в течение недели, возможно ты увидишь 3-4 уровня, на которых ты проводишь большинство своего времени.

Есть один способ узнать свой настоящий текущий уровень – подумай о том, как ты ведёшь себя во время стресса.
Если сжать апельсин – польётся апельсиновый сок, потому что он внутри.

• Что из тебя выходит, когда на тебя давят внешние обстоятельства?
• Ты становишься параноиком и замыкаешься в себе (страх)?
• Ты начинаешь орать на людей (гнев)?
• Начинаешь обороняться (гордость)?

Что происходит со мной – под давлением я становлюсь гипер аналитиком, но на днях как раз у меня была такая ситуация, которую я разрешил практически с помощью интуиции, и для меня это был большой шаг. Это для меня значит, что я становлюсь ближе к состоянию безусловной любви, потому что на этом уровне можно использовать интуицию даже под давлением.

Всё в твоём окружении влияет на твой уровень сознания. Телевизор. Фильмы. Книги. Веб-сайты. Люди. Места. Объекты. Еда. Если ты находишься на уровне интеллекта и смотришь ТВ-новости (которые, по определению, – на уровне страха и желаний), это временно понизит твоё сознание. Если ты на уровне вины, то ТВ-новости наоборот повысят его.

Переход с предыдущего уровня на следующий требует чудовищной энергии. Без твоих сознательных усилий или помощи других людей, ты вероятнее всего останешься на своём текущем уровне, пока некоторая внешняя сила не вмешается в твою жизнь.
Обрати внимание на естественную последовательность уровней и подумай, что может случиться, если ты постараешься ускорить процесс.
Если ты попробуешь достигнуть уровня интеллекта до овладения дисциплиной (готовность) и постановкой целей (принятие), ты будешь слишком неорганизован и несфокусирован, чтобы полностью использовать свой мозг.

Если ты попробуешь продвинуть себя на уровень любви до овладения интеллектом, ты можешь пострадать от доверия и застрять в какой-нибудь секте.
Переход на каждый следующий уровень может быть чрезвычайно сложным; с большинством людей это не происходит за всю их жизнь. Перемена всего лишь на один уровень может в корне поменять всё в твоей жизни. Поэтому маловероятно, что у людей ниже уровня храбрости будет прогресс без сторонней помощи. Храбрость нужна, чтобы разумно идти по этому пути; она нужна для постоянного спора с реальностью за шанс стать более разумным и сознающим.

Но как только ты достигаешь следующего уровня, ты понимаешь, что спор того стоил. Например, когда ты достигаешь уровня храбрости, все твои старые страхи и фальшивая гордость становятся для тебя глупыми. Когда ты достигаешь уровня принятия (постановки и достижения целей), ты оглядываешься на уровень готовности и видишь, что ты был как белка в колесе – ты был хорошим бегуном, но не выбирал направление.

Мне кажется, самая важная работа, которую мы можем выполнять, будучи людьми – поднимать свой личный уровень сознания. Когда мы делаем это, мы распространяем высшие уровни сознания для всех вокруг. Представьте, каким потрясающим будет этот мир, если бы мы могли поднять каждого хотя бы на уровень принятия. Хаукинс утверждает, что 85% людей на Земле живёт ниже уровня храбрости.
Когда ты временно испытываешь состояние высших уровней, ты можешь видеть, куда тебе стоит идти. У тебя случаются одни из тех моментов озарения, когда ты понимаешь, что стоит поменять в жизни. Но когда ты тонешь в нижних уровнях, эти воспоминания закрываются туманом.

Нам следует разумно возвращать себя к источникам, которые помогут нам совершить следующий скачок. Каждый шаг требует разных решений. Я помню, когда я переходил с нейтральности на готовность, я почти каждый день слушал аудиокассеты по тайм-менеджменту. Я погрузил себя в источники, созданными людьми на уровне готовности до тех пор, пока не оказался там сам. Но книга по тайм-менеджменту не окажет никакой пользы человеку с уровня гордости: он отвергнет саму идею и будет защищаться. С другой стороны тайм-менеджмент ничего не значит для человека уровня любви. Но ты не сможешь достичь высших уровней, пока не достигнешь мастерства в базовых дисциплинах.

Иисус был плотником.
Ганди – юристом.
Будда – принцем.
Нам всем надо откуда-то начинать.
Посмотри открыто на эту иерархию и подумай, дала ли она тебе новое понимание того, что поможет тебе сделать следующий скачок в твоей жизни?

Ни один из уровней не считается более правильным или неправильным по сравнению с другими. Постарайся не допустить своё Эго до идеи привязаться к какому-нибудь конкретному уровню. Конечно только если ты сейчас не на уровне гордости.

Автор: Стив Павлина (Перевод Тихомирова Анатолия)

**3. А вы знаете свой уровень сознания?**

***ПЛАНЫ РАЗУМА***
Прежде чем достичь супраментального плана, с которого начинается высшее полушарие существования, ищущий пересекает различные ментальные планы или миры, которые Шри Ауробиндо назвал следующим образом:
- высший разум,
- озаренный разум,
- интуитивный разум и
- глобальный разум .

Каждый из них – это целый мир...
Супраментальное сознание, в отличие от линейного, может в этом измерении встать над вчера и над завтра. Оно может видеть одновременно настоящее, прошлое и будущее, белое и черное, истину и так называемую "ложь", добро и так называемое "зло". Вся история восхождения сознания – это история открытия пути, перехода от линейного и противоречивого сознания к сознанию глобальному.

Шри Ауробиндо действительно говорит о "глобальном сознании"; говоря о Супраментальном, он употребляет термин "высшая полусфера сознания", потому что высшая истина не исключает землю; она является неполной без своей низшей половины. То, что находится наверху, не исключает того, что находится внизу, а дополняет его...Тайна заключается как раз в том, чтобы найти вечное в преходящем, бесконечное – в конечном ..
Такое восхождение сознания – это не только победа над временем, но и обретение радости, любви и безбрежности бытия.
На протяжении всего нисхождения от Духа до атома действует прогрессирующий закон фрагментации {дробления} – это дробление радости, дробление любви и силы, и, конечно, дробление знания и видения...

То, что существенным образом отличает один план сознания от другого – это характерные свойства света или качество вибраций.

Обыкновенный Разум - Доминируют условности.

***Высший Разум***
Высший Разум чаще всего встречается у философов и мыслителей. Он более прозрачен, более свободен. Общий фон уже не такой серый, с голубоватым оттенком, и незначительные нисходящие вспышки света поглощаются уже не так быстро. Кроме того, они нисходят чаще и становятся богаче и интенсивнее, Радость длится дольше, любовь становится глубже и уже свободнее от бесчисленных правил низших уровней. Мы начинаем понимать, что такое любовь и радость сами по себе, без какой бы то ни было причины. Но свет все еще остается холодным и немного жестким. Тяжелая ментальная субстанция все еще поглощает свет, идущий свыше. .Этот разум способен по-настоящему понять полученный свет лишь после того, как он его должным образом переработал, разбавил, подверг логической экзекуции, разбил на параграфы, на слова, на идеи.
Эот разум может открываться высшим планам и получать вспышки света, но это, скорее, исключительные моменты, чем нормальное состояние; его ментальная субстанция такова, что она разрушает свет. Он начинает понимать что-либо лишь после того, как он себе это объяснил.

***Озаренный Разум***
По мере того как высший разум постепенно обретает безмолвие, он получает доступ к этой сфере: его субстанция постепенно проясняется и то, что приходило по одной капле, льется теперь потоком: Основой является теперь уже не общая нейтральность, а чистая духовная легкость и радость, на этой основе возникают особые тона эстетического сознания. В этом заключается первое фундаментальное изменение. Сознание наполняется потоком света, чаще всего золотого, в который вливаются различные цвета в зависимости от внутреннего состояния; это лучащееся вторжение. При этом находишься в состоянии "энтузиазма" – в том смысле, какой придавали этому слову греки: постоянное состояние пробужденности, как будто все существо находится наготове, бдит и вдруг погружается в совершенно иной, новый мир с поразительно ускоренным ритмом, новыми ценностями, новыми перспективами и неожиданными связями. Завеса мира приподнимается, все объединяется в великой вибрации радости. Жизнь становится шире, правдивее, живее. Повсюду возникают светящиеся точки истины (и уже не нужны слова), и каждый предмет несет в себе тайну, имеет особое значение и свою, особую жизнь. Человек купается в неописуемом состоянии истины, причем не анализирует происходящее – оно просто есть. И это чудесно. Все полно света, жизни, любви.

Этот светящийся поток проявляет себя в каждом по-разному (мы иногда спешим заключить его в форму вместо того, чтобы позволить ему спокойно пропитать все существо и совершать работу по его прояснению). Для одних это внезапное поэтическое вдохновение, другие видят новые архитектурные формы, третьи приходят к новым уравнениям в науке, четвертые начинают поклоняться какому-то новому Богу.
Обычно восхождение к этому новому сознанию сопровождается спонтанным расцветом творческих сил, особенно на поприще поэзии. Поэзия и искусство – это первый практический результат... Как в самом себе, так и в других, я наблюдал внезапный расцвет способностей во всех видах деятельности, расцвет, который является следствием открытия сознания – так, например, тот, кто долго и безуспешно работал над тем, чтобы выразить себя в поэзии, в течение дня становится мастером поэтического языка и ритма. Это вопрос надлежащего безмолвия разума и надлежащей открытости Слову, которое стремится выразить себя – ибо Слово уже готово, оно сформировано в тех внутренних планах, где получают рождение все виды искусства, но измениться должен передающий разум – измениться и стать совершенным каналом {передачи}.

Поэзия – самое подходящее средство, позволяющее почувствовать, что собою представляют эти высшие планы сознания. В ритме поэтического произведения можно легко уловить вибрации. Поэтому далее мы будем прибегать к помощи поэзии, хотя Сверхсознательное не является привилегией одних только поэтов..
Прекрасной иллюстрацией поэзии озаренного разума являются отдельные пассажи творчества А.Рембо, особенно его "Пьяный корабль". Не следует привязываться к внешнему смыслу, надо слушать то, что вибрирует за ним...

Поэзия становится озаренной не в силу какого-то особого смысла, а благодаря тому, что несет в себе особую ноту озаренного плана. Ту же самую ноту мы можем найти в живописи Рембрандта, в музыкальных сочинениях Сезара Франка или даже просто в словах друга – это прикосновение истины, находящейся за поверхностью, может быть, не очень мощная, но прямо к сердцу идущая вибрация, а стихи, картина или соната – это лишь более или менее адекватные ее транскрипции.
Чем выше мы восходим, тем чище, лучезарнее, шире и мощнее становится вибрация. Но, очевидно, это не озаренная вибрация {не вибрация озаренного разума}: она исходит не из источника, находящегося выше головы, а из сердца – и это никак не связано со смыслом строк: слова – это только облачение вибрации.

То, что существенным образом отличает произведения, которые исходят из этого плана, Шри Ауробиндо называет светящимся течением, внезапным потоком света. Эта вибрация не похожа ни на какую другую; она всегда приносит какой-то толчок и продолжает еще долго вибрировать, как камертон. Но ей редко удается сохранять свою чистоту на протяжении всего произведения, ибо ритм произведения повторяет ритм сознания с его подъемами и падениями, так продолжается до тех пор, пока сознание не стабилизировано с помощью специальной дисциплины.

Наряду с красотой озаренного разума нам открываются и его ограничения: поэзия озаренного разума льется потоками образов и слов откровения, чуть ли не лавиной богатых, пышных, иногда бессвязных образов, как будто сознание с трудом вмещает в себя такой поток света и такую непривычную интенсивность: это слишком много для него, это переполняет его. Восторг часто переходит в возбуждение, и если остальные части существа недостаточно подготовлены и очищены, то любая из низших частей может завладеть нисходящими силой и светом и использовать их для собственных целей; очень многие попадаются в эту ловушку. Когда низшие части существа, в особенности витальное, завладевают светящимся потоком, они делают его жестким, "драматизируют" и мучают его – сила еще присутствует, но является уже подчиненной и при этом становится жесткой, тогда как сущность озаренного разума – это радость.
Кроме того, субстанция озаренного разума на самом деле не является прозрачной, она лишь полупрозрачна; свет ее рассеян – как бы чувствуешь, что истина находится повсюду, но не можешь конкретно ощутить ее – отсюда частые бессвязность и отклонения. Это только начало нового рождения. Прежде чем идти выше, необходимо более совершенное очищение и прежде всего – больший покой, естественное равновесие и безмолвие. Чем выше мы растем в сознании, тем более необходимым является незыблемое равновесие.

Интуитивный Разум отличается от озаренного своей ясной прозрачностью. Он подвижен, как ртуть, он легко прыгает по скалам, не отягощенный обувью, босой, не касаясь поверхности земли. В отличие от высшего разума его не стесняют ментальные подпорки, приковывающие к земному. Знание – это искра, рождающаяся, вспыхивающая из безмолвия. Оно находится прямо здесь, не выше и не глубже, а прямо перед нашими глазами, ожидая, когда мы станем немного чище, просветленней...

...Как вспышка молнии, – сознание может проясняться с такой же невероятной быстротой! Одна деталь, один звук, одна капля света – и появляется целый мир во всем своем великолепии и полноте... Интуиция воспроизводит в нашем масштабе первозданную мистерию великого Взгляда, пристального взгляда, который, с одной стороны, видит все и знает все, а с другой, наслаждается последовательным видением, видением во времени, капля по капле, видением с множества точек зрения того, что Он охватил полностью в крупице вечности.
...Шри Ауробиндо говорил, что интуиция – это припоминание Истины...
Язык интуиции сконцентрирован в сжатых формулировках без единого лишнего слова в противоположность пышному языку озаренного разума (который тем не менее именно благодаря своему богатству передает и "светящийся" ритм, и истину, может быть, не столь четко, но зато делает это как-то теплее, ближе). Когда Плотин суммировал смысл всех человеческих усилий в единой фразе – "Полет Единого к Единому", – он пользовался в высшей степени интуитивным языком, тем же языком говорят и Упанишады. Но такое свойство самовыражения обнаруживает и пределы интуиции: как бы ни были насыщены высоким жизненным смыслом наши озарения, изречения, они не могут охватить всей истины – нужна более полная, более всеобъемлющая теплота – та, которой обладает и озаренный разум, – но внутри более высокой прозрачности. Ибо Интуиция... видит вещи вспышками, точка за точкой, а не как {единое} целое. Открывающееся в свете вспышки поразительно, неопровержимо, но это только пространство истины.
...Обычному разуму чрезвычайно трудно понять, что откровение может быть мощным, даже переполняющим, даже тогда, когда "смысл" его нам непонятен, и что особенно мощным оно бывает только тогда, когда его не низводят на несколько уровней ниже, разбавляя и дробя для того, чтобы "понять". Если бы мы могли сохранить спокойствие во время этой вибрирующей вспышки, быть как бы подвешенными в ее свете, а не хвататься сразу же за нее, чтобы раздробить на интеллектуальные куски, то через некоторое время мы бы заметили, что все наше существо поднялось на новый уровень и что мы обладаем новым видением.

Если вместо того, чтобы поспешно хвататься за перо или за кисть или погрузиться в поток слов, чтобы освободиться от избытка полученного света, ищущий будет стремиться сохранить безмолвие и прозрачность, если он будет терпелив, то он увидит, что число вспышек постепенно увеличивается, промежутки между ними становятся все меньше (они как бы учащаются) и что в нем медленно формируется иное сознание, которое является одновременно и завершением, и источником Озаренного и Интуитивного Разума, а также всех человеческих ментальных форм. Это Глобальный Разум.

Глобальный Разум – это вершина, до которой человеческое сознание поднимается редко. Это космическое сознание, но без потери индивидуальности. Вместо того, чтобы все отринуть и воспарить высоко в небесную необъятность, ищущий терпеливо покоряет каждую ступень своего существа так, что основание существа остается связанным с его вершиной и в этой связи нет никаких разрывов. Глобальный Разум – это мир богов, источник вдохновения великих основателей религий. Все религии исходят из опыта {переживания} Глобального Разума в каком-то одном из его бесчисленных аспектов. Ибо религия или откровение, духовное переживание относятся к определенному плану; их источник – Глобальный Разум. Он же является источником величайших произведений искусства. Но мы должны помнить, что это все еще ментальный план, хотя и его вершина.

Когда сознание достигает этого плана, то оно видит уже не "точку за точкой", оно созерцает в безмолвии, большими объемами. Это уже не рассеянный свет озаренного разума и не отдельные вспышки разума интуитивного, но, говоря прекрасным языком Вед, "океан непрерывных молний". Сознание уже н раскрыто и охватывает единым взглядом обширные протяженности пространства и времени. Существенной чертой, отличающей Глобальный Разум от остальных планов сознания, является ровность света, почти полная его однородность. В особо восприимчивом интуитивном разуме, например, можно видеть голубоватый фон и внезапно появляющиеся струи света, вспышки интуиции или быстро несущиеся светящиеся извержения, а иногда и даже мощные потоки из сферы Глобального Разума, но все это – изменчивая игра света, нет ничего постоянного. Это обычное состояние величайших поэтов. Они достигают определенного уровня, ритма, особой поэтической светоносности, а время от времени приходят в соприкосновение с теми ослепительными строфами (или музыкальными фразами), которые потом повторяют многие поколения, повторяют, как "Сезам, откройся". Озаренный разум обычно является основой (основой уже очень высокой), а Глобальный Разум – это Царство Божье, доступ к которому предоставляется в минуты милости.

Но для полного и постоянного глобального сознания, подобного тому, которое реализовали, например, Риши Вед, уже нет никаких неровностей. Сознание становится массой постоянного света. Результатом этого является нерушимое всеобщее видение; познаются всеобщая радость, всеобщая красота, вселенская любовьВ этом равномерном свете противоречия могут быть похожи на маленькие темные промежутки между двумя вспышками или на темные границы, которые очерчивают наше поле света, растворяются в однородной массе видимого света. А поскольку свет находится повсюду, гармония и радость тоже неизменно присутствуют повсюду, ибо противоположности ощущаются уже не как отрицания или теневые промежутки между двумя вспышками сознания, но как элементы, каждый из которых обладает своей интенсивностью внутри непрерывной космической Гармонии.

И это происходит не потому, что глобальное сознание не способно видеть то, что мы называем злом или страданием, – просто все связано между собой во всеобъемлющей вселенской игре, где каждый объект имеет свое место и назначение. Это объединяющее, а не разъединяющее сознание. Степень единения – это точная мера совершенства глобального разума. Более того, вместе с видением этого единства – видением Божественным (Божественное уже не является чем-то предполагаемым или представляемым – мы видим его, касаемся его, становимся им самим, причем естественным образом, как наше сознание касается света) – глобальное существо воспринимает повсюду один и тот же свет, во всех существах и предметах так же, как воспринимает его в своем "я". Все купается в единой субстанции. Человек, реализовавший глобальное сознание, чувствует всеобщую любовь, всеобщее понимание, всеобщее сострадание ко всем другим "я" – тем, кто тоже движется к своей божественности или, скорее, постепенно становится светом, которым все они уже являются.

Таким образом, глобального сознания мы можем достичь многими различными путями: религиозной самоотдачей, поэтическими, интеллектуальными, художественными или героическими усилиями.... Особое место отводил Шри Ауробиндо искусству, считая его одним из главных средств духовного прогресса. К сожалению, творческие и художественно одаренные натуры обычно наделены сильным эго, это преграждает им путь и является основным препятствием. Религиозный человек, который работает над тем, чтобы растворить на пути к совершенству свое эго, может продвинуться дальше, но ему редко удается достичь универсальности своими индивидуальными усилиями...
Риши Вед, которые дают нам, наверное, единственный пример систематического и непрерывного духовного восхождения от плана к плану, являются одними из величайших поэтов, которых когда-либо знала Земля. Шри Ауробиндо показал это в своей работе "Тайна Вед". Слово кави означает одновременно "видящий Истину" и "поэт". Человек поэт потому, что он пророк. Это очевидный факт. Поэтому имеет смысл сказать об искусстве как о средстве восхождения сознания, и особенно - в поэзии глобального разума.

http://www.aria-yoga.narod.ru/taina06.htm 

**4. А вы знаете свой уровень сознания?**

***Сатья Саи Баба:***
"Расширяющееся человеческое сознание становится полным в состоянии Сат-Чит-Ананды (Бытия-Сознания-Блаженства). Начав с уровня обычного ума, оно поднимается до уровня сверх-ума и далее до уровня высшего ума. Следующей ступени восходящего сознания соответствует просветлённый ум. Как и при развитии физического тела от младенца до пожилого человека, через все эти этапы неизменным проходит одно лишь Космическое Сознание. Оно присутствует во всех:
Единое Сознание - во всех и в каждом. Космическое Сознание - это Сатья (Истина), Джняна (Высшая Мудрость) и Ананда (Бесконечность)."

Есть ли уровни в Сознании?

— Есть ли уровни в свете? Солнечный свет непрерывно сияет, независимо от того, что попадается на его пути. Уровни есть в уме, но не в его основе. Некоторые умы зрелы. Некоторые ещё нет. Но основа остаётся незатронутой, и не зависит от уровня развития ума. Этот вопрос уже задавался несколько раз разными людьми. Они говорят «Моё Сознание. Твоё Сознание». Сознание есть Сознание! Оно не моё и не ваше. Если вы идёте к реке с малым ведром, вы наберёте немного воды. Большим ведром вы наберёте больше. Но сама река этого не определяет — различается лишь ёмкость сосудов.

Цель реализации (осознавания) состоит в том, чтобы быть пробуждённым по отношению к Богу и спать для всего остального. Этого состояния можно достигнуть только в пробуждённом состоянии и только с помощью практики. Это высочайшее состояние — осознавать только Сознание, и больше ничего.

Так что поймите, что нет таких вещей, как более высокое или низкое сознание.Единственная разница лежит в зрелости ума. Зрелый ум будет лучшим отражением Всегда Чистого Сознания. Достижение высшего Сознания — это не вопрос для ума. Это вопрос устранения тех тенденций ума, которые прячут и искажают переживание Сознания как оно есть.

**5. А вы знаете свой уровень сознания?**

***Шри Чинмой***
Вопрос: Мне хотелось бы знать различие между Космическим сознанием и сознанием Христа...

Шри Чинмой: Сознание Христа и Космическое сознание идут рядом. Космическое сознание как дом. Кто живет там? Сознание Христа. Затем в божественной Игре игроки меняются ролями. Сознание Христа становится залом, поскольку тот, кто осознал Высшее, стал неотъемлемой частью Высшего, а Космическое сознание становится обитателем зала.

Сознание Христа и Космическое сознание — это одно. Иногда Христос находится внутри дома, живя в Космическом сознании. В другой раз истинно обратное. Христос олицетворяет Космическое сознание. В один момент Христос является домом, в другой момент он же является обитателем дома.

В силу своего высшего сознания, в силу своего неделимого единства со своим вечным Отцом, Христос говорил: «Я и Отец мой — одно». Как он мог говорить это? Мы все время говорим, что Бог — наш Отец, но для большинства из нас это только идея. Но что касается Христа, это реальность, живая реальность.

То, что мы называем самоосознанием, имеет разные уровни. Есть люди, которые осознают Бога на витальном плане. Другие осознают Его на физическом, или ментальном, или интуитивном плане. Некоторые осознают Его на супраментальном плане, который находится за сверхразумом и далеко за ментальным планом. Но величайшие Йоги осознали Бога на всех планах — от высших до самых низших уровней сознания. Они всегда действуют в согласии с Божественным сознанием, Сознанием Бога. Поскольку они в согласии с Божественным сознанием и абсолютно едины с Космической Игрой Бога, они имеют полное право сказать, что едины с Богом. Быть абсолютно единым с Богом — это право каждой души, данное ей от рождения.

...Когда кто-то осознает Бога на всех уровнях сознания и способен действовать в согласии с Высшим Сознанием Бога, он может с легкостью сказать, что он един с Богом. Но человек может сказать, что он и Бог — одно, только в силу своего абсолютного сознательного отождествления с Богом, с Божественным, со Всевышним.

Как духовный Учитель, Христос олицетворяет все божественные качества: смирение, чистоту, сострадание и так далее. Но в то же время в силу своего единства с Отцом он также воплощает божественную власть. Если люди захотят критиковать его, они могут сказать, что он был гордым. Так обычные люди понимают его божественную власть. Но божественная власть Христа не была деспотичной. Вовсе нет. Власть пришла в силу его единства с абсолютным Высшим.

Вопрос: Сказано, что в определенный период божественный Аватар Христос придет еще раз. Есть ли у вас какие-либо взгляды, учитывая ваше суперсознание, которые могли бы пролить свет на этот вопрос?

Шри Чинмой: Это дело внутренней веры. Настоящий божественный Христос рождается в нашем сознании каждый день. Настоящий Христос — это Христос, который бессмертен...

Вопрос: Существует ли какое-либо различие между учением Христа и учением Йоги?
Шри Чинмой: В конечном счете различия нет. Христос осознал Бога и предложил Бога человечеству. В Йоге также конечная цель — осознать Бога и предложить Его человечеству.

...Изначального различия в учениях не существует. Но даже в одном предмете, каждый учитель по-разному интерпретирует или подчеркивает истину. Если два учителя обучают одному и тому же предмету, они будут излагать материал по-разному. Но когда придет время экзамена, экзамен будет только один.
Конечная цель учения Иисуса Христа и конечная цель учения нашей Йоги — сознательное единство с Богом. Христос сказал: «Я и Отец мой — одно». Мы, индусы, говорим: «Я — Брахман». Брахман является абсолютной Трансцендентальной Реальностью и Истиной.

Христос явил сорок четыре чуда и дал исключительно плодотворную и одухотворенную проповедь. Однако он стал сердцем человечества, главой и дыханием жизни не потому, что он творил чудеса, а потому, что говорил: «Отец, да будет Воля Твоя». Мир принял его и дорожит им, высоко ценит и поклоняется ему благодаря его божественной молитве: «Отец, да будет Воля Твоя».

Духовные Учителя стараются адаптироваться к обстоятельствам, чтобы пробудить сознание каждого человека. Некоторым людям легче следовать путем любви, другим — путем мудрости, а третьим легче следовать путем бескорыстного действия. Но Цель, вечная Цель, остается той же самой. Те, кто следуют традиционными путями индийской Йоги, и те, кто исповедуют христианство, путь Иисуса Христа, в конечном счете придут к одной Цели.

**6. А вы знаете свой уровень сознания?**

***О реализации Сознания Христа***
«Обретая Сознание Христа внутри себя, мы навсегда прощаемся со смертью и любыми связанными с ней изменениями. Для этого человек должен мыс­ленно представить себе, а затем реализовать созерцаемый им идеал. Сна­чала он постигает, или познает, или начинает верить в то, что Христос пребывает в нем самом; затем он вникает в истинный смысл учения Христа; и наконец сливает свое тело, сотворенное по образу и подобию Божьему, с совершенным телом Господа, исполняя Его волю. Мы мыслен­но представили себе и реализовали в явленной форме совершенное тело Господа. Мы «родились» от Царства Божьего Духа и отныне пребываем в нем.

Только так можно возвратить все вещи в Универсальную Разумную Субстанцию, из которой они произошли, а затем придать им совершен­ную внешнюю форму проявления. Если мы будем удерживать их в чистом, духовном, совершенном состоянии, постепенно снижая вибрации, пред­меты, которые мы хотим создать, обретут совершенную форму. И тогда абсолютно не важно, с чем мы имеем дело — с суеверием, предрассудком, грехом или другим заблуждением нашей прошлой жизни. Какими бы хорошими или дурными они ни казались, какую бы гору предрассудков, сомнений, неверия или страха ни возвели мы вокруг себя или у себя на пути, мы сможем сказать ей: «Теперь я возвращаю тебя в великий океан Универсальной Разумной Субстанции, откуда произошли все вещи и где все совершенно; откуда произошла ты сама и где ты снова распадешься на составные части, из которых была создана. А теперь я возвращаю тебя из этой чистой субстанции такой же совершенной и чистой, какой тебя видит Господь, чтобы ты всегда оставалась абсолютно совершенной». Мы можем сказать себе: «Теперь я понимаю, что раньше я породил несовершенное твое проявление. Постигнув Истину, я порождаю тебя такой же совершен­ной, какой тебя видит Бог. Ты родилась заново и совершенной, и «да будет так». Мы должны осознать, что внутренний алхимик, или Бог, пребыва­ющий в нас, завладел этой горою и преобразовал, облагородил и усовер­шенствовал то, что казалось нам несовершенным; то, что мы породили и теперь возвращаем Ему. Нам необходимо осознать, что наши тела тоже облагораживаются,совершенствуются, преобразуются и возвращаются к нам в виде радостно-совершенного, восхитительно-свободного Божьего тела. И, наконец, нам нужно осознать, что это и есть совершенное Сознание Христа во всем и через все. Вот что означают слова «сокрыт со Христом в Боге»».