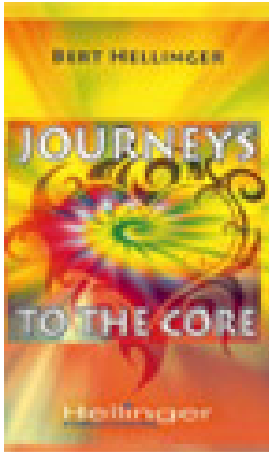


## Берт Хеллингер. Из аудиокниги "Путешествия к Сути"

Автор: Administrator

01.08.2010 14:41 - Обновлено 03.04.2013 11:47

---



Из аудиокниги Bert Hellinger "Journeys to the Core", Hellinger publications, 2008.

Аудиокнига Берта Хеллингера "Journeys to the Core" издана в 2008 году (первая часть - 2 CD). Вторая часть готовится к изданию на английском языке и уже вышла на немецком ( в 2008 году). Берт Хеллингер сам читает текст книги.

Перевод Светланы Пескиной. Текст взят с разрешения Светланы и Алексея Пескиных с их сайта [www.peer-group.narod.ru](http://www.peer-group.narod.ru) .

---

Из аудиокниги "Journeys to the Core. Meditation with Bert Hellinger", WIND MUSIC International Corporation, 2009. [www.epicycles.org](http://www.epicycles.org) , [www.spiritlands.com.tw](http://www.spiritlands.com.tw)

В 2009 году вышло второе издание аудиокниги, где тексты Берта положены на музыку.

## **Берт Хеллинггер. Из аудиокниги "Путешествия к Сути"**

Автор: Administrator

01.08.2010 14:41 - Обновлено 03.04.2013 11:47

---

Издание подготовили коллеги из Тайваня - Алессандро Ахмед Гуарниери и Хайи Тзу Куо. Издания несколько различаются составом фрагментов.

Переводы из второго издания выполнены Еленой Веселаго и Андреем Степановым.

---

Использование материалов данного сайта разрешается только в некоммерческих целях, с обязательным указанием авторов, редакторов, переводчиков и ссылкой на [www.constellations.ru](http://www.constellations.ru).

---

## **ПУТЕШЕСТВИЯ К СУТИ**

*Опыт, размышления, примеры*

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. "РАЗМЫШЛЕНИЯ".**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Путешествия к сути - это иное название для медитации. Слово "медитация" - описывает цель этих путешествий к сути - созерцание чего-то скрытого, что непреодолимо ведет нас само к себе. Хотя в то же самое время скрывается от нас. Это то, куда ведут нас наши путешествия. Внутренние путешествия направляют нас к нашему центру. В этом месте, в центре мы едины сами с собой в глубочайшем смысле.

За этими пределами мы обнаруживаем сами себя в присутствии того, что находится за пределами нас самих.

Из-за того, что центр бесконечен, мы ощущаем его как пустоту.

И в его глубине мы осознаем его и как полноту.

Внутреннее путешествие ведет нас туда, где мы пусты и наполнены в едином. Пустота и наполненность, они и вместе и раздельно.

И внутренние путешествия приглашают нас стать тоже пустыми, стать вне тех вещей, которые стоят на пути между нами и наполненностью.

Что это, что стоит между нами и этой полнотой, этой целостностью? Это наши внутренние образы. В наших внутренних путешествиях мы оставляем эти наши внутренние образы позади.

Как? Через любовь.

Все эти образы, стоящие на пути пустоты перед Богом, что бы там ни было за этим словом, чтобы ни скрывалось бы, и что бы ни проявляло себя.

И сама эта полнота, представляемая нам как пустота, идет по пути любви.

В этой первой части я описываю шаги на этом пути, включая и опасности, которые таятся, и то, что может отвлекать нас, или мешать нам, или даже заставлять нас повернуть назад.

В дополнение, в качестве вступления, о том, что эта первая часть представляет собой приглашение к движению, к движению по долгому пути к более глубоким озарениям.

Озарения собраны из опыта, который мы получаем на пути этих путешествий к центру. Озарения служат опыту, и они корректируются и углубляются через опыт. Все озарения ожидают последующего внимания. И в дополнение, эти озарения предлагают много подсказок того, как наша жизнь может быть удачливой в своей повседневности.

Внезапная подсказка или намек задевают душу мгновенно, и без того, чтобы на уме было что-либо особое. И тогда что-то в наших мыслях и в нашем поведении движет нас в другом направлении. Может быть, вначале мы едва замечаем это. Как железнодорожные пути движутся в слегка другом направлении после перевода путевой стрелки. А через некоторое время мы прибываем в абсолютно другое место, в то место назначения, что находится далеко за пределами того, о чем мы даже и подумать не могли раньше, как о возможном.

Так же, как и мягкость воды нежно превращает твердый камень в круглый. Так же и Дух Разума\* нежно движет все в другом направлении, в направлении любви.

\* Дух Разума (Spirit Mind) - этими словами Берт Хеллинггер обозначает то, что является источником движения всего. Это вне-моральная, не оценивающая сила, безличный источник движения - такого, каково оно есть. [прим. ред.]

## **СОГЛАСИЕ**

До тех пор, пока я в согласии с другими людьми такими, какие они есть, они могут чувствовать себя спокойно. Пока я могу быть в согласии с ситуацией такой, какая она есть, она меняется. Это открывает для меня новые возможности к действию.

В своем внутреннем путешествии я могу почувствовать, что на моем пути стоит препятствие. Часто это то, с чем я еще не нахожусь в согласии. Например, боль или потеря, от которой я еще не оправился, или что-то, что должно найти решение.

И существует еще что-то, с чем я должен прийти в согласие: это ВРЕМЯ, то время, что мне еще нужно. Как только я соглашаюсь, что мне нужно больше времени, время оставляет меня в покое. И я могу двигаться дальше.

И в отношении своей БОЛИ я испытываю нечто подобное. Что происходит, когда я соглашаюсь с ней? Когда я не стараюсь больше избавиться от нее? Когда я приближаю ее к своему сердцу, позволяю утихнуть ей во мне? Когда я позволяю себе быть ведомым ею? Возможно, этой боли нужно привести меня куда-то, к тому, что я упустил из виду. Например, к другому человеку. Может быть, эта боль приведет меня назад к чему-то, что ждет признания или решения? Вот почему, я остаюсь с этой болью такой, какая она есть. В течение всего этого времени что-то с этой болью собирается внутри меня. То ли это то, что появляется в моих внутренних путешествиях в те моменты, когда я точно здесь. Или это что-то с помощью чего сама эта боль ведет меня к решающему шагу, потому что я должен с ней согласиться. Она берет меня за руку и ведет дальше и глубже. И когда я просто доверяю тому, что происходит с моей болью, боль отпускает и умиротворяется. Она закрывает свои глаза так, как будто бы выполнила уже свою работу.

И пока я согласен со всем таким, какое оно есть, я выигрываю драгоценное время. И пока я остаюсь в мире с самим собой, что-то внутри меня и что-то снаружи меня растет, будто бы по своему собственному согласию.

И это внутреннее путешествие - движение жизни. Когда я должен согласиться со всем таким, какое оно есть, тогда я чувствую себя свободным заниматься существенными аспектами жизни. Я могу двигаться дальше решительным образом.

Силы жизни поначалу собираются внутри, и только потом они собираются снаружи. Внутреннее тоже поначалу воспринимается изнутри. После чего эмоционально определяется во вне.

В наших внутренних путешествиях мы соглашаемся со всем таким, как оно есть. Вначале с самим собой, потом со своей ситуацией, с жизнью такой, какая она есть и с жизнью других людей. И так наше путешествие имеет свое продолжение во вне.

Наши путешествия к своему центру открывают для нас другое пространство внутри. Рильке называет это пространство внутренним пространством мира. В этом пространстве мы относимся к жизни в более полном ее понимании. Мы видим по-другому, и мы становимся другими. После мы возвращаемся в свое собственное пространство измененными. Мы обращаемся к нашей повседневной жизни измененными.

В чем природа этого изменения?

Мы на службе этого изменения, следуя в одном направлении с другой любовью.

## **ДВЕРЬ**

Наши внутренние путешествия подводят нас к Двери. Мы обнаруживаем себя, стоящими у Двери, за которой, и мы знаем это, что-то ждет нас. И все же, вход в нее еще заперт.

И что мы тогда делаем? Мы ждем. Ждем перед этой Дверью, до тех пор, пока она сама по себе не откроется.

А когда она откроется, куда она открывается? В замкнутое пространство, или в бесконечный простор? Она открывается в бесконечность, в неопределенность, к чему-то до чего мы не можем ни добраться, ни обладать им, как бы далеко мы не пошли бы.

Когда Дверь открылась, что же нам делать? Мы остаемся стоять без движения, ждем, пока эта неопределенная бесконечность не подействует на нас и не потянет нас к себе, настолько далеко насколько это возможно.

И как далеко? Бесконечно далеко.

И поэтому, когда эта дверь открывается, что остается делать нам? Мы остаемся стоять. И в то же самое время нас тянет. Без нашего собственного движения, нас тянет. Без нашего какого-либо желания двигаться самим по себе, нечто поворачивает нас в своем направлении, не держась за что-то, что еще держит нас. Нечто полностью влечет нас своей притягательностью. Любое сопротивление исчезает в его присутствии. Нас тянет без какого-либо представления о том, куда это движение ведет нас, где и когда оно закончится и закончится ли вообще. В этом смысле это движение для нас бесконечно. Всегда бесконечно и всегда завершено.

Можем ли мы вынести эти движения? Не подавляют ли они нас? Свободны ли мы в них? И здесь ли мы все еще в них? Мы свободны и несвободны. И здесь и не здесь уже больше.

Можем ли мы отступить от этой двери? Тогда когда она открывается перед нами, мы уже больше не можем повернуться к ней спиной.

Может ли это все еще быть нашим желанием? Здесь, такого рода желания заканчиваются. Даже любовь заканчивается. Даже отказ заканчивается. Здесь все заканчивается. Заканчивается, чтобы быть где-либо.

Где? Где-то. Даже для "здесь", уже больше нет места. Мы переживаем опыт, чтобы раствориться и быть все еще здесь. Мы поднимаемся куда-то во внутренний восход. Каждый конец без конца. Каждый шторм, он и дик, и спокоен. Одно чувство растворяется в другом.

И тогда, как же мы возвращаемся в свою обычную жизнь? Просто. Это движение становится частью нашей повседневной жизни. И наша повседневная жизнь становится частью этого движения.

И что же меняется тогда для нас? Снаружи меняется все в нюансах.

И как тогда что-то из нашей ежедневной жизни может оставаться в этом движении? Все именно с точностью наоборот. В этом движении мы соглашаемся со всем, таким, какое оно есть. И по одной этой причине, все, что стояло на пути и казалось трудным, тает. Мы остаемся с этим движением и берем с нами и нашу повседневную жизнь, такую, какая она есть. Нашу обычную жизнь тянет с этим движением и через это она меняется. Наша повседневная жизнь меняется, и мы меняемся.

Как меняемся? Мы остаемся собранными, в обоих направлениях - и вверх, и вниз. Оба движения сливаются в нас так, как если бы мы стали с ними единым.

А что случается еще? Как будто бы сами по себе, бесконечно будут открываться все новые и новые Двери.

**ДВИЖЕНИЕ С НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ.**



Наши внутренние путешествия идут от мгновения к мгновению, от момента к моменту. Шаг за шагом они ведут нас по пути, на котором мы находимся в каждом мгновении. Только приглашает это путешествие в путь внутрь себя.

Где бы мы ни были в данный момент, мы на правильном месте.

И из этого правильного места мы начинаем наше внутреннее путешествие:

Итак, я соглашаюсь с ситуацией такой, какова она есть на это мгновение.

Я соглашаюсь с людьми, с кем я сейчас связан.

Соглашаюсь с ними такими, какие они есть.

И я соглашаюсь с самим собой с таким, какой я есть.

И потому что я соглашаюсь с собой, и с другими, с такими как они есть, и с ситуацией такой, какая она есть, я позволяю в это мгновение всем своим желаниям отойти.

Я позволяю уйти и своим беспокойствам, и своим сожалениям.

И так я достигаю того места, в котором я чувствую себя спокойно.

И я жду, пока движение не охватит меня.

Движение, которое тянет меня к моему центру.

Я передаю ему себя так, как оно ведет меня.

Я иду настолько далеко, насколько оно берет меня с собой, ни больше и ни меньше.

Я двигаюсь легко туда по пути своего путешествия к центру.

Когда я возвращаюсь, должен ли я что-то делать?

Позволено ли мне что-то делать?

Иногда в своих внутренних путешествиях я получаю озарения.

Внезапно я знаю, какой шаг я должен сделать следующим.

Должен ли я мгновенно действовать?

Иногда, да.

Часто я остаюсь собранным и жду еще какое-то время.

И тут я тоже остаюсь с моментом.

Я позволяю себе быть ведомым от момента к моменту в согласии с самим собой, в согласии с другими, в согласии с ситуацией такой, какая она есть.

Так же, как и я обращаюсь внутрь себя, так же я обращаюсь и во вне. С той же самой собранностью, спокойный, ведомый из своего центра.

Представьте, что происходит?

Как в мире что-то меняется само по себе? Как бы само по себе.

Без того чтобы предпринимать какое-либо действие?

И если я должен действовать, то мое действие имеет другой источник силы.

Почему? Потому что у меня другая любовь.

*Перевод с английского Светланы Пескиной, Москва, 2008-2009*

---

## **ПЛАНЫ**

Когда у нас нет планов, любое направление нам открыто. Когда нет своих собственных планов, мы можем присоединиться к другим планам без сопротивления. Мы можем, главное, присоединиться к тому внутреннему движению, которое ведет нас в собственном нашем направлении. Мы просто отпускаем себя.

Отсутствие планов - это не то же, что отсутствие направления. Не имея собственных планов, мы сознательно и преданно следуем этому внутреннему движению. Мы отдаемся ему, не зная, куда оно ведет и как далеко оно проведет нас.

Странно, не имея собственных планов, мы ощущаем себя более собранными. В наших путешествиях к сути собранность всегда ведет нас к цели. Но чья это цель? Это все еще наша цель?

Не имея собственных планов, мы можем иначе узнать других людей. Им больше не надо нас бояться. Ведь без наших собственных планов мы больше ничего от них не ожидаем - ничего, что могло бы встать на пути их собственного движения. И, без наших собственных планов, мы, возможно, поймем что-то, что может оказаться для них хорошо. И тогда нам легко сказать или сделать что-то, что будет хорошо для них.

Был ли у нас тогда наш собственный план? Или это полезное понимание было даровано нам именно потому, что у нас не было наших собственных планов? Мы были просто открыты происходящему, и оно вело нас.

Без наших собственных планов, мы также и любим глубже. Любовь показывает нам путь от мгновения к мгновению.

Без наших собственных планов, мы легко продолжаем наши внутренние путешествия. Нам не приходится их практиковать: мы просто следуем их движению. Само движение и есть наша практика. Было бы трудно продолжать внутреннее путешествие, следуя четкому плану и строгому расписанию.

Внезапно неожиданное движение захватывает нас, и оно непреодолимо.

Без наших собственных планов, мы следуем, не зная, куда наши внутренние путешествия проведут нас, к какому пониманию, например, или к каким действиям, и к какой любви.

Что тогда случится с нашими планами? Имеют ли они значение?

## **ВЫСШЕЕ**

Мы представляем себе, что дух выше нас. В этом представлении мы соединяем его с дыханием, с дыханием жизни, и с ветром, который сверху приходит из атмосферы и охватывает Землю.

Когда мы молимся, мы инстинктивно поднимаем руки вверх. Ведь мы представляем Бога выше нас, на далеком расстоянии выше нас, выше, чем звезды.

Это движение вверх освобождает нас от силы тяжести, которая пригибает нас книзу.

Это движение вверх - поднимающее движение. В этом движении мы чувствуем себя легче и свободнее.

Это движение вверх, кажется, ведет в ином направлении, чем внутреннее движение, которое обращено в центр. Это движение похоже на собранность, но только в направлении вверх. Каким бы образом мы не следовали этим движениям, погружаясь ли в глубины внутри нас или вне нас, нас привлекает одно и то же. Это движение вверх тоже внутреннее путешествие, путешествие к сути. Эта суть одинаково привлекает нас, и в нашем движении вверх и в путешествии в центр, который глубоко внутри нас.

Оба этих образа служат нашей собранности, как образ путешествия, ведущего нас в глубину, и образ путешествия, ведущего нас за пределы. Они дополняют друг друга, составляя глубину и высоту одного опыта: отойти от чего-то, чтобы прийти к чему-то еще. Поэтому, в некоторых языках слово для обозначения глубины и высоты одно, как латинское *altus*.

Так же и с нашим опытом близкого и далекого. Это точки на одном направлении. Они различаются только расстоянием.

Идет ли наше путешествие к сути глубоко внутрь или глубоко вверх, это имеет значение только до тех пор, пока путь вверх нам представляется дальше и длиннее. Значит, путешествие вверх приводит нас ближе к опыту путешествия духовного, к чему-то далекому и большому, к чему-то вне наших пределов, но только если мы остаемся собранными.

*Перевод с английского Елены Веселаго и Андрея Степанова, декабрь 2009.*

## **КРИЗИСЫ**

Движение приходит к кризису, когда его начинают сдерживать, или когда оно отклонилось от направления, в котором должно было развиваться. Когда движение теряет свою цель и слишком далеко заходит в неверном направлении, оно может устремиться обратно к той точке, откуда оно началось.

Иногда в своих внутренних путешествиях мы тоже приходим к кризису; например, когда мы используем внутреннее путешествие, чтобы избежать в повседневной жизни того, за что следует взяться в первую очередь. Можно наблюдать, что по духовному пути часто следуют люди, которые отказались иметь дело с некой важной задачей, например, с заботой о ребенке.

Куда в этом случае ведут нас наши внутренние путешествия? Могут они привести нас к гармонии с движением Spirit Mind, который заботится обо всех и обо всем с равным вниманием и любовью? Или они от них уводят? Когда мы в результате такого уклонения придем в своих внутренних путешествиях к кризису, этот кризис будет благотворным. Он вынуждает нас встретиться с задачей, с которой необходимо справиться прежде, чем мы сможем продолжить свое внутреннее путешествие. То, на что мы полагались раньше, больше не считается.

Эти кризисы проявляются на различных уровнях, хотя все они взаимосвязаны. На уровне тела они часто проявляются как болезни. На уровне души они часто переживаются как чувства, которые овладевают нами настолько сильно, что мы оказываемся неспособны делать то, что требуют жизнь и любовь, или ощущаются как настолько непреодолимые побуждения, что мы едва можем им противостоять. Мы наблюдаем такие побуждения у детей, но также и у их родителей, а часто и между мужчинами и женщинами. В наших внутренних путешествиях нас приводят к пониманию, которое может помочь нам

преодолеть кризис. Нам показывают, как изменить то, что удерживало нас в плену.

Но мы должны знать также и то, что, помимо наших внутренних путешествий, нам, чтобы преодолеть кризис, возможно, придется пройти и другими путями. Когда мы остаемся в созвучии с Spirit Mind, мы признаем, что Spirit Mind действует многими способами во многих сферах. И, следовательно, именно то, что мы соглашаемся также и с этими другими путями, является частью процесса очищения, который выводит нас из таких кризисов. Мы понимаем, что у жизни для нас есть в запасе еще многое, и соглашаемся с этим.

Признание этого, в том, что касается и нас, и других, позволяет нам преодолевать множество кризисов в наших внутренних и внешних путешествиях. Мы продолжаем путь с обновленной уверенностью, решимостью и любовью - счастливые и сильные.

*Перевод с английского Андрея Степанова, январь 2010*