

УДК 159.92
ББК 88.52
X70

Christopher L. Heuertz
THE SACRED ENNEAGRAM

Copyright © 2017 by Christopher L. Heuertz
Published by arrangement with The Zondervan Corporation, a subsidiary
of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Хойертц, Кристофер Л.
X70 Священная эннеаграмма: 9 способов избавиться от иллюзий и узнать, кто ты на самом деле / Кристофер Л. Хойертц ; [перевод с английского Е. Никитиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. — (Духовные технологии).
ISBN 978-5-04-106305-4

Большинство психологических теорий, посвященных типологии личности, предлагают нам лишь поверхностные описания черт, свойственных тем или иным человеческим типам. Но обычно там ничего не говорится о том, как использовать эти знания на практике. Книга «Священная Эннеаграмма», основанная в том числе и на примерах личного опыта, не просто раскроет свойства каждого типа — она даст вам понять, какие ошибки вы склонны совершать на жизненном пути, и поможет их исправить, чтобы стать лучше, успешнее, гармоничнее. Она станет для вас эффективным средством личностного и духовного роста. Как привести себя к балансу с помощью молитвы? Как освободиться от разрушительных паттернов? Как научиться логичному рассуждению и избежать эмоциональных приливов? Как раскрыть в себе уникальные дары и начать приносить пользу? Страница за страницей автор дает уникальные методики избавления от ментального мусора, которым мы нагружаем нашу жизнь, все дальше уходя от своей божественной природы.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-106305-4

© Никитина Е., перевод на русский язык, 2019
© Феоктисова М., иллюстрации, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Книга, которую вы держите в руках, гораздо важнее и поучительнее, чем вы можете себе представить. Если вы малодушны и слабонервны, бросьте ее и бегите. Если вы привыкли жить на автопилоте, лучше сразу откажитесь от чтения, потому что эта книга полностью изменит ваше видение мира. «Священная Эннеаграмма» — это не просто сочинение со странным названием, посвященное типологии личностей. Это «дорожная карта» самопознания, написанная одним из величайших духовных практиков нашего времени. Прочитайте ее, и впоследствии вы непременно будете мне благодарны за этот совет.

— **Джонатан Мерритт**, автор книг *The Atlantic* и *Learning to Speak God from Scratch*

Простота повествования и откровения, изложенные на этих страницах, делают книгу обязательной к прочтению для всех, кто не только озабочен собственным ментальным и духовным благополучием, но и печется о процветании ближних.

— **Propaganda**, поэт-импровизатор и общественный деятель

Благодаря всестороннему знанию и пониманию вопроса Крис на этих страницах обучает читателя духовному созерцанию в том виде, в каком его практиковал Иисус Христос. Эта книга даст мощный импульс тем, кто встал на свой уникальный путь духовной трансформации, ведь она позволяет соотнести концепции христианской созерцательной молитвы с разными типами личности Эннеаграммы.

— **Нина М. Барнес**, декан факультета Духовного Становления и Лидерства, Северо-Западный Университет Св. Павла

«Священная Эннеаграмма» — это поистине эпохальный вклад в историю сообщества Эннеаграммы. Книга освещает пути духовного роста для каждого из девяти типов личностей. Если вы еще сомневаетесь в ценности, глубине и достоверности Эннеаграммы, труд Криса развеет ваши сомнения и преподнесет эту древнюю мудрость в доступной и понятной форме.

— **Жорж Мехель**, пастор церкви Риверсайд, Нью-Йорк

Эннеаграмма — не просто мирская практика самопознания, это путь к духовному росту, наполненный покоем и размышлениям. Объединяя концепцию Эннеаграммы с библейским учением и оказывая влияние на человеческие сообщества, эта книга помогает нам стать такими, какими нас задумал Бог. Меня восхищает то, что Крису удалось сделать эту вековую мудрость доступной и понятной для всех и помочь увидеть частицу Бога в каждом человеке и каждом поступке.

— **Дженни Янг**, вице-президент отдела Пропаганды и Агитации, World Relief¹

Посвятив долгие годы изучению и исследованию Эннеаграммы, Крис использует ее, чтобы раскрыть все хорошее и плохое, что есть в нас, и пролить свет на нашу истинную сущность. «Священная Эннеаграмма» поможет вам найти себя, если вы потерялись.

— **Оренда Финк**, исполнительница авторских песен

В «Священной Эннеаграмме» каждый найдет путеводные знаки для путешествия к самому себе, наполненного мудростью и искренней верой в чудо. Другие концепции самопознания можно сравнить с нахождением в зеркальной комнате, тогда как «Свя-

¹ World Relief — международная христианская организация по борьбе с насилием, нищетой и несправедливостью, базирующаяся в Балтиморе и Мэриленде, США (здесь и далее примечания переводчика).

щенная Эннеаграмма» — земля обетованная, наполняющая все вокруг жизнью и любовью.

— **Алекс Хван**, вокалист группы *Run River North*

Время от времени я спрашиваю себя: «Кто Я?» «Священная Эннеаграмма» — это книга, к которой я буду постоянно возвращаться на своем пути к самопознанию, а путь этот будет длиться всю жизнь.

— **Ширли Чанг**, шеф-повар, полуфиналист реалити-шоу «*Топ Шеф*»

Крис Хойертц открыл для всех нас простую истину — Бог доступен, если ты хорошо знаешь себя. «Священная Эннеаграмма» помогает нам погрузиться в изучение своей личности и найти там частичку божественного.

— **Мона Хайдар**, рэпер, поэтесса, активистка, теолог

«Священная Эннеаграмма» рассказывает о неисследованных глубинах человеческой личности. Познакомившись с этой книгой, я стала сильнее чувствовать свою связь с Богом, лучше понимать свои мотивы и качества, видеть возможности для духовного роста. Благодаря Эннеаграмме я начала сопереживать тем, кого раньше не понимала, и прежде всего самой себе.

— **Николь Лим**, соучредитель и международный директор некоммерческой организации *Freely in Hope*



Я посвящаю эту работу своим учителям:

Мэрион,



Рассу,

Хелен,



Ричарду,

С большим уважением.

Оглавление

Предисловие. Отец Ричард Рор 11

ЧАСТЬ I: Что такое Эннеаграмма?

- 1 Вопрос идентичности. 17
*Как понять, кто ты есть, как ты себя потерял и как
найти путь домой, к истинному Я*
- 2 Что такое Эннеаграмма? 25
Что важно знать об этой древней практике?
- 3 Направления Интеграции, Дезинтеграции и Волшебство
Путешествия 67
*Беспристрастно изучая свое поведение в состоянии
Роста и Стресса*

ЧАСТЬ II: Изучаем Триады и Типы

- 4 Голова, Сердце, Тело и Целное Я 89
Центры Интеллекта
- 5 Цветовой круг девяти Эннеатипов 107
Как найти себя среди типов Эннеаграммы?
- 6 Коммуникаторы, Прагматики и Идеалисты 143
Описание Гармонических Тριάд

Оглавление

ЧАСТЬ II: Как найти свой уникальный путь духовного роста

7	Дар уединения, молчания и покоя	163
	<i>Как вернуться к своему истинному Я с помощью созерцательной практики</i>	
8	Как найти на карте Эннеграммы свой путь духовного роста	195
	<i>Применение знаний на практике</i>	
9	Путь домой.	211
	<i>Новые способы молитвы для девяти типов личности</i>	
10	Стимул к работе над собой	233
	<i>Начало созерцательного путешествия</i>	
	<i>Заключительное слово. Райан О'Нил</i>	<i>245</i>
	<i>Слова благодарности</i>	<i>249</i>
	<i>Приложение 1: Словарь терминов Эннеграммы.</i>	<i>253</i>
	<i>Приложение 2: Список возможных ошибок типирования.</i>	<i>257</i>
	<i>Список использованной и рекомендованной литературы.</i>	<i>277</i>
	<i>Примечания.</i>	<i>283</i>

Предисловие

Отец Ричард Рор

*До тех пор, пока вы не осознали непрерывный закон
умирания и рождения вновь,
вы просто смутный гость на этой Земле*

ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЕТЕ

Об Эннеаграмме я узнал в 1973 году в Цинциннати, штат Огайо от своего иезуитского духовного наставника. Я заметил, что отец Джим О’Брайан понимает меня с полуслова, как будто мы уже давно с ним знакомы. Он буквально читал меня как открытую книгу, и я сначала приписывал это его необыкновенной проницательности. Он видел все мои изъяны, которые я тщательно скрывал. Более того, он заставлял меня взглянуть на них в совершенно другом свете. То, что казалось мне худшим из недостатков, превращалось в неоспоримое достоинство. Он был мне другом, о котором мечтает каждый.

Я понимал, что мой наставник далеко не наивен и не пытается угодить мне, он просто заставлял меня смотреть на многие вещи шире, без осуждения. Для Первого типа в Эннеаграмме достичь одного этого — уже большая победа.

Я был ошеломлен открывшейся мне правдой о самом себе. Одни мои качества, которые я упорно не хотел замечать, казались просто унижительными, другие — прекрасными. Отец О’Брайан был так терпелив и убедителен, что в конечном итоге я начал принимать в себе эти разные черты своей личности. Однако мое Эго восста-

Предисловие

вало против этого. Я хорошо помню, как пытался не допустить, чтобы еще кто-нибудь увидел во мне Единицу. Напрасно. Скорее всего, они уже знали, что я попытаюсь их обмануть.

Я вернулся во францисканский монастырь, в котором в то время жил. Я был похож на оленя, ослепленного светом фар, — такое впечатление произвела обрушившаяся на меня правда. *«О Господи, я пошел в духовную семинарию по ложным причинам. Я был “хорошим мальчиком”, подчинялся законам господним, слушался родителей, соблюдал celibat по неправильным причинам! И теперь я со своим бесконечным рвением пытаюсь спасти мир по неправильным причинам!»* Я не переставая корил себя за это. Пройдут годы, прежде чем я научусь у Джима состраданию к себе.

В течение последующих лет мой процесс самопознания не прекращался. Я узнал, что одни люди любят меня и восхищаются мною именно из-за моих недостатков: ревностной набожности, излишней серьезности и дотошности. А других отталкивают как раз те качества, которые кажутся мне достоинствами. Правда в том, что никому не нравятся пай-мальчики, слишком рано повзрослевшие, послушные и пунктуальные. Их называют перфекционистами, но так ли это? Ведь их педантичность распространяется только на те сферы, в которых они разбираются... Мне уже 75 лет, а я все еще продолжаю признавать свои слабости, и это в конечном итоге становится моей силой.

Теперь мои недостатки не угнетают меня, а достоинства не заставляют возгордиться.

Я научился улыбаться людям и говорить: «Чего же еще ждать от маленького человека?» С моей стороны это вовсе не самоуничижение — это те свобода и спокойствие, которые подарило мне самопознание. Мне больше не нужно что-то доказывать и отстаивать. И самым важным шагом на моем пути к внутренней свободе стала Эннеаграмма.

Пройдя этот путь, я начал писать книги о поиске истинного Я. Я стал читать лекции о духовном росте и развитии. Я не прекра-

Предисловие

щал работы над собой. Мой дар стал и моим проклятием, но я не жалею, ведь одно не может существовать без другого.

Познать себя можно только ценой собственной невинности.

Мой близкий друг и человек, которому я полностью доверяю, Крис Хойертц, так же, как и я, проделал этот непростой путь, и я рад порекомендовать вам эту замечательную книгу об Эннеаграмме. В ней Крис делится своей мудростью, свежими идеями и, конечно, состраданием, свойственным всем высокодуховным людям.

Прочитав эту книгу, вы станете совсем другим человеком — вы станете счастливее. И одним *«смутным гостем»* на Земле станет меньше.

*Ричард Рор, Францисканский орден монахов,
Центр деятельности и созерцания*

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ
ЭННЕАГРАММА?