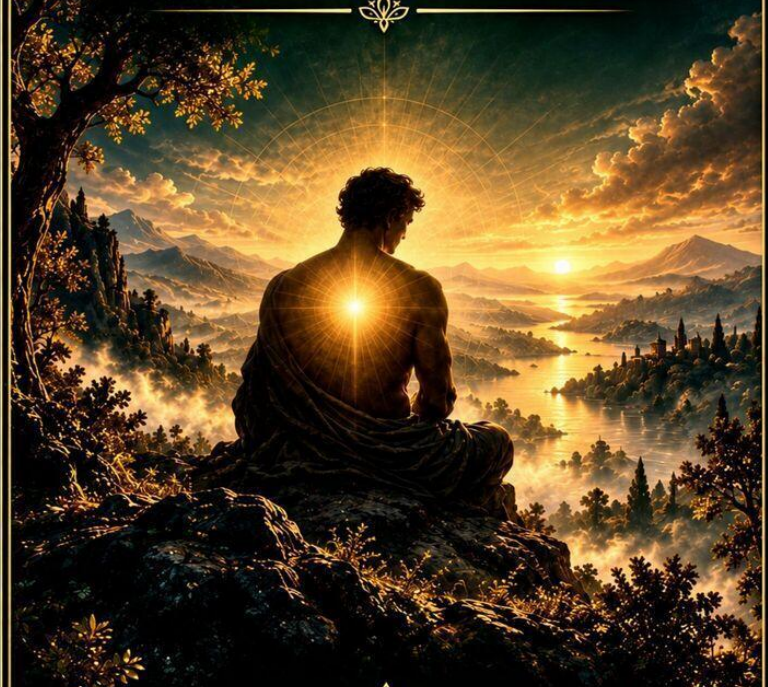
12+

ДЖЕЙМС АЛЛЕН

ИЗ СЕРДЦА



TITOV EDITION

Джеймс Аллен

Из сердца. О силе мысли, характере и внутреннем преобразовании

https://litres.ru/74985573
ISBN 9785007148276

Аннотация

«Из сердца» — философская книга Джеймса Аллена о том, как мысли, привычки и состояние ума формируют характер и постепенно отражаются во внешней жизни человека. Автор говорит о самодисциплине, добродетели, ответственности и внутреннем преобразовании как основе более ясной, цельной и осмысленной жизни.

Содержание

Введение переводчика и редактора 6
Предисловие 9
Глава 1. Сердце и жизнь 10
Глава 2. Природа и сила ума 12
Глава 3. Формирование привычки 15
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Из сердца
О силе мысли, характере и внутреннем преобразовании

Джеймс Аллен

Переводчик Михаил Титов

© Джеймс Аллен, 2026
© Михаил Титов, перевод, 2026

ISBN 978-5-0071-4827-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Очисти своё сердце — и сделаешь свою жизнь
богатой, благостной и прекрасной, не омрачённой борьбой;
береги свой ум — и, благородный, сильный и свободный,
ничто не причинит тебе вреда, не смутит и не одолеет тебя;
ибо все твои враги — в твоём сердце и уме.

Там же ты найдёшь и своё спасение.

1904

Введение переводчика и редактора

«Из сердца» — одна из небольших книг Джеймса Аллена, в которых его основная тема изложена почти без отвлечённой философии: внутреннее состояние человека становится внешней жизнью через мысль, привычку, речь и поступок. Если «Как человек мыслит» формулирует принцип, то здесь Аллен пытается показать, как этот принцип должен быть прожит — через дисциплину ума и тела, через повседневную добродетель и последовательную работу с собой.

Книга появилась в начале 1904 года. Современный произведению журнал The Light of Reason, который редактировал сам Аллен, в номере от 1 февраля 1904 года сообщал, что Out from the Heart уже готова и может быть заказана; там же книга названа продолжением As a Man Thinketh. Этот источник позволяет датировать первое появление текста значительно надёжнее, чем поздние каталожные атрибуции отдельных экземпляров.

Основной текст настоящего русского издания сверялся с ранним американским изданием R. F. Fenno & Company (Нью-Йорк), сохранившим полный семиглавный корпус, эпиграф и авторскую структуру. Каталог Project Gutenberg приписывает этому экземпляру дату 1900 года, однако такая датировка не может быть принята буквально: на титульном листе Аллен уже назван автором As a Man Thinketh, опубли-

кованной позднее. Поэтому экземпляр Fenno используется здесь как ранний текстовый свидетель, но не как доказанное издание 1900 года.

В качестве контрольного источника использовано прижизненное четвёртое издание L. N. Fowler & Co., Лондон, 1912. В нём присутствует авторское предисловие, отсутствующее в экземпляре Fenno. Предисловие включено в книгу как самостоятельный авторский материал позднейшей прижизненной редакции и не используется для незаметной реконструкции раннего корпуса.

Принцип перевода — консервативный. Сохранены логика, повторения, модальность и терминологические различия Аллена. Mind последовательно передаётся как «ум»; Virtue — как «Добродетель» в тех местах, где слово выступает у автора как ключевое нравственное понятие; Truth — как «Истина»; Higher Life — как «Высшая Жизнь». Self-control и self-conquest разведены как «самообладание» и «победа над собой». Там, где ранние русские формулировки добавляли объяснение, усиливали мысль или меняли структуру, текст возвращён к английскому оригиналу.

Книга состоит из семи глав. Первые четыре задают общий принцип: жизнь исходит из сердца и ума, привычка формируется повторением, а знание должно подтверждаться практикой. Пятая глава превращает эту схему в дисциплинарную программу трёх уроков. Шестая сопоставляет неверные и верные состояния ума и их последствия. Седьмая заверша-

ет книгу прямым наставлением — не ждать лёгкого пути, а превращать понимание в устойчивую практику.

Предисловие

Примечание переводчика. Это авторское предисловие отсутствует в используемом экземпляре R. F. Fenno & Company, но засвидетельствовано в прижизненном четвёртом издании L. N. Fowler & Co. (Лондон, 1912). Поэтому оно не используется для реконструкции раннего текста и сохраняется отдельно как материал позднейшей прижизненной редакции.

Конфуций сказал: «Совершенствование самого себя является фундаментальной основой всякого прогресса и всякого нравственного развития»; эта максима настолько же глубока и всеобъемлюща, насколько проста, практична и незамысловата, ибо нет более надёжного пути к знаниям и лучшего способа помочь миру, чем совершенствование самого себя. Нет более благородной работы и более высокой науки, чем самосовершенствование. Тот, кто изучает, как стать безупречным, кто стремится быть чистым сердцем, кто стремится к обладанию спокойным, мудрым и проницательным умом, занимается самым возвышенным делом, которое может предпринять человек, и результаты которого ощутимы в упорядоченной, благословенной и прекрасной жизни.

Джеймс Аллен
Брод-Парк-авеню, Илфракомб, Англия.

Глава 1. Сердце и жизнь

КАКОЕ СЕРДЦЕ, ТАКАЯ И ЖИЗНЬ.

ВНУТРЕННЕЕ НЕПРЕРЫВНО СТАНОВИТСЯ ВНЕШНИМ. Ничто не остаётся нераскрытым. То, что скрыто, — лишь на время; в конце концов, оно созревает и выходит наружу. Семя, дерево, цветок и плод — таков четырёхчастный порядок вселенной. От состояния сердца человека зависят условия его жизни. Его мысли расцветают в поступки, а поступки приносят плоды характера и судьбы.

Жизнь постоянно разворачивается изнутри и открывается свету, и мысли, зарождающиеся в сердце, наконец, проявляются в словах, поступках и свершениях.

Как фонтан из скрытого источника, так и жизнь человека вытекает из тайников его сердца. Всё, чем он является и что делает, зарождается там. Всё, чем он станет и что будет делать, берёт своё начало там.

Горе и счастье, страдание и наслаждение, надежда и страх, ненависть и любовь, невежество и просветление — всё это находится лишь в сердце; всё это исключительно состояния ума.

Человек — хранитель своего сердца, наблюдатель своего ума, одинокий страж своей цитадели жизни. Как таковой, он может быть прилежным или небрежным. Он может хранить

своё сердце всё более и более тщательно. Он может более настойчиво следить за своим умом и очищать его; он может охранять его от неправедных мыслей — это путь к просветлению и блаженству.

С другой стороны, он может жить распущенно и беспечно, пренебрегая высшей задачей — правильно упорядочить свою жизнь; это путь самообмана и страдания.

Пусть человек осознаёт, что жизнь во всей её полноте исходит из ума, — и перед ним откроется путь блаженства! Ибо тогда он обнаружит, что обладает силой управлять своим умом и формировать его в соответствии со своим Идеалом. Тогда он решит твёрдо и неуклонно идти теми путями мысли и действия, которые во всём превосходны. Для него жизнь станет прекрасной и священной, и рано или поздно он обратит в бегство всякое зло, смятение и страдание; ибо невозможно, чтобы человек не достиг освобождения, просветления и мира, если он с неустанным усердием охраняет врата своего сердца.

Глава 2. Природа и сила ума

УМ — АРБИТР ЖИЗНИ. Он создаёт и формирует условия и сам получает их результаты. В нём заключена как сила создавать иллюзию, так и способность воспринимать реальность. Ум — непогрешимый ткач судьбы; мысль — нить, добрые и злые дела — основа и уток, а полотно, сотканное на ткацком станке жизни, — характер. Ум облачается в одежды собственного изготовления.

Человек, как мыслящее существо, обладает всеми силами ума и наделён безграничной свободой выбора. Он учится посредством опыта и может ускорять или замедлять его. Он не связан произвольно ни в одной точке, но сам связал себя во многих точках; и, связав себя, он может, когда пожелает, освободить себя.

Он может стать звероподобным или чистым, низменным или благородным, глупым или мудрым — как пожелает. Посредством повторяющейся практики он может формировать привычки, а посредством новых усилий — отказываться от них. Он может окружить себя иллюзиями, пока Истина не будет полностью утрачена, и может разрушать одну иллюзию за другой, пока Истина не будет полностью восстановлена. Его возможности безграничны; его свобода полна.

Природа ума такова, что он сам создаёт свои условия и выбирает состояния, в которых ему предстоит пребывать.

Он также способен изменить любое состояние, отказаться от него. Это он делает постоянно, по мере того как накапливает знания о состоянии за состоянием путём повторного выбора и исчерпывающего опыта.

Внутренние процессы мышления составляют совокупность характера и жизни. Человек может изменять и модифицировать эти процессы, прилагая к ним волю и усилия. Узы привычки, бессилия и греха созданы самим человеком и могут быть разрушены только им самим. Они не существуют нигде, кроме как в сознании человека, и хотя они напрямую связаны с внешним миром, они не имеют реального существования в нём.

Внешнее формируется и оживляется внутренним, и никогда внутреннее — внешним. Искушение возникает не во внешнем объекте, а в вожделении ума к этому объекту; точно так же страдание и печаль заключены не во внешних вещах и событиях жизни, а в недисциплинированном отношении ума к этим вещам и событиям.

Ум, дисциплинированный Чистотой и укреплённый Мудростью, избегает всех этих вожделений и желаний, которые неразрывно связаны с несчастьем, и таким образом достигает просветления и мира.

Осуждать других как злых и поносить внешние условия как источник зла — значит увеличивать, а не уменьшать страдание и беспокойство мира. Внешнее — лишь тень и следствие внутреннего, и когда сердце чисто, всё внешнее

чисто.

Всякий рост и жизнь происходят изнутри наружу; весь упадок и смерть — извне внутрь. Это универсальный закон. Вся эволюция происходит изнутри. Всякое приспособление должно происходить внутри. Тот, кто перестаёт бороться с другими и использует свои силы для преобразования, возрождения и развития собственного ума, сохраняет свои силы и оберегает себя. А когда он преуспевает в гармонизации собственного ума, то вниманием и милосердием приводит других к такому же блаженному состоянию.

Путь к просветлению и миру достигается не путём принятия власти и руководства над другими умами, а путём осуществления законной власти над своим умом и направлением себя по пути стойкой и возвышенной добродетели.

Жизнь человека исходит из его сердца и ума. Этот ум он сформировал своими мыслями и поступками. В его силах изменить этот ум своим выбором мыслей. Таким образом, он может изменить свою жизнь. Давайте посмотрим, как это сделать.

Глава 3. Формирование привычки

КАЖДОЕ УСТОЯВШЕЕСЯ СОСТОЯНИЕ УМА — это приобретённая привычка, ставшая таковой в результате постоянного повторения мысли. Уныние и жизнерадостность, гнев и спокойствие, алчность и щедрость — словом, все состояния ума — это привычки, сформированные выбором, пока они не стали автоматическими. Постоянно повторяемая мысль в конце концов становится устойчивой привычкой ума, и из таких привычек складывается жизнь.

Природа ума такова, что он приобретает знания путём повторения своего опыта. Мысль, которую поначалу очень трудно удерживать и на которой трудно сосредоточиваться, в конце концов благодаря постоянному удержанию в уме, становится естественным и привычным состоянием.

Мальчик, начинающий учиться ремеслу, не может даже правильно обращаться со своими инструментами, не говоря уже о том, чтобы правильно ими пользоваться; но после долгих повторений и практики он работает ими с совершенной лёгкостью и непревзойдённым мастерством. Точно так же состояние ума, которое сначала кажется недостижимым, в конце концов благодаря упорству и практике приобретается и входит в характер как естественное и спонтанное состояние.

В этой способности ума формировать и преобразовывать

свои привычки, свои состояния, заключена основа спасения человека и открытая дверь к совершенной свободе через овладение собой. Ибо как человек обладает силой формировать вредные привычки, так он обладает и той же силой создавать привычки, которые по своей сути хороши. И здесь мы подходим к моменту, который требует некоторого разъяснения и глубокого, серьёзного размышления со стороны моего читателя.

Обычно говорят, что легче поступать неправильно, чем правильно, грешить, чем быть святым. Такое положение стало считаться почти повсеместно самоочевидной истиной.

Не менее великий учитель, чем Будда, сказал:

> *«Плохие поступки и поступки, причиняющие вред самому себе, совершать легко; то, что полезно и хорошо, совершить очень трудно».*

И в отношении человечества в целом это верно, но верно лишь как преходящий опыт, мимолётный фактор человеческой эволюции. Это не неизменное состояние вещей и не вечная истина. Людям легче поступать неправильно, чем правильно, из-за преобладания невежества, потому что истинная природа вещей, сущность и смысл жизни не постигнуты.

Когда ребёнок учится писать, ему очень легко держать ручку неправильно и формировать буквы неправильно, но мучительно трудно держать ручку и писать правильно. Это происходит из-за невежества ребёнка в искусстве письма,

которое можно развеять только упорными усилиями и практикой, пока наконец не станет естественным и лёгким держать ручку правильно, и трудным, а также совершенно ненужным, делать это неправильно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

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