

4 ПУТЬ



# САМОВОСПОМИНАНИЕ

Роберт Эрл Бертон



4 путь

Роберт Бертон  
**Самовоспоминание**

ИГ "Весь"

1994

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Бертон Р. Э.**

Самовоспоминание / Р. Э. Бертон — ИГ "Весь", 1994 — (4 путь)

ISBN 978-5-9573-4080-5

Первый путь – путь факира. Это долгий, трудный и ненадежный путь. Факир работает над физическим телом, над преодолением физического страдания. Второй путь – это путь монаха. Этот путь короче, надежнее и яснее определен. Третий путь – это путь йога, путь знания и сознательности. Но есть и Четвертый путь – совершенно особый путь, не являющийся комбинацией трех других. Сначала вы должны осознать, что вы себя не помните. Петр Успенский «Четвертый путь» «Самовоспоминание» Роберта Эрла Бертона – классика эзотерики и неустаревающий бестселлер. В книге автор поясняет и развивает наиболее важное положение Четвертого пути – одной из величайших эзотерических традиций XX века, основанной Г.И. Гурджиевым и П.Д. Успенским. Вслед за создателями учения автор утверждает – все идеи системы вращаются вокруг одной, самовоспоминание: это ось колеса, все остальные – спицы. И хотя самовоспоминание – это невербальный процесс, который с трудом поддается описанию, автор говорит о нем доступным языком, цитируя известных поэтов и знакомые с детства сказки. Самовоспоминание многогранно, оно включает и умение постоянно присутствовать в настоящем («помнить себя»), и разделенное внимание («вы – то, что наблюдает, а не то, что вы наблюдаете»). Схожие идеи можно найти во многих духовных традициях и религиозных учениях. Но для автора это не просто теория, а инструмент, с помощью которого каждый может «проснуться» для другой, подлинной жизни. Все, кроме настоящего, является иллюзией. Наша работа всегда сейчас. Нам некуда идти, кроме настоящего, ибо все дороги ведут в это живое мгновение.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-4080-5

© Бертон Р. Э., 1994

© ИГ "Весь", 1994

# Содержание

Пребывание в настоящем	8
Самовоспоминание	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Роберт Эрл Бертон

## Самовоспоминание

Robert Earl Burton  
Self-Remembering

© 1994 by Robert Earl Burton

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. АО «Издательская группа «Весь», 2011, 2023

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



**\* \* \***

*Эта книга посвящается моим горячо любимым ученикам, как умершим, так и живым. Они – больше, чем я мог просить.*

*Я не смел просить о столь многом.*

***С любовью, Роберт***

## Пребывание в настоящем



Нет большего чуда, чем быть в настоящем. Все с этого начинается, и ничто этим не заканчивается.

Что означает термин «самовоспоминание»? Он означает, что ваше дремлющее Истинное «Я» помнит, что надо бодрствовать.

Завершения являются иллюзией, поскольку настоящее вечно. Пребывать в настоящем, там, где находишься, – вот простая история нашей жизни.

Каждое неприметное мгновение *и есть* наша жизнь. Даже просто сидеть, стараясь присутствовать.

Присутствовать трудно, и тем не менее, в течение всей нашей жизни все, кроме настоящего, остается неопределенным. Мы смотрим в будущее, думая, что там больше, чем здесь. Человек упускает настоящее, стремясь к иллюзорному будущему или задерживаясь в прошлом. К чему надо стремиться – это к настоящему, но машина хочет чего угодно, только не этого. Мы должны продолжать бесконечно возвращаться в настоящее – мы посвятили этому свои жизни.

Вы не сможете присутствовать в пункте назначения, если вы не присутствовали *en route*<sup>1</sup>.

Когда у меня появляются «я», которые хотят быть где-то еще, я уже знаю, как немедленно превратить их в мое пребывание в настоящем, ибо машина никогда не бывает удовлетворена тем, где она есть. В каком-то смысле нам повезло, что «я» повторяют себя и что они настолько явно пусты. Благодаря им становится очевидно, из чего состоит материя жизни, поскольку самые абсурдные вещи будут пытаться увести нас из настоящего. Чем более они абсурдны, тем лучше, ибо тогда мы знаем, что следовать им нет никакого смысла.

Так как машина не может пребывать в настоящем, она ищет ему замену; такова ее участь. И хотя машина обычно недовольна настоящим, этот день так же важен, как такой же день через тридцать лет – сегодняшний день, по крайней мере, виден более отчетливо.

---

<sup>1</sup> В пути (фр.). – Здесь и далее примеч. пер.

Интересное «я» возникло во время концерта: «Чего ты хочешь?» И ответ был: «Только присутствовать, больше ничего». Ничто не может сравниться с самовоспоминанием, и ничто не может существовать без него. Иногда, при самовоспоминании, все видимое превращается в поэзию, воспевающую рай: цветы, свет, падающий на траву... Подумать только, как много оттенков зеленого существует в природе!

Наши трапезы подобны жизни на корабле в открытом море. Идти некуда, и мы постепенно обустроиваемся в настоящем. Одной из самых приятных сторон наших обедов является возможность быть здесь, притом что наши машины не противятся моменту и не стремятся быть где-нибудь еще. Четыре низших центра больше обычного согласны на присутствие чего-то более высокого. Сознание имеет различные уровни, и, возможно, наше сознание в такие моменты выше, чем в любой другой момент этого дня. Мы по-прежнему стараемся присутствовать, и это мгновение никогда больше не повторится.

Сегодня вечером мы ни разу не упомянули о самовоспоминании, но оно постоянно проглядывает за нашими действиями. Если стараться быть в настоящем, то не важно, идет ли разговор о «Дуинских элегиях» Рильке или об инвалидной коляске студента, если только наши действия пронизаны самовоспоминанием. Вот почему Четвертый Путь пролегает, главным образом, в самой гуще обычной жизни.

Каждый день мы усердно работаем над тем, чтобы быть в настоящем, и в конце дня не следует недооценивать усилия, сделанные за день. Каждый из нас сделал все возможное для себя, для школы, для Влияния «С». Мы не можем изменить события, но мы можем изменить себя. Сосредоточивайтесь без слов; не отождествляйтесь с событиями – трансформируйте их и будьте в настоящем.

Все, кроме Истинного «Я», относительно и субъективно. Когда мы присутствуем, мы объективны; это означает, что для нас не существует ничего другого, кроме нашего Истинного «Я».

Очень важно работать над присутствием, но не нужно создавать слишком большого давления, поскольку этим вы можете стать препятствием для самих себя. Сделайте все возможное, чтобы присутствовать, но не напрягайтесь слишком сильно, так как это один из способов помешать самовоспоминанию.

### ***Чему самому важному вы научились во время своего недавнего путешествия?***

Быть там, где я есть, и принимать это. Если бы я не присутствовал во время путешествия, то не было бы необходимости путешествовать, поскольку, кроме настоящего, идти некуда. Во время путешествия вы становитесь объективным свидетелем человеческой субъективности.

Мы получаем свою долю счастья и радости, но цель не в этом. Мы здесь для того, чтобы присутствовать, что и должно сделать нас счастливыми. Каждый момент предоставляет возможность проникнуть в настоящее. Вы должны стараться с пользой проводить свое время, помня, что оно сочтено.

### ***Как перестать спешить?***

Поняв, что следующий момент не лучше, чем этот.

### ***Как удержаться от критики себя за непробывание в настоящем?***

Самоуничжительные «я» – это не самовоспоминание. Это еще один способ терять время, и, в действительности, они являются признаком ленивого ума.

Сильные эмоциональные встряски предоставляют возможность пребывать в настоящем и двигаться вперед. Когда вы испытываете сильную негативную эмоцию, помните, что она сойдет на нет. Хотелось бы помнить об этом во время, а не после бури. Когда вы захвачены негативной эмоцией, вас не существует. Помните также, что благородному Королю Червей предопределено в конце концов потерпеть поражение, чтобы ваши божественные Высшие центры смогли появиться на свет.

Некоторые шоки настолько непостижимы и всеобъемлющи, что нам приходится обратиться к самовоспоминанию. Появляется немедленное побуждение быть в моменте, и самовоспоминание становится самозащитой. Иоганн Вольфганг Гете сказал: «Тот, кто владеет моментом, и есть ваш человек». *Вы* сами должны овладеть моментом, иначе им овладеет что-нибудь, что вами не является.

Старайтесь не превращать настоящее в то, чем оно не является. Примите настоящее на его безоговорочных условиях.

Плутарх сказал: «Настоящее дается нам лишь на секунду, а затем оно ускользает от наших чувств». Настоящее ускользает от наших чувств, так как сознание не есть функции. Наши Высшие центры – не от мира чувств, однако мы пытаемся использовать чувства для того, чтобы создать Высшие центры. Простое восприятие красиво оформленных цветов, если вы при этом продолжаете осознавать себя, создает Высшие центры.

Дом там, где человек присутствует. Когда я вернулся из путешествия, самовоспоминание стало очень знакомым, но я знал всем своим существом, что дорожить нужно не местом, а состоянием.

Мы не думаем о том, кем мы были до встречи со Школой, потому что мы уже не те. Тогда присутствовать было некому.

Простая попытка быть там, где вы есть, является самовоспоминанием. Контроль над умом, склонным к бесцельному блужданию, есть проявление воспоминания себя.

Человек становится обладателем многих сокровищ по мере того, как меняется уровень его бытия, и главное сокровище – это способность проникать в настоящее глубже и чаще. Он может иметь все, если довольствуется настоящим, и нет ничего более увлекательного. Есть возможность одержать большую победу, и мы на пути к ней.

Настоящее – вечно.

Одна из причин, по которой так трудно помнить себя, состоит в том, что настоящее находится так близко от нас. Когда мы ищем что-то, мы редко смотрим прямо перед собой.

В некоторых отношениях у меня ужасная память – это от старания быть в настоящем, а не в прошлом или будущем. Много забыто, но это ничтожная жертва по сравнению с пребыванием в настоящем. Когда мы пытаемся пробудиться, мы не жертвуем ничем ценным; смерть – жалкий удел жизни, но те моменты, когда мы проникаем в настоящее, неразрушимы. Что касается всего остального, то это только напрасная трата времени. Я стараюсь не соблазняться воспоминаниями. Когда приятные или неприятные воспоминания пытаются занять место живого настоящего, можно взглянуть на них в течение нескольких секунд или проигнорировать их и вернуться в настоящее.

Наши жизни – не более чем каждый сделанный шаг и каждый прошедший момент. Но наши машины упорно продолжают думать, что жизнь должна быть чем-то иным, чем настоящее. Временами я замираю, и, где бы я ни застал себя, в знакомых или незнакомых ситуациях, я думаю: «События этого дня составляют мою жизнь». За всеми вопросами стоит загадка: как быть в настоящем, и самое большое счастье для разумного человека – присутствовать в своей собственной жизни.

Этот момент предоставляет так же много возможностей, как и любое другое время дня или любое другое время нашей жизни. Вы должны стараться работать со всем, что предлагает

вам настоящее. Не обманывайте себя – следующий момент не лучше этого. И в самом деле, невозможно испытать будущее, не проникнув в настоящее, ибо настоящее *и есть* будущее.

Каждый возраст предлагает то, что есть в настоящем моменте, и это все, что он может нам предложить. Как это настоящее ясно и чудесно, как совершенно оно в себе самом.

Любопытно, что вы можете усилить свою ложную личность, если усвоите *акт* самовоспоминания, вместо самого самовоспоминания.

По мере того как проходят годы, мы живем все больше и больше ради каждого дня, и самовоспоминание и дружба становятся нашими наивысшими достижениями. Гораций сказал: «Счастливец тот, и только тот, кто настоящее своим зовет».

Один из лучших способов быть в настоящем – это слушать. Когда я слушал музыку и работал с самовоспоминанием, не появилось ни одной полезной мысли, пока одно из «я» не сказало: «Достаточно быть в настоящем».

Фраза Шекспира «Быть или не быть» (to be or not to be) состоит из шести слов, пять из которых состоят только из двух букв. Такая экономия языка представляет идею, что пробуждение является сущностным процессом. Наивысшее измерение бытия возникает, когда Истинное «Я» не забывает *быть*.

Нам и вправду некуда идти, кроме настоящего. Двигательный центр может отвести нас туда, где мы почувствуем себя лучше, но, кроме настоящего, нам идти некуда. Омар Хайям писал: «Смотрите, призрак-караван пришел в Ничто, откуда путь свой начал. Эй, спешите!»

Сегодняшний вечер – не мост куда-то; сегодняшний вечер – это сегодняшний вечер. Слова, сказанные нами, не ведут нас никуда, кроме настоящего.

Самовоспоминание означает принятие настоящего, что бы оно ни содержало; для нас это значит чувствовать вкус вина или видеть этот великолепный букет белых тюльпанов. П.Д. Успенский сказал: «Все идеи Системы вращаются вокруг этой одной». Самовоспоминание – это ось колеса, все остальные идеи – спицы.

Влияние «С» свело нас вместе – так давайте постараемся получать удовольствие от этого. Каждый может оказаться в воображении, каждый может упасть духом, каждый может впасть в негативность. Старайтесь избегать воображения, отождествления, негативных эмоций. У нас есть настоящее.

Иоганн Вольфганг Гете прожил замечательную жизнь и является сознательным существом. Он завершил свою роль в первый день весны, и это символизирует то, что он нашел источник вечной молодости. В последние дни его жизни наблюдавшим его людям казалось, что он был свободен от многих иллюзий и жил уже не для будущего или прошлого, но для яркого настоящего.

Цель медитации – быть в настоящем, но пребывание в настоящем не может быть оставлено для особых случаев или особых условий. Оно должно иметь место, где бы человек ни находился, независимо от обстоятельств.

Одно из определений успеха – быть в настоящем каждый день, сколько возможно. Вы также должны оценить, насколько вам удавалось внешне учитывать других. Отнеситесь к этой идее просто, ибо все фундаментальные идеи просты. Если два человека проходят в дверь, и вы выбираете пройти вторым, вы внешне учли другого человека. День – очень большая единица времени, и существует много маленьких возможностей, подобных этой, чтобы воспользоваться различными инструментами Системы. Внешнее учитывание – один из рабочих инструментов. В один момент вы можете работать с внешним учитыванием, а через секунду уже бороться за то, чтобы не иметь счетов к этому человеку. Наши жизни состоят из ежеминутной битвы за пребывание в настоящем, и мы растем пропорционально нашей способности давать. По этой причине сознательным существам свойственны акты милосердия, возвышающие человечество.

Не существует более высокого занятия, чем пребывание в тишине: его невозможно имитировать.

Целые толпы различных «я», связанных с соблазнительными темами, пытаются увести нас от настоящего.

Все, кроме настоящего, является иллюзией.

Большинство людей думает, что у них нет времени, чтобы быть в настоящем. Им кажется, что это должно происходить при особых обстоятельствах. Старайтесь быть там, где вы есть, и не позволяйте прошлому проникать в настоящее. Прошлое – не больше, чем слово, тогда как настоящее – это постоянно меняющаяся реальность. Уйти от прошлого можно только через настоящее, и через настоящее же мы работаем для будущего. Наша работа всегда сейчас. Нам некуда идти, кроме настоящего, ибо все дороги ведут в это живое мгновение.

Неумолимо и изо всех сил сосредоточивайтесь на настоящем. Если это всего несколько секунд или один момент в день – будьте благодарны. Настоящего не должно быть больше, чем есть, и оно не должно быть иным. По мере того как мы становимся старше, нам приходится отделять себя от неспособности быть в настоящем в некоторые моменты. Один из лучших способов присутствовать – это отстраниться от разочарования, которое приходит, когда мы осознаем, что не присутствовали. У нас такие неунывающие сердца.

Когда я только начинал присутствовать, я не мог говорить и присутствовать одновременно. Потребовалось время, прежде чем я научился делать это. Когда начало появляться самовоспоминание, я не занимал себя вопросом о том, что это было за состояние, я просто позволял ему быть и чувствовал его. Я не хотел, чтобы что-то вывело меня из него. Я не хочу ничего большего, чем быть в настоящем в данный момент.

Продолжайте возвращаться в настоящее. Единственная на Земле идея, которую можно осуществить, – это быть в настоящем. Это действительно единственно возможная вещь, и она не происходит механически.

Пока вы способны дышать – время помнить себя. Это распространенное слово – «себя» – дает неверное представление о грандиозной природе этого достижения.

### ***Не могли бы вы нам сказать, что нам нужно делать, чтобы быть в настоящем?***

Вы должны найти окружающую действительность более интересной для вас, чем ваши фантазии.

### ***Как работать с отождествлением, которое мешает мне быть в настоящем?***

Свою индивидуальность вы обменяли на отождествление. Эта чудная Система работает, но только если мы пользуемся ею. Система нам не льстит, но она позволяет нам вырваться на свободу.

Важно подпитывать центры, но еще важнее присутствовать.

Будьте благодарны за настоящее.

Воля – лучшая сила, а остальное – всего лишь механика. Воля – это самовоспоминание, а присутствие – это сила воли.

### ***Полезна ли молитва?***

Да, если вы просите о правильных вещах: о том, чтобы Влияние «С» помогло вам пробудиться, что почти наверняка будет означать трансформацию страдания.

Мы будем продолжать стараться быть в настоящем до последнего вдоха. При самовоспоминании вам не нужно ждать, чтобы испытать вечность, ведь вечность – здесь, когда вы находитесь в настоящем.

Бернард Беренсон, путешествуя по Италии в возрасте девяноста лет, говорил о прекрасных видах, которые он созерцал: «О, эти виды Исчии, Проциды, далекого камеоподобного Капри! О, мудрость древних! Как захватывает меня это, но сейчас важно это состояние, а не послание красоты. И вправду, нет более никакого послания. Это и есть то самое. Это и есть самоцель. Это ни для чего».

Вы должны дойти до того, чтобы перестать ожидать получения посланий о пребывании в настоящем. Вы должны ухватить самовоспоминание и перестать говорить о нем: вы должны присутствовать!

## Самовоспоминание



Самовоспоминание трудно обсуждать, так как в своей наивысшей форме это невербальный процесс. Вплоть до двадцатого века эта идея ни разу не появлялась под своим собственным именем.

Мы все вспоминали себя до того, как встретили Систему, но мы не знали, как это назвать, и, что еще важнее, мы это не ценили. Когда мы помним себя, мы также создаем себя – мы создаем свое астральное тело. Наши жизни состоят из множества обычных моментов, множества привычных чудес. Большая часть самовоспоминания – это распознавание возвышенного в привычном. Нам нужно помнить о том, чтобы ценить простую и неброскую природу самовоспоминания. Оно противоположно обыденной жизни, которая всеми силами старается получить наше *безраздельное* внимание.

П.Д. Успенский сказал, что человек не может сам знать своего положения: ему должны быть даны указания. Его должны привести к пониманию, что скрытый смысл жизни на Земле состоит в создании души посредством неустанного процесса самовоспоминания. П.Д. Успенский также сказал, что мы должны осознать, что обнаружили слабое место в стенах механичности, «ахиллесову пяту» машины. Основная идея, которую предлагает Система, – это самовоспоминание, идея, совершенно упущенная из виду западной психологией. Из всей западной культуры лишь в литературе можно встретить концепцию проникновения в настоящее.

Один из лучших способов работы над самовоспоминанием состоит в устранении того, чем самовоспоминание не является. Парадоксально, но для того, чтобы делать это, нужно помнить себя. Кроме того, не ищите одного-единственного определения самовоспоминания, поскольку в нем заключено многое. Самовоспоминание проходило под разными прекрасными именами в разные века. Вильям Шекспир сказал: «Под именем любым благоухает роза». История дала миру много других людей, ставших бессмертными, которые, однако, никогда не слышали термина «самовоспоминание».

Мы участвуем в чем-то одновременно и радостном, и неприятном. Отделение от этих переживаний, а не потворство тому или другому, дает нам жизнь. Самовоспоминание – это единственная деятельность на Земле, которая не является биологической.

Мы не можем понять самовоспоминание за тридцать минут, а то, что оно в себя включает и к чему оно приводит, невозможно описать за целый день. Самовоспоминание – это великая тайна органической жизни на Земле, и не следует надеяться, что эта, веками скрывающаяся, объективная мудрость может быть легко понята.

Самовоспоминание – это усилие продолжительностью восемнадцать часов в день. Нужно работать с каким-нибудь препятствием ежечасно, и если это будет не «властность» или «несуществование», то это будет воображение, внутреннее учитывание или отождествление. Самовоспоминанию нет замены, и эта вещь тяжелая и в то же время добрая.

Интеллектуальный центр делится своим опытом, говоря о нем, поскольку язык – это единственное средство общения. Поэтому и нам приходится пользоваться словами, чтобы проникнуть в божественное, невыразимое словами состояние. П.Д. Успенский напоминает нам, что самовоспоминание – это не умственная деятельность и что знание не может быть заменой самовоспоминанию. Правильная функция нашего интеллектуального центра состоит в описании и классификации явлений, хотя наше описание объектов – это не сами объекты. Когда такая деятельность препятствует самовоспоминанию – это неправильная работа.

Человек номер четыре должен ограничить время, которое он уделяет размышлению над идеями, поскольку самовоспоминание легко исчезает за словами. Харриэт Бичер Стоу советовала людям перестать думать и довольствоваться тем, что просто *быть*. И действительно, вбирать в себя окружающие впечатления само по себе может быть чудесно.

Форматорный ум пытается свести любую тему к единственному всеобъемлющему утверждению. Он хочет получить единственное определение самовоспоминания, как если бы Высшие центры представляли собой ограниченный опыт, но самовоспоминание многогранно. Пробуйте вино, смотрите на цветы, слушайте музыку. Странно, что оно всегда рядом, хотя и принимает различные формы. Это – внешнее учитывание, неотожествление, невыражение негативных эмоций, добровольное страдание и, превыше всего, трансформация страдания. Все это – оттенки самовоспоминания. Кроме того, Истинное «Я» может появиться в момент опасности или в окружении необыкновенной красоты.

Один из способов выяснить, что такое самовоспоминание, – это выяснить, чем оно не является. Этот же прием позволяет определить главную черту, тип тела и центр тяжести. Если вы отбросите некоторые из переменных, вам останется меньше переменных для исследования.

Омар Хайям сказал: «Одно лишь ясно... остальное – ложь». Самовоспоминание – это вечная правда, которая уверенно противостоит вечной лжи.

П.Д. Успенский обратил наше внимание на то, что мы привыкли к нереальному. Г.И.Гурджиев назвал одну из своих последних работ «*Жизнь реальна – когда я есть*». Для нас и для него это означает, что жизнь реальна только тогда, когда мы помним себя.

Самовоспоминание не происходит по инерции; нужно делать усилие от момента к моменту. Когда появляется третье состояние, не говорите о нем; испытайте его – это ваше Истинное «Я», ваша душа, это «Песня без слов» Мендельсона.

Вам не удастся вырваться на свободу ни с помощью слов, ни с помощью еды, ни с помощью смеха, ни с помощью слез; но вы можете вырваться на свободу, если будете помнить. Помните себя понемногу все время.

Если вы помните себя, и другие этого не видят, значит, вы делаете это успешно. Если ложная личность ведет себя так, словно она помнит себя, – вы ограничиваете себя.

Человеческой природе свойственно не видеть очевидного, и по этой причине эзотерические истины часто бывают даны в виде сказок. Сказки часто начинаются со слов «Однажды...» или «Жил да был...», показывая этим, что они развиваются во времени, а заканчиваются сказки тем, что принц и принцесса (Мир 6 и Мир 12) «с тех пор зажили счастливо», то есть в вечности – бессмертии.

Повышение уровня бытия пропорционально зрелости Короля Червей. Самовоспоминание должно начинаться в Короле Червей, поскольку для пробуждения сознания мы не можем полагаться на случайность. Всем нам нужна любая помощь, которая только возможна: и свои собственные усилия, и закон случайности, и Влияние «С».

Данте Алигьери сказал, что из маленькой искры может разгореться огромное пламя. Метод для этого – самовоспоминание. Однако нет ничего более трудноуловимого, чем самовоспоминание, и мы должны возвращаться к нему по мере своих скромных сил, когда только возможно. Нейтральное состояние – это не растительное существование, а состояние «непривязанности», отгоняющее воображение; это состояние вспоминания себя. Моменты нашей жизни, которые мы ярко помним, и есть моменты самовоспоминания. Самовоспоминание, однако, имеет различные уровни; путешествуя по чужой стране, вы можете присутствовать по отношению к сотням деревьев, не запоминая большинства из них. Там, где есть память, где есть разделенное внимание, – там ваше Истинное «Я».

Мгновения, которые мы помним, составляют нашу жизнь. Если вы оглянетесь на свою жизнь, вы обнаружите, что моменты, которые вы действительно помните, – это моменты, когда присутствовали ваши Высшие центры. П.Д. Успенский сказал, что о других моментах жизни нам известно лишь то, что они имели место.

Четвертый Путь дает прочную основополагающую структуру для нашей эволюции, и он не может дать большего, поскольку самовоспоминание невозможно имитировать. Несмотря на то что большая часть искусства, которую мы видим, является имитацией, самовоспоминание имитировать невозможно. Ничто не является полным самовоспоминанием, кроме вспоминания своего Истинного «Я».

У нас есть воспоминания о некоторых моментах нашего детства, которые не стерлись со временем. Почему так происходит? Эти моменты принадлежат четвертому измерению и не могут быть смыты течением времени. Самовоспоминание – это единственное явление, которое способно подчинить себе время и смерть. Парадоксально, но один из лучших способов продлить самовоспоминание – это не пытаться его удерживать. Когда появляются необычные продуктивные состояния, постарайтесь вызвать в себе рабочее «я», которое скажет: «Да будет так». Вы сможете помнить себя больше, если вы не будете хотеть, чтобы момент был иным, чем он есть.

Самовоспоминание – само по себе награда. Это неброский, вовсе не сенсационный, но бессмертный процесс. Каждый раз, когда вы помните себя, вы создаете проблеск вечности, который не исчезнет никогда, в то время как все физическое обречено уйти в небытие. Мы ведем себя глупо, когда ставим материальное выше нематериального. Вы должны неустанно возобновлять самовоспоминание в течение всей своей жизни; оно всегда доступно.

Несмотря на то что в нашей школе мы не занимаемся медитацией, мы, тем не менее, пытаемся контролировать наши умы, но не при особых обстоятельствах, а при любых обстоятельствах и в каждый момент бодрствования. Большинство людей увлекаются тем, что соблазнительно, и одним из проявлений такой увлеченности является мысль о том, что контролировать ум надо в специальных условиях – один день в неделю, или шесть часов в день. Этого недостаточно. Когда человек медитирует, он старается контролировать свой ум. Но разве бывает время, когда он не должен стараться этого делать?

### ***Можно ли развиваться без самовоспоминания?***

Нет. Даже с самовоспоминанием это достаточно трудно.

Мгновение за мгновением мы должны отделять себя от всего, что не является самовоспоминанием, и тем самым создавать свое Истинное «Я». Микеланджело сказал, что, создавая скульптуру, он отсекал все ненужное. То же самое можно сказать о самовоспоминании. Наша

жизнь подобна скульптуре, от которой мы ежедневно отсекаем ненужное. Мы должны уметь различать сон и бодрствование. Усилие, направленное на пробуждение, эзотерически показано в сказке «Белоснежка и семь гномов». Гномы работали в лабиринтах шахт, добывая драгоценные камни, которые, подобно моментам самовоспоминания, светятся в темноте. Полезно спросить себя: «Самовоспоминание ли это?» Если нет – отбросьте это.

П.Д. Успенский напоминает нам, что самовоспоминание – это всегда верное действие. Задача состоит в том, чтобы придать этой идее правильный масштаб. Это самая большая идея из предлагаемых Системой, и она не зависит от формы – ни тела, ни школы.

Почти всякое воображение негативно, так как оно занимает место вас самих. Трудно помнить о необходимости *делать попытки* помнить себя. Попытка помнить себя, однако, еще не самовоспоминание, хотя это более благословенное место, чем сон. Полное самовоспоминание означает, что работают Высшие центры, – ваше Истинное «Я» не забывает бодрствовать.

Очень многое не является самовоспоминанием. Слова «будьте в настоящем» – еще не состояние, хотя эта фраза и дорога нам в связи с нашей целью пробудиться. Если вы работаете над тем, что мешает вам быть собой, вы работаете над собой. Старайтесь помнить, что это может быть сделано и что это уже было сделано.

Самовоспоминание – не ощущение. Вильям Блейк сказал: «Я смотрю через глаза, но не глазами».

Сознание имеет уровни. Когда вам удастся ухватить настоящее – это сознание божественно. Когда вы негативны и принижаете себя – уровень сознания очень низок. Выставление себя в неприглядном свете – не самовоспоминание, а потеря времени.

Чувство вины за то, что нам повезло и мы встретили школу, – это тоже не самовоспоминание. В идеале, ничто вокруг нас не может на нас повлиять. Любопытно, что то, что мы вынуждены называть самоизучением, в действительности является не изучением себя, а изучением особенностей наших машин. То, что мы наблюдаем, положительно оно или отрицательно, не есть наше Истинное «Я». Истинное «Я» – это то, что наблюдает.

Пробуждение – это процесс эмоциональный, и трение должно быть тоже эмоциональным. Страдание, которое мы испытываем, должно быть реально, потому что мы занимаемся созданием реальных состояний. Проверять это не особенно приятно, и все же это – благословение. Трение может казаться проклятием, пока мы не начнем осознавать высокую идею, стоящую за ним. Что это за великая идея? Бессмертие. Разве может что-нибудь сравниться с этим?

Нужно задать себе вопрос: «Помню ли я себя?» Если вы находитесь в негативном состоянии и смените мысль или тему разговора, вы сможете пронаблюдать, что машина отождествится и станет негативной с прежней горячностью, но уже в связи с этой новой темой. Так что необходимо контролировать источник негативности, а научиться распознавать этот источник можно, наблюдая за тем, что ее вызывает. Мы учимся самовоспоминанию методом проб и ошибок.

В пробуждении, на самом деле, нет ничего сложного, хотя ложная личность и хочет его усложнить. Самовоспоминание неприметно: Высшие центры воспринимают одновременно и себя, и обозреваемые объекты. Школы предназначены для обычных людей с обычными способностями. Как раз сейчас, пока мы обедали, я думал об этом – обычные люди, незримо создающие души. Красота самовоспоминания состоит в том, что оно ни от чего не зависит и всегда доступно для нас.

Истинный смысл самовоспоминания – это возвращение мертвых к жизни.

Памяти можно доверить очень немногое. Одна из причин, почему нам так трудно помнить подробности, состоит в том, что мы стараемся помнить не их, а себя.

Для того чтобы развить высшее тело, необходимо внешнее учитывание.

Наша специальность – самовоспоминание. Из-за этого в других областях мы часто посредственны.

Никогда не думайте, что какое-нибудь внешнее действие или достижение важнее, чем самовоспоминание. Никогда не считайте выражение негативности оправданным. Старайтесь привносить самовоспоминание как в маленькие, так и в большие цели.

Внутри нас есть и начало, и конец творения. Из тех многих наблюдений, которые мы делаем с момента первой встречи с Системой, самым странным является то, что нас нужно учить помнить себя.

### ***Каково происхождение напряжения в наших машинах и как его можно использовать для самовоспоминания?***

Мы живем в механический век, который создает напряжение. Для пробуждения необходимо, чтобы внутри наших машин существовало напряжение. Способствуя правильной работе центров, самовоспоминание уменьшает напряжение. Можно попытаться контролировать двигательный центр, расслабляя мышцы лица, поскольку плотно сжатый рот, который редко увидишь у младенцев, является свидетельством напряжения.

Вообще говоря, самовоспоминание должно исходить из интеллектуальной части эмоционального центра, поскольку оно представляет собой эмоциональное переживание. Вы сможете контролировать эмоциональный центр, если не будете выражать негативность, и рано или поздно сущность вытеснит негативные эмоции.

Старайтесь не спать по отношению к чудесам, происходящим вокруг нас каждый день. К счастью, бытие можно приобрести и без знания. Для того чтобы понять природу самовоспоминания, требуется определенное количество лет. Самовоспоминание можно полностью понять только тогда, когда Истинное «Я» не забывает присутствовать. Машина думает, что опыт Высших центров и трансформация страдания, необходимая для их развития, – все это предназначено для кого-то другого. Все это, однако, предназначено для вас.

Для того чтобы мы могли постичь Систему, она должна быть достаточно простой. Истинное «Я» не зависит от объекта. Даже рабочие «я» – не самовоспоминание. Красота самовоспоминания в том, что оно может появиться независимо от предмета – это вопрос разделения внимания.

Разговоры о самовоспоминании – это не самовоспоминание. Система учит нас идти дальше слов.

Одна из причин, по которой восемьдесят пять процентов наших студентов работают в жизни, а не в Аполлоне, состоит в том, что чем больше людей вокруг нас негативно, тем больше у нас шансов выбраться на свободу, так как мы стараемся не отождествляться с негативностью. Если вы действительно работаете, негативные ситуации являются жизненно необходимыми.

### ***Я совсем недавно в школе, и у меня не особенно получается помнить себя***

Со временем вам удастся свести к минимуму то, что уводит вас из настоящего, и ваша душа наберет силу. Чем больше вы помните себя, тем больше у вас это получается. После первого года в школе вы сможете извлечь больше пользы из второго года, после второго – еще больше пользы из третьего.

Когда вы помните себя, кажется, что время остановилось; на самом деле, пребывая там, где вы есть, вы движетесь быстрее всего.

### *Что мне нужно делать?*

Когда вы едите – почувствуйте вкус еды. Когда слушаете – заставьте свои уши работать, а не просто слушать как попало. Смотрите активным, а не пассивным взглядом. Ваше сердце будет вести вас, и оно знает, что правильно.

Укрепление в своей цели помнить себя является первой силой, инерция машины – второй, или силой сопротивления, а трансформация страдания – третьей силой.

Интеллектуальная часть интеллектуального центра, Король Бубен, представляет собой очень деликатный инструмент, которым мы редко пользуемся. Самовоспоминание, будучи процессом творческим, требует его участия. Управляющий, расположенный в интеллектуальной части эмоционального центра, пользуется Королем Бубен для пробуждения души.

В конце концов, ничто не стоит между вами и самовоспоминанием, кроме вас самих.

Моя работа состоит в том, чтобы вы поняли то, что понимаю я, то, что я получил от более высокой школы. Мне приходится многократно передавать это, чтобы, в конце концов, выйти за пределы слов, ибо мы ищем состояние, а не слова. Чем больше человек изменяет свое бытие, тем больше он концентрируется на самовоспоминании и контроле над центрами. Разговаривать о самовоспоминании недостаточно, хотя даже это случается редко. Нужно научиться ценить самовоспоминание превыше всего и стараться быть словами. Слова, порой, бывают напрасны, потому что сознание – не функции. Словами пользоваться необходимо, но их не должно быть слишком много. Это тонкий баланс.

Самовоспоминание можно убить по-крупному или по-мелкому. Ненужные разговоры убивают его по-мелкому. Наше дело – тишина, и именно в ней должна происходить настоящая работа. Один из способов помнить себя – это слушать других, когда они говорят. Это очень простая мысль, но если это станет привычкой, то изменится ваш уровень бытия. Будем надеяться, что людям есть что сказать, и они не сделают короткие рассказы длинными.

Одно из моих любимых высказываний о самовоспоминании принадлежит Уолту Уитмену, хотя он и не называл это самовоспоминанием: «А теперь главный урок принятия: не предпочтение, но и не отрицание». Это значит – просто принимайте то, что предлагает каждый момент.

Самовоспоминание создает единство интеллектуальных частей центров. Мы вспоминаем себя, собираем себя – и вот мы находимся в состоянии единства. Самовоспоминание должно работать с каждым обычным моментом, поскольку именно эти моменты составляют основную часть нашей жизни. Ложная личность может ожидать грандиозных событий и никогда их не дожидаться.

Самовоспоминание представляет собой очень скромный опыт. Когда идеи становятся слишком сложными, это значит, что в работу вступила ложная личность. Самовоспоминание – это также и личное переживание, и, хотя объективное знание безлично, проверка его – вполне личное дело. Самовоспоминание – не сенсационно, и трансформация негативности – не сенсационна, но благодаря этим усилиям создается «жемчужина необыкновенной ценности».

«Мы – то, что наблюдает, а не то, что мы наблюдаем» – счастливая мысль. То, что наблюдает нашу машину, есть наше Истинное «Я». И то, что трансформирует страдание, есть наше Истинное «Я». Что-то, пребывающее вне слов, тихо смотрит из вас.

То, чем мы воистину владеем, не имеет слов и выглядывает из нашего лба. Это наше младенческое Истинное «Я», расположенное между висками в шишковидной железе. Никакое переживание не может сравниться с пробуждением. Великая правда посреди великой лжи.

У нас есть ключи к вечной жизни. Я желал бы донести до вас, что в сравнении с самовоспоминанием почти все остальное – просто шутка.

### ***Меня поражает, что идеи Системы остались такими свежими***

Самовоспоминание всегда свежо. В течение многих лет я с благодарностью говорил об одном слове – самовоспоминании, что для нас – вопрос жизни или смерти. К самовоспоминанию надо стремиться неустанно всю жизнь. По мере того как мы приближаемся к смерти, мы осознаем, что единственное, что мы можем взять с собой, – это наше Истинное «Я».

### ***Является ли выражение благодарности формой самовоспоминания?***

Невозможно быть неблагодарным и при этом помнить себя. Со временем благодарность становится спутником самовоспоминания. В конце своей жизни Уолт Уитмен написал: «И вот, Господь, мои последние слова: я здесь, перед Тобою, на коленях, старый, нищий, паралитик, благодарю Тебя».

Ни одна школа за всю историю не делала в такой степени ударения на самовоспоминание, как наша. Мы позаботились о том, чтобы величие этой идеи не было снижено избытком других идей, и мы поставили ее выше всех остальных концепций. На планете сейчас живут пять миллиардов человек, и им даже в голову не приходит помнить себя или свою душу. Вы можете видеть, какая тьма царит в умах людей.

Для нас темп ускоряется. Чем больше вы помните себя, тем больше вы можете помнить себя, потому что самовоспоминание представляет собой кумулятивный процесс. Мы можем начать его в любой момент, и оно проходит сквозь все прямо к самому смыслу существования.

«Люби то, к чему возвращаешься», – вот прекрасный способ думать о самовоспоминании как о теме, к которой мы возвращаемся всю нашу жизнь. Все преходяще, кроме нашего истинного «Я». Ничто не является самовоспоминанием, кроме самовоспоминания.

## **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.