
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**.

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

* В пути (фр.) — *Здесь и далее примеч. пер.*

день так же важен, как такой же день через тридцать лет — сегодняшний день, по крайней мере, виден более отчетливо.

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, по-

скольку, 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 непребывание в настоящем?

Самоуничижительные «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. Многое 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 наивыс-

шими 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 изю 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 вздоха. 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 пятую» 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 скрываемая, 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. Самовоспоминания нет замены, и эта весть 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, неотождествление, 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 не-реальному. 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 воспоминания 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.