

ЧЕТВЕРТЫЙ ПУТЬ



Георгий Гурджиев (1872(?)-1949)



Петр Успенский (1878-1947)

Запомните и регулярно практикуйте следующее:

- Слушайте звук голоса человека, разговаривающего с вами. Не пытайтесь понять (ухватить) слова.
- Слушайте музыку и заметьте, где в теле музыка слышна. Заметьте разницу между физическими восприятиями ритма, мелодии и гармонии.
- Слушайте тишину, интервалы между словами или музыкальными нотами.
- Заметьте, когда вы теряете свое внимание и засыпаете.
- Не растрчивайте энергию на чрезмерные усилия: завинчивая крышечку зубной пасты слишком туго, так же с крышкой от банки с арахисовым маслом, захлопывая дверь, слишком сильно нажимая на свою клавиатуру, и т.д., и т.п. Короче, имейте чувство меры!
- Остановите необязательные разговоры. Если вы заметили, что другой не слушает, остановитесь немедленно. Если вы поймаете себя поющими свою обычную песню, остановитесь немедленно.
- Ощущайте вкус еды, которую вы едите, со всем своим вниманием.
- Видьте жизнь, как игру, в которой все роли равны.
- Наблюдайте одну из своих ролей и попробуйте разоблачить идентификацию.
- Практикуйтесь на телефонных звонках. Начните следующее действие с полностью чистым умом.

Практика самосознания Гурджиева

<http://www.happyspace.narod.ru/gurdj/gurd.html>

Нашей основополагающей идеей будет следующая: человек, как он нам известен, не является *завершенным существом*; природа, развив его до определенной точки,

оставляет его затем либо для дальнейшего развития *собственными его* усилиями и средствами, либо для жизни и смерти таким, каким он родился, либо для вырождения и утраты всякой способности к развитию. Эволюция человека в таком случае будет означать развитие определенных *внутренних* качеств и черт, каковые обычно остаются неразвитыми и *не в состоянии развиться сами по себе*.

Наблюдение и опыт показывают, что это развитие возможно только в определенных условиях, путем приложения неких усилий со стороны самого человека и при *достаточной помощи* от тех, кто начал сходную работу ранее и уже достиг какой-то степени развития, либо, *по крайней мере*, наделен неким знанием методов.

Нам нужно начать с той идеи, что без усилий эволюция невозможна; она невозможна и без помощи.

После этого нам необходимо понять, что по ходу развития человек должен стать *другим существом*, и нам следует узнать и прийти к пониманию того, в каком смысле и в каком направлении человек должен становиться другим существом; понять, что такое "другое существо".

Затем нам требуется понимание также того, что развиться и стать другими существами могут не *все люди*. Эволюция есть вопрос личных усилий, в человеческой массе эволюция представляет собой редкое исключение. Это может показаться странным, но мы должны осознать, что оно не только редкое, *но и становится все более редким*.

Естественно, эти утверждения рождают множество вопросов: *Что значит превращение в другое существо по ходу эволюции? Что значит "другое существо"? Какие внутренние качества или черты могут развиться в человеке и как этого достичь? Почему не все люди могут развиться и стать другими существами? Почему такая несправедливость?*

Я постараюсь ответить на эти вопросы и начну с последнего. Почему не все люди могут развиться и стать другими существами? Ответ очень прост. *Потому что они не хотят этого*. Потому что они не узнают и не поймут без длительной подготовки ничего, даже если им рассказать об этом.

Главная идея состоит в том, что для того, чтобы стать *иным существом*, человек должен очень сильно желать этого на протяжении длительного времени. Преходящее или случайное желание, опирающееся на неудовлетворенность внешними условиями, не дает достаточного импульса.

Эволюция человека зависит от понимания им того, что он может получить и что он должен ради этого отдать.

Если человек не хочет или хочет *недостаточно сильно*, не предпринимая необходимых усилий, то он никогда не разовьется. Так что тут нет никакой несправедливости. Зачем человеку то, чего он не хочет? Было бы несправедливостью как раз то, что человека принуждают стать другим существом, тогда как он вполне собой доволен.

Теперь нам нужно спросить себя: что означает быть *другим существом*? Если мы бросим взгляд на все доступные нам материалы по этому вопросу, то мы обнаружим

следующее утверждение: став другим существом, человек обретает многие новые качества и силы, каковых он лишен сейчас. Это общее утверждение, обнаруживаемое нами в различных системах, признающих идею психологического или внутреннего роста человека.

Но этого недостаточно. Даже самое детальное описание этих новых сил никак не поможет нам понять того, как появляются и откуда берутся эти силы.

В общеизвестных теориях, даже в тех, отмеченных мною теориях, которые основываются на идее возможности эволюции человека, отсутствует одно звено.

Истина заключается в том факте, что перед обретением каких бы то ни было новых способностей или сил, неизвестных человеку и отсутствующих у него, он должен обрести те способности и силы, каковыми он *также не обладает*, но которые он себе приписывает. То есть те, о которых он думает, что знает их, может использовать их и контролировать.

Это и есть недостающее звено -- и *это очень важный момент*.

На пути описанной ранее эволюции, т.е. основанной на усилении и помощи, человек должен обрести качества, о которых он думает, будто владеет ими, но на деле обманывает себя.

Чтобы лучше понять это и узнать, каковы эти способности и силы, которые человек может приобрести, будь то совершенно новые и неожиданные, либо те, которыми он уже владеет в своем воображении, нам нужно начать с общих знаний человека о самом себе.

И тут мы сразу же сталкиваемся с очень важным фактом.

Человек не знает самого себя.

Он не знает своих пределов и собственных возможностей. Он не знает даже всей глубины своего незнания.

Человеком изобретено множество машин, он знает, что сложная машина требует иногда долгих лет тщательной учебы перед тем, как кому-нибудь будет доверено ее использование или управление. Но этого знания он не применяет к себе самому, хотя сам он является куда более сложной машиной, чем все им изобретенные.

Он имеет все виды ложных идей относительно себя самого. Прежде всего, он не сознает того, что сам он *является в действительности машиной*.

Что значит "человек есть машина"?

Это означает, что он не совершает независимых *движений* ни внутри, ни вовне себя самого. Он есть машина, приводимая в движение *внешними явлениями и внешними толчками*. Все его движения, действия, слова, идеи, эмоции, настроения и мысли производятся внешними воздействиями. Сам по себе он является просто автоматом с определенным запасом воспоминаний о прошлом опыте и каким-то запасом энергии.

Нам нужно понять, что человек ничего не может делать.

Но он этого не осознает и приписывает себе *способность делать*. Это первое, что он ложным образом себе приписывает.

Нужно очень ясно это понять. *Человек не способен делать*. Все, что, по его мысли, он делает, на самом деле *происходит* с ним так же, как происходит выпадение осадков или оттепель.

В английском языке нет безличных глагольных форм для человеческих действий. Поэтому нам приходится говорить, что человек думает, читает, работает, любит, ненавидит, начинает войны, драки и т.д. В действительности же все это *случается*.

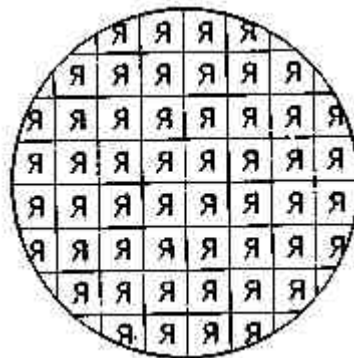
Человек не способен двигаться, думать или говорить сам по себе. Он представляет собой марионетку, которую приводят в движение невидимые нити. Если он понимает это, то может научиться большому о самом себе, а тогда возможны и определенные изменения. Но если он не может осознать свою абсолютную *механичность*, либо если он не желает принимать ее как факт, то он уже ничему не выучится и ничто тогда не изменится.

Человек есть машина, но машина особая. Он является машиной, которая в определенных обстоятельствах и при правильном обращении *может знать то, что он -- машина*, а полностью это осознав, он может обнаружить и пути к прекращению своего бытия как машина.

Прежде всего ему требуется знать, что он не единое, а многое. У него нет одного постоянного и неизменного "Я" или Эго. Он всегда различен. В один момент он один, в другой -- другой, в третий -- третий и так далее почти до бесконечности.

Иллюзия единства или целостности создается у человека в первую очередь ощущением одного физического тела и его *именем*, которое в нормальных случаях всегда остается тем же самым, а в-третьих, множеством механических навыков, внушенных ему воспитанием или приобретенных путем имитации. Обладая все теми же телесными ощущениями, слыша все то же имя и замечая за собой те же привычки и склонности, что и раньше, он верит, будто всегда был тем же самым.

В действительности же никакого единства нет, нет контролирующего центра, постоянного "Я" или Эго. Общая картина человека такова:



Всякая мысль, всякое чувство, ощущение, желание, хотение и нехотение есть некое "Я". Эти "Я" не связаны и не согласованы друг с другом каким бы то ни было образом. Каждое из них зависит от перемен во внешних обстоятельствах и от изменения впечатлений.

Одни "Я" механически следуют за какими-то другими, а иные проявляются всегда в компании других. Но в этом нет ни порядка, ни системы.

Имеются определенные группы этих "Я", которые наделены природной связью. О них речь пойдет далее. Сейчас же нам нужно постараться понять, что есть группировки "Я", связанные лишь случайными ассоциациями, воспоминаниями или воображаемым сходством.

Любое из этих "Я" представляет в каждый данный момент незначительную часть нашего "мозга", "ума" или "рассудка", но каждое из них мнит себя представителем *целого*. Когда человек говорит "Я", это звучит так, словно он имеет в виду себя целиком, но на деле, даже когда он думает, будто имеет это в виду, речь идет о преходящей мысли, преходящем настроении, желании. Через час он совсем о нем забудет и с той же убежденностью начнет утверждать нечто противоположное -- мнение, точку зрения, увлечение. Хуже всего то, что человек не помнит этого. В большинстве случаев он верит в последнее "Я", пока оно себя выражает, т. е. до тех пор когда другое "Я", иной раз совсем не сочетаемое с первым, не начнет выражать мнение или желание громче первого.

Вернемся теперь к двум другим вопросам.

Что означает развитие? И что это значит -- стать другим существом? Или, иными словами, какого рода изменения *возможны*, когда и как они начинаются в человеке?

Уже было сказано, что изменения начинаются с тех сил и способностей, которые человек *приписывает себе*, но коими он в действительности не обладает.

Это значит, что перед тем, как приобрести новые силы и способности, он должен действительно развить в себе те качества, каковыми он *думает*, что владеет и относительно которых у него имеются величайшие иллюзии.

Развитие не может начаться на основе лжи самому себе или самообмана. Человек должен знать, что у него есть, чего нет. Это значит, что ему нужно признаться в отсутствии приписываемых им себе качеств, т.е. способности *делать, индивидуальности, единства, постоянного Эго*, а вдобавок *Сознания и Воли*.

Человеку необходимо знать это, поскольку до тех пор, пока он верит в наличие этих качеств, он не предпримет правильных усилий для обретения, точно так же, как человек не станет покупать дорогие предметы и дорого платить за них, если он полагает, что уже обладает ими.

П. Д. Успенский. Из „Психология возможной эволюции человека”

www.olsufiev.com/4W/GI-PDU.htm