

Как правильно «Ничего не делать»

инструкция к практике не-медитации

Шинзен Янг, перевод Виктора Ширяева

Многие из техник, которым я вас обучаю — отвлечение, и так далее — предполагают некоторое усилие. Но иногда хорошо усилие и отпустить. Техники, которым я обычно обучаю, предполагают принятие решений. Даже когда вы отмечаете происходящее в практике ноутинга, то выбираете мгновение за мгновением, на каких явлениях фокусироваться, и какую стратегию работы применить.

Так что хорошо иметь практику, в которой нет вообще никакого выбора, даже выбора того, куда направлять внимание. Некоторые называют её «осознание без выбора» (*choiceless awareness*); некоторые — «просто сидеть»; некоторые — Великое Совершенство (*дзогчен*) или Великая Печать (*махамудра*). Есть разные способы описать эту практику. Мне нравится называть её «Ничего не делать».

Есть способ корректно выполнять практику «Ничего не делать» — определённые принципы. Поскольку слова «делать» и «ничего», очевидно, не очень соответствуют друг другу, то есть ряд довольно тонких моментов, как всё это практиковать.

Техника «Ничего не делать» создана таким образом, чтобы со временем сделать вас более чувствительными к определенной структуре, цепочке связей в человеческом сознании, которая контролирует внимание. Подчеркиваю, со временем, а не во время конкретной сессии медитации. Так вот, со временем вы всё яснее замечаете эту структуру, и тем самым создаёте условия для того, чтобы она могла на какое-то время отключаться.

Если вы попытаетесь её отключить, то это не сработает, поскольку вам нужно, чтобы она работала, если вы хотите попытаться её отключить. Техника «Ничего не делать» не предполагает, что вы протянете руку и выключаете сами себя. Она создаёт ситуацию, в которой природа выращивает такую «руку», «вытягивает» её и выключает на короткое время вашу роботоподобную самость. Можете не волноваться: через какое-то время и вы, и мир вернётесь обратно онлайн, так что ничего страшного не случится.

В общем, это один из вариантов того, как можно смотреть на эту технику: со временем, она создаёт определённые условия; вы сможете развить чувствительность к той части себя, которая контролирует внимание (и это очень, очень древняя часть нашего существа); и затем, когда чувствительность будет достаточно развита, то на короткие промежутки времени эта часть будет выключаться.

Многие люди, рассказывая мне о происходящем во время сессий медитации, говорят: «Не могу выбрать, что именно делать в определённые моменты. Меня смущает большое количество опций». Это очень хороший опыт! Я понимаю, вы думаете, что это плохой опыт, но это действительно хороший опыт — потому что в такой момент, когда вы чувствуете — «я не знаю, что мне делать сейчас со своей медитацией», — то та часть, которая контролирует внимание, максимально активна.

И вот эта вот вещь отключится как результат выполнения техники «Ничего не делать». Полезно замечать, когда она максимально активна, потому что это указывает вам на: «О, вот как оно проявляется!». Вот это вот размышление: «Я не знаю, что мне делать, и мне надо определиться с этим» — когда такое возникает по отношению к практике, то это проявление из пространства выбора. И это хорошо: ваше внимание направляется к пространству выбора. Отнеситесь к этому с любовью. Может быть, это хороший момент как раз для практики «Ничего не делать».

Инструкция к практике «Ничего не делать» очень короткая — всего два предложения: **пусть происходит то, что происходит. Как только вы замечаете намерение как-то управлять своим вниманием, отпустите это намерение.**

Давайте пройдемся по неизбежным сложностям в понимании этой техники. В ней нет ничего о том, чтобы поддерживать намерение отпустить любые намерения. Она сформулирована очень точно: когда вы осознаёте намерение как-то контролировать своё внимание, отпустите это намерение. Можно подумать, что от вас требуется мониторить в каждое мгновение, присутствует ли какое-либо намерение или нет, и всё время поддерживать намерение отпустить эти вторичные намерения. Что же, в таком случае вы делаете две вещи сразу, а не «ничего».

«Пусть происходит то, что происходит» означает, что какие бы сенсорные переживания не возникали, позвольте им возникать. Вы можете быть очень рассеянными, сонливыми или вовсе отключаться, можете «выпадать» на долгое время в неосознанные размышления, можете быть не особо собранными, ясными или уравновешенными. Всё это может случиться. Всё это подпадает под задачу «пусть происходит то, что происходит». В этой технике нет ни слова про то, что такие вещи не могут случаться. Может быть, это вообще всё, что будет с вами происходить внутри сессии. Но есть и вторая часть: «Как только вы замечаете намерение как-то управлять своим вниманием»... Если вы замечаете, что хотите что-то поменять в происходящем — отпустите это намерение.

Неизбежный вопрос: Что случится, если я не могу его отпустить? Что же, тогда нужно прояснить, что значит «отпустить», и что значит «намерение». Формулировка была дана крайне точная: Как только вы замечаете намерение как-то управлять своим вниманием, отпустите это намерение.

Намерение — это что-то, по определению, над чем у вас есть полная власть. Вы можете инициировать это, или отпустить. У меня есть полная власть над движением руки. Я могу её поднять, или решить её не поднимать.

Отпустить — не значит «избавиться». Это происходит в моменте: вы отпускаете намерение, и оно может сразу же вернуться обратно. Это нормально. Когда оно возвращается, вновь отпустите его. Если вы не можете отпустить его даже на секунду, то значит у вас нет полной свободы выбора в этом, так что это не полноценное намерение, и тут нечего опускать. Всё, что вы воспринимаете как намерение контролировать внимание — но не можете отпустить — то это не является частью вашей свободы выбора, то есть это что-то, что *случается с вами*. Если вы не можете отпустить намерение, то и не должны это делать, поскольку это не является частью этой техники.

Также, эта техника не предполагает переживание покоя, хотя покой может появляться в результате этой техники, и часто действительно со временем появляется. Если ваши переживания при выполнении этой техники ужасно неприятные и будоражащие, то нет никакой причины продолжать её выполнять. Я люблю повторять, что если отмечание вас напрягает, то попробуйте ничего не делать. Если же, когда вы выполняете «ничего», вы становитесь слишком «размазанными», то попробуйте практику отмечания (if noting makes you racy, try Do Nothing. If Do Nothing makes you spacey, try noting).

Обратите внимание на фразу «Как только вы замечаете...». Мы можем крайне редко замечать намерение управлять вниманием. Это совершенно нормально. Я нигде не говорил, что вы будете замечать это часто. И конкретно: никто не просит вас отслеживать наличие этого намерения от секунды к секунде. Нужно подождать, пока не возникнет осознание этого намерения. Это осознание может прийти скоро, но может пройти и довольно много времени, пока вы потеряны в грёзах и сонливости. С точки зрения практики, это совершенно нормально.

Это *гом-ме*. Вчера я рассказывал вам про *дагме*. Я сказал, что *ме* значит «без». *Даг* — это «я», самость. *Гом* — это тибетское слово, означающее медитацию. *Гом-ме* — «не-медитация». Конечно, вы всё-таки медитируете. Настоящее *гом-ме* — это состояние, в котором 99.9% людей проводят всё время. Они и правда не медитируют. А это всё же форма медитации, такая медитация без медитации. Так вот, как только вы распознаёте появление намерения, отпустите его, когда бы это не произошло. Возможно, это будет случаться редко.

Очевидно также, что в этой практике мы не отмечаем и не называем (не делаем *лейбелинг*).

Частый вопрос: «Что, если у меня возникает намерение изменить позу?». Что же, это нормально. Я не поддавался этому слишком часто, но эта техника работает не столько с движениями, сколько с мыслями. Что внутри нас решает начать думать, или перестать думать? Что внутри нас пытается подавить мысли, направить их куда-то, или вовлекается в них и начинает их «обдумывать»? Что внутри нас использует мысли, чтобы что-то сделать по поводу мыслей?... Вот куда (если это вообще какое-то «место») со временем станет разворачивать вас эта техника.

Во время практики в вас сами собой будут возникать сосредоточение, ясность и уравновешенность. Нет необходимости формировать намерение, чтобы они возникали. Они возникают сами. Не нужно их и останавливать, поскольку для этого требуется намерение остановить естественный автоматический отклик медитатора. Так что вы совершенно не вмешиваетесь в те качества сосредоточения, ясности и уравновешенности, которые будут возникать как закономерный результат вашей практики и наработки других техник. По сути, в этом и идея. Если какая-то медитация и происходит в рамках этой техники, то она происходит из-за всех тех медитаций, которые вы выполняли до этого. Можно сказать, что *она медитирует вас*. Вы не медитируете.

Две вещи *медитируют вас*: накопленная в предыдущей практике инерция и — называйте это как угодно — природа природы, Дух, время, Бог, Благодать — выбираёте слова по душе.

Повторюсь, **вы не медитируете, вас медитируют** две вещи: накопленная инерция того, что вы делали до этого, и вот эта вот штуковина, к которой вы сами можете выбрать имя.

Когда-нибудь нам не нужна уже будет эта техника. У нас будет полная диаграмма всех нейронных связей центральной нервной системы человека. Эта диаграмма будет чудовищно сложной (это ещё слабо сказано), но мы вероятно сможем указать на ту цепочку связей, и даже ненадолго отключить её, воздействуя снаружи, по желанию активируя переживание свободы от ограниченной самоидентификации.

