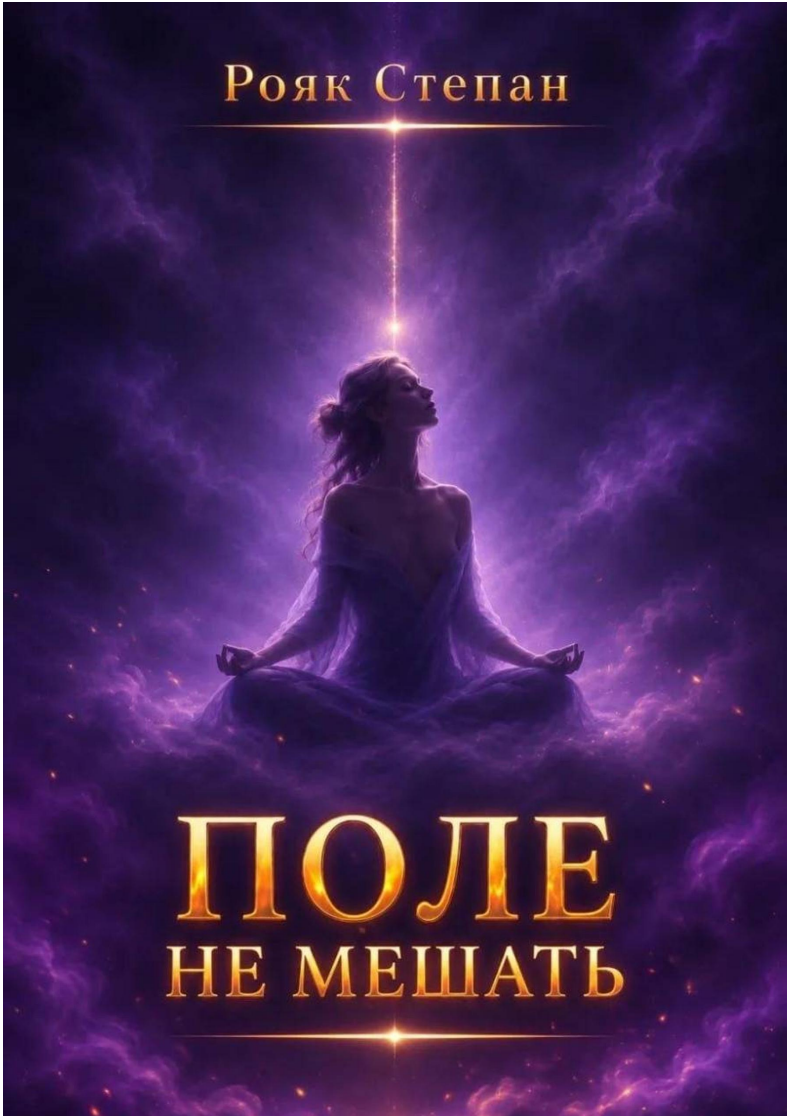
Рояк Степан



ПОЛЕ
НЕ МЕШАТЬ

Степан Рояк

ПОЛЕ. Не мешать

https://litres.ru/74799704
SelfPub; 2026

Аннотация

Есть тысячи книг, которые обещают привести вас к состоянию. Эта — не такая. Она честно признаётся: обещанное состояние — самый надёжный способ его не получить.

Это описание одного пройденного пути — от простого наблюдения за телом до места, где техника становится не нужна. Всё в нём помечено тремя метками: факт — проверяемо любым телом; гипотеза — пережито, но не объяснено; фантазия — образ, который организует практику, не претендуя на истину. Книга о наблюдении, а не о вере.

Отсюда три слоя. Часть I — факты и метод: дыхание, внимание, различение сигнала и шума. Часть II — для тех, у кого в практике уже пришло то, с чем не знаешь, что делать: проводимость, срез, волна, режим не-мешания. Часть III — для тех, к кому приходят люди: как передавать опыт, не производя зависимых учеников.

Эта книга работает на собственную отмену. Если к последней странице она вам больше не нужна — она удалась. Протокол доводит до врат и на пороге умолкает.

Не мешай.

Степан Рояк
ПОЛЕ. Не мешать

ПОЛЕ. НЕ МЕШАТЬ

Введение

Эта книга написана не для того, чтобы вести читателя куда-то. У неё нет цели, которую надо достичь, нет вершины, к которой надо подняться, и нет обещанного состояния, которое наступит, если делать всё правильно. Обещанное состояние — самый надёжный способ его не получить, и об этом здесь будет сказано не один раз.

Эта книга — описание одного пройденного пути. Не карта всех путей. Автор не претендует на то, что его маршрут совпадёт с читательским, и прямо предупреждает: если описанное здесь не совпадёт с тем, что приходит в вашей практике, — это не значит, что вы идёте неправильно. Это значит, что ваш путь — ваш. Совпадение маршрутов не гарантировано никому.

Из этого следует главная договорённость книги. В ней не описываются состояния, которых автор не прожил. Всё, что в тексте, помечено одной из трёх меток:

- *(факт)* — то, что проверяемо в любом теле, у любого наблюдателя, без метафизики;
- *(гипотеза)* — то, что пережито и проверено повторяемостью, но объяснение чему неизвестно;
- *(фантазия)* — образы, которые организуют практику, но не претендуют на онтологию.

Читатель не обязан соглашаться с гипотезами и может отбросить фантазии — практика от этого не пострадает. Фантазия, которая организует наблюдение, полезна независимо от того, описывает ли она что-то настоящее. Это книга о наблюдении, а не о вере.

Книга устроена тремя слоями. Часть I можно читать свободно: в ней только факты и метод. Часть II — для тех, у кого уже что-то пришло в практике и пришло такое, с чем не знаешь, что делать. Часть III — для тех, к кому уже приходят люди. Читать дальше своего слоя — способ получить переживания из чужого описания, и это ровно то, от чего вся книга предостерегает.

И последнее перед началом. Эта книга работает на собственную отмену. Она ведёт читателя техникой к месту, где техника становится не нужна. Если к последней странице читатель обнаружит, что книга ему больше не нужна, — книга

удалась. Если он будет перечитывать её в поисках инструкций к следующей ступени — перечитывать стоит главу пятую, а дальше идти самому.

Пролог. Один взгляд

С этого всё началось — не с практик, не с метода, не с системы. С одного взгляда.

[обстоятельства — восстановить по памяти]

Человек не готовился к этому моменту и не знал о нём. Ему не нужно было ничего от меня — ни ответа, ни одобрения, ни реакции. Может быть, поэтому это и случилось: в глазах не было ни капли расчёта. А потом произошла вещь, которую я помню до сих пор и которая стала эталоном на всю оставшуюся работу: что-то замкнулось, и глаза загорелись.

Не похорошели, не потеплели, не выразили благодарность — загорелись. Изнутри. Было видно, что человек перестал смотреть на меня и начал смотреть изнутри себя: зрачки, фокус, сама глубина взгляда изменились за одну секунду, без всякой причины, которую можно было бы назвать словами.

Я запомнил информативность глаз навсегда. Не потому, что это было красиво — потому что это было честно. Глаза — единственный орган, который нельзя отредактировать. Слова можно подобрать, интонацию сдержать или усилить, лицо можно держать. Глаза делают то, что делает вегетатика, а вегетатика не слушает волю.

Этот взгляд случился вне всякой практики — в бытовой ситуации, без рамки, без намерения. И это важнейшая деталь пролога: искра не принадлежит практике. Она принадлежит совпадению — моменту, когда две системы вдруг оказываются в одном режиме. Практика лишь одна из ситуаций, где такое совпадение вероятно. Но случиться оно может где угодно.

Вся эта книга — про то, как быть рядом, когда это случается у других. И про то, как к этому прийти самому.

Часть I. Метод

Наружу. Всё в этой части проверяемо любым телом, без метафизики.

Глава 1. Точка входа

Практика начинается не в голове и не в представлениях о тонких мирах. Она начинается в теле — и начинается там, где тело встречает собственное внимание.

У человека есть канал, о котором почти никто не думает, хотя он работает непрерывно от рождения до смерти. Это канал, идущий от тела к мозгу. Значительная часть нервных волокон блуждающего нерва — по разным оценкам, около восьмидесяти процентов — является афферентными, то есть идёт не от мозга к телу, а от тела к мозгу *(факт)*. Четыре сигнала из пяти, которые несёт этот нерв, — донесения о состоянии внутренностей: насколько наполнен желудок, насколько напряжена стенка сосуда, как работает диафрагма. Мозг живёт в постоянном потоке отчётов о теле — и почти никогда не слушает их осознанно.

Ту часть сознания, которая читает этот поток, наука называет интероцепцией. Её корковое представительство — островковая доля *(факт)*: область, где сходятся сигналы сердцебиения, о дыхании, о температуре, о внутреннем давлении. Островок — это экран, на котором тело показывает себя мозгу. У большинства людей этот экран работает в фоне, как работающий в другой комнате телевизор: сигналы идут,

картинка есть, но никто не смотрит.

Вся первая ступень практики — научиться смотреть.

Не представлять, не воображать, не визуализировать — а именно смотреть на то, что уже идёт. Здесь нет ничего мистического и ничего сложного: это навык, и он тренируется, как тренируется любой навык наблюдения. Сначала вы замечаете только грубое: тепло, тяжесть, боль. Потом — среднее: пульсацию, микронапряжение, направление. Потом — тонкое: то, для чего в обычном языке нет слов, и язык придётся строить по ходу.

Почему тело, а не представления? По одной простой причине *(факт)*: представление можно подделать в любую минуту, ощущение — нельзя. Воображаемое тепло и реальное тепло различимы, если честно наблюдать; различие живёт в деталях, которых воображение не производит — границы, движение, плотность, судьба во времени. Тело — самый честный из доступных нам инструментов. Оно не льстит и не пугает: оно просто отчитывается о том, что есть.

И ещё одно свойство тела делает его правильной точкой входа. Дыхание — единственная вегетативная функция, которой можно управлять произвольно *(факт)*. Сердце не подчиняется приказу, перистальтика не подчиняется, а ды-

хание — подчиняется, хотя обычно идёт само. Это делает дыхание дверью между произвольным и непроизвольным: единственной ручкой, за которую сознание может притронуться к автоматике. Через дыхание — и только через него на первом этапе — сознание получает доступ к вегетатике.

Отсюда правило всей книги, и его стоит записать на первой странице: **практика начинается с честного наблюдения за телом. Не с техники, не с цели, не с ожидания — с наблюдения.** Всё остальное — включая всё, о чём говорят главы дальше, — производные от этого.

Глава 2. Подготовка

В этой главе — протокол. Он дан без объяснений: объяснение появится в главе восьмой, и в этом есть смысл, который станет понятен к тому времени, когда он понадобится. Протоколы должны исполняться раньше, чем осмысливаться, — не потому, что осмысление плохо, а потому, что исполнение требует внимания, а осмысление его занимает.

Ступень 1. Расслабление.

Сядьте или лягте так, чтобы не было нужды ни удержи-

вать позу, ни менять её. Пройдите вниманием по телу сверху вниз: лицо, шея, плечи, руки, грудь, живот, таз, ноги, стопы. В каждом месте — одно действие: заметить напряжение и позволить ему быть, не борясь с ним и не убирая его. Борьба с напряжением — это само напряжение. Разрешение быть — часто оказывается достаточным, чтобы напряжение отпустило само.

Не ждите полного расслабления. Полного не бывает, и его отсутствие не ошибка. Достаточно того, что внимание перестало добавлять напряжение к тому, которое уже есть.

Ступень 2. Дыхание.

Не менять дыхание — сначала наблюдать. Где оно чувствуется: в носу, в горле, в груди, в животе? Где движение больше?

Затем — единственная сознательная модификация, которую вводит вся книга на этом этапе: удлинить выдох *(факт)*. Выдох плавно делается длиннее вдоха — без рывков, без задержек с усилием, без счёта, если счёт мешает. Удлинённый выдох — самый прямой из известных путей к парасимпатической активации *(факт)*: он работает через барорефлекс и дыхательную модуляцию вагусного тонуса, и это не метафизика, а физиология. Тело понимает удлинён-

ный выдох как сигнал «опасности нет». Расслабление, которое наступает следом, — не достижение, а побочный эффект физиологии.

Ступень 3. Срез.

Это главная операция первой части, и в ней легко ошибиться.

Срез — это перевод внимания с внешнего на внутренний, с рассказа о ощущении на само ощущение. Обычное внимание живёт в описаниях: «это напряжение в плечах, наверное, от того, что я много работаю». Срез — это момент, когда описание отбрасывается и остаётся только само переживание: сыпящееся тепло, толчок, волна, вес. Без имени, без причины, без истории.

Срез тренируется так: заметив ощущение, спросите — что оно *сейчас*, до слова? И удерживайте внимание на том, что до слова. Рассказ вернётся — и это нормально; возвращение рассказа — не провал, а материал. Каждый раз, когда рассказ отбрасывается, срез становится точнее.

Внимание, которое смотрит на ощущение без требования, начинает замечать то, что замечать не могло *(факт)*: внимательность увеличивает разрешение интероцептивного

сигнала — это проявление того же механизма, из-за которого в темноте глаза начинают видеть слабый свет. Не потому, что свет ярче. Потому, что зрение настраивается.

Ступень 4. Удержание.

Подержать собранное внимание на теле — пять, десять, двадцать минут, как получается. Не добиваться результата. Не проверять, «работает ли». Работает ли — узнаете не в сессии, а позже, и узнаете не по яркости впечатления, а по повторяемости. О различии впечатления и сигнала — следующая глава.

Протокол кончается здесь. Всё, что было дальше в моём пути, не описано ни одним протоколом — и описать не могло. Протокол доводит до двери. Он не может открыть её за тебя.

Глава 3. Внимание и субстрат

Рано или поздно у любого, кто держит внимание на теле достаточно долго, начинается то, для чего обычного языка не хватает. Ощущения перестают быть точечными — «болит колено», «тепло в ладони» — и начинают приобретать объ-

ём. Появляется то, что я называю субстратом.

Это слово — рабочее, не физическое. Субстрат — это то, что чувствуется под ощущениями: среда, из которой ощущения выходят. У неё есть наблюдаемые свойства, и два из них оказались для меня главными: **плотность** и **заполнение**.

Плотность — насколько ощутима среда. Это не боль и не комфорт; это скорее вязкость того, что ты чувствуешь. В дни, когда плотность низкая, тело ощущается прозрачным: внимание проходит сквозь, не встречая ничего. В дни, когда плотность высокая, тело ощутимо: каждая область даёт отклик, тишина внутри плотная, как вода в глубине. Плотность меняется ото дня ко дню и внутри дня — и она меняется закономерно, а не случайно. Это первое, что стоит проверить: не является ли «хорошая» и «плохая» практика на самом деле высокой и низкой плотностью субстрата, которые не имеют отношения к твоим стараниям.

Заполнение — насколько плотность распределена равномерно. Бывает, что субстрат плотный в одной области и прозрачный в другой; бывает, что весь объём выровнен. Заполнение — это карта, и она меняется вместе с практикой. Я не буду описывать, как именно она менялась у меня: это описание моей карты, а не инструкция к вашей. Ваша карта

будет другой, и это не отклонение, а норма.

Два правила работы с субстратом, выстраданные на собственных ошибках.

Первое: **не воображать субстрат**. Как только у тебя появляется описание — «субстрат — это тонкая энергия», «субстрат заполняет объём», — воображение немедленно начинает производить ощущение заполненности, и оно будет неотличимо от настоящего по яркости, но не по деталям. Отличить можно, и признак простой: воображаемое однородно и статично, наблюдаемое неровно и живо. Настоящий субстрат всё время что-то делает — течёт, уплотняется, разрежается. Воображаемый — ждёт, что с ним будут делать.

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.