ШАКУЛЬ
СВЕТЛАНА

ХОЧУ МЕДИТИРОВАТЬ

КНИГА-СОВЕТНИК

Светлана Шакуль

Хочу медитировать

«Автор»
2026

Шакуль С.

Хочу медитировать / С. Шакуль — «Автор», 2026

"Хочу медитировать" - это книга советник без доли конфессий.Она про то, как медитировать когда не получается или только начинаешь. Когда бегают мысли, нет времени, страшно, не понятно или когда просто кризис в этом пути. Короткие советы без воды, могут помочь разнообразить практику или её начать.Бонусом в этой книге есть глава про важные аспекты освоения медитации обезболивания. Автор книги Шакуль Светлана, клинический психолог с квалификациями: гипнотерапевта, кризисного психолога, телесно-ориентировнного терапевта.

© Шакуль С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

О книге 5
Страх и тревога в медитации: встреча с невидимым собеседником 7
О «правильной» медитации 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Светлана Шакуль
Хочу медитировать

О книге

Здравствуйте! Меня зовут Лана, и я – автор этой книги.

Это книга-советчик о том, как медитировать, когда не получается, без какой-либо религиозной окраски.

Все советы в этой книге – результат моего профессионального опыта как клинического психолога и моего личного пути, в котором было полное непонимание и недоверие медитативным техникам, но однажды всё изменилось на прямо противоположное.

Когда-то я сама считала медитацию бесполезной. Сегодня я так не думаю, мой опыт говорит об обратном.

Определение медитации, как и медитативного состояния, у всех будет разным, поэтому я не останавливаюсь в этой книге на подобных размышлениях. На мой взгляд, сам смысл, состояние в медитации, как и её трактовка, меняется в процессе развития практики, проживания жизни. Как меняются жизненные смыслы, так и меняется личная интерпретация медитативных практик.

Любая книга сама по себе – лишь источник информации. Её сила раскрывается, когда вы превращаете прочитанное в личный опыт. В освоении медитации и самогипноза важно помнить, что практика создаётся не через объяснения, а через проживание.

Предлагаю вам две простых задачи, которые можно выполнять в процессе прочтения данной книги:

1. Создавайте практические задания. После каждой главы (или даже в любой момент чтения) формируйте для себя практику на основе вопросов: «Как я могу применить это сегодня, на этой неделе или в этом месяце?»

2. Не стремитесь выполнить всё сразу. Попытка следовать каждому совету одновременно похожа на нажатие всех клавиш на фортепиано разом – гармонии не получится.

Также я бы хотела, чтобы вы: выбирали то, что откликается, экспериментировали, находили свою «мелодию» / «узор» медитации.

Советы в этой книге – не жёсткие инструкции, а фундамент. На нём вы можете выстроить «внутренний дом» – индивидуальную практику, которая будет именно ваша и для вас.

От части, советы «по главам» не более, чем формальность. Пожалуйста, не старайтесь привязать определённые советы к темам, через которые они описаны. Просто в этих темах, они наиболее могут быть действенными. Но, например советы в главе про медитацию обезболивания могут подойти и для проживания стресса. Или советы для «скоростных» людей, могут подойти и тем, кто всегда спокоен и размерен.

В тексте я использую понятия «медитативное состояние» и «трансовое состояние», потому что предложенные методы работают как для медитации, так и для самогипноза.

На мой взгляд, в начале пути, медитация – это отдельная практика, на которую порой нет времени, сил, навыков. Но постепенно медитация становится повседневной, ежечасной практикой.

Советы, которые есть в этой книге, помогают пересматривать свой образ мышления и жизни. Но они помогают опять же, только тогда, когда превращаешь их в опыт. Поэтому, читая эту книгу, можно попробовать создать своё мышление, образ, картину, в которой медитация не является отдельной задачей из всех планов на день.

Я никого не призываю медитировать по каким-то графикам, схемам. Вы сами можете создать свою схему по мере узнавания себя с новой стороны через медитацию или самогипноз. Для некоторых практика медитации может стать основной духовной пищей и быть столь же питательной для духа/ума/сознания (для всех по-разному), как и физическая.

Однако, хоть я и не призываю медитировать по схемам. Я осознаю, что мы кушаем несколько раз в день, чтобы наше тело чувствовало себя хорошо. Порою (а иногда всегда), так же и необходимо подпитывать своё внутренне состояние. Но тут инструменты для всех разные, кому-то подойдёт медитирование несколько раз в день, а кому-то что-то иное. Отчасти, медитирование – это создание условий для чего-либо. И часто, для этих условий важна поддержка.

Эта книга – не инструкция, а приглашение к эксперименту, который, возможно, поможет вам сделать медитацию не «задачей из списка», а путём.

Страх и тревога в медитации: встреча с невидимым собеседником

Страх или тревога – чувство, которое порой маскируется под голос разума. Они обретают очертания отдельного существа: внушительного, властного. А иногда сливаются с самим человеком настолько, что невозможно увидеть страх отдельно от себя. Этот незримый собеседник шепчет мысли, пронзает тело колючей дрожью, закручивает сознание в вихрь переживаний.

В такие моменты мы словно становимся маленькими, растерянными, без единой нежно сопереживающей души рядом.

Страх в начале практики медитации бывает нередким гостем. Для меня здесь ключевым понятием является «гость» – не более. Это важно помнить.

Представьте начало медитации: вы принимаете удобную позу, но что-то идёт не так. Внутренний голос звучит непривычно или, напротив, привычно строго, может, даже надменно. Возникает много мыслей о чем-либо прошедшем. Голова внезапно кружится. Появляется тяжесть, и разум тут же подбрасывает оправдания: «Может, отложить на другой день?» А следом – тревожный вопрос: «Где же обещанный результат? Другие ведь описывают совсем иные ощущения…»

Сегодня, данное явление случается часто, из-за укоренившейся в обществе иллюзии: замедление, пауза, бездействие никогда не приводят ни к чему хорошему. Для некоторых, сама идея отдыха может быть неприемлемой, так как от этой идеи начинают рождаться страхи, тревоги. Кто-то пугается тишины. А другие могут пугаться, злиться на приходящие мысли. И тогда, если запрос в медитации – это отдых или сон, то тревога, страх могут быть естественными спутниками. Таким образом, само медитативное состояние становится будто бы опасным и разрушающим какую-то важную часть личности, жизни, самоощущения.

Есть ещё одна ловушка, часто выплывающая из этих чувств. Убеждение, что в медитации нужно что-то делать. Многие люди привыкли действовать сразу и желательно безошибочно или делать за раз как можно больше. Это следствие привычной тревоги. Пишу это и вижу слоган в спортивном зале моей школы: «Быстрее, выше, сильнее!». Но это противоречит самой сути медитативного состояния. Ведь в потоке таких убеждений невозможно создать доверительные отношения с собой и с практикой медитации.

Страх в медитации может возникать ещё и потому, что человек мало знаком со своим телом. И тогда любое непривычное ощущение, даже признаки спокойствия – выбивают из равновесия. Пусть даже это будут типичные симптомы начала расслабления, такие как: головокружение, потеря чётких границ тела, замедление дыхания, тяжесть в теле, – всё это способно вызвать тревогу.

Особенно в начале практики, когда многое кажется неправильным, сомнительным или дискомфортным. А может, постоянно хочется сделать всё правильно – по образу и подобию идеала медитативного состояния, который на самом деле не более чем фантазия.

В такие моменты проживания тревоги можно подумать о том:

– Что именно происходит прямо сейчас?

– На что я реагирую внутри себя?

– Как влияют на меня звуки, мысли, телесные ощущения?

– Возможно, за этим дискомфортом скрывается страх, тревога.

-Про что они?

– Имеет ли это реальную опасность сейчас?

Можно задавать себе вопросы, перечисленные выше или те, которые приходят в голову, не прерывая практику медитации. Если получится задать себе вопросы находясь хотябы чуть-чуть в медитативном, трансовом состоянии, ответы могут прийти через телесные ощущения, образы, вкусы, запахи. Также часто может помочь взращивание в себе чувства любопытства. Вместо того чтобы бежать от тревожных ощущений, попробуйте подойти к ним с позиции исследователя.

Представьте себе свою позицию исследователя, как бы вы себя чувствовали в ней? Спросите себя:

– Что этот страх хочет мне сказать?

– Какие образы и воспоминания он пробуждает?

Попробуйте наблюдать за своим страхом, тревогой, не отождествляясь. Порою, может помочь дыхание в ритм любой мелодии, которая вам нравится. А иногда, наблюдение за своей тревогой наиболее комфортно, когда человек будто смотрит или представляет какой-то фильм. В таком случае, возможно посвятить практику визуализации, как вы удобно располагаетесь и с кем-либо или в одиночестве просматриваете эту кинокартину, мультфильм на экране чего-либо.

Медитация -не бегство от страха, а встреча с ним. И именно в этой встрече рождается понимание: страх – не враг, а возможность найти своего проводника к глубинам собственного «я». Позвольте страху говорить, но не позволяйте управлять вами. В тишине осознанности его голос постепенно стихает, когда у вас получится найти, то чувство, ощущение, образ с которым можно сотрудничать, вместо страха. Открывая пространство для покоя.

Подытожим:

1. Воспринимайте страх как «гостя».Относитесь к страху не как к неотъемлемой части себя, а как к временному явлению – он приходит и уходит, не определяя вашу сущность;

2.Наблюдайте за телесными реакциями.Обратите внимание на физические проявления страха, замечая, что эти ощущения Вас не разрушают. Это поможет снизить остроту переживаний;

3. Задавайте себе уточняющие вопросы.Желательно, не прерывая практику. Допуская любые ответы, как в виде мыслей, так и образов, чувств, телесных ощущений;

4. Подходите к страху с позиции исследователя;

5.Не стремитесь к «идеальной» медитации.Отпустите ожидания относительно «правильного» состояния. Любые ощущения – часть процесса;

6. Осознавайте убеждения, которые могут мешать вам медитировать.Проверяете, на сколько они нужны вам;

7. Практикуйте не отождествление. Наблюдайте страх как сторонний зритель: представьте, что это сцена из фильма;

8. Попробуйте подышать в ритм понравившейся вам мелодии;

9. Исследуйте, находите, с чем помимо страха или тревоги вы можете сотрудничать.

О «правильной» медитации

Быть отличником в медитации – парадоксальный путь в никуда. Стремление безупречно выполнить практику зачастую означает так и не прикоснуться к медитативному или трансовому состоянию.

Медитативное состояние не нуждается в контроле и одновременно не отключает самоконтроль. На начальных этапах практики трудно оценить степень своей погруженности. Вспомните пьяного человека: он редко осознаёт степень своего опьянения. Более того, именно степень опьянения зачастую лишает его этой способности. Так и с медитацией: когда состояние становится естественным, исчезает потребность оценивать его «естественность».

Каждая практика медитации уникальна. Поэтому следование одним и тем же техникам или ожидание одних и тех же ощущений в медитативном состоянии, игнорируя своё актуальное самочувствие, является путём в никуда.

Медитация – это про состояние, а не про техники. Даже если идеально выполнять какие-нибудь «супер» техники, они могут не привести к желанным результатам. Поэтому в освоении практик медитации важно замечать своё состояние, в котором вы начинаете практику, а также своё состояние, в котором вы живёте. И если ставить себе цели, то адекватные, реальные. Не ожидайте от себя глубокого расслабления, если вы по жизни бежите впереди паровоза. С помощью медитации или самогипноза, можно изменить свой образ жизни/мысли, лишь в том случае, если вы практикуете подобные изменения вне практики медитации.

Изучение техник и алгоритмов может быть проводником лишь тогда, когда оно превращается в живой чувственный опыт, а не остаётся сухой информацией или тропой препятствий, которую надо проползти ради желаемого результата. Медитация – это про чувствование слов, техники, своего ритма. А не сухое выполнение. Учитесь говорить со своим сердцем, эмоциональной частью, а не с разумом.

Только ставя себе адекватные, подходящие цели, можно пережить состояние успеха, удовлетворённости, наслаждения.

Если же задаваться нереалистичными задачами – пытаться достичь максимально непривычного состояния, пусть даже это просто покой, – высока вероятность разочарования. И тогда медитация легко превращается в «туфту» и «бред сивой кобылы». Так как в таком случае просто нет нужных внутренних условий. А без условий, к сожалению, работать ничего не будет.

На пути медитации мы нередко сталкиваемся с иллюзией: будто мы полностью контролируем своё тело и жизнь. Но практика медитации может пошатнуть эту веру.

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.