
ШАКУЛЬ
СВЕТЛАНА
ХОЧУ
МЕДИТИРОВАТЬ
КНИГА-СОВЕТНИК

**Светлана Шакуль**

# Хочу медитировать

*https://litres.ru/73486548*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

"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.

# Содержание

О книге 4
Страх и тревога в медитации: встреча с невидимым собеседником 8
О «правильной» медитации 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

# 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 «скорост-

ных» 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 меди-

тирование 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 на-

чала 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 ощу-

щения 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 адек-

ватные, 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.