

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a calm body of water. The sun is setting directly behind them, creating a bright glow and reflecting on the water's surface. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with scattered clouds. Above the horizon, the sky transitions into a deep blue with stars and streaks of light, suggesting a cosmic or spiritual theme.

Путник осознанности

**Медитация на пустоту: как войти в состояние
«ничто» без страха**

Путник осознанности

Медитация на пустоту:

как войти в состояние

«ничто» без страха

<https://litres.ru/74187157>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы боитесь тишины? Ощущаете тревогу, когда мозг замолкает? Этот мануал — ваш мягкий проводник в пространство внутреннего покоя. Без эзотерики и пафоса, с опорой на нейробиологию, буддийскую мудрость и здравый смысл. Здесь вы найдёте 6 пошаговых упражнений — от простых «якорей» до глубоких практик наблюдения, а также чёткие предостережения, чтобы не спутать пустоту с диссоциацией. Узнаете, почему страх перед «ничто» нормален и как подружиться с собственным умом. Реальные кейсы, рефлексивные вопросы и недельный челлендж помогут интегрировать практику в повседневность. Для новичков и продолжающих — без насилия над психикой, с юмором и заботой. Начните дышать свободно уже сегодня.

Содержание

Почему вы держите эту книгу в руках	4
Почему это важно сейчас как никогда	7
Строим карту местности, прежде чем отправиться в путь	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Путник осознанности Медитация на пустоту: как войти в состояние «ничто» без страха

Почему вы держите эту книгу в руках

Представьте, что вы целый день говорили. Коллеги, семья, голос в голове, который комментирует каждую мелочь, лента новостей, аудиокнига на фоне, музыка в наушниках, звуки города. К вечеру ваша голова похожа на переполненную тарелку спагетти, где каждая мысль цепляется за другую, и нет никакой надежды распутать этот клубок.

А теперь представьте, что вы просто выключаете звук. Все звуки. Внешние и внутренние. Что остаётся?

Для большинства из нас этот вопрос звучит страшнее, чем «Каков ваш план на ближайшие пять лет?». Потому что мы привыкли идентифицировать себя с этим шумом. Мы думаем: «Я — это мои мысли». И когда мысли исчезают, возникает экзистенциальный ужас: «А кто я тогда?».

Этот мануал — не приглашение к исчезновению. Это при-

глашение к расширению. Мы с вами не будем «уничтожать» себя. Мы будем учиться снимать тесную одежду привычных паттернов, чтобы ощутить, как дышит наше истинное «я» за пределами слов.

Медитация на пустоту (или шуньята — но не пугайтесь санскрита, мы будем говорить простым языком) — это не «выключение мозга» и не «уход в астрал». Это самый смелый акт доверия к себе. Это возможность разрешить своему уму просто быть, без необходимости что-то производить: ни мыслей, ни оценок, ни планов.

Я знаю, о чём вы сейчас думаете. «А если я не справлюсь? А если мне станет скучно? А если я почувствую пустоту внутри, которая засосёт меня, как чёрная дыра?» Именно поэтому мы здесь. Страх перед пустотой — это нормально. Это древний инстинкт самосохранения, который путает тишину с опасностью. Наша задача — подружить ваш инстинкт с вашим сознанием.

Представьте, что вы находитесь в очень тёмной комнате и боитесь сделать шаг. Но когда вы зажигаете маленькую свечку — вы видите, что в комнате нет монстров. Пустота — это не отсутствие всего. Это отсутствие лишнего. Это комната, которую вы наконец-то можете убрать и обустроить по-своему.

Мы с вами будем исследовать это пространство шаг за шагом. Без спешки, без фанатизма. С юмором и самоиронией, потому что иногда единственное, что спасает нас от священ-

ного ужаса перед вечностью — это лёгкая улыбка собственному величию. Поехали.

Почему это важно сейчас как никогда

Мы живём в эпоху тотального информационного шума. Мы — единственное поколение в истории человечества, которое вынуждено обрабатывать объём данных, сравнимый с библиотекой Конгресса, каждые 24 часа. Наш мозг просто не создан для этого. Отсюда — тревога, выгорание, синдром дефицита внимания и постоянное ощущение, что вы «не тянете».

Медитация на пустоту — это не эскапизм. Это гигиена сознания. Это как перезагрузка компьютера, когда он начинает подвисать. Мы не уходим от реальности, мы восстанавливаем способность качественно присутствовать в ней.

Когда вы убираете внутренний диалог, вы начинаете замечать то, что всегда было здесь, но скрыто за шумом: вашу интуицию, тонкие ощущения тела, истинные желания (не те, которые вам навязали, а свои). Это напрямую влияет на качество отношений — вы перестаёте проецировать свои страхи на партнёра и начинаете видеть реального человека. Это влияет на здоровье — уровень кортизола падает, сон становится глубже, а иммунитет крепче.

Кроме того, этот навык — ключ к управлению эмоциями. Вы перестаёте быть рабом каждой проходящей мысли. Вы

начинаете видеть: «Ага, пришла тревога. Здравствуй, тревога. Я вижу тебя, но я не обязан бежать за тобой в пропасть». Появляется пространство между стимулом и реакцией — а это и есть настоящая свобода.

Строим карту местности, прежде чем отправиться в путь

Чтобы мы не заблудились, давайте разберёмся, что за зверь эта «пустота» и с чем её едят. Мы не будем заумничать, но пройдемся по нескольким важным точкам опоры.

1. Что имеет в виду Восток, когда говорит о Пустоте (Шуньяте)

В буддийской философии «шуньята» — это не «ничто» в смысле отрицания жизни. Это скорее «отсутствие самостоятельного, неизменного существования». По-простому: всё взаимосвязано. Нет отдельного «я», которое существует само по себе, отдельно от мира. Пустота — это когда вы перестаёте цепляться за ярлыки («я — мать», «я — менеджер», «я — неудачник») и ощущаете свою истинную природу как часть бесконечного потока изменений.

Сравните с океаном. Волна — это ваше «я» с его проблемами и радостями. Океан — это Пустота. Волна не существует отдельно от океана, она — его проявление. Когда вы медитируете на пустоту, вы перестаёте быть только волной и вспоминаете, что вы — вода. А вода не боится, что её не станет, потому что она везде.

2. Западная психология и нейробиология: что происходит с мозгом

Учёные подтверждают: когда мы входим в состояние «ничто» (или, как говорят психологи, состояние потока без объекта), у нас снижается активность так называемой «Сети пассивного режима работы мозга» (DMN). Это та самая сеть, которая отвечает за блуждание ума, самокритику, воспоминания о прошлом и планирование будущего. Она — главный генератор нашего внутреннего монолога.

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.