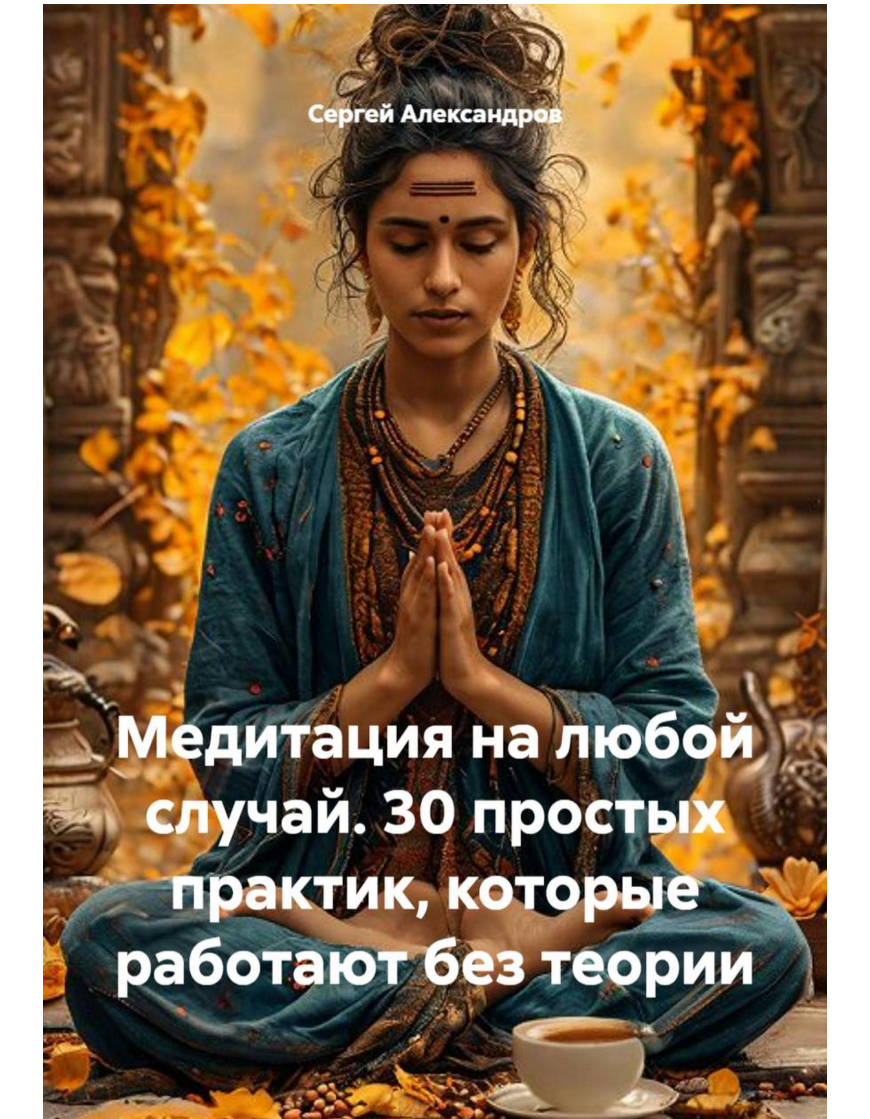


A woman with dark hair in a bun, wearing a blue shawl over a patterned sari, sits in a meditative pose. She has a tilak on her forehead and her hands are clasped in a prayer position. The background is a warm, golden-hued scene with autumn leaves and traditional Indian architecture. A white cup of tea sits on a saucer in the foreground.

Сергей Александров

**Медитация на любой
случай. 30 простых
практик, которые
работают без теории**

Сергей Александров

Медитация на любой случай. 30 простых практик, которые работают без теории

<https://litres.ru/74353277>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы просыпаетесь уже уставшим. Кофе не бодрит, голова заполнена списком дел, а день только начался. Внутри — тревога, раздражение, апатия или всё вместе. Вы пробовали «просто успокоиться», но это не работает. Вы слышали про медитацию, но думали, что для этого нужно сидеть в позе лотоса, слушать мантры или разбираться в чакрах. Или что у вас просто нет времени.

Эта книга — для тех, кому нужны не лекции, а инструменты. В ней нет ни одной страницы теории. Только 30 пошаговых практик на каждый случай жизни: когда не можете уснуть, когда закипаете на коллегу, когда всё бесит, когда страх парализует, когда нужно настроиться на разговор или придумать идею. Каждая практика — от 1 до 15 минут. Никакого специального места или инвентаря. Вы делаете её прямо там, где находитесь: на работе, дома, в транспорте, в кровати.

Откройте книгу на любой странице, найдите свою ситуацию — и сделайте первый шаг. Без подготовки. Без инструктора. Без теории. Просто практика.

Сергей Александров

Медитация на любой случай. 30 простых практик, которые работают без теории

МЕДИТАЦИЯ НА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ

30 простых практик, которые работают без теории

«Грамм практики лучше, чем тонны теории.»

— Свами Шивананда

«Просто наблюдай за дыханием, не меняя его. Ничего не меняя, просто наблюдай.»

— Будда

Внимание

Это не медицинская книга. Она не лечит, не диагностирует и не заменяет врача.

Все практики безопасны для большинства здоровых людей, но у каждого своё тело. Если сомневаетесь — спросите у своего доктора.

Никакое упражнение из этой книги не должно приносить боль или страх. Если приносит — пропустите его. Книга от этого не станет хуже, а вы станете здоровее.

Всё, что вы делаете, — ваше решение. И я вас уважаю за

это.

ВВЕДЕНИЕ

Инструкция, которую вы можете пропустить (но лучше не надо)

Скорее всего, вы взяли эту книгу, потому что привычные способы успокоиться перестали работать. Может, вы плохо спите. Или внутри такая каша, что вы сами не рады. Или вы просто устали так, что даже кофе не помогает. Может, кто-то сказал: «Помедитируй, станет легче», и вы теперь ищите, с чего начать.

Неважно, что привело. Важно другое: вы держите в руках книгу, в которой нет ни одной лекции.

Эта книга вообще без теории. Без объяснений про альфа-ритмы, про чакры, про «энергию ци». Без цитат древних текстов и без разбора того, что думал Будда две с половиной тысячи лет назад. Я сознательно выкинул всё, что можно прочесть в Википедии за пять минут. Потому что чтение о медитации и сама медитация — это как чтение про плавание и реальное нахождение в воде. Можно выучить все стили басса наизусть, но если вы не нырнёте, то утонете в первой же луже.

Для чего это нужно? Чтобы вы перестали просыпаться утром и сразу оказываться вечером, не помня, что было между этими точками. Чтобы между тем, что случилось, и тем, как вы ответили, появилась хотя бы секундная пауза. Чтобы в голове был не бесконечный белый шум, а хотя бы один

звук, который вы можете сделать громче или тише по своему желанию. Мы не обещаем вам вечного счастья, гармонии и просветлённой улыбки. Мы обещаем только одно: вы сможете сами возвращать себя в текущий момент, когда привычный мир трещит по швам. Это навык, как завязывать шнуры, — он не даётся по наследству, его можно только натренировать. И делать это придётся не головой, а телом и дыханием. Поэтому в книге нет теории — есть только упражнения.

Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, вы можете сделать первую практику. Даже не дочитывая введение.

Закройте глаза на секунду. Вдохните через нос — не специально, а как обычно. Теперь выдохните через рот. Обратите внимание на то, как воздух касается верхней губы на выдохе. Тёплый? Прохладный? Чувствуете? Это всё. Вы только что медитировали. Это не магия, это внимание. Всё, чему я буду учить, — это возвращать ваше внимание туда, куда вы сами решите, ровно настолько, насколько вам нужно.

Как устроена эта книга

Она похожа на домашнюю аптечку. Вы не читаете инструкцию к каждому пластырю, если у вас болит голова. Вы ищете то, что нужно прямо сейчас. Не можете уснуть? Идите в раздел «Сонная медитация». Начальник вывел из себя? Открываете «Когда закипаю». Нужно настроиться на важный разговор? Есть отдельная техника на минуту.

Каждая практика — это законченный эпизод. Вы не обязаны делать их по порядку. Вы не обязаны делать их вооб-

ще каждый день. Вы можете взять одну, попробовать, забросить, потом вернуться к другой. Это ваш инструмент, а не экзамен.

Я обещаю, что каждая практика уместается в 5–15 минут. Некоторые — в одну минуту. Потому что я знаю: когда у вас всё валится из рук, у вас нет времени сидеть в тишине полчаса. У вас есть время только на то, чтобы сделать три вдоха и выдоха. И этого достаточно, если делать это с умом.

Несколько правил, которые стоит прочитать один раз

Ничего не делайте через силу. Если техника вызывает дискомфорт или злость — закройте книгу и вернитесь к ней позже. Или выберите другую. Это не спорт, здесь не нужно «терпеть».

Ваши мысли не враги. Если во время практики вы отвлеклись и думаете о списке покупок — это нормально. Просто заметили и вернулись к дыханию. Не ругайте себя. Повторяю: это не соревнование.

Осторожно с сильными эмоциями. Если вы чувствуете, что практика вызывает панику, гнев, который не утихает, или вы застреваете в тяжёлых воспоминаниях, — остановитесь. Это не значит, что вы слабы. Это значит, что иногда нужна помощь специалиста. Книга — это не замена терапии.

Что делать прямо сейчас

Если вы ещё не закрыли книгу, возьмите закладку (подойдёт любой листок) и отметьте содержание. Пробежитесь гла-

зами по разделам. Какая проблема отозвалась первой? Туда и идите. Не читайте дальше по порядку — это бессмысленно. Ваша задача — не дочитать книгу до конца, а решить свою текущую задачу.

И помните: вы уже сделали первый шаг, просто взяв книгу в руки. Остальное — техника. Буквально.

Раздел 1. Практики для начала дня

«Каждое утро — это рождение заново. То, что ты делаешь сегодня, — это то, что имеет значение.»

— Будда

Утро — странное время. Вы ещё не проснулись до конца, но голова уже начинает крутить вчерашние разговоры или сегодняшние дела. Тело лежит, а ум уже бежит. И первое, что вы делаете, — тянетесь к телефону. И всё, день начался не с вас, а с чужих новостей, писем, уведомлений.

Эти три практики — для того, чтобы первые минуты дня принадлежали вам. Не часу, не получасу. Достаточно трёх-пяти минут, чтобы проснуться не рывком, а плавно. Это как размяться перед поднятием тяжестей — только разминать вы будете внимание.

Вы можете делать их все три подряд. Или выбрать одну. Или вообще не делать, если вам не нравится. Но если решите попробовать — делайте медленно. Прочитали шаг, закрыли книгу и выполнили. Не пытайтесь запомнить всё сразу.

Практика 1. Просыпаюсь с телом

Когда: сразу после того, как открыли глаза, ещё лёжа в кровати.

Зачем: вы за ночь отвыкли от своего тела. Оно онемело, лежит неподвижно. Эта практика — просто поздороваться с ним, чтобы оно поняло: мы встаём, пора включаться.

Инструкция:

Не двигайтесь. Оставьте руки и ноги там, где они лежат. Даже если хочется потянуться — подождите секунд двадцать.

Сфокусируйтесь на том, что чувствуют ваши ступни. Чувствуете тяжесть одеяла? Прохладу простыни? Может, нога затекла или чешется? Просто отметьте это.

Теперь медленно, без резких движений, пошевелите пальцами ног — сначала правой, потом левой. Не вставайте, просто пошевелите.

Переведите внимание на икры и колени. Чувствуете, как они лежат на матрасе? Есть ли напряжение? Не пытайтесь расслабить — просто заметьте.

Постепенно поднимайтесь выше: бёдра, таз, живот. На каждом участке задерживайтесь на пару секунд. Просто ощутите его присутствие.

Грудь и плечи. Обратите внимание, как поднимается и опускается грудная клетка с каждым вдохом и выдохом. Не меняйте дыхание — просто следите.

Шея и голова. Чувствуете тяжесть затылка на подушке? Лицо — есть ли напряжение в челюсти, в бровях? Если есть, просто отметьте, не пытайтесь убрать.

Теперь — всё тело целиком. Как будто вы лежите в тёплой воде и чувствуете её со всех сторон. Задержитесь в этом ощущении секунд десять.

Если хочется потянуться — потянитесь. Теперь можно. Сделайте глубокий вдох, потяните руки вверх, выдохните. Всё. Вы проснулись.

Сколько времени: 3–5 минут.

Важно: не оценивайте свои ощущения. Не говорите себе «нога затекла — это плохо». Просто констатируйте факт. Это не массаж, не лечение — это знакомство.

Практика 2. Утро без телефона

Когда: сразу после практики с телом или просто после пробуждения, но до того, как взяли в руки телефон.

Зачем: телефон — это портал в чужой мир. Он кричит, требует внимания, памяти, действий. Эта практика — оставить себе пять минут без чужих голосов.

Инструкция:

Положите телефон так, чтобы до него нужно было тянуться. Если он уже в руке — положите на тумбочку экраном вниз.

Сядьте на кровати, если можете. Или останьтесь лежать. Главное — закрыть глаза.

Сделайте три обычных вдоха и выдоха. Не глубоких, не специальных — просто дышите как дышитесь.

Теперь прислушайтесь к звукам. Какие звуки вы слышите в комнате? Может, тикают часы, гудит холодильник, шуршит занавеска от сквозняка. Не ищите специально — просто отмечайте то, что уже есть.

Теперь — звуки за окном или за стеной. Птицы? Машины? Сосед сверху? Не важно, что именно. Просто послушайте, как эти звуки приходят и уходят.

Верните внимание к себе. Чувствуете кожей утреннюю прохладу или тепло? Чувствуете запах — одеяла, подушки, воздуха? Отметьте один самый явный запах.

Теперь откройте глаза. Посмотрите на комнату — не оценивая, не решая, что убрать или поправить. Просто посмотрите. Цвет стен, свет от окна, форма стула. Как будто вы видите это впервые.

Сидите так ещё минуту. Не думайте о планах. Просто есть вы и есть комната.

Когда почувствуете, что готовы, — медленно возьмите телефон. Но не открывайте его сразу. Подержите в руке. Почувствуйте его вес, температуру. И только потом включайте.

Сколько времени: 5–7 минут.

Важно: если вам кажется, что вы пропускаете что-то важное — вы не пропускаете. За пять минут с миром ничего не случится. Зато с вами случится тишина.

Практика 3. Зарядка для ума

Когда: уже встали, может быть, умылись, оделись — перед тем как выйти из дома. Или даже в прихожей, уже с ключами в руках.

Зачем: переход из дома в мир — это момент, когда вы меняете скорость. Без паузы вы вылетаете в улицу уже заведённым. Эта практика — всего три вдоха, чтобы настроиться не на бег, а на движение.

Инструкция:

Остановитесь. Неважно, где вы — у двери, в лифте, на лестнице. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно висят.

Закройте глаза. Если неудобно, можно просто прикрыть.

Первый вдох. Вдыхайте через нос, медленно, считая до четырёх. На выдохе — через рот, тоже считая до четырёх. Всё внимание только на вдохе и выдохе. Чувствуете, как воздух входит и выходит.

Второй вдох. Теперь на вдохе представьте, что вы вдыхаете не воздух, а спокойствие. Оно тёплое, чуть тяжелее обычного воздуха. Оно опускается в грудную клетку и растекается по плечам. Выдыхайте — и с выдохом уходит лишнее: суета, тревога, спешка.

Третий вдох. На этот раз обратите внимание на то, что вы собираетесь делать дальше. Не на весь день, а на ближайшие полчаса. Например, «я выхожу на улицу и иду на работу». Сделайте вдох с этим намерением. Выдохните — и разреши-

те себе просто идти, не думая о том, что будет через три часа.

Откройте глаза. Сделайте шаг. Всё.

Сколько времени: 1–2 минуты.

Важно: эту практику можно повторять в любой момент, когда вы переходите из одного пространства в другое. Из дома в офис, из офиса в магазин, из машины в гости. Три вдоха — как переключение передач.

Раздел 2. Практики для работы и учёбы

«Никто не может вернуть время, но каждый может сделать его осмысленным прямо сейчас.»

— Сенека

Рабочее время — это когда ваше внимание разрывают на куски. Письма, звонки, коллеги, дедлайны. Кто-то что-то просит. Вы сами что-то не доделали. В голове каша, а нужно принимать решения. Учёба — то же самое, только лекции, конспекты, тесты.

Здесь вы не можете позволить себе закрыться на час и медитировать. Если вы это сделаете, уволят. Или отчислят. Поэтому практики в этом разделе — короткие и встроенные прямо в ваш процесс. Вы не выпадаете из работы, вы просто делаете паузу на минуту-две. Как будто перезагружаете браузер, когда он завис.

Все практики можно делать сидя за столом, никто даже не заметит. Вы просто сидите с закрытыми глазами — коллеги

подумают, что вы задумались.

Практика 4. Перезагрузка за 2 минуты

Когда: между задачами. Закончили одно дело, ещё не начали другое. Или чувствуете, что «поплыли» — смотрите в монитор и ничего не понимаете.

Зачем: ваш мозг не умеет переключаться мгновенно. Нужно время, чтобы отпустить предыдущее и взяться за новое. Эта практика — просто дать ему эту паузу, чтобы следующая задача не началась с хрипа.

Инструкция:

Отложите всё, что в руках. Руки положите на стол или на колени. Спина прямая, но не напряжённая. Если есть возможность — закройте глаза.

Сделайте один глубокий вдох носом и такой же медленный выдох ртом. На выдохе мысленно скажите: «Предыдущее закончено».

Теперь перенесите всё внимание на ощущение в ногах. Чувствуете стопы на полу? Вес тела на стуле? Просто отметьте это. Это возвращает вас в тело, а не в мысли.

Сделайте ещё один вдох и выдох. На этот раз сфокусируйтесь на том, что вы сидите в комнате, вокруг вас стол, стены, другие люди. Вы здесь, в настоящем.

Теперь подумайте о том, что вы будете делать в ближайшие 15–20 минут. Не о планах на весь день, а о самом ближайшем шаге. Например: «Я сейчас напишу ответ на то

письмо» или «Я прочитаю следующую страницу». Скажите это про себя чётко и коротко.

Вдохните, выдохните. Откройте глаза. Начинайте.

Сколько времени: 1–2 минуты.

Важно: не пытайтесь успеть всё. Эта практика для того, чтобы начать новую задачу чистым листом, а не тащить в неё остатки старой.

Практика 5. Перед сложным разговором

Когда: прямо перед тем, как зайти в кабинет к начальнику, позвонить клиенту, поговорить с преподавателем или вообще сказать что-то важное, от чего у вас внутри всё сжимается.

Зачем: в волнении голос дрожит, мысли путаются, сердце колотится. Вы не можете это контролировать усилием воли. Но вы можете замедлить дыхание, и сердце замедлится само. Практика — просто привести тело в рабочее состояние, чтобы оно не мешало.

Инструкция:

Если есть где присесть — сядьте. Если нет — встаньте, опершись на стену или стол. Закройте глаза на секунду, если обстановка позволяет. Если нет — просто опустите взгляд вниз.

Положите одну руку на живот, чуть ниже пупка. Дышите так, чтобы на вдохе живот надувался, а на выдохе — сдувался. Выдох должен быть чуть длиннее вдоха. Например, вдох

на счёт 3, выдох на счёт 5.

Сделайте так 3–4 цикла. С каждым выдохом чувствуйте, как напряжение стекает из плеч и шеи. Они сами начинают опускаться.

Теперь сфокусируйтесь на том, что вы хотите сказать. Не на страхе, а на главной мысли. Сформулируйте её в одно предложение про себя. Например: «Я хочу попросить об отсрочке» или «Я хочу объяснить свою точку зрения».

Сделайте последний вдох и на выдохе мысленно «отпустите» страх. Скажите себе: «Это просто разговор, я справлюсь».

Откройте глаза, выдохните ртом ещё раз — и входите в разговор.

Сколько времени: 1 минута.

Важно: если вы чувствуете, что трясутся руки, сожмите их в кулаки на пару секунд и разожмите — это снимает лишнее напряжение.

Практика 6. Когда закипаю

Когда: прямо в тот момент, когда вы чувствуете, что сейчас взорвётесь. Коллега сказал глупость, клиент нахамил, преподаватель несправедлив, проект снова переделывают. Внутри всё кипит, хочется крикнуть или хлопнуть дверью.

Зачем: гнев — это не плохо. Плохо, когда вы действуете в этом состоянии. Вы скажете то, о чём пожалеете, или сделаете ошибку. Эта практика — не подавить гнев, а дать ему

выдохнуться, чтобы вы не наделали дел.

Инструкция:

Не говорите ничего. Если можете — закройте глаза. Если нет — отвернитесь от собеседника или посмотрите в окно. Сделайте паузу физически: отодвиньте стул, выпрямитесь.

Сделайте очень резкий, сильный вдох носом — как будто вы нюхаете что-то резкое. И сразу — шумный, резкий выдох ртом, со звуком «ха». Не стесняйтесь, если звук будет слышен. Это выплеск.

Повторите 2–3 раза. С каждым выдохом почувствуйте, как жар в груди и лице чуть спадает.

Теперь переведите внимание на челюсть. Скорее всего, она сжата. Сознательно разожмите зубы, расслабьте язык во рту. Откройте рот на пару миллиметров и закройте.

Сделайте обычный вдох и очень долгий выдох — считайте до 6 или 7. На выдохе мысленно скажите: «Я не буду действовать сейчас».

Теперь вы в состоянии выбрать. Вы всё ещё злы, но у вас есть пауза. Можно ответить спокойно, можно сказать «я сейчас вернусь» и выйти на минуту. Не продолжайте разговор, пока не почувствуете, что можете говорить без крика.

Сколько времени: 1–2 минуты.

Важно: цель — не остыть полностью. Цель — перестать быть ракетой, которая вот-вот взлетит. Достаточно чуть сбавить градус, чтобы не наломать дров.

Практика 7. В потоке задачи

Когда: когда вы работаете над одной задачей и чувствуете, что внимание ускользает. Вы читаете одно и то же предложение по пять раз. Или пишете текст и тут же начинаете проверять почту. Или в учёбе: открыли конспект — и через пару минут уже в телефоне.

Зачем: ум отвлекается автоматически. Это нормально. Но можно его мягко возвращать, как блудную овцу. Эта практика не требует остановки работы — вы делаете её, не отрываясь от того, чем заняты.

Инструкция:

Продолжайте делать то, что делаете. Не нужно закрывать глаза или менять позу. Просто мысленно добавьте к своему действию одно небольшое наблюдение.

Если вы читаете — обратите внимание на то, как ваши глаза двигаются по строчкам. Чувствуете, как они перескакивают? Просто отметьте это.

Если вы пишете — сосредоточьтесь на ощущении пальцев на клавиатуре или ручки в руке. Чувствуете нажатие клавиш или скольжение ручки по бумаге?

Если вы слушаете лекцию или разговор — переключитесь на голос говорящего. Почувствуйте ритм его речи, высоту звука. Как будто вы слушаете музыку, а не слова.

Теперь, когда вы поймали это физическое ощущение, ваше внимание снова здесь. Продолжайте работу, но, если заметите, что мысль улетела, — просто вернитесь к этому ощу-

щению. Не ругайте себя, не говорите «я опять отвлёкся». Просто тихонько возвращайтесь.

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.