



РУКОВОДСТВО ПО МЕДИТАЦИИ

ЯКИМЧУК ДИАНА

Диана Якимчук

Руководство по медитации:

контуры Якимчук

<https://litres.ru/74694872>

SelfPub; 2026

Аннотация

А вы уверены, что живете свою жизнь, а не бесконечно думаете о ней? Сколько времени вы тратите на страхи, сомнения, старые обиды и разговоры, которых никогда не было? А теперь представьте, что все это внимание можно вернуть себе. В отношения. В работу. В деньги. В мечты, которые наконец перестанут быть мечтами.

Эта книга не научит вас красиво сидеть с закрытыми глазами. Она научит замечать, куда уходит ваша жизнь, и возвращать ее себе.

Диана Якимчук – доктор психологических наук и интегративный психолог – предлагает авторскую систему социально-ориентированных медитаций — «контуры Якимчук», сформированную на основе многолетней практики и работы примерно с тысячей участников

Без ухода от реальности. Без ожидания просветления. С конкретными упражнениями для совершенно обычного дня.

Диана Якимчук

Руководство по медитации: контуры Якимчук

Руководство по медитации: изящно, эффективно, ясно

Ирония дня – я пишу этот текст в Пятигорске летом 2026 года, где часто бывал Лермонтов. Говоря о медитации, я иногда замечаю, что знай Пушкин и Лермонтов о подобных практиках, возможно, мы воспитывались бы не только на драмах — и культура приобрела бы другую тональность. Впрочем, никогда не поздно.

Это руководство по медитации возникло больше из потребности времени, чем из моего желания что-то оформлять в текст – оно создано на основе многолетней личной практики и множества проведенных онлайн и оффлайн курсов по медитации именно в формате социально-ориентированных медитаций, то есть без отрыва от жизни, даже наоборот с полным включением в жизнь.

И я предлагаю вам прожить это руководство как эксперимент, попробуйте то, что я предлагаю – через эти практики прошло уже очень много людей, у которых качество жизни поменялось – возможно, следующим окажетесь вы. И как автору, мне не так важно, верите ли вы мне, гораздо важнее узнать, что поменяется в вашей жизни. Как я часто озву-

чиваю на своих курсах по медитации, которые провожу регулярно - если бы когда-то мне объяснили медитации так, как сегодня объясняю их я – то мой собственный путь был бы существенно интенсивнее. Для меня медиации по контурам Якимчук – это гарантия возможности жить в другом качестве. Не гарантия того, что мир станет удобным, люди идеальными, а неприятные события исчезнут из расписания. Гарантия, что есть инструмент, с помощью которого можно жить в совершенно другом месте внутри себя при внешне похожих обстоятельствах.

Через предлагаемый в этом руководстве способ практики по контурам прошли около тысячи человек и вот какие изменения наблюдали сами участники – менялся сон, отношения, способ принятия решений, работа и отношение к ней, удовлетворенность жизнью, уходило вечное состояние выгорания и – что для меня особенно важно — само качество присутствия человека в собственной жизни менялось. Именно из большого количества проведенных курсов медитации постепенно сложились контуры Якимчук, не как красивая теория о медитации, а как система, которую снова и снова проверяли обычные люди внутри совершенно обычной жизни.

Глава 1. О медитации без прелюдий

У большинства людей слово «медитация» связано с очень устойчивой картинкой – человек сидит с закрытыми глазами, вокруг тишина, внутри спокойствие, мысли исчезли. В

этой картинке есть что-то красивое, но для реальной практики она может стать ловушкой. В обычной жизни идеальные условия возникают редко, и, ожидая их, человек рискует так и не начать практиковать.

Потому что человек приходит в медитацию не из пустоты. Он приходит со своим днем, телом, усталостью, раздражением, ожиданиями, страхами, незавершенными разговорами, задачами, деньгами или долгами, отношениями или их полным отсутствием, сомнениями и внутренним шумом. И если ему просто сказать: «Сядь, закрой глаза, расслабься и не думай», чаще всего он не попадет в ясность. Он просто окажется с закрытыми глазами внутри того же самого ментального фона, в котором жил весь день.

Иногда такая инструкция даже усиливает напряжение. После фразы «сядь, закрой глаза» человек остается один на один со своим внутренним фоном, который порой оказывается весьма некомфортным. В обычной жизни можно отвлечься делами, разговорами, телефоном, работой, движением. В тишине же становятся заметнее тревожные мысли, внутренний контроль, ожидание результата, страх ошибиться, привычка оценивать и критиковать себя.

Поэтому первое, что необходимо понять: медитация — это не только расслабление.

Это тренировка внимания, а иногда — довольно интенсивная работа. Расслабление может случиться. Но это не стартовая инструкция и не главный критерий. Здесь мы сра-

зу рассматриваем медитацию как практику работы с вниманием. И автор предлагает именно социально-ориентированные медитации, то есть медитации без отрыва от жизни, от работы, от отношений. В контурах Якимчук мы никогда не уходим из процессов жизни, мы учимся иначе присутствовать внутри каждого процесса.

Предлагаемый формат социально-ориентированных медитаций не требует идеального пространства, особой подушки, полной тишины, уединения и выключенной жизни. Наоборот, вся ценность практики раскрывается тогда, когда она переносится в обычный день.

Второе, что необходимо понять : с чем именно мы работаем — с ментальным фоном.

Чтобы медитация стала практикой в предлагаемой системе базовое различие очень простое: мысли или ментальный фон делятся на функциональные и нефункциональные.

Функциональные мысли, или функциональный ментальный фон, помогают действовать в настоящем. Они связаны с задачей, решением, выбором и организацией следующего шага. Например:



кому написать

;



что сделать первым

;

●
сколько времени выделить

;

●
какой документ открыть

;

●
что сказать человеку

;

●
как подготовиться

;

●
какой следующий конкретный шаг нужен сейчас

.

Функциональная мысль не обязательно сухая или деловая. Она может быть творческой, живой, вдохновляющей. Главное — она собирает человека в действие.

Нефункциональные мысли, или нефункциональный ментальный фон, не помогают действовать, но при этом расходуют ресурс внимания. Это могут быть страхи, сомнения, опасения, самокритика, бесконечное прокручивание прошлого или фантазии о будущем. И да, нефункциональная мысль может выглядеть очень умной. Она способна маскироваться под анализ, заботу, подготовку или рефлекссию. Проверить ее можно простым вопросом: «Эта мысль помогает мне сде-

лать нужный шаг сейчас?» Если нет, возможно, внимание уже ушло в нефункциональный фон.

Имейте в виду, что нефункциональный здесь не означает плохой или неправильный. Это рабочий термин этой книги и самого автора. Одна и та же мысль в одном контексте может быть полезной, а в другом — превращаться в повторяющийся нефункциональный шум. Например, анализ ошибки после проекта может помочь изменить стратегию, а тот же анализ в третий час бессонной ночи может уже ничего не решать.

Проведем базовую диагностику. Понаблюдайте за собой в течение дня: когда нефункциональный фон становится особенно интенсивным — утром, днем или вечером? Это и будет одна из основных территорий тренировки. А также возможность отслеживать динамику изменений.

Третье: понять, как ментальный фон связан с психосоматическим состоянием.

Важно помнить, что устойчивый ментальный фон связан не только с субъективным переживанием, но и с телесными реакциями. Повторяющееся напряжение может поддерживать стрессовую реакцию, а телесное возбуждение, в свою очередь, способно усиливать тревожные и повторяющиеся мысли. Так формируется замкнутый круг.

С одной стороны, нефункциональный ментальный фон забирает внимание, с другой — хронический стресс связан с изменениями в работе нервной, эндокринной и дру-

гих систем организма. Здесь важно не превращать эту связь в очередную навязчивую тревожность: отдельная тревожная мысль не «изнашивает организм». Речь идет о длительном, повторяющемся стрессе и о том, как навык управления вниманием может помочь уменьшать его субъективную интенсивность.

Этого уже достаточно, чтобы заинтересоваться тем, куда уходит внимание. Но не будем торопиться, важнее не объявить часть мыслей «плохими», а научиться замечать, какие из них действительно помогают жить и действовать, а какие превращаются в автоматическую петлю.

Ловушка первая или почему расслабление — не та мотивация

Если человек приходит в медитацию только или именно за расслаблением, он невольно делает практику похожей на временное обезболивание. Стало плохо — помедитировал — стало легче. Потом вернулся в тот же способ жить, снова накопил напряжение, снова пришел расслабляться.

В этом нет ничего плохого как в первом шаге. Иногда человеку действительно нужно просто выдохнуть. Но реальная практика не может ограничиваться этим, иначе мы учим не медитации, а краткому отдыху от собственных реакций.

Задача гораздо глубже, показать, как внимание участвует в поддержании напряжения, как повторяющиеся мысли возвращают его в привычный фон и как можно прервать этот автоматизм. Тогда практика перестает быть только способом

ненадолго почувствовать себя лучше и становится способом менять качество взаимодействия с жизнью.

Именно понимание механизма, с которым мы работаем, делает предлагаемые контуры Якимчук универсальным инструментом. Концентрироваться можно практически на любом нейтральном объекте: считать дыхательные циклы, переводить внимание по точкам тела, наблюдать за внешним объектом, практиковать с открытыми или закрытыми глазами, в статике или в движении. Сам контур не является конечной целью медитации. Никто не медитирует ради того, чтобы стать профессионалом по счету вдохов и выдохов.

Смысл в другом, когда внимание уходит из нефункционального фона и переводится на нейтральный контур, человек перестает подпитывать нефункциональную ментальную конструкцию ресурсом внимания. Если раньше внимание было в страхе, страх получал ресурс. Если внимание было в сомнении, сомнение становилось плотнее. Если внимание было в обиде, обида начинала окрашивать восприятие.

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.