

Издание
Научно-Исследовательского
Института Медитативных практик и
Синергийной Антропологии, НИИ.org



Медитация во Владивостоке

Психологи Владивостока советуют

**Медитация - что это?
и как начать во Владивостоке?**



О медитации слышали все. Некоторые пытались практиковать - прослушивали успокаивающую музыку перед сном. Но результат был какой-то слабый. Разобраться, что же такое медитация, и какие есть степени погружения в нее - мы попросили [владивостокского психолога](#), научного сотрудника НИИ Медитативных практик - Павла Михайловича Тараканова.

Редактор: Скажите, Павел Михайлович - прослушивание музыки, каких-то аудио перед сном - это медитация? Почему не видишь результата, почти не чувствуются полезные изменения?

П.М.: Очень жалко, что накопленная сегодня масса фактических и теоретических данных по медитативным практикам - лишь пылится на полках научных библиотек. Например, в сеульском буддийском университете Донгук, ближайшем к Владивостоку научном центре такого рода - около 1000 рукописей и 8000 печатных книг - о медитации. А что известно из этого сегодняшним владивостокцам? Нельзя сказать "немного" - совсем ничего.

Редактор: А как же скачивание и прослушивание каких-то специальных аудио перед сном?

П.М.: Знаете, вы когда-нибудь замечали, как устроены входы древнерусских (и византийских) храмов? Сначала - всё сужается, словно проходишь сквозь одну точку, потом - резкое расширение, простор, высота, легкость. Или как иконописно изображается вознесение Христа - небо словно раскрывается в одной точке, а за ней - целый мир (куда и возносится Христос). Или из сегодняшней техники - вертолет сначала разгоняет вращение лопастей, сильный ветер, настоящая буря, колышется и пригибается трава - но это еще не полет. Всё стоит, ничего не меняется. И наконец - преодолевается какой-то невидимый порог, предел, точка - и многотонная машина легко взлетает и уносится в облака. Так и в медитации - есть точка перехода, до которой - почти ничего.

Редактор: А потом - всё?

П.М.: Кто прошел это - знает, о чем я говорю. Это явление известно в разных религиозных (и не-религиозных системах), только называется по разному: "Дао", "Энсоф", "Фана", "Нирвана", "Самадхи", "Царство Небесное", "Поток Духа". Как точно подметил, в свое время, православный священник Александр Мень в книге "У врат молчания".

Редактор: И как войти в это состояние? Чтобы жить **легко и свободно**?

П.М.: Путь здесь два: или найти опытного учителя, или - книги. Так было всегда.

Что такое Медитация?

П.М.: На каждой ступени - медитация показывает себя чем-то иным, не как прежде, и дает что-то свое.

Почему медитация популярна среди людей инициативных, деятельных, занимающихся бизнесом? **Развитие** устойчивого **внимания**. Это - полет ястреба, отслеживающего добычу в небе ума, как сказано в Йога-сутрах¹.

Открыться для Потока идей. Без этого мы теряем главные возможности в жизни, через которые другие - имеют всё. Деконцентрация для **расширения восприятия**, рождения новых идей, подключения к их источнику - Поток. Будто растворение капли в океане бескрайнего². Этого ищут люди творческие, или кому нужно принимать важные, неординарные решения, найти путь из кажущегося безвыходным.

И конечно же - **освобождение от стресса**, волнений и тревоги (с этим чаще всего приходят к [психологам во Владивостоке](#)). Достигается это - за счет сразу нескольких. Во-

первых, Активация парасимпатической нервной системы. Будто погружение в колыбель тишины, где рождается **покой**³.

Исцеление внутренних **противоречий** (практика не-раздвоенности). Это подобно слиянию волны с океаном, когда уже нет «я» и «другого»⁴. Повторение мантр для **резонанса** с вибрациями. Шепот звезд, повторяемый клетками тела¹². Визуализация световых мандал. Рисование вселенной **кистью из радуги**¹¹. **Движение энергии** по каналам (нади/цзинло). Словно река света, омывающая корни единого дерева жизни¹³.

Даже инструмент нейропластичности (преобразования клеток мозга). Лепка глины сознания под пальцами вечности⁵. Мы наконец можем **стать** такими, **какими хотим**. Освободится ото всего внутреннего хлама, который мешает и сдавливает. Дыхание «огненного колеса» (туммо). **Таяние** снегов **иллюзий** жаром спящего змея⁸.

Медитация открывает - практику **Благодарности**. Словно дождь из лепестков лотоса в саду души⁶. Состояние «**внутренней улыбки**», обращенной к себе. Улыбка дракона, согревающая пещеру сердца⁷. Практика «не-деяния» лишнего (у-вэй¹⁴). **Плыть** по реке, **не поднимая волн**. Все заботы - где они?

Осознание аничча (непостоянства), **освобождающее** от страха изменений. Наблюдение за облаками, рождающимися и исчезающими⁹. Созерцание пустоты (шуньяты), помогающее **не переживать** из-за временного. Взгляд в зеркало, где отражается отсутствие зеркала¹⁰.

Растворение в звуке (нада-йога). Слушать тишину между ударами космического барабана¹⁵. Созерцание **единства** внутреннего и внешнего, микрокосма и макрокосма. Капля росы, отражающая млечный путь¹⁶.

И наконец - **встреча** с полнотой Духа, вхождение в самадхи¹⁷ (поглощенность). Вознесение в Свет. Но это - скорее для будущего века.

Редактор: И что там, впереди?

П.М. (смеётся): Вот **запишетесь** ко мне на прием - тогда узнаете. А пока - отвечу словами средневекового суфийского мистика, Алишера Навоёй:

И дракон твое сердце бедой не сразит,
Если будет в нем клад заповедный сокрыт.

Ты удар нанесешь и неверью и вере,
И раденьем твоим да **отверзнутся двери**.
Дверь отверзнется - сгинут и вера, и ересь,
Все земное забудешь, покоям тем вверясь.
И неверье и вера благим - не предлог:
На **едином пути** нет различных дорог!

«Метка на чешуе»

Её компания по контейнерным перевозкам работала чётко, как шестерни в механизме порта. Но после смерти дочери даже стальные стенки грузов казались хрупкими, как бумага. На поминках, когда гости говорили о «воле Божьей», она вышла к причалу. В руках

- банка с молодью кеты, которую дочь просила выпустить перед школой. Открыла крышку. Рыбёшки метнулись в залив, оставив на пальцах холодные следы.

Через неделю в офис пришёл человек в плаще. Принёс коробку с знаком «水» на боку. «Для особого груза», - сказал и исчез. Внутри оказались аквариумы с молодью. Она начала отправлять их клиентам как «бонус» к поставкам. Никто не спрашивал, зачем - может, думали, это маркетинг.

Годы спустя, ловя рыбу у мыса Тобизина, она вытащила кету с отметиной: синяя точка, как след от ручки дочери в школьном дневнике. Вспомнила человека - он иногда появлялся у доков, вспомнила его слова: «Море не возвращает, оно превращает» и «Счёт грузов веди по волнам, а не по бумагам».

Её бизнес всё так же вёз контейнеры из Китая. Но теперь в декларациях она указывала не только вес, но и число выпущенной молодежи. Клиенты считали это чудачеством, пока один не прислал фото: его ребёнок, смеясь, отпускал рыб в Амур.

Человека она больше не видела. Лишь раз нашла в документах странную пометку: «Вода помнит. Даже если берег забыл».

А метка на чешуе той кеты была не единственной. Рыбаки всё чаще присылали фото улова с синими точками. Она собирала их в альбом, не зная, кому сказать спасибо. Может, ветру? Или волнам, что шептали сквозь щели в причале:

- Возвращение - это не повтор. Это узор, сплетённый из отпущенного.

На столе в её кабинете до сих пор стоит та коробка со знаком. Если прислушаться, изнутри доносится плеск - будто далёкое эхо Амурского залива.

Библиография:

1. «Йога-сутры» Патанджали (I.2, ~II в. до н.э.)
2. «Дао Дэ Цзин» (гл. 4, ~V в. до н.э.)
3. «Хуанди Нэйцзин» (раздел о ци, ~II в. до н.э.)
4. «Аватамсака-сутра» (III в. н.э.)
5. «Вималакирти-нирдеша-сутра» (I в. н.э.)
6. «Метта-сутта» (Сутта Нипата, ~III в. до н.э.)
7. «Хуантин цзин» («Канон Желтого Двора», II в. н.э.)
8. Наропа, «Шесть йог» (XI в. н.э.)
9. «Аничча-вагга» (Дхаммапада, III в. до н.э.)
10. Нагарджуна, «Муламадхьямака-карика» (~II в. н.э.)
11. «Гухьясамаджа-тантра» (IV в. н.э.)
12. «Ригведа» (гимн I.164, ~1500 до н.э.)
13. «Шива-самхита» (гл. 2, ~XV в. н.э.)
14. «Чжуан-цзы» (гл. 2, «Свободное странствие», ~IV в. до н.э.)
15. «Хатха-йога-прадипика» (IV.65, ~XV в. н.э.)
16. Гермес Трисмегист, «Изумрудная скрижаль» (II в. н.э., александрийская школа)
17. «Йога-сутры» Патанджали (I.51, ~II в. до н.э.)

Павел Михайлович Тараканов - Понятие медитативной практики. Медитация.org, 2025
[pdf](#); doi: 10.5281/zenodo.15420902