

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



Глубокая Медитация во Владивостоке

Психологи Владивостока советуют

**100+ способов Глубокой Медитации -
что применимо для Владивостока?**



Многие сегодня понимают под медитацией - прослушивание успокаивающей музыки перед сном. Но отсутствие ощутимого результата от такой «практики» - показывает, что с таким пониманием медитации что-то не так.

Какие вообще **способы медитации** существуют и, главное, **какие** больше **подходят для** сегодняшнего жителя **Владивостока**?

Какая медитация - реально работает и дает эффект? Чтобы разобраться, мы обратились к специалисту - старшему научному сотруднику НИИ Медитативных практик и синергийной антропологии, **владивостокскому психологу** Павлу Михайловичу Тарakanову.

Редактор: Павел Михайлович, вы занимаетесь исследованием техник медитации, помогающих при стрессе, уже больше пятнадцати лет. В одном из интервью вы рассказывали о [результатах правильной медитации](#) - они впечатляют. Но от простого прослушивания успокаивающей музыки перед сном - ничего такого не образуется. Что не так?

Ш.М.: Хороший вопрос. За эти годы мы в институте изучили по рукописям и проверили на практике все основные техники как Индии, так и Дальнего Востока. Они делятся на 11 основных групп.

Медитация на **Огонь** и тень

Великолепная техника, **но** нужно предупредить: при длительном применении, если смотреть на источник света в темном месте, это может вызвать *глаукому* (заболевание глаз, ведущее к слепоте). Опасность, от которой страдают ночные сторожа, любители ночных торшеров, ночных телевизоров и смартфонов в темноте. Поэтому в условиях Владивостока - можно попробовать применять эту практику в вечерних сумерках, а когда совсем стемнеет - переходить к другому способу.

~500 до н.э.

Медитация на свечу (Алочана)

Танцующая Тень на Стене Вечности

"Йога-тартавалия" (Шанкара)

Смотри на пламя, следи за ним - пока тень не станет твоим истинным "я".

В даосизме - "Секреты Золотого Цветка"

("Тайи Цзиньхуа Цзунчжи", 太乙金華宗旨, XVII в.)

~300 до н.э.

Медитация на Пламени (Тратака)

Глаза Пламени, Глаза Бездны

Смотри в огонь, пока мир не растворится, останется только мерцание.

Сожги взглядом завесу реальности, останься в пустоте огня.

Йога-сутры" Патанджали (II.32)

(в даосизме - нет)

~40 000 до н.э.

Практика "Теней Предков" - Разговор с Тенями у Огня

Призови тени предков в танце огня, спроси их совета.

Наскальные ритуалы пещеры Альтамира (Испания)

~1500 н.э.

Медитация "Пламени Свечи на Ветру" - Свет, Колеблющийся в Хаосе

Держи пламя свечи в урагане - найди покой в сердце бури.

Суфийская поэзия (Хафиз, "Диван")

~500 до н.э.

Медитация "Живого Огня" - Пламя, Горящее без Дров

Созерцай священный огонь, видя в нем свет истины.

Огонь - не объект, а **мост между мирами**.

Практика направлена на укрепление "Спента-Майнью" (святого духа) в себе.

Важно: В зороастризме огонь никогда не должен гаснуть - завершая, оставьте пламя

живым (если это ритуальный костёр).

Эта медитация - не просто техника, а **диалог с божественным через стихию**, где пламя становится учителем.

"Когда ты смотришь в огонь, Ахура Мазда смотрит на тебя" (Ясна 43.4).

Зороастрийские тексты ("Авеста", Гаты)

~2000 до н.э.

Медитация "Тени Дерева" - Прохлада Листвы в Полдень

Сиди под деревом, где тень говорит на языке древних богов.

Шумерские гимны (Энки и Нинхурсаг)

~10 000 до н.э.

Африканская "Пляска Духов" - Танец Света в Круге Предков

Войди в ритм барабанов, позволив духам предков вести твои ноги.

Ритуалы народа Сан (Ботсвана, наскальные рисунки)

~1500 до н.э.

Техника "Теней Солнца" - Свет, Спрятанный в Полдень

Ищи солнце в тени пирамиды, где свет становится тьмой, а тьма - светом.

Египетские тексты ("Книга Амдуат")

Медитация на **Звук**

~4000 до н.э.

Шаманский бубен

«Монотонный гул бубна уводил в вихрь иных миров, где духи шепчут тайное»

В Сибири (эвенки, якуты, буряты, алтайцы) бубен стал ключевым атрибутом шамана, его «конём» или «лодкой» для медитативных путешествий.

~600 н.э.

Медитация на звук тибетских поющих чаш

Колокол, Разбивающий Зеркало Иллюзий

Позволь вибрации чаши пройти через кости - ты стал звуком.

Позволь вибрациям чаши разбить иллюзии, как стекло.

Тибетские тексты школы Ньингма ("Бардо Тхёдол")

В даосизме - через буддийский синкретизм ("Дао цзан", раздел звуковых практик)

~1200 н.э.

Медитация "Семи Чакр Звука" - Колокол, звенящий в Тишине

Настрой каждую чакру как музыкальный инструмент, играющий симфонию космоса.

Тибетская школа Джонанг ("Калачакра-тантра")

~1500 до н.э.

Мантра-медитация (Ом) - Гул Вселенной в костях

Пой Ом, пока звук не станет шумом звездного неба в твоей груди.

Повторяй звук, пока он не станет биением сердца галактики.

Ригведа (1.164.39)

В даосизме - "Тайшан Лаоцзюнь" мантра

~1000 до н.э.

Со-Хам медитация - Шепот Земли и Неба

Слушай дыхание: "Со" на вдохе, "Хам" на выдохе - стань ритмом Вселенной.

"Йога-Васиштха" (Индия, IV в. н.э.)

В "Дао цзан" (VI в. н.э.)

~1000 до н.э.

Медитация "Песни Цикад" - Звук, Пронизывающий Летнюю Ночь

Слейся с трелью цикады, став звуком вне времени.

Японские хайку (Мацуо Басё)

~1000 до н.э.

Техника "Песни Китов" - глубинный Гимн Океана

Слушай песни китов в тишине, пока их вибрации не очистят душу.

Легенды маори (Новая Зеландия)

~2000 до н.э.

Техника "Зов Китов" - глубинный ритм океанской Бездны

Позволь песне кита пройти сквозь тело, резонируя с древними водами.

Легенды инуитов (Гренландия)

~30 000 до н.э.

Практика "Волчьего Воя" - Зов Луны в Крови

Выпусти вой, резонирующий с лунными циклами, пробуждая древнюю память.

Наскальные изображения волков (пещера Шове, Франция)

Гортанное (горловое) пение северных народов

Погружение ума в **природный Поток**
(солнечный и лунный свет, земля, океан, звезды,
деревья или собственное тело)

Медитативная концентрация внимания - **на любом предмете или явлении** видимого мира.

~1500 до н.э.

Медитация "Слияние с Солнцем" - поглощение золотого диска

Вдыхай солнечный свет, превращая его в жизнь в клетках.

Летом - **на восходе и закате** (чтобы не обгореть)

"Атхарваведа" (Индия, гимн к Сурье)

В даосизме - "Тайшан Лаоцзюнь" (III в. н.э.)

~3000 до н.э.

Техника "Солярного Культа" - поклонение Солнцу в зените

Стой под солнцем, впитывая его лучи, как камень впитывает тепло.

Мегалиты Стоунхенджа (Англия)

~100 н.э.

Медитация "Чёрного Солнца"

погружение в "изначальную тьму", которая на самом деле - сверхсвет

Смотри в чёрное солнце за закрытыми веками, пока не увидишь свет во тьме.

Путь к гностическому "вспоминанию" (анамнесис), где тьма становится вратами к

истинному свету, скрытому за завесой материи.
Гностические тексты (Египет, "Пистис София")

~800 н.э.

Медитация "Прозрачного Тела" - стакан воды под Луной

Представь, что тело - сосуд, наполненный лунным светом. "Тибетская Книга Мертвых"
(Бардо Тхёдол, XIV в.)

В даосизме - через буддийский синкретизм ("Дао цзан")

~400 н.э.

Даосская "Ходьба по Луне" - шаги по Лунному диску

Практика сближения с луной

Иди босиком по ночной росе, впитывая иньскую силу.

"Баопу-цзы" Гэ Хуна (гл. 15, Китай)

~2000 до н.э.

Медитация "Лунного Света" - Купание в Серебряных Лучах

Вдыхай лунный свет, наполняя кости серебристой энергией.

"Атхарваведа" (Индия, гимны к Соме)

"Дао цзан" (практики инь-ци)

~500 н.э.

Практика "Теней Луны" - серебряные нити в темноте

Поймай лунные лучи, сплетая из них защитный кокон.

Техника "Тени и Света" -

Наблюдай, как тени танцуют в лунном свете, сливаясь с твоей душой.

Японские синтоистские ритуалы ("Кодзики", 712 г.)

~600 н.э.

Практика "Лунного Отражения" - Серебряный Лик в Воде Без Времени

Ловись лунный свет в воде, пока отражение не станет твоим вторым "я".

Японская поэзия ("Манъёсю", свиток 5)

~2000 до н.э.

Медитация "Сердца Вселенной" - ритм галактики в груди

Почувствуй, как сердце бьётся в такт пульсации звёздных скоплений.

Шумерские тексты (гимны к Нинхурсаг)

~40 000 до н.э.

Техника "Песни Земли" - гул под ногами, говорящий с душой

Прижмись к земле, слушая её песню о начале времён.

Ритуалы коренных народов Австралии

~300 до н.э.

Даосское стояние-сростание с землей - «Корни в вечность»

Статическая постуральная медитация.

«Плоть - камень, кости - корни, дух - ветер: стояние растворяет границы, втягивая тебя в пульс земли.»

«Трактат Жёлтого Императора» (Хуанди Нэйцзин, 黄帝内经) -

связь стоек с циркуляцией ци.

Мавандуйские тексты (II в. до н. э.) - ранние описания статических упражнений.

~3000 до н.э.

Медитация "Дыхания Земли"

Дыши в такт с пульсом Земли, ощущая ее дыхание через стопы.

Традиции коренных народов Амазонии (устные)

~2000 до н.э.

Практика "Звука Океана"- прилив и отлив в костях

Слушай шум волн внутри себя, как древние мореходы слушали океан.

Полинезийские навигационные традиции (устные)

~2000 до н.э.

Техника "Песни Дождя" - мелодия капель на листьях

Слушай дождь, превращая его ритм в мантру очищения.

Традиции австралийских аборигенов (Dreamtime Stories)

~3000 до н.э.

Медитация "Песчаной Бури" - танец Зерен в ветре пустыни

Стань песчинкой в буре, теряя границы между "я" и бесконечностью.

Бедуинские традиции (Аравийский полуостров)

~300 до н.э.

Медитация "Зеркальных Озёр" - отражение Неба в бездонной воде

Смотри в воду, пока отражение не станет вратами в иной мир. Даосские тексты ("Чжуан-цзы", гл. 17), "Хуантин цзин" (II в. н.э.)

~5000 до н.э.

Медитация "Камня Жизни" - гравитация вечности в ладони

Держи камень, ощущая его древнюю память, стань частью его истории.

Ритуалы мегалитических культур (Мальта)

~2000 до н.э.

Не только сосредоточение на, но и

Энергообмен с крепкими и здоровыми деревьями (дендротерапия)

Впусти в себя силу корней, стань частью леса, отдай тяжесть стволу.

Впусти корни в землю, стань стволом, впитай силу тысячелетий.

Ригведа (X.97) (Индия, ведический текст)

Дао Дэ Цзин" (гл. 6)

~200 н.э.

Даосская "внутренняя улыбка" - Улыбка Дракона в темноте

Улыбнись каждому органу, как дракон, приносящий дождь жизни.

"Хуантин цзин" (黄庭经, Китай, II в. н.э.), где даются объяснения о духах, населяющих человеческое тело, и о способах контактов с ними. Объясняются медитации, механизм дыхания и прочее.

Ключевая практика в "Дао Инь" (IV в. н.э.)

Погружение в Узор (изображение)

~300 до н.э.

Медитация на Мандалу - Лабиринт, ведущий в центр себя

Блуждай взглядом по узорам, Пройди лабиринт мандалы до центра, где горит твой вечный свет."Шри-Чакра-самбхара-тантра"

(в даосизме - нет)

~500 н.э.

Медитация на Янтру - геометрия Бесконечности

(«янтру» - граница; магическая диаграмма)

Созерцай янтру, пока линии не оживут и не поведут в сердце мироздания.

"Шива-сутры" (Индия, IX в.)

(в даосизме - нет)

~1500 н.э.

Медитация "Хрустального Черепа" - глаз в глаз с Вечностью

Смотри в глазницы черепа, пока время не сложится в спираль.

Традиции майя (Кодекс Дрездена)

~800 н.э.

Техника "Встречи с Бессмертным" - беседа с Тенью на мосту Луны

Войди в пещеру времени, спроси у бессмертного секрет твоего сердца.

Войди в гору, найди старца - он задаст вопрос, от которого ты проснешься.

Широко используется в современной психологии - техника "Восхождение на гору"

"Юньцзи Цицзянь" (雲笈七籤, XI в.) - "Семь извлечений из Облачного Книгохранилища" - систематизированное собрание даосских канонических сочинений, подготовленное в XI веке

Сосредоточение на Дыхании

~500 до н.э.

Дыхательная медитация - Пранаяма (Нади Шодхана)

Танец Дыхания Тьмы и Света

Вдыхай луну, выдыхай солнце, пусть воздух рисует узоры в твоих каналах.

Вдыхай звезды, выдыхай прах миров.

Упанишады (Брихадараньяка)

"Баопу-цзы" Гэ Хуна (IV в.)

~200 до н.э.

Практика "Волн Ци" - Океан Энергии в Кончиках Пальцев

Дыши так, чтобы ци волнами омывала каждую клетку, как прилив.

"Хуанди Нэйцзин" (Китай, трактат Желтого Императора)

Даосская практика, элемент **цигун**

~200 до н.э.

Медитация "Колебания Ци" - волны в океане Энергии

Дыши так, чтобы ци колыхалась, как вода под луной. "Дао Дэ Цзин" (гл. 4, Китай), основа цигун

~200 н.э.

Техника "Эмбрионального Дыхания" - возвращение в утробу хаоса

Дыши, как нерожденный младенец, вернись к изначальному ци.

"Тайпин Цзин" (太平经, Китай, I в. н.э.)

Даосская алхимия ("Баопу-цзы", IV в. н.э.)

~800 н.э.

Практика "Семи Ветров" - Вихрь Энергий в Коконе Тела

Направляй ветры праны через каналы, балансируя стихии.
Тибетская медицина (Гью-ши, "Чжуд-ши")

~1200 н.э.

Практика "Великого Предела" (Тайцзи) - Стояние, плавные движения, дыхание
Двигайся медленно, как вселенная, где инь и ян рождают друг друга. Чисто-даосский способ, основа тайцзи-цюань.

Чакры Позвоночника

~800 до н.э.

Медитация на Чакры - Радуга, пронзающая тьму
Открой лотосы вдоль позвоночника, выпусти свет в космос.
"Йога-упанишады" (Индия)

~300 н.э.

Ганеша-дхарана - Рождение из корневой чакры
Действие через мулдахру - нижнюю часть позвоночника.
Визуализируй Ганешу, разрушающего преграды между тобой и бесконечностью.
"Ганеша-пурана" (Индия, гл. 12)

~800 н.э.

Кундалини-йога - Пробуждение Спящего Змея
Разбуди змея у основания позвоночника, позволь ему взлететь к солнцу.
"Хатха-йога-прадипика" (Индия, XV в.)

~1000 н.э.

Техника "Пробуждения Кундалини" - Змей, взлетающий к Сахасраре
Позволь змею подняться от копчика до макушки, пробуждая огненные лепестки.
"Шат-чакра-нирупана" (Индия, XVI в.)

~1000 н.э.

Медитация "Белой Кости" - Свет в костном мозге
Представь, что кости - хрустальные трубки, наполненные светом.
Тибетская традиция Дзогчен ("Семнадцать тантр")

VIII в. н.э.

Туммо (йога внутреннего огня) - Пламя Снежной Пустоты
Разожги огонь в позвоночнике, растопи лед иллюзий в пар.
Тибетские тексты Наропы ("Шесть йог Наропы") (в даосизме - нет)

~800 н.э.

Медитация "Золотой Нити" - нить, связывающая звёзды
Протяни золотую нить от макушки к земле, стань мостом между мирами.
"Йога Васиштха" (Индия, гл. 6)
В даосизме - "нить ци" в "Дао цзан"

~200 до н.э.

Микрокосмическая орбита - Змея, кусающая хвост Времени
Проведи ци по кругу: от копчика до макушки - вечное движение.
В составе "Дао цзан"
(каноническое собрание даосских текстов, 1120 томов)

(Китай, свитки Люй Дунбиня, II в. н.э.)
"Тайцзи цзыран чжи дао" (IV в. н.э.)

Погружение в идею **Призрачности** видимого

VIII в. н.э.

Тибетская йога сна - сон в зеркале Луны

Осознай, что спишь, и перепиши сюжет сновидения.

"Шесть йог Наропы" (Тибет, XII в.)

~3000 до н.э.

Техника "Сновидения" - Ловец Снов в паутине звезд

Осознай, что спишь, и переплети реальности, как нити паука.

Шумерские тексты (Гильгамеш, табличка VII)

В даосизме - "Ле-цзы" (гл. 3, IV в. до н.э.)

V в. н.э.

Созерцание лежа (йога-нидра - Сон Змеи)

Позволь телу уснуть, а душе - парить над океаном снов.

Ложись в кокон тишины, позволь душе плыть между мирами.

"Тантра-раджа-тантра" (гл. 14)

"У цзин" (V в.)

Сосредоточение на **Внутреннем потоке**

VI в. до н.э.

Випассана - река мыслей, камень на дне

Наблюдай, как мысли проплывают, как облака - **ты не облако, ты небо.**

Наблюдай, как мысли текут, как вода, а ты - камень в вечности.

"Махасатипаттхана-сутта" (Дигха-никая) (в даосизме - нет)

IX в. н.э.

Дзэн (Шикантаза) - сидение в Безмолвии горы

Сиди как гора. **Мысли - птицы, пролетающие через пустоту.**

Они как ветер, не оставляющий следов.

Работы Линьцзи (臨濟錄)

В даосизме - через чань-буддизм ("Дао Синь Шу")

Погружение во **внутреннее, с его Изменением**

К этому сводится, к примеру, даосская алхимия (внутренняя духовная практика, центральное место в которой - работа с энергией ци (气), а отнюдь не использование внешних веществ, как у средневековых европейских алхимиков или современных фармакологов).

~100 н.э.

Практика "Внутреннего ребенка" - Возвращение в колыбель вселенной

Работа в нижнем даньтяне (область живота).

Вернись в утробу света, где ты - нерожденный, но вечный.

"Тайпин Цзин" (太平经, Китай, I в. н.э.)

~2000 до н.э.

Чжун Юань цигун - Полет Журавля над Бесконечностью

Основа даосской алхимии

Вращай ци внутри себя, как журавль кружит над облаками.

"Хуанди Нэйцзин" (трактат Желтого Императора)

~200 н.э.

Практика "Девяти Дворцов" - лабиринт звёзд в уме

Даосская астрология

Вращай звёзды во дворцах ума (мозга), как компас вселенной.

"Тайшан Лаоцзюнь" (Китай, III в. н.э.)

~300 до н.э.

Медитация "Сердца Лотоса" - Раскрытие лепестков в рассветной росе

Визуализируй лотос в груди, раскрывающийся под лучами внутреннего солнца.

"Садханама" (Индия, XI в.)

(в даосизме - нет)

~1200 н.э.

Медитация "Огненного Цветка" - Вспышка лотоса в сердце

Взрасти огненный лотос в груди, сжигающий неведение.

"Гухьягарбха-тантра" (Тибет)

Хотя сначала - было не так огненно:

~200 до н.э.

Медитация "Корней Лотоса" - цветок, растущий из Грязи

Представь, как лотос в сердце расцветает, несмотря на грязь заблуждений.

Буддийские джатаки (история Будды)

~500 до н.э.

Медитация "Солнечного Сплетения" - золотой шар в море Огня

Собери солнечную энергию в шаре ниже пупка, как жар птицы Феникс.

"Йога-сутры" Патанджали (Индия, III.29)

В даосизме - "даньтянь" в "Хуантинь цзин"

XIII в. н.э.

Каббалистическая "Парцуфим" - лики Бога в зеркале сфирот

Восходи по Древу Жизни, соединяя сфирот в своём теле.

"Зоар" (Испания, 1280 г.)

Концентрация на Ясности в Пустоте

~150 до н.э.

Медитация на пустоту (Шуньята)

Пустота, которая Наполняет

Смотри в пустоту за мыслями - она не отсутствие, а полнота всего.

Там - рождаются миры.

Нагарджуна "Муламадхьямака-карика" (гл. 24)

В даосизме - через буддийское влияние ("Дао син лунь")

VIII в. н.э.

и совсем по-другому - Дзогчен:

Медитация "Великого Совершенства" - зеркало, отражающее Пустоту

«Не ищи пустоту за мыслями - ты уже в ней.

Твой ум - океан без берегов, где волны-мысли
рождаются и растворяются в самой воде.

Нет ни наблюдателя, ни наблюдаемого -
только танец ясности и пустоты,
где каждая волна - украшение океана, а не его помеха»

«Шуньята - это небо, в котором растворяются облака.
Дзогчен - понимание, что облака никогда не покидали небо.

Ты - не наблюдатель неба, **ты - само пространство**,
где свет и тьма - просто краски на холсте бесконечности»

«Шуньята говорит: "Нет танцора, только танец".
Дзогчен смеётся: "Кто вообще спрашивает?"

Здесь нет ни пустоты, ни формы - только спонтанный взрыв присутствия,
где **каждый миг - совершенен**, потому что не требует исправления»
Итог: Шуньята - «Всё пусто», Догчен - **«Всё уже совершенно»**

«Великое Совершенство - это не достижение,
а узнавание того, что никогда не терялось» (*Лонгченпа*).
"Семнадцать Тантр Дзогчен" (Тибет, Падмасамбхава)
В даосизме - через синкретизм ("Дао цзан", IX в. н.э.)

Медитация "Звук Тишины" - Эхо отсутствия звука

Услышь музыку там, где даже ветер замолкает.

Даосские тексты ("Ле-цзы", гл. 1), "Дао Дэ Цзин" (гл. 41)

~500 до н.э.

Практика "Колеса Сансары" - вращение колеса в Безвременье

Представь колесо сансары - и шагни за его пределы.

"Самьюкта Никая" (Буддизм, Индия)

В даосизме - "Чжуан-цзы" (гл. 14, IV в. до н.э.)

~500 до н.э.

Практика "Колеса Закона" - вращение дхармы в Пустоте

Представь **колесо с восемью спицами**, вращающееся в сердце.

"Дхаммачаккапаваттана Сутта" (Индия)

~300 до н.э.

Техника "Зеркала Ума" - отражение Бездны в полированной стали

Смотри в ум, как в зеркало, не цепляясь за образы.

"Чжуан-цзы" (гл. 7, Китай) - воплощение принципа "у-вэй"

~500 до н.э.

Практика "Объятия Единого" - Слияние с первоизвучком хаоса

Стань пустотой, из которой рождаются «Десять тысяч вещей».

"Дао Дэ Цзин" (гл. 42, Китай)

Основа даосской космогонии

~400 до н.э.

Самадхи (Ниродха) - падение в бездну Ясности

Растворись. Нет тела. Нет ума. Только свет.

Растворись в свете, где нет ни формы, ни имени.

"Йога-сутры" Патанджали (I.51)

Даосский аналог - "жу ань" (坐忘) в "Чжуан-цзы" (гл. 6)

~500 до н.э.

Практика "Великого Единения" - Капля в Океане Вечности

Основа мировоззрения даосизма

Почувствуй, как границы тела исчезают, и ты становишься океаном.

"Дао Дэ Цзин" (гл. 25, Китай)

~500 до н.э.

Медитация "Великой Пустоты" - Падение в беззвездную Ночь

Исчезни в пустоте, где нет даже понятия "я".

"Чжуан-цзы" (гл. 2, Китай), философия "у-вэй"

Есть и еще ряд медитативных практик, древних и новых, которые *мало пригодны* для Владивостока, поэтому мы не будем разбирать их подробно:

- Даосская "стоячая медитация" (Чжань Чжуан, 站桩)
- Алхимические тексты Зосимы (Греция, III в. н.э.)
- Суфийская медитация "Соколиного полета"
- Суфийское зикр-вращение

Есть и просто нововведения, к медитации имеющие мало отношения:

- Холотропное дыхание Грофа (20 век)
(не укрепляет, а вредит)
- Афонский Исихазм Добротолубия (19 век)
(деревенская примитивизация классических дальневосточных практик)

Редактор: А какая медитативная техника - **самая древняя**?

Ш.М.: Соединение с Потоком единого Духа. В ней не требуется учитель из людей, но длительное и многолетнее безмолвие, тишина. Поток **ресурсов** Духа - являет себя Сам.

В чистоте эту практику смогли сохранить немногие. Появились примитивные искаженные способы, где вместо единения с Потоком Духа - устанавливалась **связь с низшими духами-полуживотными**, часто заканчивавшаяся трагически (см. замечательное исследование этнографа Т.Д. Булгаковой - 'Шаманские войны. Социорелигиозные факторы конфликтности в менталитете нанайцев'):

~4000 до н.э.

медитация на звуке бубна / горловое пение -

Шаманское путешествие

Бег с Волками по Млечному Пути.

Бей в бубен, лети верхом на олене в другие миры.

Наскальные рисунки пещеры Шове (Франция).

Их дополнила

техника "Тенирья" (шаманский транс)

Путь в Нижний Мир через Корни Древа.

Спустись по корням Мирового Древа к предкам, спроси у них мудрость.

Традиции сибирских шаманов, которые передавались устно и записаны этнографами лишь в 1930-х годах.

Лишь в каббале удалось сохранить первоначальное направление медитативной практики (связь с Духом):

~100 до н.э.

Медитация Меркаба - Вращение Кристалла Души

Создай световое тело из геометрии звёзд, присоединись к Потоку Творца.

"Сефер Йецира" (Иудейская мистика, III в. н.э.)

Так что способов медитации - много. За годы были подобраны техники, подходящие **для сегодняшних владивостокцев** больше всего, легкие и действенные. Именно ими я помогаю людям.

Редактор: Какие?

Ш.М. (смеется): Вот [придёте ко мне на прием](#) - и узнаете.

На этом наша встреча с владивостокским ученым закончилась, а я шла домой задумчивая: значит, техники есть...

« Журавлиный зов над Лазовским »

Она забралась на сопку в предрассветный час, когда туман еще цеплялся за пихты, а мир казался незаконченным эскизом. В рюкзаке - письмо о долгах и список «правильных решений», которые вели в тупик. Ветер трепал страницы, словно смеялся над ее попытками нарисовать жизнь по линейке.

Первых журавлей она услышала раньше, чем увидела: трубные крики прорезали пелену, и вдруг - клин, плывущий над заповедником. Птицы не петляли, не сверяли путь с картой в смартфоне. Они просто *знали*.

«Как они не боятся ошибиться?» - спросила она у лесника, разводившего костер на тропе. «Они слушают тишину, - ответил он, подбрасывая хворост. - В ней есть голос, что громче всех GPS. Выключи свой шум - услышишь».

Она осталась одна, пока солнце не растопило туман. Вместо того, чтобы листать калькулятор платежей, закрыла глаза. Внутри зазвучало то, что раньше заглушалось тревогой: тихий пульс, похожий на мерные взмахи крыльев.

Через неделю она отказалась от «идеального плана» переезда. Сняла квартиру у моря, где по утрам слышала чайек. День начинала, не считая плюсы и минусы - просто чувствуя, что в груди возникает теплое чувство, будто кто-то перебирает перья у сердца.

Осенью, встречая новый клин над бухтой, она смеялась: «Вы тоже не знаете, что будет за поворотом?». Ветер принес ответ - крик, похожий на колокольчик. Теперь ее решения рождались не в голове, а где-то внутри, где пряталась та самая «тишина», полная негромких подсказок.

Когда подруга спросила: «Как ты решилась?», она протянула ей ракушку. «Слышишь? Это не океан. Это я - изнутри».

Библиография:

Павел Михайлович Тараканов - Архаические медитативные практики и их применимость для природно-климатических условий Владивостока. Глубокая-Медитация.рф, 2025. pdf; doi: 10.5281/zenodo.15420630

2025 ©Глубокая-Медитация.рф
профильное издание для научных работников