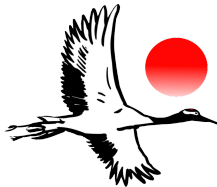


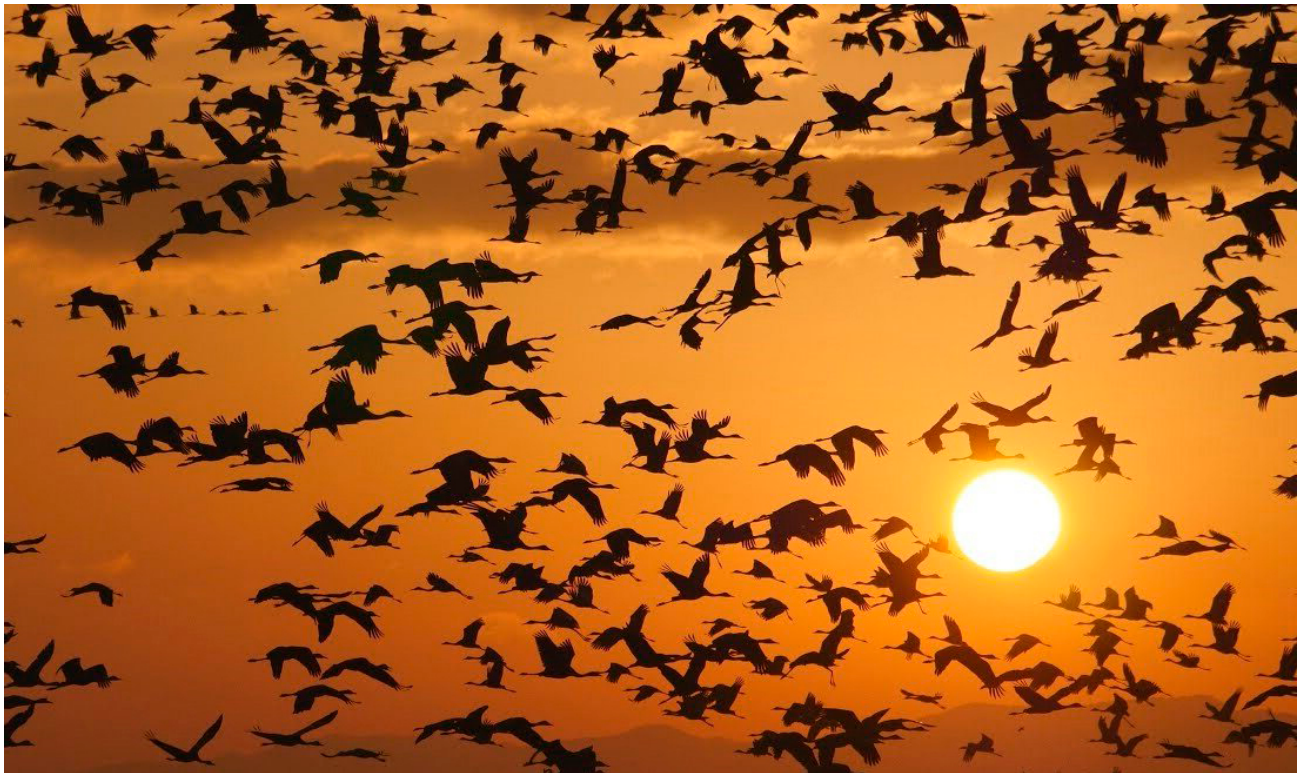
Издание
Научно-Исследовательского
Института Медитативных Практик
и Синергийной Антропологии, НИИ.org



Медитация

во Владивостоке

как начать? Советы Эксперта



Общеизвестно, что **медитация** - помогает добиться [успеха](#) в делах (из-за чего широко используется южнокорейским бизнесом во Владивостоке). Глубокая [медитация](#) - **помогает** и **преодолеть** стресс, пережить потерю, расставание, утрату. Но как это происходит?

За ответом мы обратились к эксперту в области глубокой медитации - [владивостокскому психологу](#) Павлу Михайловичу Тарakanову, старшему научному сотруднику НИИ Медитативных практик и синергийной антропологии, автору десятков научных работ по медитации (в том числе капитального исследования "[Архаические медитативные практики](#) и их применимость для природно-климатических условий Приморского края").

П.М.: Как **медитация помогает?** Ответ - дает сама жизнь. Вот что произошло во Владивостоке 2020-х годов:

«Журавлиная бухта»

Мария закрывала кафе «Прибой» каждый вечер с ощущением, будто засыпает в каменном мешке. Пустые столики, пахнущие рыбой счета и море за окном — чёрное, как одиночество. В тридцать девять она была одна, и банки звонили чаще, чем клиенты. На стене висели часы, застывшие на времени, когда ещё можно было передумать.

Однажды ночью, когда цифры долгов плясали перед глазами, она вышла на холодный пляж. Ветер свистел в ушах: *«Семь секунд вдох — как отлив, семь тишины — как зыбь, семь выдох — как прибой»*. Незнакомый ритм, будто сам океан диктовал ей, как дышать.

Она села на мокрый песок, повторяя круг. Сначала сбивалась, глотая слёзы. Потом волны начали биться в такт её дыханию. А когда луна высветила контуры цифр на песке, они вдруг взметнулись в воздух стаяй белых журавлей — тех самых, что по пути на зимовье, отдыхают на Ханке.

«Улетайте», — прошептала она, и птицы, кружась, понесли её страхи к проливу. Утром долги не исчезли. Но теперь, подавая клиентам уху, она слышала в шуме прибоя шелест крыльев. Море перестало быть пустыней — оно стало зеркалом, где её одиночество отражалось бескрайним простором, а не клеткой.

Иногда, считая выручку, она находила среди монет перья. Их Мария вплетала в волосы, вспоминая, как журавли унесли не проблемы, но тяжесть в груди. А в кассовой книге вместо цифр видела теперь облака — лёгкие, плывущие туда, где *границы* между небом и водой уже *исчезли*.

**ПОПРОБОВАТЬ
ГЛУБОКУЮ МЕДИТАЦИЮ ➔**

Библиография:

Павел Михайлович Тараканов - «Журавлиная бухта»: современное свидетельство действенности даосских классических медитативных практик в условиях Владивостока 2020-х годов. Медитация.expert, 2025

pdf; doi: 10.5281/zenodo.15636276

2025 ©Медитация.expert