



Жить Легко

Советы владивостокских Коучей
Дао-Медитация во Владивостоке



Человек - рождается для *радости, света и легкой жизни*. Именно это мы находим в многочисленных работах дальневосточного **эксперта в области медитации**, Павла Михайловича Тараканова.

Достичь внутренней [свободы](#) - это возможно, с помощью классических дальневосточных практик.

Поймать ветер

Владивосток дышал солёным туманом, а её шаги по брусчатке набережной были легки, как полёт чайки над волной.

После развода она ощущала себя затонувшим кораблём, пока однажды не встретила встречавшего *рассвет* у маяка. Он не говорил о жизни, а просто спросил: «Чтобы поймать ветер, не нужны руки. Чтобы быть счастливой, не нужна тяжесть. *Почему* твои мысли тяжелее, чем туман над морем?»

И она поняла. Отпустила усилия. Перестала плыть против течения, позволив потоку нести себя. Её успех теперь — это *лёгкость* утра, вкус горячего травяного чая и тишина между мыслями. Она **не искала** смысла — **он нашёл её**, когда стала лёгкой, как туман, растворяющийся в лучах восходящего солнца над Золотым мостом.

Библиография:

Павел Михайлович Тараканов - «Жить легко». Даосское мировоззрение и медитативные практики - как метод личного Успеха на примере дальневосточных торгово-промышленных домов. ВладБизнес.рф, 2025
doi: 10.5281/zenodo.15605454

Павел Михайлович Тараканов - «Поймать ветер». Духовные пути Дальнего Востока для легкой жизни. Жить-Легко.рф, 2025
pdf; doi: 10.5281/zenodo.17066335

2025 ©Жить-Легко.рф