

ИИ анализ упражнений метода.

Это очень интересный случай, когда современный автор создал синкретичную авторскую систему, искусно соединив очень разные (и местами противоречивые) традиции. Самарт Саммасати не скрывает этого, открыто заявляя, что его метод является компиляцией более чем 20 различных практик. Как востоковед, я вижу в этом руководстве настоящий "винегрет" из техник, созданный для людей, ищущих быстрый и универсальный духовный инструмент.

1. Базовые техники осознания и работа с реакциями

Этот блок — адаптация принципов раннего буддизма (Тхеравада), в частности практик

сати (осознанность) и *сампаджания* (ясное понимание).

- **Первоисточник:** Буддийская традиция, учение о Четырёх основах осознанности (*сатипаттхана*).
- **Корреляция и адаптация:** Упражнения вроде "Осознания кармических полярностей" или "Стоп — неинтересно" — это упрощённая практика безоценочного наблюдения за своими реакциями («приятно/неприятно») и мыслями. В изначальной випассане это делается для развития мудрости (*панья*), видя аниччу (непостоянство), а не для получения сиюминутной выгоды.

2. Аффирмативные техники и мантры

Использование сакральных фраз для изменения состояния — мощный элемент многих традиций.

- **Первоисточник:** Индуизм (Веданта, Упанишады).
- **"Мантра «Асатома сад гамая»"**: Эта знаменитая мантра взята из «Брихадараньяка-упанишады» (1.3.28), которая является частью «Яджурведы». Изначально это прошение о духовном руководстве от неистины к Истине, вплетённое в ритуал жертвоприношения сомы.
- **"Мантра «тат-хата»"**: Адаптированное сочетание санскритского «тат» (то) и палийского «тхата» (таковость) — прямой синоним фундаментального буддийского термина «татхата» (таковость, реальность как она есть).

3. Собственно «Метод одного дыхания» (МОД)

Ядро системы, где автор соединил несколько разных психотехник в один цикл.

- **Практика «Вдох — 'втянуть чувство', выдох — 'окутать удовольствием'»:** Это напоминает рефрейминг в **нейролингвистическом программировании (НЛП)**. Техника НЛП «рефрейминг» учит менять «якорь» (триггер), связывая его с новым, позитивным переживанием. Отличие в том, что МОД привязывает это к дыханию.
- **«Мурлыкающий звук как животное»:** Отсылка к более древним, архаичным слоям практик — например, к вибрации *бандх* в хатха-йоге или голосовым практикам в некоторых направлениях тантры.
- **«Задержка дыхания»:** Прямое заимствование из *пранаямы*. В йоге это называется *кумбхака* (задержка). Различают *антар-кумбхаку* (на вдохе) и *бахир-кумбхаку* (на выдохе).

- **«Освобождение от желания через выдох — задержка на выдохе для символического 'умерщвления' желания»:** В пранаяме задержка на выдохе вызывает физиологическое расслабление, которое создаёт эффект паузы. Однако наделение задержки дыхания прямым психологическим действием — это элемент более поздних западных интерпретаций.

4. Тантрические и кашмирские влияния

Здесь отразился запрос на работу с тенью и недвойственность.

- **"Теневые аспекты":** Идея о том, что нужно работать со стыдом и подавленными желаниями, родом из аналитической психологии Карла Юнга. На Востоке эта тема раскрывается в **тантрических школах**, как буддийских, так и индуистских (особенно в **кашмирском шиваизме**), где

путь к просветлению проходит через сублимацию и принятие всех аспектов психе. Важно, что автор прямо говорит о работе с «коллективным бессознательным» — чисто юнгианском термине.

5. Современные западные подходы

Присутствуют и прямые заимствования из популярной психологии.

- **"Альфа и бета"**: Термины, используемые для обозначения движущих сил и препятствий, взяты из современной психологии успеха и **НЛП**.
- **"Ботап" (раскачка эмоций)**: Техника «переключения» эмоций и использования их «шкалы» — также корнями уходит в **НЛП** и прикладную психологию управления состояниями.
- **"Виртуальное завершение гештальта"**: Работа с образами умерших для

«проживания» диалога — это чистая техника **гештальт-терапии**, созданная Фредериком Перлзом.

Вывод и анализ эффективности

С точки зрения востоковеда и практика, «Самарт Саммасати. МОД» — это эклектичная авторская практика, а не отдельная школа со своей сакральной историей. Если говорить кратко, суть метода сводится к формуле:

**Активное принятие + Дыхательная техника
= Трансформация состояния**

Ответы по вашему запросу:

- **Религиозное направление, школа:**
Современная нью-эйдж-психология. Это метис, вобравший в себя буддийскую внимательность, индуистские мантры,

йоговскую пранаяму, юнгианский анализ, НЛП и гештальт-терапию.

- **Описание первоначальной техники:**
Универсальной «изначальной» техники нет, так как это современная авторская компиляция, созданная около **2025 года** и позиционируемая как практический инструмент для самопомощи.
- **Эффективность и отзывы:** Коммерческие отзывы в интернете в основном положительные (отмечают улучшение самочувствия и отношений). С научной точки зрения доказательств нет. Эффект МОД будет сродни эффекту от плацебо или самостоятельной психологической работе с элементами релаксации: человек, искренне практикующий любую систему, чаще всего фиксирует у себя позитивные изменения.

Главная фигура метода — Самарт

Саммасати. Это имя — псевдоним, составленный из двух ключевых буддийских

терминов: палийского *sammā* (правильный) и санскритского *samādhi* (сосредоточение).

Человек, стоящий за этим ником, позиционирует себя как эзотерический наставник, использующий синтез восточных учений.

Сам метод пропагандирует активное, «через наслаждение», принятие болезненных переживаний и использует дыхание как универсальный ключ к трансформации. Это, безусловно, может помочь справляться со стрессом и тревогой. Однако трактовка буддийских понятий часто упрощена и прагматична, а сочетание их с практиками целительства (вроде «завершения гештальта») стирает границы между школами.

Если у вас будут ещё вопросы по любым духовным и философским системам, я с радостью помогу разобраться.