



Денни Пенман

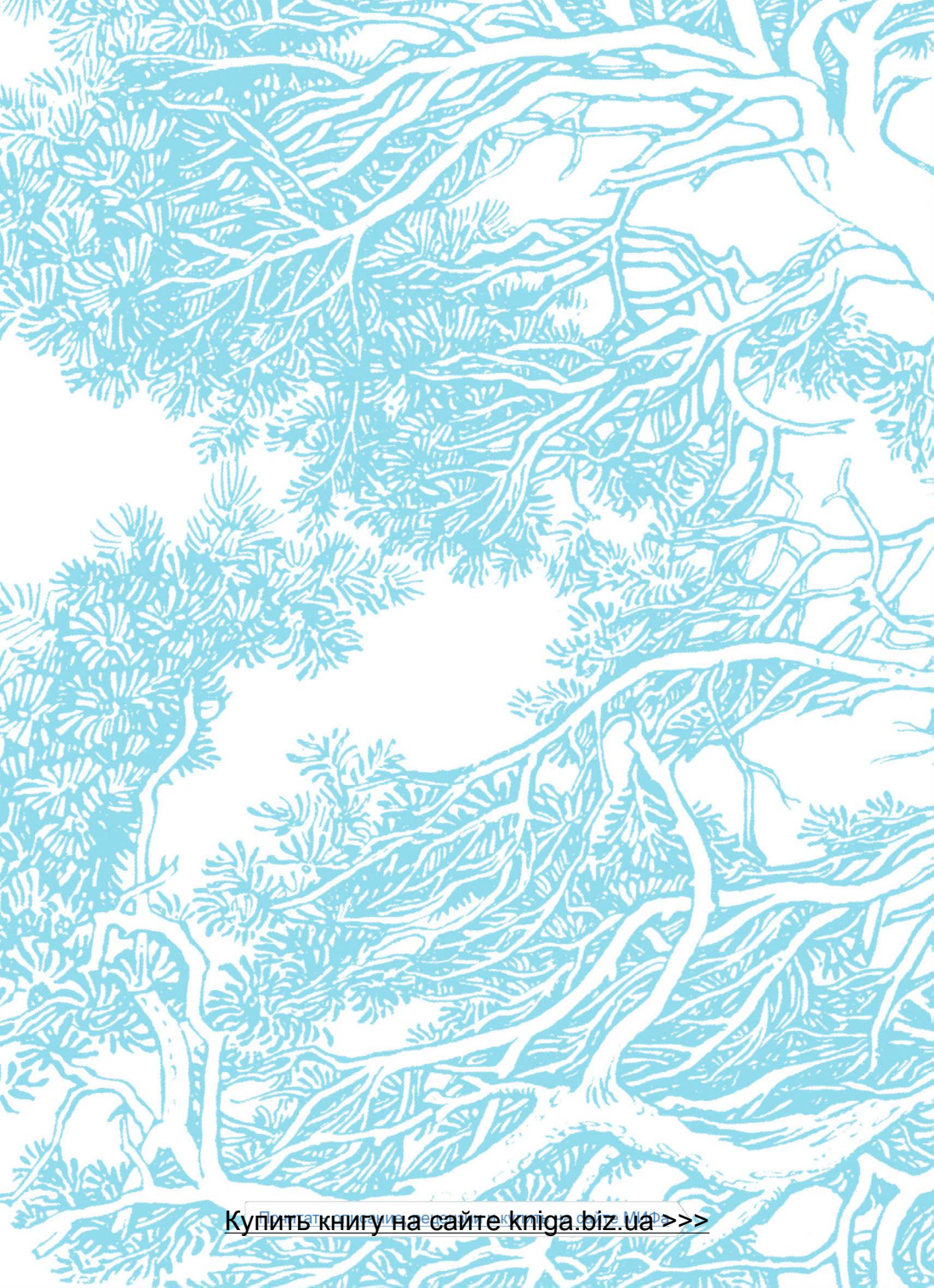
Искусство дыхания

Секрет осознанной жизни

Перевод с английского
Юлии Константиновой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОГЛАВЛЕНИЕ

9	Глава 1. НАЧАЛО
19	Глава 2. ДЫХАНИЕ
33	Глава 3. ОСОЗНАННОСТЬ
47	Глава 4. СЧАСТЬЕ
57	Глава 5. ЛЮБОПЫТСТВО
73	Глава 6. ИГРА
81	Глава 7. ОСМЫСЛЕНИЕ
95	Глава 8. ПРОНИКНОВЕНИЕ В СУТЬ

*Все материалы для медитации доступны
на сайте www.franticworld.com/breathing*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Глава 1

НАЧАЛО

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Шестеро
парапланеристов,
словно огромные
птицы, кружат
в мощных
восходящих потоках.
Далеко внизу кучка
детей, раскрыв рты,
наблюдает
за пилотами.



И тут случается неожиданное.

Сильный поток ветра
выворачивает один
из парашютов. Пилот
вращается, как кленовый
вертолетик, и стремительно
теряет высоту.



Проходит целая вечность.
Юноша падает лицом
на землю и лежит без
движения. У него сломано
практически все.

Но он жив! Проходит
мгновение шока, и он
начинает стонать от боли.
До приезда скорой пройдет
полчаса, еще час займет
дорога до больницы.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Он один. Он знает, что нельзя
терять сознание, иначе есть
риск уже не очнуться. И он
сосредоточивается на дыхании.

Медленно. Глубоко.
Невероятным
усилием воли он
заставляет себя
забыть о переломах
и думать только
о дыхании.
Вдох. Выдох.

Потихоньку адская боль
отступает. Приходит
спокойствие.

Незамутненная
осознанность.

Тем юношей был я.

