1 СПОЧАТКУ

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

Шість парапланів,
як орли, витають
у потужних потоках повітря.
Значно нижче купка дітей,
порозкривавши роти,
витріщаються на гігантський
купол, який плавно
опускається й кружляє
над їхніми головами.

Раптом щось іде не так

Сильний порив вітру
зненацька підхоплює один
з парапланів і вивертає його
купол. Пілот починає
кружляти, закручуючись,
як насіння клена, що падає
додолу.

Минає вічність — і молодий
чоловік врізається в пагорб.
Він лежить долілиць на землі.
Розбитий.

Проте живий. Після миті
приголомшливої тиші він
починає кричати в агонії.
До приїзду «швидкої»
щонайменше півгодини.
І ще година, щоб дістатися
до лікарні.

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

Сам-один, він знає, що не має
права знепритомніти, адже може
вже ніколи не прокинутися. Тож
чоловік змушує себе дихати.

**Повільно.
Глибоко.
З граничною
силою волі він
перемикає думки
з розбитого тіла
на своє дихання.
Вдих. Видих.**

Дюйм за дюймом агонія
відступає. Аж доки він зрештою
не досягає стану спокою.

То я був тим молодим чоловіком,
який упав зі своїм парапланам.

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

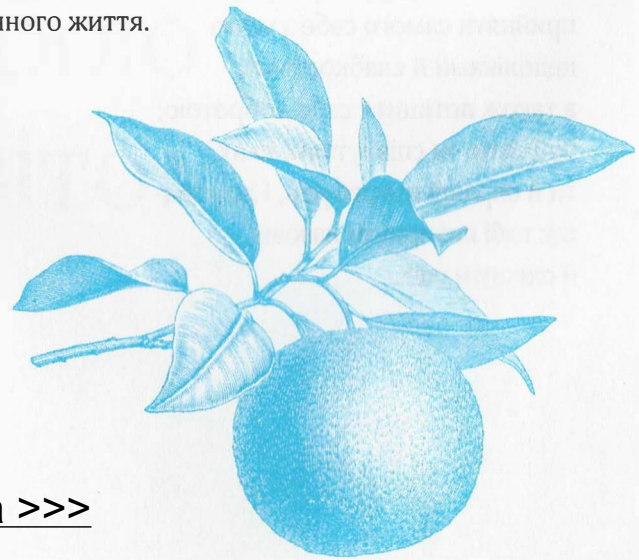
Мистецтво дихати врятувало мені життя.

Упродовж тисяч років люди використовують мистецтво дихати, щоб однаково вагомо впливати і на розум, і на тіло.

Дехто вдається до нього, щоб полегшити хронічний біль. Значно більше охочих упоратися з роздратуванням, стресом та депресією. Хтось стверджує, що це шлях до духовного просвітлення.

Проте в мені стільки ж духовності,
як і в цеглині...

...тож я використовую його, щоб навчитися цінувати гіркувато-солодку красу повсякденного життя.



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

Дихання — це найцінніше, що ти маєш. Воно природно медитативне й завжди із тобою. Відбиває найсильніші емоції та дозволяє вгамувати або ж опанувати їх. Допомагає почуватися цілісним, непохитним, господарем власного життя, у певну мить даючи тобі відчуття ґрунту під ногами, прояснює розум та вивільнює природні інстинкти.

Мистецтво дихати запалює відчуття подивування, благоговіння та допитливості — основи щасливішого та змістовнішого життя. Воно дарує мужність прийняти самого себе з усіма недоліками й слабкостями, а також потішити себе добротою, чуйністю та співчуттям, яких ти й справді потребуєш, і допомагає тобі визирнути назовні й охопити світ.

Опанувавши мистецтво дихати, ти нарешті перебуватимеш у гармонії із собою та світом.

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