



Денни Пенман

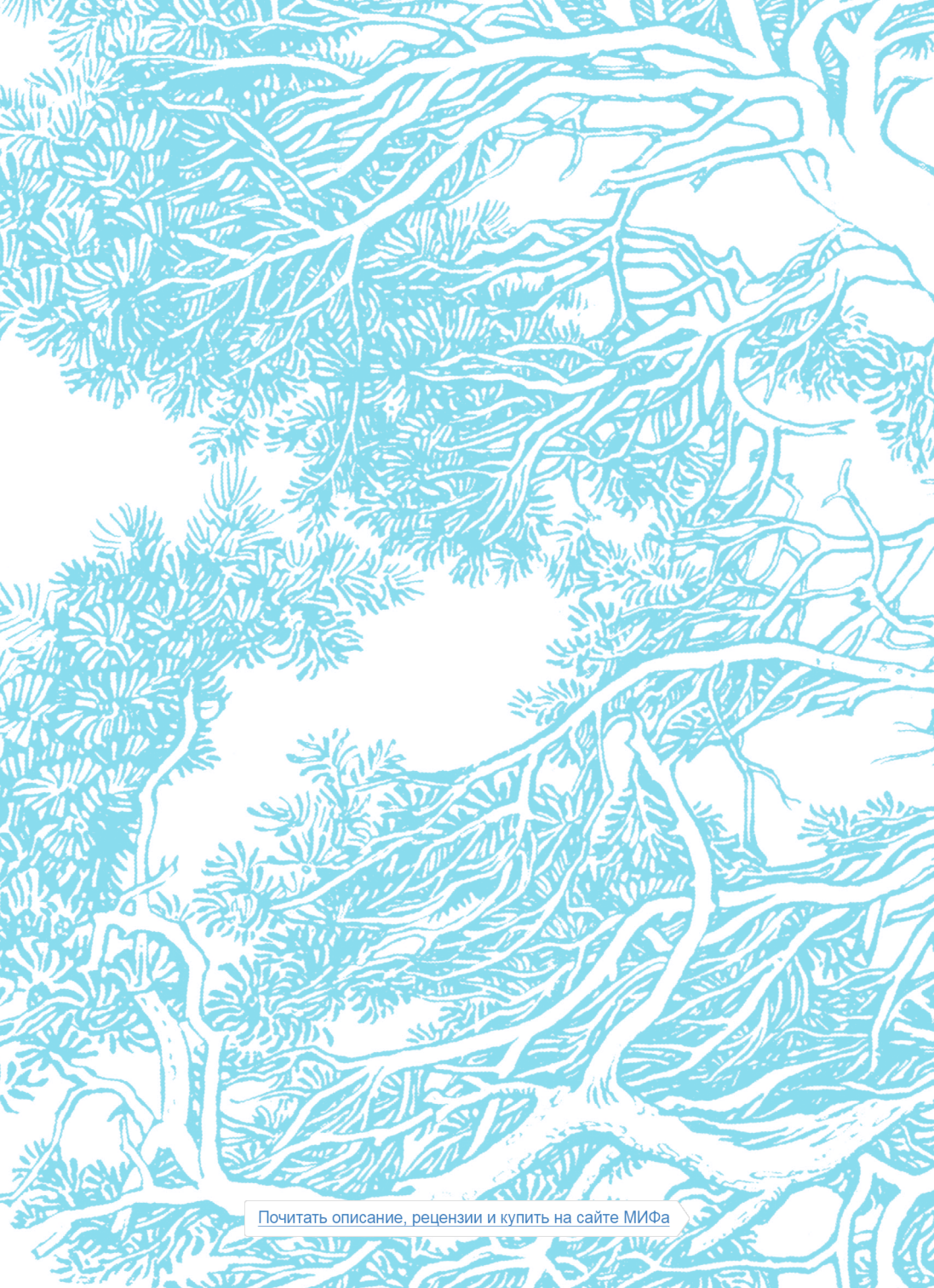
Искусство дыхания

Секрет осознанной жизни

Перевод с английского
Юлии Константиновой

Москва
«Мани, Иванов и Фербер»
2017

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Глава 1
НАЧАЛО

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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



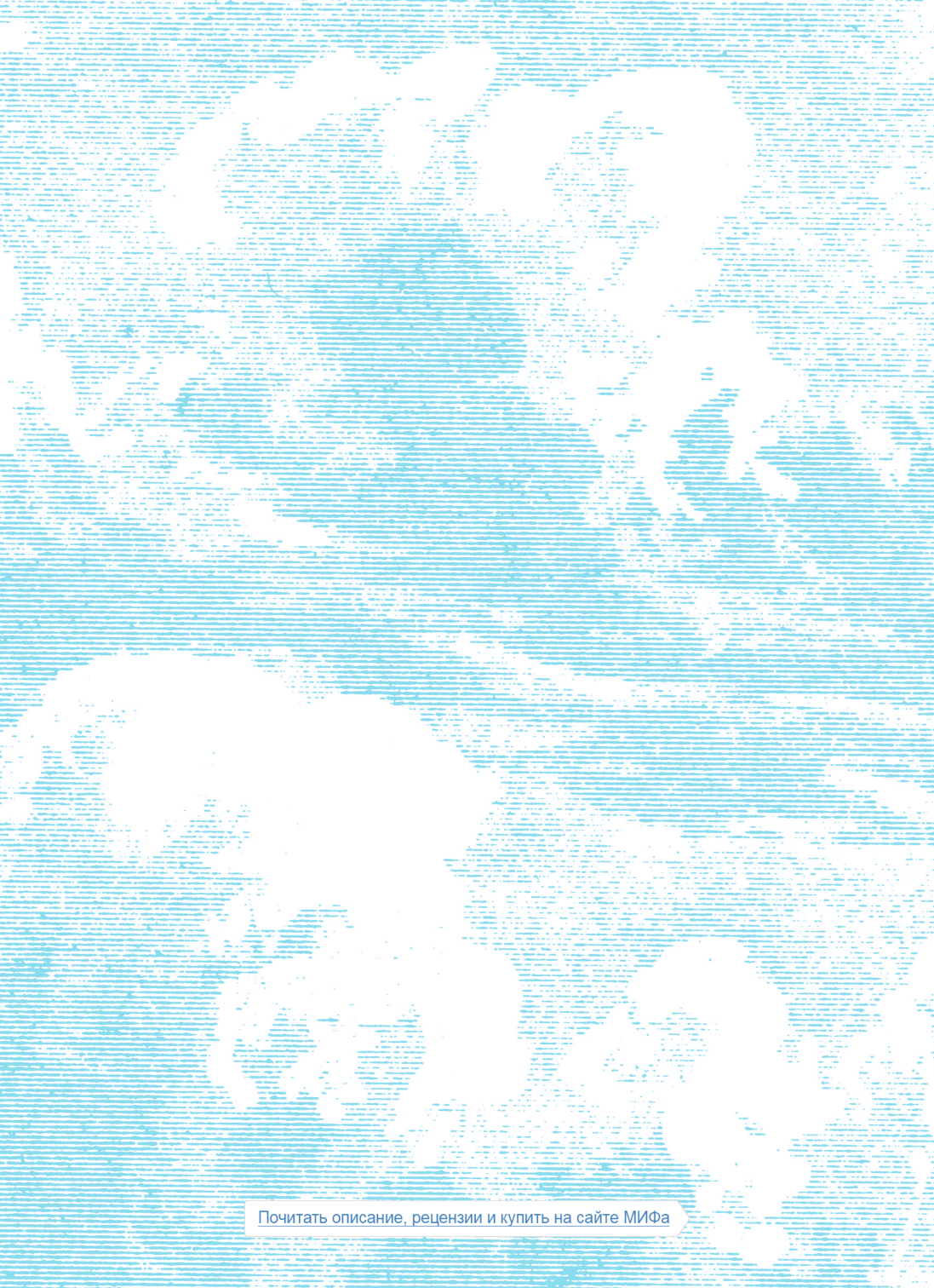
И тут случается неожиданное.

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.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

