Ли Холден



НА СТАРТ!..

Как улучшить свою энергию,

ВНИМАНИЕ!..

здоровье и отношения с помощью

МЕДЛЕННО...

Метода Медленного Ритма

София

Ли Холден

На старт!.. Внимание!.. Медленно… Как улучшить свою энергию, здоровье и отношения с помощью Метода медленного ритма

«София Медиа»

2025

Холден Л.

На старт!.. Внимание!.. Медленно… Как улучшить свою энергию, здоровье и отношения с помощью Метода медленного ритма / Л. Холден — «София Медиа», 2025

ISBN 978-5-908210-01-0

Мы привыкли жить на высокой скорости. Больше дел, больше целей, больше усилий. Но почему тогда так мало энергии, радости и близости? Метод медленного ритма, разработанный Ли Холденом, предлагает парадоксальное решение: чтобы восстановить силы, улучшить здоровье и отношения, нужно не ускоряться, а замедлиться. Замедление — это не слабость и не отказ от амбиций. Это осознанное управление ритмом жизни. Из этой книги вы узнаете: • как восстановить естественный уровень энергии без изнуряющих практик • почему хроническая спешка разрушает здоровье и эмоциональную устойчивость • как замедление помогает укрепить отношения и вернуть глубину общения • какие простые ежедневные шаги позволяют вернуть себе внутренний баланс Иногда самый быстрый путь вперёд — это пауза. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-908210-01-0

© Холден Л., 2025
© София Медиа, 2025

Содержание

Отзывы на книгу «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» 6
Введение 8
Метод медленного ритма 9
Добро пожаловать в революцию медленного ритма 11
Миф о том, что быстрее значит лучше 13
От автопилота – к осознанному мастерству 15
Выбор блаженства вместо суеты 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Ли Холден
На старт!.. Внимание!.. Медленно… Как улучшить свою энергию, здоровье и отношения с помощью Метода медленного ритма

Lee Holden

Ready, Set, Slow. How to Improve Your Energy, Health, and Relationships Through the Power of Slow

Copyright © 2025 Lee Holden

Перевод издается по эксклюзивной лицензии Sounds True Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© ООО Книжное издательство «София», 2026

Отзывы на книгу «На старт!.. Внимание!.. Медленно…»

«На старт!.. Внимание!.. Медленно…» – это настоящий прорыв в понимании современной жизни. Ли предлагает техники, которые действительно работают и подходят каждому. Именно этому учили мистики всех времён – и Ли делает эту мудрость понятной и доступной для всех нас.
Дипак Чопра, автор бестселлеров New York Times

В книге «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» исследуются глубинные причины усталости и напряжения, ставших нормой в современном мире. При этом Ли предлагает ясные и практичные шаги, которые помогают изменить ситуацию. Я узнал из этой книги очень много. Настоящий повод остановиться, замедлиться и наконец «почувствовать ци».
Джеймс Нестор, автор бестселлера Breath

Ли Холден – выдающийся учитель, и я регулярно рекомендую его работы семье и друзьям. Например, у моего отца исчезли проблемы со спиной благодаря медленным практикам Ли. «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» – книга, которую я смело советую всем.
Вишен Лакхиани, автор бестселлеров New York Times, CEO Mindvalley

Ли по-настоящему вдохновляет. Он умеет брать древнюю мудрость и превращать её в нечто понятное и применимое в повседневной жизни. «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» – очень точная и умная книга.
Мантэк Чиа, основатель Universal Healing Tao, автор бестселлеров

Ли Холден – редкий учитель, который глубоко понимает язык тела и работу с энергией. В книге «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» он показывает силу медленного движения и предлагает множество практик, помогающих жить более собранно, спокойно и насыщенно. Эта книга приглашает вернуться к естественному ритму здоровья и благополучия.
Даг Абрамс, соавтор The Book of Joy, бестселлера New York Times

Ли – настоящий подарок. Я начинаю каждый день с его программы. Меньше чем за пятнадцать минут я чувствую себя прекрасно и готовой к активному дню. В 82 года у меня больше энергии, чем было в 35. «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» прекрасно передаёт суть его подхода.
Элеанор Коппола, лауреат премии «Эмми», режиссёр, автор и художница

Ли – настоящий мастер практик внутренней энергии. Книга «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» помогает создать гармонию между телом, умом и внутренним состоянием. Очень сильная и полезная работа.
Мари Даймонд, мастер фэн-шуй, автор, эксперт фильма The Secret

Ли отлично чувствует себя на телевидении. Его спокойствие, ясность и лёгкость сделали его постоянным участником программ *American Public Television*. Я с удовольствием работал с ним на протяжении многих лет.
Эрик Робертсон, бывший CEO American Public Television

Программы Ли о здоровье и восстановлении входят в топ-5 по удовлетворённости клиентов за всю историю Sounds True. «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» – логичное и сильное продолжение его работы. С ним всегда приятно сотрудничать.
Тами Саймон, основатель Sounds True

Ли показывает простые способы, как применять восточную мудрость в условиях современной жизни. «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» – отличный и очень практичный «хак» для более осознанной и сбалансированной жизни.
Дэйв Эспри, основатель Bulletproof, четырёхкратный автор бестселлеров New York Times

«На старт!.. Внимание!.. Медленно…» – идеальное противоядие от хаоса, перегруженных расписаний и постоянной спешки. Книга, основанная на многолетнем опыте Ли Холдена как мастера цигун и медитации, предлагает ясный и освежающий подход к возвращению спокойствия и присутствия в жизни. Она помогает замедлиться и по-настоящему проживать каждый момент.
Джульет Старретт, соавтор Built to Move, бестселлера New York Times

В книге «На старт!.. Внимание!.. Медленно…» Ли Холден делится своим многолетним опытом и практическими знаниями мастера цигун. Он показывает, как замедление, дыхание и внимательное движение помогают вернуться к более устойчивому и здоровому ритму жизни. Это спокойная, ясная и очень полезная книга для тех, кто хочет жить более осознанно.
Морин Дж. Сент-Жермен, лауреат литературных наград, основатель St. Germain Mystery School

Введение

Мягкое побеждает твёрдое.
Медленное побеждает быстрое.
Пусть твои деяния остаются тайной.
Просто показывай людям результат.
Лао-цзы. «Дао дэ цзин», стих 36



Представь себе на мгновение, что ты в спешке проживаешь самые драгоценные моменты своей жизни. Ужин в честь сорокалетия в любимом ресторане превращается в гонку со временем. Ты сидишь за столом и ешь как можно быстрее, жадно заглатывая только что выловленного лобстера с икрой, – словно золотистый ретривер, которого не кормили несколько дней. Представь, как ты залпом выпиваешь изысканный бокал итальянского вина из винограда, медленно зревшего в горах Сицилии, – как бегун с пересохшим ртом на финише полумарафона.

А теперь – романтический вечер в спальне с партнёром. Ты распахиваешь дверь вовсе не от переполняющей страсти. О нет! У тебя нет времени на чувственные, соблазнительные проявления. Нет времени на нежные слова и ласковые прикосновения. Нет времени на романтику. Вместо этого вы оба неловко и торопливо бросаетесь в постель, пропуская всё, что к ней ведёт, и как можно скорее пересекаете финишную черту, чтобы тут же провалиться в сон.

А как насчёт поездки в Париж, о которой ты всегда мечтал? Ты приезжаешь в аэропорт, прыгаешь в такси – и оно мчится по городу с рекордной скоростью, позволяя лишь мельком увидеть Эйфелеву башню, фасад Лувра и основание Триумфальной арки, после чего столь же стремительно доставляет тебя обратно в аэропорт.

Париж? Галочка.

Звучит нелепо, правда? Но давай не будем обманывать себя, будто мы не делаем нечто очень похожее – пусть и в менее драматичной форме – с тем даром, которым является наша повседневная жизнь.

Никто не хочет носиться как безголовая курица, и всё же именно так часто ощущается современная жизнь. На самом деле мы *хотим* замедлиться, смаковать прекрасные мгновения, создавать их как можно больше и позволять им как можно дольше длиться. Мы все хотим больше расслабляться, меньше испытывать стресс и жить в состоянии внутреннего покоя. Мы хотим создавать больше особенных моментов, в которых красота настоящего раскрывается и расцветает – в присутствии, близости и блаженстве. Мы хотим пить сладкий нектар жизни и проживать её на полную – в здоровье, с живой энергией, воодушевлением, любовью, радостью и счастьем. А для этого нужен иной ритм. А значит – *замедление*.

Это вовсе не означает, что после прочтения этой книги ты перестанешь быть деятельным или не сможешь действовать быстро, когда это необходимо. Замедление – не синоним лени или апатии; напротив, оно питает наши усилия так, как не способен стресс. Я видел это тысячу раз – и ещё тысячу раз при работе с клиентами за более чем тридцать лет практики Метода медленного ритма.

Метод медленного ритма

Метод медленного ритма включает в себя три уникальных элемента, заимствованных из мудрости различных направлений восточной медитации, китайских боевых искусств и даосской философии. Все эти вневременные практики – мощные инструменты, способные гармонизировать современную жизнь. Сами идеи вовсе не новы, однако эта книга – первая, в которой принципы медленного ритма собраны воедино и представлены в форме, практичной и доступной для каждого.

Так что же такое Метод медленного ритма? Это совокупность революционных и при этом простых практик, которые можно свести к трём основным принципам:

- Принцип 1: Медленный ум
- Принцип 2: Медленное тело
- Принцип 3: Медленные отношения

Эти практики изменили мою жизнь – и жизни бесчисленного множества других людей. Сегодня вокруг идеи медленного ритма формируется сообщество численностью уже более миллиона человек, и оно продолжает расти с каждым днём. Я посвятил тридцать лет своей жизни обучению благополучию через замедление и видел результаты собственными глазами. Чудеса случаются, когда мы убираем ногу с педали газа.

Метод медленного ритма родился в парке Голден-Гейт в Сан-Франциско. Солнце поднималось, пробиваясь сквозь морскую дымку, и медленно плывущий туман наполнял меня ощущением тишины и благоговения. Мне было девятнадцать лет, и я сидел на скамейке, наблюдая за группой самых спокойных людей, которых когда-либо видел.

Они двигались и текли в едином ритме – с покоем и грацией. Казалось, они были частью самой природы, двигаясь так же легко, как ветер среди деревьев. Я помню, как спросил себя: *что же они, чёрт возьми, делают?*

Этот вопрос стал началом пути открытий, который преобразил мой ум, тело и душу и заложил основу Метода медленного ритма, с которым ты познакомишься в этой книге. Практики цигун и тайцзи преподали мне множество ценных уроков. Но один из самых важных заключался в том, что ум и тело неразрывно связаны. Когда я замедлял тело, следом замедлялся ум. А когда мне удавалось успокоить стремительный ум, тело начинало откликаться. Именно из этого состояния внутреннего равновесия и заботы о себе, как я позже понял, могли рождаться по-настоящему глубокие отношения с другими людьми.

Цигун нередко называют «искусством безусильной силы». Возник он около пяти тысяч лет назад в Древнем Китае. Ци – это жизненная энергия, таинственная сила, своего рода электричество, пронизывающее ум и тело и рождающее движение и жизнь. Ци – это электрический импульс, благодаря которому бьётся сердце. Ци – это свет в уме, создающий образы. Ци – это сила, проходящая через органы, мышцы, связки и кости.

Мастера цигун использовали своё тело как отражение движений природы – подобно как облако медленно плывёт по небу, как река течёт с горы вниз или как дерево мягко раскачивается на ветру. Благодаря этому практикующие начинали ощущать свою сопричастность всей жизни: и жизни вокруг них, и жизни внутри них.

Цигун стал предшественником таких практик, как тайцзи, которые опираются на те же принципы: расслабление, замедление, текучесть и работу с энергией. Исторически и по своему применению тайцзи в большей степени связано с боевыми искусствами, тогда как цигун

прежде всего является практикой культивирования энергии, направленной на здоровье и исцеление. И цигун, и тайцзи предполагают медленные, ритмичные движения, выполняемые всем существом целиком – в интеграции тела, ума, эмоций и энергии, – создавая глубокое ощущение целостности.

Тело и ум – это два инструмента в симфонии самости, а такие практики, как цигун, осознанность и медитация, подобны искусным дирижёрам, создающим гармонию между этими инструментами. Это заинтересовало меня больше, чем что-либо прежде. Я начал обучаться у множества мастеров цигун и даосской философии (об этом я расскажу позже), в том числе у мастера Мантэка Чиа.

В двадцать четыре года, окончив факультет психологии Калифорнийского университета в Беркли, я оказался в Центре целительных искусств в Таиланде. Мантэк Чиа – один из ведущих мировых авторитетов в области восточных эзотерических практик. И именно под его любящим наставничеством, как он сам выражался, я прошёл путь от ученика к мастеру. Теперь очередь за тобой.

Добро пожаловать в революцию медленного ритма



Мастера цигун древности сходились в одном: когда мы замедляемся, мы начинаем впитывать больше положительной, живительной энергии – той самой, в которой мы сегодня остро нуждаемся. Это называют накоплением ци. В современной жизни мы тоже постоянно поглощаем энергию, чаще всего даже не осознавая этого. Но, как правило, нам достаётся не самая лучшая её разновидность: стресс, тревога, чужие негативные настроения, низкочастотный эмоциональный шум. Мы мчимся, попадаем в водовороты негатива и движемся слишком быстро – *но не в ту сторону*. Мы много работаем, однако редко получаем то, чего на самом деле хотим. Стремимся к большей продуктивности и материальному благополучию – и в итоге остаёмся без чувства смысла.

В этой книге я подробно разбираю «мифы быстроты» – ошибочные убеждения, которые приводят к утрате энергии, выгоранию и разрыву связи с собой и другими. Каждый из этих мифов сопровождается разделом «Медленная реальность», помогающим закрепить ключевые прозрения.

Через три принципа, с которыми вы познакомитесь дальше, вы начнёте накапливать именно ту ци, которая вам действительно нужна: покой, любовь, жизненную силу, здоровье, исцеление, внутреннюю тишину и ощущение общности. Со временем эти состояния станут частью того, кто вы есть.

Лучшей частью. Это произойдет без усилий. Нет необходимости в радикальных изменениях в вашей жизни. Инструменты, которые вы сейчас освоите, выходят далеко за рамки серии движений цигун. Хотя в книге «Готовься, начинай, медленнее» есть несколько базовых упражнений, многие из упражнений, которые я попрошу вас выполнить, включают изменение того, *как* вы будете действовать в повседневной жизни, а не того, *что* вы будете делать. Метод медленного ритма работает не с тем, *что* вы делаете, а с тем, *как* вы живёте и взаимодействуете с окружающими. Он мягко встраивается в уже существующую жизнь, меняя ритм, а не разрушая форму. К тому времени как вы закончите читать эту книгу, вы почувствуете это в своем теле. Вы почувствуете это в своем дыхании. Вы почувствуете это в своем уме. И вы почувствуете это в своих отношениях, включая отношения с самим собой.

Жизнь в медленном темпе – это бунт против существующего положения вещей и ключ к достижению всего, чего действительно желает наше сердце.

МИФ БЫСТРОТЫ: Чтобы получить больше позитивной энергии, нужно немедленно приложить огромные усилия, чтобы всё изменить: уволиться с работы, найти другого партнера, отдать детей на попечение родителей и поставить перед собой совершенно другие цели. Станьте новым человеком!

МЕДЛЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: Настоящие перемены происходят, когда мы вносим небольшие, но целенаправленные изменения в свою жизнь. Речь идёт о том, чтобы жить не спеша, в потоке и осознанно, ценить себя такими, какие вы есть, и освещать волшебство, которое уже присутствует в вашей жизни.

В этой книге я поделюсь принципами и проверенными методиками, позволяющими получить доступ к волшебным преимуществам замедления темпа жизни. Я сделаю это понятно и практично, чтобы помочь вам создать долгосрочные изменения в вашем уме, теле и отношениях, то есть в вашей жизни, а также в жизни ваших близких. Мы рассмотрим разные темы, начиная с перестройки мышления и заканчивая борьбой со стрессом и тревогой, а также уста-

новлением глубоких связей с теми, кого вы любите, – с друзьями, семьей, коллегами и романтическим партнером, если он у вас есть.

Глава об уме посвящена вашей психологии и эмоциональному состоянию, глава о теле – вашему физическому благополучию и уровню энергии, а глава об отношениях – любви к себе, осознанному общению и сексу. Большая часть сексуального контента и инструментов, включенных в эту книгу, может использоваться как с партнером, так и без него, поэтому не расстраивайтесь, если вы одиноки.

Я надеюсь, что к тому моменту, когда вы дочитаете эту книгу, вы почувствуете перемены в теле. Вы ощутите их в дыхании. Вы заметите их в своём уме. И вы увидите их в своих отношениях – в том числе в отношениях с самим собой.

Эта книга посвящена развитию и переосмыслению самых важных аспектов человеческого опыта. Она поможет вам принять больше возвышенных переживаний любви и радости, продлить их продолжительность и умело создавать моменты, которые навсегда останутся в вашей памяти. В конце концов, ваша жизнь – именно *ваша* жизнь. И пора начать жить с мастерством, а не привязываясь ко времени.

Современная жизнь может быть безумной, не правда ли? Мы часто давим на педаль газа до упора, другой ногой крепко нажимая на тормоз. Мы расходуем топливо и никуда не движемся. *Никуда*. Но наше капиталистическое общество внушает нам, что нужно продолжать двигаться, ускоряться и ехать все быстрее по неосязаемой беговой дорожке, у которой, кажется, нет кнопки «стоп». Почему?

Миф о том, что быстрее значит лучше



Расхожий миф о том, что быстрее – это якобы лучше, наносит серьёзный ущерб нашему уму, телу и самым ценным для нас отношениям.

Делай быстрее. Делай больше. Заверши всё в рекордные сроки. Повседневная жизнь будто одержима скоростью.

Технологии продают нам иллюзию, будто, купив «более совершенный» смартфон, способный выполнять самые сложные задачи, оснащённый несколькими камерами и «умным» помощником, который умеет делать сальто и обыгрывать гроссмейстера в шахматы за считанные секунды, мы станем спокойными, удовлетворёнными и счастливыми. Будто, создав искусственный интеллект для управления рутинными процессами, автоматизированные фабрики, штампующие пластиковые изделия быстрее и точнее человеческих рук, и говорящие колонки, у которых есть имена и которые знают, что нам нужно купить в интернете, ещё до того, как мы сами об этом подумаем, жизнь станет лёгкой прогулкой.

Но в действительности всё это у нас уже есть. И всё же, несмотря на колоссальный технологический прогресс, мы по-прежнему мечемся от одного момента к другому в нервном, лихорадочном темпе, стараясь просто пережить день и вычеркнуть очередные пункты из бесконечных списков дел, которые мы сами ненавидим. Оглянись вокруг. Это мне одному кажется или общество действительно становится всё более напряжённым, выгоревшим, несчастным, больным, перегруженным лишним весом и подавленным? К сожалению, цифры говорят сами за себя. Я ещё вернусь к ним позже.

При этом я убеждён: помимо простого выживания – попытки как можно быстрее «отстреляться» в повседневной жизни – существует куда более зрелый и разумный путь. Опираясь на философскую мудрость Востока и соединяя её с достижениями западной науки, я отстаиваю идею о том, что человечество способно не просто выживать, но по-настоящему процветать.

Речь идёт не о том, чтобы менять, *что* мы делаем, а о том, *как* мы это делаем. Замедляясь и привнося в повседневный опыт ритм и гармонию – без ущерба для эффективности, – мы можем радикально повысить уровень своего благополучия. А пренебрежительное утверждение в духе «есть дела поважнее, чем забота о здоровье во всех его измерениях» – это грубое непонимание истинной ценности благополучия.

Давай сделаем шаг назад и задумаемся о цели в жизни. К чему именно мы все стремимся? Наши мечты могут принимать разные формы, но в глубине души большинство людей больше всего на свете хотят одного и того же: быть здоровыми и счастливыми. Для себя и для тех, кого они любят.

Помогает ли современная жизнь достичь этого? Для большинства – нет. И даже близко нет.

Если быть справедливым, нельзя отрицать, что современный мир помог нам развиваться и расти. Американская мечта – по крайней мере в краткосрочной перспективе – подарила многим чувство удовлетворения и подтолкнула к стабильному доходу, устойчивой карьере и благополучной семейной жизни. В этом нет ничего плохого. Более того, технологии дали возможность многим работать удалённо, а те же устройства, которые обеспечивают нам заработок, позволяют в одно мгновение связаться по аудио- или видеосвязи с близкими людьми, где бы они ни находились. Есть и медицина. Я глубоко уважаю китайскую медицину и акупунктуру, но, если ты сломаешь руку, попадёшь в аварию или столкнёшься с серьёзной инфекцией, на

одних травах далеко не уедешь. Ты обратишься в больницу – учреждение, которое стало возможным только благодаря передовым научным исследованиям. И уже через несколько часов тебе станет лучше. Современная жизнь действительно может творить чудеса, и список её преимуществ внушителен.

Внушителен – но не бесконечен. Несмотря на стремительный прогресс медицины, болезней становится всё больше. Заболеваемость раком растёт. Более того, около 42 % новых случаев рака, выявленных в США, – а это примерно 805 600 диагнозов в 2022 году – могли бы быть полностью предотвращены за счёт изменения образа жизни. Сюда входят около 19 % случаев, связанных с курением, и как минимум 18 %, обусловленных сочетанием таких факторов, как употребление алкоголя, нездоровое питание и недостаток физической активности.

Число людей, страдающих депрессией (которая сегодня рассматривается как форма инвалидности), особенно среди молодёжи, также растёт стремительными темпами. В настоящее время депрессию называют одной из ведущих причин других видов инвалидности во всём мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 280 миллионов человек на планете живут с этим психическим расстройством.

Можно с уверенностью сказать: несмотря на все наши поразительные инновации, люди испытывают всё больше стресса и болезней, у них всё меньше энергии и всё меньше времени на тех, кого они любят. Более того, многие буквально прикованы к своим устройствам и всё сильнее отрываются от природы, друг от друга и теряют жизненный смысл. Об этом мы ещё поговорим. Если коротко – мы истощены и перегружены. Мы постоянно «на связи», но необъяснимо уставшие. Современная жизнь со всеми её высокотехнологичными обещаниями так и не создала процветающего человечества, которое нам обещали.

МИФ БЫСТРОТЫ: Жизнь на высокой скорости и постоянная занятость приводят тебя туда, куда ты хочешь прийти. Если хочешь жить по-настоящему, нужно всё время спешить и «вкалывать».

МЕДЛЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: Замедление позволяет наслаждаться жизнью здесь и сейчас – и одновременно ясно и трезво видеть, куда ты хочешь двигаться дальше.

От автопилота – к осознанному мастерству



Мартин лежал на больничной койке и бездумно переключал каналы пультом от телевизора. Это было единственное, на что у него хватало сил.

Совсем недавно ему пересадили костный мозг после того, как диагностировали редкую форму лейкоза. Врачи только что сказали ему привести дела в порядок: жить ему оставалось примерно полгода. Мартин был подавлен и сломлен – и это было вполне объяснимо. В прошлом он был успешным пилотом гражданской авиации и даже не мог представить, что умрёт, не дожив до пятидесяти.

Хотя он объездил почти весь мир, по-настоящему он так его и не увидел. Он видел красоту планеты с высоты – через изогнутое стекло кабины пилота, – но у него почти не было времени постоять ногами на земле. В каждом аэропорту повторялось одно и то же: суматошная высадка, быстрая перебежка к следующему выходу и новый рейс – в очередное экзотическое место, которое он так и не успевал увидеть. Он снова и снова выбирал переработки вместо отдыха, вместо того, чтобы насладиться удивительными уголками мира, куда судьба давала ему редкую возможность попасть. Он бывал в сотне земных «райских» мест бесчисленное количество раз – но был слишком занят делами, чтобы их заметить.

Годы напряжения, тревог и вечной спешки стали его обычным состоянием – он жил словно пилот, постоянно летящий на автопилоте. Он был погружён в небесную гонку за успехом – гонку, которую считал возможным выиграть. Но горькая правда в том, что её никто не выигрывает. Жизнь – не состязание, в котором нужно победить, а дар и радость, которые можно прожить только в настоящем моменте.

Лёжа в больнице, Мартин мучительно сожалел о сделанных выборах. Он много зарабатывал и много работал. Он добился успеха в авиационной отрасли и пользовался уважением окружающих. *Но какой ценой?*

Работа отдалила его от семьи – от жены и двух прекрасных дочерей. Он часто пренебрегал партнёрством и пропустил самые драгоценные моменты жизни своих детей. В конце концов постоянное профессиональное напряжение привело к тяжёлому и дорогостоящему разводу. Мартин решил не ввязываться в судебную войну, которой грозила жена, если он не уступит её финансовым требованиям. *В конце концов*, думал он, *деньги можно заработать снова*. Но времени на это у него уже не осталось. И, по словам врачей, это был конец.

Лёжа на больничной койке, Мартин вдруг остановил беспокойный палец, щёлкавший кнопками пульта. На экране появился мужчина, будто парящий над водой. Он стоял на дощатом настиле посреди ручья с закрытыми глазами и выполнял медленные движения, похожие на боевое искусство.

Когда-то Мартин видел в местном парке пожилых людей, выполняющих такие же плавные, неторопливые, ритмичные движения, но никогда не понимал, что именно они делают и зачем. Теперь он смотрел как заворожённый, как инструктор мягко и поэтично называет движения: «Облачные руки», «Камешек в пруду».

Плечи Мартина сами собой опустились, перестав тянуться к ушам.

На несколько минут он забыл о боли в теле. Диагноз, больничная палата и одиночество отступили, пока он растворялся в мгновении. Лёжа в постели, он начал медленно повторять движения инструктора с экрана – расслабленно, с глубоким чувством текучести.

– Спасибо, что присоединились ко мне на этом занятии по цигун, – сказал инструктор в конце, почтительно поклонившись.

Мартин поймал себя на том, что кланяется в ответ – в полном покое и с любопытством думая, что же означает слово «цигун». Он набрал его в телефоне и узнал, что цигун – это древняя китайская практика, соединяющая движение, дыхание и медитацию для культивирования и балансировки жизненной энергии тела, называемой ци. Ци – это жизненная сила, энергия, которая, как считается, течёт во всех живых существах. «Гун» означает «умение» или «практика», так что цигун можно перевести как «искусство осознанного развития жизненной энергии». Кто бы мог подумать, что больше энергии можно получить, просто замедлившись?

Интересно. Как бы то ни было и откуда бы это ни пришло – это работало. Несмотря на тревожные сведения о состоянии здоровья, Мартин чувствовал себя спокойнее, чем когда-либо. Медленные движения успокаивали не только тело, но и *ум*. Он тут же заказал программу на общественном телеканале и начал практиковать цигун каждый день прямо в больнице.

Поначалу движения давались с трудом. Он быстро уставал, а в особенно тяжёлые дни просто представлял текучие движения в воображении – сил повторять их телом не было. Но со временем становилось легче. Шаг за шагом он снова начал свободно двигать верхней частью тела. Мартину нравилось, какие ощущения дарили ему медленные движения, и он позволял себе наслаждаться мгновениями чистого присутствия – теми редкими паузами, когда он не был разведённым, больным и умирающим… моментами, когда на нём не висело ни одного ярлыка. Моментами, когда он был просто един с энергией и потоком жизни.

Прошло несколько недель, и Мартина выписали из больницы. Вопреки прогнозам врачей, его состояние не ухудшалось стремительно и не вело к неизбежному концу. Более того, оно постепенно улучшалось. Через несколько месяцев практики Мартин чувствовал себя лучше, чем мог вспомнить. У него стало больше энергии, он окреп эмоционально, ум прояснился, и в нём вновь появилась надежда на будущее. Ему казалось странным, что впервые в жизни он по-настоящему ощущает оптимизм после того, как ему отвели всего несколько месяцев жизни и посоветовали «привести дела в порядок». Похоже, замедление через цигун сработало в согласии с современной медициной, запустив процесс исцеления.

Когда я впервые встретил Мартина на одном из ретритов по Методу медленного ритма, он был человеком, который заполняет собой пространство. Он крепко пожал мне руку и, сияя улыбкой, сказал, что я изменил его жизнь. Тем инструктором по цигун, которого он видел с больничной койки, был я, – разумеется, тогда я и не подозревал о его истории. И всё же Мартин был убеждён: именно замедление вернуло его с самого края.

Несколько дней спустя, уже на сцене перед всей группой, Мартин рассказал свою историю целиком. Со слезами на глазах он говорил в микрофон и улыбался, сообщая, что теперь – спустя полтора года после постановки диагноза – он находится в ремиссии. Я был потрясён и обнял его, когда он сошёл со сцены.

Сегодня Мартин уже пять лет живёт без рака и сам обучает трём принципам Метода медленного ритма, о котором ты прочтёшь в этой книге. Он стал вестником надежды и источником света для тех, кто утратил веру в исцеление и красоту жизни. Благодаря практике медленной жизни Мартин теперь проживает каждый день в полной мере, навсегда оставив состояние автопилота позади.

Замедление обладает огромной силой и способно менять жизни через глубокое исцеление и трансформацию – как ясно видно из истории Мартина. Но оно меняет и такие вещи, как радость за семейным столом, близость с партнёром, то, как ты проявляешь себя на работе и в отношениях с клиентами. Парадоксальным образом замедление позволяет *быстрее* прийти к покою, счастью и благополучию.

Проще говоря, замедление – это противоядие от давления современной жизни и всех сопутствующих ей вызовов.

МИФ БЫСТРОТЫ: Чтобы добиться успеха, нужно заниматься в жизни тем, что тебе не нравится, а сам успех измеряется деньгами.

МЕДЛЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: Постоянно отодвигая своё благополучие на второй план ради жизни на автопилоте и в вечной спешке, в стремлении «быть успешным», ты рискуешь собственным здоровьем.

Выбор блаженства вместо суеты



Я понимаю, что история Мартина может оказаться для кого-то болезненной. А если ты потерял близкого из-за болезни, подобные рассказы и вовсе могут даваться тяжело. Моя цель – не убедить тебя в том, что замедление способно исцелить любую болезнь на любой стадии. Но то, что я снова и снова видел собственными глазами, таково: медленная жизнь – в уме, теле и отношениях – оказывает мощное, каталитическое воздействие на процессы исцеления. А практики, с которыми ты познакомишься в этой книге, дадут тебе ключи к благополучию, а значит, к покою, любви и радости. Впрочем, воспользоваться этими ключами и открыть двери сможешь только ты сам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.