

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	17
Добре дошли в Революцията на забавените обороти!	24
Митът, че колкото е по-бързо, толкова е по-добре	28
От автопилот до осъзнато познание	33
Изборът на блаженството пред пълните обороти	39

ПРИНЦИП 1

ДА ОБЯЗДИМ МИСЪЛАТА	45
---------------------	----

СТРЕС

Наследството от шеметното съвремие	47
Стресиран ли сте?	50
Мечката, или няма зло без добро	54

ОСЪЗНАТОСТ

Врагът номер едно на стреса	60
Добре дошли в чайна <i>Осъзнатост</i> !	64
Автопилотът и пияната маймуна тийнейджър	68
Щом можете да се притеснявате, значи можете и да медитирате	73
За благодарността	77

МЕДИТАЦИЯ ЗА ОСЪЗНАТОСТ

Къде сте?	85
Защо все пак искате да живеете тук?	90
Умът е градина	95

ПРИНЦИП 2

ДА ДРЪПНЕМ ЮЗДИТЕ НА ТЯЛОТО

97

Изненадващото физическо въздействие
на една практика за забавяне на темпото

101

СПОКОЙНО...

Самолетът ще излети и без ваша помощ	104
Зарежете контрола и се влейте в Потока	107
Сърфиране в Потока	110
Канализиране на вътрешния Брус Лиѝ	112
Ако сте принудени да седите на задника си цял ден	116
Защо е време да станете Au Naturel	119
Заземяване в трева, почва или пясък	123

ДА НАГАЗИМ В ДЪЛБОКОТО

Гориво за тялото	130
Защо се тъпчем като на шведска маса?	133
Революцията на Барбара	136
Яжте Б-А-В-Н-О!	138
Удоволствие чрез храна	144
Борба с навиците за бързо хранене чрез акупресура	147
За преяждането	152
Допълнителни съвети за тези, които не издържат на изкушението от преяждане	154
Бавното хранене е на мода	155

ДИШАНЕТО КАТО ЛЕКАРСТВО

Приемане на витамин О	156
Как дишате в момента?	161
Дишането и емоционалният пейзаж	165
Разчупване на лега с Вим Хоф	169

Защо трябва да си затваряме устата	175
Дишайте, просто дишайте!	181
До сърцевината на материята	183

ПРИНЦИП 3

ДА БЪРЗАМЕ БАВНО ВЪВ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

184

СВЪРЗВАНЕ

Азът и другите	187
Любов към себе си на бавни обороти	189
Определяне на любовта към себе си	196
Култивиране на дълбоки връзки с другите на забавени обороти	203
Комуникация на забавени обороти	214
За конфликтите	219
Интимност на бавни обороти	225
Даоистки сексуални тайни	231
Сексуално ухажване на бавни обороти	235
Какво общо има любовта с това?	251

ПРИНЦИПИТЕ ОБЕДИНЯВАТ

Ежедневен ритуал на бавни обороти	253
Вашият ежедневен ритуал на бавни обороти	255
Създаване на ежедневен ритуал на бавни обороти	269

ЖИВОТЪТ НА ЗАБАВЕНИ ОБОРОТИ

Заклучителни думи	271
Благодарности	276
Бележки	278

Въведение

Мекото надвишава твърдото.
Бавното изпреварва бързото.
Нека работата ви остане загадка.
Просто покажете резултатите
на хората.

Л а о Д з ъ ,
Дао Дъ Дзин, стих 36

Представете си само за секунда, че сте профучали през най-ценните моменти от живота си.

Вечерята за 40-ия ви рожден ден в любимия ресторант би изглеждала като препускане в надпревара с времето. Ето какво представлявате: поглъщате залците, без дори да дъвчете, лапате прясно уловения омар и хайвер подобно на голдън ретривър, държан гладен с дни. Изпивате на екс чаша фино италианско вино, на което гроздовете, от което е направено, бавно са наедрявали в планините на Сицилия... като бегач с пресъхнала уста по средата на марафон.

И след това – романтична нощ в спалнята с партньора. Втурвате се през вратата не защото сте обзети от неугържима страст. О, не. Просто не разполагате дори и с минута за сексуални увертюри. Никакво време за сладки глезотийки и нежни ласки. Романтика

ли?! Това яде ли се, пие ли се? Двамата се впускате в тромава, хаотична интимна въртележка, прескачайки предварителните ласки и пресичайки финалната линия по възможно най-бързия начин, преди да заспите бързо.

Ами какво ще кажете за пътуването до Париж, за което открай време мечтаете? Кацате на летището и се мятате в такси, което пробърмчава през целия град с рекордна скорост точно колкото да зърнете Айфеловата кула, фасадата на Лувъра и подножието на Триумфалната арка, преди на скорост да ви върне на летището.

Париж – отметнато!

Звучи идиотски, до смях, нали? Но нека не се заблуждаваме, че постъпваме по друг, по-малко граматичен, начин с дара, който е нашето ежедневие.

Никой не иска да се премята като обезглавено пиле, но така усещаме съвременния живот. Това, което всъщност искаме да направим, е да забавим оборотите, да изпитаме наслада от красивите моменти в живота, да добавим още като тях и да ги накараме да продължават колкото е възможно повече. Всички искаме да разпуснем на воля, да изпитваме по-малко стрес и да живеем в душевен покой. Всички искаме да сътворим повече особени моменти във времето, при които красотата на мига се разкрива пред нас, разцъфва, потапяйки ни в съпричастие; в които красотата на момента се разгръща, разцъфва в сливане и блаженство. Искаме да изпием сладкия нектар на живота и да го изживеем на максимум, в пълно здраве, преливащи от жизнена енергия, ентусиазъм, любов, радост и щастие. А това изисква различно темпо, което налага да забавим оборотите.

И не означава, че след като прочетете тази книга животът ви вече няма да изобилства с блага или няма да сте в състояние на реагиране мигновено при всяка промяна в ситуацията. Забавянето на темпото не е проява на мързел и леност; то по-скоро подхранва усилията ни по начин, на който стресът никога не би бил способен. Хиляди пъти съм ставал свидетел на това, и хиляди пъти отново при хората, с които съм работил над 30 години по Метода на забавените обороти.

Методът на забавените обороти

Методът на забавените обороти обхваща три уникални елемента, придобити от мъдростта на множество форми на източна медитация, китайски бойни изкуства и даоистки философии. Всички тези вечни практики представляват невероятни инструменти за оптимизиране на съвременния задъхан живот. Идеите далеч не са нови, но тази книга е първата по рода си, която обединява всички принципи на философията на живота на забавени обороти по достъпен и удобен начин.

И така, какво представлява Методът на забавените обороти? Това е колекция от революционни, но прости практики, които могат да се разделят на три прости принципа:

- Принцип 1: Да обаядим мисълта
- Принцип 2: Да дръпнем юздите на тялото
- Принцип 3: Да бързае бавно във взаимоотношенията си

Тези практики промениха моя и живота на безброй други хора. Сега сме една цяла милионна общност, част от Революцията на бавните обороти, която се раз-

раства с всеки изминал ден. Посветих 30 години от живота си на преподаването на благополучие с помощта на философията на живот при забавени обороти и всеки път ставах свидетел на резултатите от първа ръка. Само да вдигнем крака от педала на газта, и навлизаме в Страната на чудесата.

Методът на забавените обороти се роди в парка *Голдън Гейт* в Сан Франциско. Слънцето изгряваше и си пробиваше път през димката над морето, а бавно движещата се мъгла носеше усещане за тишина и страхопочитание. Тогава бях на 19 и по волята на случая седях на една пейка и гледах една група от най-спокойните хора, които някога бях виждал. Движеха се като флуид, в унисон, излъчвайки покой и благодат. Изглеждаха като част от самата природа, стелейки се с лекотата на вятъра през дърветата. Спомням си, че се запитах: *Какво, за бога, правят?*

Въпросът ме поведе на едно пътешествие на прозрение, което преобрази ума, тялото и душата ми, и заложи основите на Метода на забавените обороти, с който ще ви запозная в тази книга. Изкуството на цигун и тайгзи (ще видите практикуващи във всеки парк в Китай, както и в Сан Франциско) ми даде безброй ценни уроци, но сред най-важните беше, че умът и тялото са неразривно свързани. Забавя ли темпото на тялото, умът ще се слее с ритъма му. А дръпна ли юздите на пренебрежливия разум, тялото ще реагира адекватно. Именно от този момент на вътрешен баланс и грижа за себе си по-късно щях да прозра, че и отношенията с другите могат да процъфтяват.

Възникнал преди около 5000 години в Древен Китай, наричат цигун *изкуството на силата без усилие*. Ци

означава *жизнена енергия*, отнасяща се до една тайнсвена сила – електричеството, което протича през ума и тялото, създавайки движение и жизнерадост. Ци представлява електрическият импулс, който задвижва сърцето. Ци е светилникът в ума, който създава представите. Ци е силата, която се движи през органите, мускулите, сухожилията и костите.

Майсторите по цигун използват телата си, отразявайки движенията в природата – начина, по който се носят облаците по небето, или реката се спуска надолу по склона на планината, или гървото се разлюлява от вятъра. Това им позволява да се чувстват свързани с целия живот: живота около тях и живота в тях.

Цигун е предшественик на практики като тайдзи, която използва същите принципи за своя основа – релаксация, забавено темпо, протичане и енергия. Приложението и историята на тайдзи са свързани повече с бойните изкуства, докато цигун по-скоро е практика за култивиране на енергия за здраве и изцеление. Но и цигун, и тайдзи движат тялото бавно, ритмично и с пълно сливане на тяло, ум, емоция и енергия, създавайки усещане за цялост.

Тялото и умът са двата инструмента в симфонията на аза, а практики като цигун, осъзнатост и медитация наподобяват виртуозни диригенти, създаващи хармония от отделните инструменти. Това ме интересуваше повече от всичко друго.

Продължих да се обучавам под ръководството на различни майстори учители по цигун и даоистка философия (повече за това по-късно), включително майстор Мантак Чиа. Двадесет и четири годишен, след като завърших психология в Калифорнийския университет,

Бъркли, се озовах в неговия Център за лечебни изкуства в Тайланд. Мантак Чиа е един от най-изтъкнатите световни авторитети в източните езотерични практики. И именно под грижовното му крило, по собствените му думи, аз се превърнах от ученик в майстор.

Сега е ваш ред!

Добре дошли в Революцията на забавените обороти!

Майсторите по цигун в древността са били единодушни, че когато забавим темпото, абсорбираме повече позитивна, животворна енергия, от която отчаяно се нуждаем. Нарича се *придобиване на ци*. Всички абсорбираме енергия в съвременния живот, без дори да го осъзнаваме, освен че проявяваме тенденция да поглъщаме не толкова приятния тип ци, улавяйки стрес, тревожност, негативните вибрации на другите хора и нискочестотната емоционална енергия. Вървим бързо, заплита се във вихрушки от негативизъм и се движим бързо в *неправилна посока*. Работим усилено, но рядко получаваме това, което наистина желаем. Стремим се към повече изобилие и богатство, но в крайна сметка губим целта, а резултатът е само изтощение и загуба на усет за стойностното и красивото.

В тази книга се задълбочавам върху *митовете за живота с натиснат докрай педал на газта*, както ги наричам – породени от заблуда убеждения, често водещи до изчерпано или отрицателно ци, прегаряне и прекъсване на връзката с действителността. Ще откриете няколко раздела, посветени на разобличаването им, със

сегмент *Реалността на живота на забавени обороти*. Те служат като мисловни напомнящи бележки, насочени към запечатване на трайни прозрения в дълготрайната ви памет.

С помощта на трите принципа, които ще овладеете, ще започнете да придобивате повече ци, от което реално се нуждаете: мир, любов, жизненост, здраве, изцеление, спокойствие, връзка и обща позитивност (наричана най-общо *лъчиста ци*). Ще започнете да я абсорбирате редовно от всичко, което правите – толкова много, че ще се превърне в част от същността ви.

Най-добрата част? Това ще се случи без усилие. Няма нужда от екстремни промени в живота ви. Инструментите, които ще усвоите, надхвърлят сериите от движения на цигун от предишната ми книга *7 минути магия* (7 Minutes of Magic). Въпреки че съм включил няколко, много от упражненията тук включват промяна на начина, по който изпълнявате ежедневните си дейности. Методът на забавените обороти ангажира живота ви, като въвежда малки, постепенни промени в начина, по който живеете и се отнасяте с другите хора. Преди да сте завършили книгата, тя вече ще се е настанила трайно у вас. Ще го усетите с дъха си. Ще го почувствате с ума си. И ще го доловите във взаимоотношенията си, включително и в тези със себе си.

Животът на забавени обороти се бунтува срещу статуквото и представлява ключ към постигането на всичко, за което сърцата ни наистина жадуват.

Митът за живота с натиснат докрай педал на газта: За да получите повече положителна енергия, трябва незабавно да започнете да полагате огромни усилия, за да трансформирате целия си начин на живот: да напуснете работа, да смените партньора, да обясните на децата, че се налага да ви оставят на мира за определено време, и да си поставите напълно различни цели от тези, които сте имали до този момент. Станете нов човек!

Реалността на живота на забавени обороти: Истинската промяна идва, когато правим дребни, но целенасочени промени в начина, по който живеем живота си. Всичко се свежда до това да живеете на забавени обороти, да се потопите в Потока с осъзнатост, да надградите себе си и да осветявате ярко магията, която вече присъства в живота ви.

Тук споделям принципите и доказаните методи за достъп до вълшебните ползи от гърпането на юздите на конете, които ни носят вихрено. Ще го направя по ясни, практични начини, които ще ви помогнат да създадете трайна промяна в ума, тялото и взаимоотношенията си, т.е. в живота си, както и в живота на близките си. Ще разглеждаме теми, вариращи от пренастройване на ума до борба със стреса и безпокойството до дълбоко свързване с тези, които обичате – вашите приятели, семейство, колеги и романтичен партньор, ако имате такъв. Главата *Разум* се съсредоточава специално върху психологията и емоционалното обкръже-

ние; главата *Тяло* е за физическото благосъстояние и енергийните нива; главата за взаимоотношенията – за любовта към себе си, съзнателната комуникация и секса. По-голямата част от сексуалното съдържание и инструментите, включени в тази книга, могат да се използват със или без партньор, така че не го оставяйте настрана, ако сте необвързани.

Надявам се, че след като прочетете препоръките ми, ще разполагате с всички инструменти, от които някога ще се нуждаете, за да промените коренно ума, тялото и взаимоотношенията си към по-добро, и то по начин, който показва най-доброто у вас.

Тази книга се съсредоточава върху възпитаването и преоформянето на най-изключителните аспекти на човешкото преживяване. Тя ви напътства как да прегърнете повече от възвишените преживявания на любов и радост, как да ги угължавате и умело да създавате моменти, които да останат завинаги в паметта ви.

В крайна сметка животът ви е точно това: *ваш*. И е време да го поставите под своя власт, вместо да оставите часовника да го дирижира.

Съвременният живот може да бъде необуздан, нали? Често натискаме педала на газта до дупка, докато в този момент правим същото с педала на спирачката. Изчерпваме горивото си, без да стигнем доникъде. *Доникъде*. Но нашето капиталистическо общество ни напътства и окуражава да продължаваме по същия начин, да качваме още повече оборотите на една виртуална бягаща пътека, на чийто пулт за управление явно няма предвиден бутон СТОП. Защо?

Митът, че колкото е по-бързо, толкова е по-добре

Широко разпространеният мит, че по-бързото по някакъв начин е по-добро, руши ума, тялото и най-ценните взаимоотношения.

Правете го по-бързо, правете повече и завършвайте работата за рекордно кратко време. Ежедневието ни прищипорва до пълно изцеждане.

Технологията продава илюзията, че ако си купим *по-добър* смартфон, който изпълнява най-сложните задачи, притежава четири различни камери и робот, който може да се движи на заден ход и да победи грес-майстор за рекордно кратко време, ще се наслаждаваме на живот без стрес, в забава и щастие. Ако разработим изкуствен интелект, който да управлява скучните автоматизирани фабрики за пластмасови продукти по-оптимално, отколкото човешките ръце някога биха били способни, и бумтящи високоразговорители, които имат име и знаят какво трябва да купим онлайн, преди да го направим, животът ще бъде едно безкрайно наслаждение.

Всъщност в момента всичко това е на наше разположение. И все пак, въпреки големите постижения в тех-

нологиите, все още прескачаме от един момент на друг с неустово, забързано темпо, опитвайки се да направим всичко възможно, за да пробягаме през деня си и да задграскаме позициите от страховитите си безкрайни списъци със задачи. Просто се огледайте! Само на мен ли ми се струва, или обществото става все по-стресирано, изнурено, нещастно, болно, с наднормено тегло и депресирано? За съжаление, статистиката е на моя страна. Ще я споделя с вас по-късно.

За разлика от това просто да оцелеем през поредния ден от ежедневието си и да го приключим по възможно най-бързия начин, вярвам, че съществува някакъв значително подобрен подход. С помощта на философската мъдрост на Изтока, сливайки я със западната наука, аз проповядвам идеята, че вместо просто да оцелява, човечеството е способно да процъфтява. Това не означава да променим онова, което правим само по себе си, а по-скоро начина, по който го правим. Като забавяме оборотите и внасяме ритъм и хармония в ежедневието си, без да правим компромис с продуктивността си, нивото на благополучие ще ни възнесе в небето. А пренебрежителната идея, че *имаме много по-важна работа*, отколкото да се грижим за цялостното си здраве, е пълно неразбиране на значението на благосъстоянието.

Нека се обърнем назад и да разгледаме целта на живота. Какво точно се стремим да постигнем всички? Макар мечтите ни да са забулени с множество маски, това, което повечето хора желаят за себе си и близките си повече от всичко друго, е да бъдат здрави и щастливи.

Съвременният живот помага ли ни да го постигнем? За мнозинството отговорът е *Не*. В никакъв случай.

В защита на съвременния живот е безспорно, че той ни помага да растем и да се развиваме. За мнозина американската мечта е овеществила представите им, като минимум в краткосрочен план, и ги е насърчавала при постигането на стабилен доход, изграждането на солидна кариера и щастието при плодотворен семеен живот. В това няма нищо лошо. Нещо повече, технологията подкрепя тези от нас, които работят дистанционно, а същите устройства, които ни предоставят средствата за работа, ни даряват с незабавна аудио и видео комуникация с най-близките и най-скъпите ни хора, независимо от местонахождението им.

Идва ред на медицината. Аз съм голям привърженик на китайската медицина и акупунктурата, но в момента, в който си счупите ръката, пострадате при автомобилна катастрофа или ви притисне тежка инфекция, няма как да разчитате на билките. Ще постъпите в болница – заведение, което нямаше да съществува без авангардни съвременни изследвания. И ще изпитате подобрене само в рамките на часове. Съвременният живот може да бъде чудотворен, а списъкът с ползите от него е дълъг.

Дълъг, но не безкраен. Въпреки шеметния прогрес в медицината повече от всякога страдаме от заболявания, с които се налага да се борим. Ракът няма никакво намерение да ни каже *Сбогом*. Освен това при приблизително 42% от наскоро откритите случаи на рак в Съединените щати, възлизащи на приблизително 805 600 случая през 2022 г., промяната на начин на живот е могла да избегне фаталния изход. Това включва около 19% от случаите на рак, приписвани на тютюнопушенето, и поне 18% от случаите, произтичащи от комбинация

от фактори като консумация на алкохол, нездравословна диета и липса на физическа активност.¹

Процентът на депресия (сега се счита за инвалидност), особено при по-младото поколение, също расте астрономически всяка година. Депресията вече се счита за една от водещите причини за много други увреждания в световен мащаб, а според Световната здравна организация около 280 милиона души по света в момента страдат от това психично болестно състояние – приблизително 83% от цялото население на Съединените щати.²

Може да се каже, че въпреки невероятните иновации страдаме от още повече стрес и болести, имаме по-малко енергия и сме прекалено заети, за да отделяме време на любимите хора.

Наред с това мнозина са като хипнотизирани от личните си устройства и се откъсват все повече от природата, един от друг и от целта си в живота. Повече по темата по-късно. С две думи, изтощени сме и сме стресирани. Казано на прост език, свързани сме с кабели, но не разполагаме и с капчица електрическа енергия, с помощта на която да комуникираме. Съвременният живот – с всичките си авангардни технологии, въпреки всичките си обещания, не помага за създаването на процъфтяваща човешка раса, която те обещава.