

Джефри Брантли
Уенди Милстайн

5 ценни минути за вашето ТЯЛО

*100 дейности, които ще ви помогнат
да приемете себе си и да се чувствате добре
в тялото си*

© 2009 by Jeffrey Brantley and Wendy Millstine

New Harbinger Publikations

Five Good Minutes is a trademark of New Harbinger Publikations, Inc.

Становищата и съветите, изразени в тази книга са предназначени само за упътване. Нито издателят, нито авторът се занимават с предоставяне на професионални съвети или услуги на индивидуални читатели. Издателят и авторът не поемат никаква отговорност за вреди или претърпени загуби в резултат от използването на тази книга.

Джефри Брантли и Уенди Милстайн

Пет ценни минути за вашето тяло

*100 дейности, които ще ви помогнат
да приемете себе си и да се чувствате добре
в тялото си*

Преводач Евелина Пенева

Редактор Росица Койчева

Корица и компютърен дизайн МОНТ ООД

© Издателство „МОНТ“

www.mont.bg

ISBN: 978-619-169-153-1



Съдържание

Въведение / 9

Част I

Основата / 21

Част II

Дейности / 49

Да се чувстваме добре в своето тяло

1. Започнете отново да чувствате тялото си като свое / 52
2. Тялото говори / 54
3. Пренапишете историята на вашата болка / 56
4. Съгласуване с тялото / 58
5. Внимателно вглеждане / 60
6. Почивка от медулите / 62
7. Вашият глас – този невероятен инструмент / 64
8. Намерете своето уютно място / 66
9. Разходка на бос крак / 68
10. Предателството на тялото / 70
11. Радостта от света / 72
12. Тялото ми чувства / 74
13. Бъдете там, където сте / 76
14. Огледало на съпричастността / 78
15. Без четене на мисли / 80
16. Вие сте безценен / 82
17. Вие и гневът не сте едно и също / 84
18. Презаредете тялото си / 86
19. Съкровеното ви аз / 88
20. Дишайте осъзнато / 90
21. Стойте изправени / 92
22. Бъдете търпеливи / 94
23. Спрете да завиждате / 96
24. Не потискайте скръбта / 98
25. Пробудете се в своето движещо се тяло / 100

Осъзнатото движение

26. Възторгът на тялото / 104
27. Вървете съзнателно / 106
28. Глава, рамене, колене и пръсти / 108
29. Движете се съзнателно и безопасно / 110
30. Слушайте и се учете / 112
31. С потока / 114
32. Заети пръсти / 116
33. Действайте, където сте / 118
34. Презърни ме / 120
35. Поритайте и се усмихвайте / 122
36. Осъзната тренировка / 124
37. На своя предел / 126
38. Вслушайте се / 128
39. Погъделичкайте чувството си за хумор / 130
40. Поклон на света / 132
41. Изпразнете склада със стреса / 134
42. Ценете малките движения / 136
43. Настанете се в момента / 138
44. Разрешение да спрете / 140
45. Сложете тялото си да спи / 142
46. Танц с гнева / 144
47. Да забавим темпото / 146
48. Сутрешна изненада / 148
49. Ами ако? Ами гали? / 150
50. Джобчета радост / 152

Сила за сетивата на тялото ви

51. Приливите на спокойствие / 156
52. Жизненоважни хранителни вещества / 158
53. Благословена да е тази храна / 160
54. Всичко, от което имате нужда / 162
55. Нека всички сме добри / 164
56. Храненето като свещен ритуал / 166
57. Банята ви очаква / 168
58. Връзката между храната и настроенията / 170
59. Успокояване / 172
60. Храни, които носят живот / 174
61. Хапка по хапка / 176
62. Хранене със сърцето / 178
63. Премахнете болката и страховете си / 180
64. Дъвчето храната / 182
65. Дарът на тишината / 184
66. Елементите на храната / 186
67. Вдъхвайте сили / 188
68. Четете етикета / 190
69. Сладостен момент / 192
70. Знаците на тялото / 194
71. Избягвайте изкушенията / 196
72. Слушайте и отговаряйте / 198
73. Медитация след хранене / 200
74. Ръка за ръка / 202
75. Спокойна атмосфера / 204

Мъдрото тяло

76. Осъзнато приемане / 208
77. Тялото ви – вашият приятел / 210
78. Скъпо тяло / 212
79. Почини си, скъпо мое / 214
80. Следвайте сърцето си / 216
81. Обърнете внимание, приятелете се и приемете / 218
82. Не чак толкова различно / 220
83. Не само вие / 222
84. В мир с промяната / 224
85. Обич и съречност към всички / 226
86. Молитва за изцеление / 228
87. Добронамереност към движещите се тела / 230
88. Сигурен рай / 232
89. Скъпо тяло, благодаря ти / 234
90. Пътешествие към прошката / 236
91. Изберете добронамереността / 238
92. Близост със земята / 240
93. Милост за болното ви тяло / 242
94. Списъкът ви с поводи за благодарност / 244
95. Сила за тялото и душата / 246
96. Възхваля за вашето тяло / 248
97. Вижте чудото / 250
98. Почит към водата / 252
99. Край на огорчението / 254
100. Скъпо тяло, съжалявам / 256

Тази книгата се посвещава на всички, чийто дух и тяло са преминали през изпитания. Дано откриете отново своята цялост и заживеете леко и щастливо..

Джефри Бантли



На майката Земя, от чиято безкрайна мъдрост и щедро тяло покълва всяка форма на живот. Дано винаги ме изпълват смирение и благодарност за множеството ѝ дарове и дано остана достойна за свещеното ѝ напътствие.

Уенди Милстайн



Въведение

Вие живеете в или със своето тяло?

И по каква начина, разбира се (и по много други).

Представете си как живеете по-щастливо и пълноценно в и със своето тяло – не само физическото – ами в целостта си на човешко същество.

Възможно ли е отношенията ви с вас самия, другите и света да се задълбочат и да станат по-богати, когато се научите как да живеете в тялото си с по-голяма осъзнатост и съпричастност и приложите на дело наученото?

Отговорът на следния изключително интересен въпрос: *Каква е в момента връзката ви с вашето тяло?*, може да направи живота ви много по-щастлив и удовлетворяващ.

Често ли се чувствате свързани с тялото си или по-скоро връзката с него е прекъсната?

Дали мислите ви относно вашето тяло не са изпълнени с осъждане и критики? Или се обуславят от интерес и любопитство?

Страх и неприязън ли определят отношението ви към вашето тяло? Или отношението ви се основава на благодарност и състрадание?

Никак не е трудно да се почувствате смутени заради тялото си. В днешно време и особено в съвременната култура, няма човек, който да не е засипан от объркани и често противоречиви напътствия за това какво е да си истински и завършена личност.

Заобиколени сме отвсякъде от изображения на идеализирани тела, които са едновременно прелъстителни, отблъскващи, вълнуващи, плашещи, дори ужасяващи.

Рекламни послания, които често погвеждащо внушават, че благоприятстват здравето и доброто общо състояние, ни оставят (преднамерено) с впечатлението, че каквото и да е физическото (или емоционално, психологическо, дори духовно) състояние, то не е достатъчно добро и ние трябва да го подобрим (най-вече с помощта на продукта на рекламирация)!

Много – ако не и повечето – хора разполагат с твърде малко точна и нова информация за последните научни открития относно удивителните връзки между ума и тялото и каква роля играят тези връзки за подобряването на здравето и изграждането на щастието.

Заради тези силно въздействащи на ума и пробужда-

щи страховете ви внушения често имате чувството, че вътрешно сте разбит и раздробен и ген след ген, миг след миг, не сте в състояние да изживявате живота си като цялостно човешко създание.

Но пътят към по-доброто здраве и по-щастливия живот в това ви тяло – съществуването ви във вашето тяло да е по-осъзнато във всеки ген и миг – нито е толкова недостъпен, нито толкова галечен, колкото си представяте.

Дали ще откриете този път отчасти зависи от това дали ще признаете, че хората са цялостни същества, които обитават тела, които се променят. От своя страна телата им са съставени от групи по-малки тела (атоми, молекули, клетки, тъкани, органи и така нататък) и същевременно принадлежат към съвкупности от по-големи тела (двойки, семейства, групи, видове, и накрая всички живи създания). Между умът и тялото ви съществува силна взаимовръзка (и всъщност те съвсем не са така категорично разделени, както внушават понятията), а потокът на преживяванията ги свързва и с по-големи (и малки) единства около (и във) вас.

Затова дали ще откриете своя път към по-доброто здра-

ве и по-щастливото обитаване на вашето тяло зависи от това, доколко и как изживявате настоящето. Усещането ви за цялостност се засилва когато с всеки свой гръх буквално увеличавате и развивате угивителна взаимовръзка между чувствата и функциите на тялото ви и потока на вашите мисли, емоции и внимание.

Съсредоточеност

Какво бихте казали, ако възможността да откриете по-голямо щастие и да подобрите здравето си във всеки аспект от вашия живот, докато се занимавате с всекидневните грижи към вашето тяло, зависи само от вниманието, което целенасочено, добронамерено и без да съдите посвещавате именно на настоящия момент?

Съсредоточаването е основно човешко качество, което може да бъде развито с упражнения. *Да бъдете съсредоточени* означава да обръщате съзнателно внимание, без да съдите, с възприемчив и гружелюбен дух.

Може да съсредоточите вниманието си както към свое-

то тяло, така и към по-малките „тела“, които то включва, а също и по-големите „тела“, към които принадлежи.

Много важно е и че може да съсредоточавате вниманието си (добронамерено и със съчувствие) и върху своето тяло както когато е болно или изпитва болка, така и когато е здраво и жизнено.

Упражненията в тази книга ви подтикват да откриете как деликатното, без предварителни нагласи внимание, съсредоточено в настоящия момент и към вашето тяло във всичките му аспекти, може да ви подготви за необикновеното – и носещо по-голяма отплата – изживяване на съществуването във вашето тяло, както и на самия живот.

Присъствие, намерение, всеотдайност

В другите ни книги от поредицата *Пет ценни минути*, ви предложихме лесни, достъпни, изградени на съсредоточеността упражнения, които се изпълняват за „пет минути време“ и въпреки това притежават силата коренно да преобразяват живота ви.

Тези упражнения въздействат чрез тласъка, който ви дават да излезете от неосъзнатите и автоматизирани навици на ума и тялото си, да се освободите от влиянието на припряността, тревогата и инерцията на загълженията, разсеяността и отвличащите вниманието събития.

Щом престанете да се движите на автотопилот и волево насочите изцяло вниманието си към сегашния миг, вие се връщате към единственото място, където в действителност се случва живота – тук, в настоящия момент, където имате възможността да изживеете себе си, другите и живота по-пълноценно и истински.

Подходът „Пет ценни минути“ е прост и се състои от три елемента: *присъствие* (което се основава на съсредоточеността), *намерение* и *всеотдайност*.

Присъствате в настоящия момент по-съзнателно когато сте съсредоточени, имате ясно определено намерение и въз основа на присъствието и намерението с всеотдайност извършвате определена дейност или упражнение.

Тези три елемента са едновременно ключа към вашите „пет ценни минути“ и средството да превърнете петте минути от обикновен период време, измерван по часовник

във време, когато се чувствате живи, напълно обновени и изпълнени с възможности.

В другите ни книги прилагаме принципите на съсредоточеността, определяне на намерението и всеотдайността – по формата на лесни петминутни упражнения – към теми, които се появяват от гения до вечерните часове, в различни служебни ситуации и любовта.

Тази книга иска от вас да приложите силата на присъствието, ясно поставеното намерение и всеотдайното действие към пълноценното изживяване на вашето тяло; а още по-точно казано да изследвате съзнателно и задълбочено какво всъщност може да означава миг след миг да живеете в тялото си и да бъдете свързани с другите. Ако ви се струват твърде сложни или прекалено опростени подходите присъствие, определяне на намерението и действието с всеотдайност, не се притеснявайте! Ще получите много точни напътствия и ще можете да изследвате и усвоявате упражненията с удобно за вас темпо.

Добронамерено и осъзнато обитаване на собственото тяло

Вашето тяло е постоянно с вас, поне в рамките на този живот. И все пак постоянно съществуващата във всеки един момент връзка, която имате с тялото си може да бъде източник както на голямо удоволствие и утеха, така и на болка и притеснение.

Подходът „пет ценни минути“ предлага на всеки – зает или не, в крепко здраве или болен, млад или стар, жена или мъж, в добро разположение на духа или в страдание – прекрасна възможност за натрупване на себепознание и промяна.

Научите ли се да обитавате тялото си по-съзнателно и с повече добронамереност, вие ще поставите основата за една по-мъдра и здрава връзка с физическото си тяло и с вътрешния си живот. И най-вероятно ще откриете за себе си по-истинско и удовлетворяващо присъствие в света.

Основните теми в тази книга са: „Да се чувстваме добре в своето тяло“, посветена на по-задълбоченото осъзнаване

на сетивното съпреживяване на вашето тяло; „Съсредоточеност“ разглежда начина, по който изживявате своето тяло в движение; „Сила за сетивата“ се занимава със засилването на сетивните преживявания в множеството техни проявления; накрая „Мъдрото тяло“ разглежда начина, по който приемате и обичате тялото си.

Последната тема насочва вниманието върху значението на обичта и съпричастността, по отношение на тялото ви във всичките му различни състояния.

Какво означава да сте част от Света

Във всеки от разделите ще откриете нови и интересни начини да бъдете в тялото си и да изследвате своето място в по-голямата система, съставляваща света. Ще ви подтикват да се забавлявате, да бъдете любопитни, да откривате изненадващи преживявания и да приемате изненади!

От вас ще се иска да размишлявате и да чувствате живота в и около тялото си по-загълбочено, без нито за миг

да забравяте, че земята ни води на белия свят и ни приема обратно и че елементите на водата, огъня и въздуха постоянно ни подкрепят и ни държат в течение на тайнството и свещените благословии на човешкия живот.

Затова, когато и да изберете да работите с *Пет ценни минути за вашето тяло*, стоме упражнения, които ще откриете тук могат да ви помогнат да преоткриете и да овладеете тялото си. Упражненията ще ви помогнат и да изградите по-истинска, по-забавна и по-мъдра връзка със света. Изпълнението на тези упражнения ще ви накара да откриете възможността да:

- имате по-добра връзка с тялото си и да се радвате на едно по-добро движение, както за тялото си, така и по отношение на хода на живота ви;

- да приемете и да полагате грижи за своето здраве и щастие и това на другите;

- да откриете по-сигурен и гостоприеман дом в тялото си – и в света.

Добре дошли в *Пет ценни минути за вашето тяло!*