

Aprzinātības
elpa



Lielā mīlestībā veltu šo grāmatu
Robertam Entonijam Eliotam
(21.12.1933.–26.12.2015.),
jūtot dziļu pateicību par visu;
arī par to, ka iepazīstināja mani
ar Budas mācību.

Roza Eliota

Apzinātības elpa



Kā elpošana var iemācīt dzīvot apzināti



ZVAIGZNE ABC

087.6:294

El 327

Rose Elliot

EVERY BREATH YOU TAKE

Copyright @ Watkins Media Limited 2016

Text Copyright @ Rose Elliot 2016

Design and typography @ Watkins Media Limited 2016

First published in the UK and Ireland in 2016 by Watkins Media Limited.

www.watkinspublishing.com

All Rights Reserved

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums, Lilija Berzinska, 2018

© Izdevums, literārā apdare un mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2018

ISBN 978-9934-0-7244-4



Saturs



Prologs 7

Ievads. Kā viss sākās 9



1. nodaļa. Kā elpot apzināti 21

2. nodaļa. Dziedināt ķermeni 41

3. nodaļa. Apvaldīt emocijas 69



4. nodaļa. Nomierināt prātu 105

5. nodaļa. Atbrīvot garu dzīves
plūsmai 139



Epilogs 167

Atsauces 174

Pateicība 175







Prologs

“Mēs piedzimstam jau apveltīti ar nevainojamu apzinātības instrumentu. Tas vienmēr ir kopā ar mums. Tas ir mūsu rīcībā, lai kur mēs atrastos, lai vai ko piedzīvotu un pārdzīvotu. Tas nekad nepievil, un šis instruments ir mūsu elpa.”

ROZA ELIOTA. “I Met a Monk”