

## Увод

Това е книга за едно ново и древно изкуство, което е достъпно за всеки от вас. *Изкуството на бавния живот.*

Да живеем бавно, означава да бъдем осъзнати, да се радваме на малките неща, да живеем за сегашния момент, да контролираме собствения си живот, да изграждаме значими връзки с хората около нас и да се свържем с природата, духа и тялото си. Това е живот изпълнен с простота, покой, хармония и любов. Живот в контраст със съвременния начин на живот, но съвместим с нашата природа и съзнание.

Ще ви разкажем как се заражда движението *Slow Living*. Какви са последствията от забързания начин на живот за здравето и психиката ни и какви стъпки можем да предприемем, за да започнем да водим един по-осъзнат и пълноценен живот. Ще отправим и някои предизвикателства към вас, които ще ви помогнат да постигнете желаната промяна. И накрая, за да се убедите колко древна и трайно присъстваща е тази идея в историята на човечеството, сме събрали за вас мисли, напътствия и идеи от велики мислители, духовни водачи и учители за това как да живеем бавно.

### III.

## КАК ДА НАПРАВИМ ПРОМЯНА

Да живеем бавно, е по-трудно сега, отколкото в миналото. Бързият живот ни обгръща и е навсякъде около нас. Бързи коли, бърза работа, бързи разговори, бързи празници, бърза почивка... Напълно възможно е да имаме страхотен живот, но просто да не можем да го живеем, да нямаме достатъчно време да му се насладим и да обградим близките си с обич. Ние страдаме от постоянен глад за истинска връзка със собствения ни живот. И макар решението да изглежда очевидно, забавянето на живота се оказва един не толкова труден, колкото продължителен и изискващ постоянство процес.

Както казва Далай Лама: *“Проблемът на западните хора е, че искат просветлението им да бъде бързо и лесно.”*

### **Психология на бавния живот**

Бавният живот е първо начин на мислене и след това начин на живот. Необходимо е най-напред да подготвим ума и съзнанието си за него, за да можем да го приложим на практика.

Бавният живот не е просто нов модерен тренд, а продължителен духовен процес на постоянно будно съзнание. Идеята и философията на бавния живот придобива все повече популярност и с нея се зараж-

дат съпътстващи идеи: да се храним с органична храна, да живеем извън големия град, да се занимаваме с градинарство и да медитираме... Но в действителност това са само неща, които биха могли да ни помогнат да усвоим философията на бавното живеене по-лесно. Бавният живот всъщност идва от ума, а не от действията ни. Да живеем бавно, означава фокусът ни винаги да е в настоящия момент, да търсим вътрешен покой и удовлетворение от това, което правим в този момент, да открием истински важните за нас неща и да освободим пространство за тях в живота ни. И колкото по-често вършим това, толкова по-осъзнати ставаме в преживяванията си.

### **Будно съзнание**

Както вече споменахме, будното съзнание е съществена част от бавния живот. Да бъдем осъзнати, означава да бъдем отдадени на сегашния момент, да наблюдаваме реалността около нас и как тялото, умът и емоциите ни реагират на тази реалност. Важно е да дисциплинираме ума и вниманието си, да не позволяваме на съзнанието ни да се отвлича в миналото или бъдещето и да го научим да се фокусира само върху едно нещо – това, което се случва тук и сега. За целта трябва да накараме сетивата ни да работят, да обръщаме внимание на звуците около нас, на текстурата на нещата, които докосваме, и на миризмите във въздуха. Необходимо е също да следим емоциите си и как нещата, които правим или наблюдаваме, ни карат да се чувстваме. Самото състояние на осъзнатост и умението да живеем изцяло в сегашния момент е форма на медитация.

По този начин ние изчистваме ума си от всичко не-  
нужно и се наслаждаваме на мига.

Джон Кабът-Зин, американски професор и ос-  
новател на Клиниката за намаляване на стреса в  
Масачузетс, отдава голяма част от професионал-  
ния си живот, за да насочи вниманието на медици-  
ната към лечебния ефект от това да сме свързани  
със сетивата и ума си. Той казва: „Състоянието на  
будно съзнание е начин да преживяваме нещата от  
живота с внимание и отдаденост, който е лечебен  
за нашата психика. То ни напомня кои сме всъщ-  
ност и ни помага да не се превърнем в машини, а да  
останем човешки същества.“

### **Създаване на пространство**

Трудно е да бъдем осъзнати, ако не сме си съз-  
дали пространство за това.

Да живеем бавно, означава да живеем със свой  
собствен ритъм и да игнорираме ритъма на всич-  
ки останали и всичко друго около нас. Ние имаме  
правото да определяме как да премине денят ни и  
как да се чувстваме. За целта трябва да се научим  
да казваме „не“. Не на допълнителните ангажи-  
менти във вече претоварения ни график, не на из-  
вестията от телефона, не на работата в почивните  
дни, не на безкрайния поток от новини, не на шума.  
Трябва да можем да се наслаждаваме на тишината  
и спокойствието. С времето ние свикваме да нами-  
раме комфорт в постоянния шум и бързината и се  
страхуваме от това да забавим ход и да освободим  
пространство за мислите и сетивата си. Но се на-  
лага да го направим.