

Пешком к спокойствию

«Когда я уставал и не мог сосредоточиться, я пришел к выводу, что порой ощущения жизни можно достичь простой прогулкой, делая глубокие вдохи. Иногда я признавался себе, что не в состоянии сделать даже этого, настолько я был слаб. Но я понял, что это как раз тот случай, когда я не имею права сдаваться, чтобы не впасть в еще большее отчаяние.

Поэтому я поставил перед собой маленькую цель. Я решил проходить пешком четверть мили. И я сосредотачивался и считал вдохи и выдохи — каждые шесть шагов медленный вдох и каждые четыре шага выдох. Пройдя четверть мили, я с обнаружил, что могу пройти еще полмили, а потом еще и еще...

Это меня вдохновило. Ложное ощущение физической усталости покинуло меня (это чувство всегда присутствовало во мне при депрессиях.) Эти прогулки, и особенно, дыхание, убедили меня, что я все еще живу и увели от отчаяния и гибели.

Этот подсчет дыхания был минимальным упражнением на концентрацию, отдыхом от телесной слабости, раздирающего страха и чувства вины.»

Письмо, 1960.