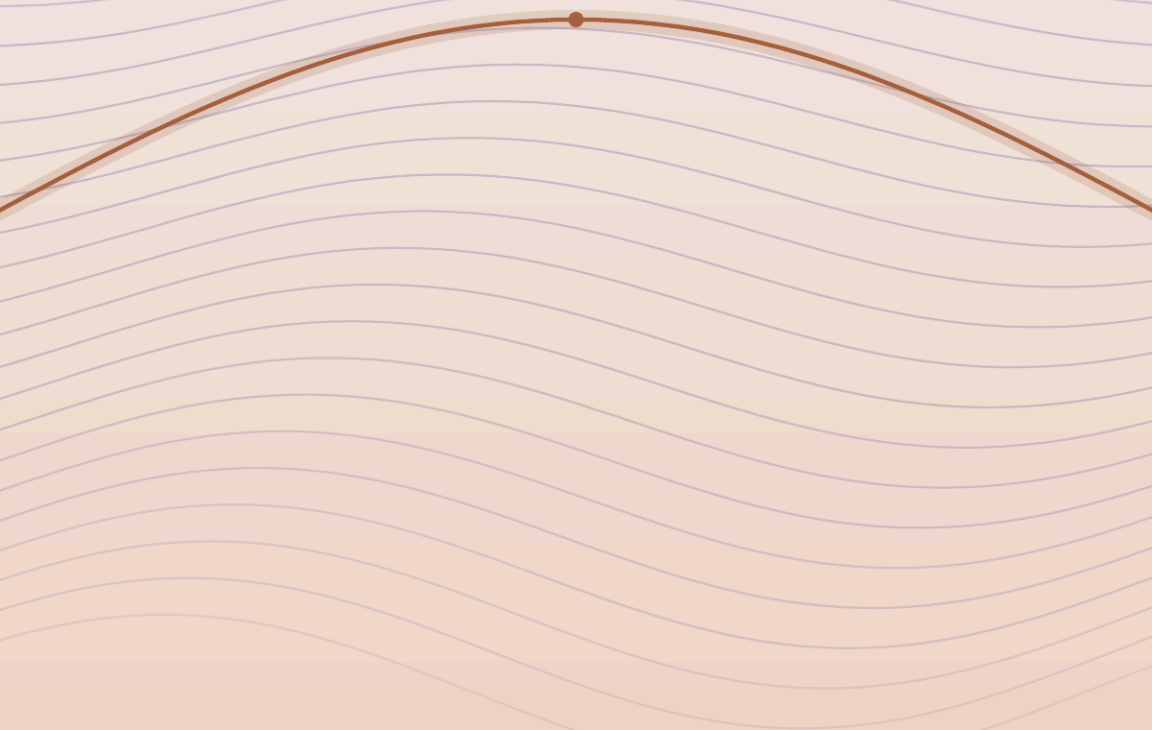


Breath

Перестань думать, начни дышать.



Breath

Перестань думать, начни дышать.

ДЖАВАД ЮСОФИ

Breath

© 2026 Джавад Юсофи

Лицензия CC BY-NC-SA 4.0.

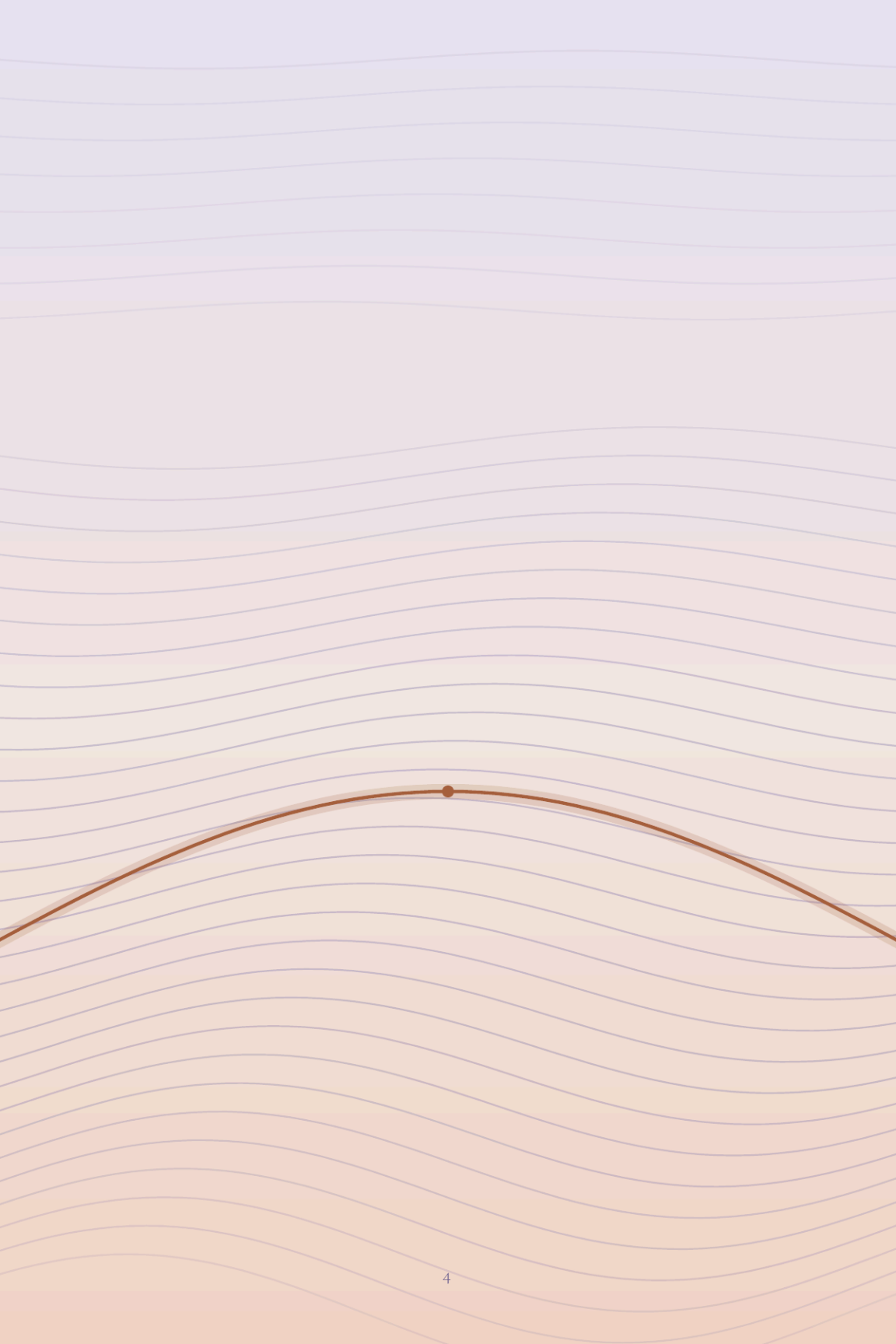
Свободно делиться, нельзя продавать.

Написано при помощи ИИ (Claude, Anthropic).

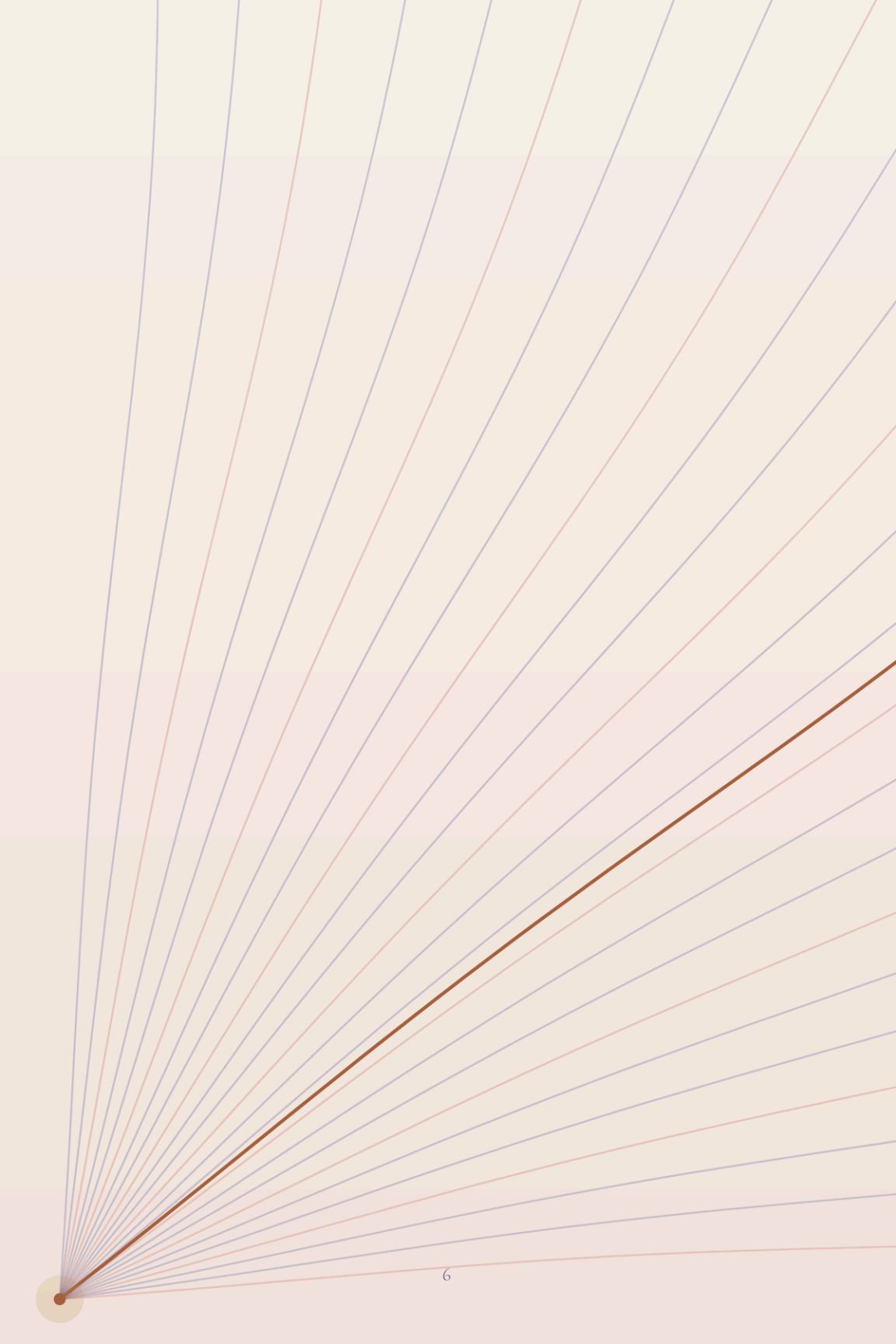
Перевод на русский выполнен с помощью ИИ.

Все иллюстрации созданы для этой книги.

Моей маме, подарившей мне первый вдох.



*Сегодня было уже несколько тысяч
вдохов, и ни одному из них не сказано
спасибо.*

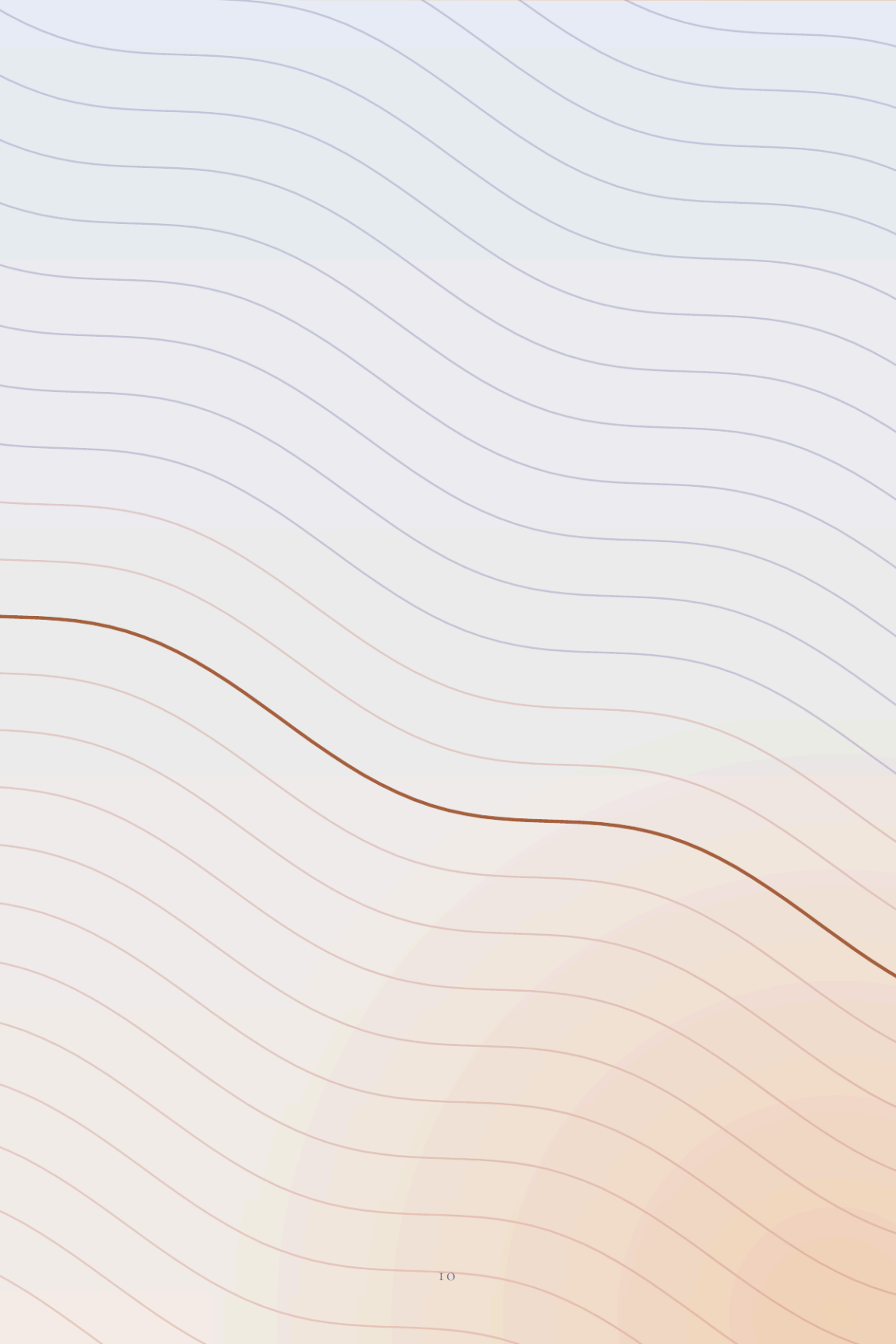


ОДИН

Дыхание — врата жизни. Оно несёт тебя через день, через ночь, через всю жизнь. Это единственный спутник, который никогда не уходит.

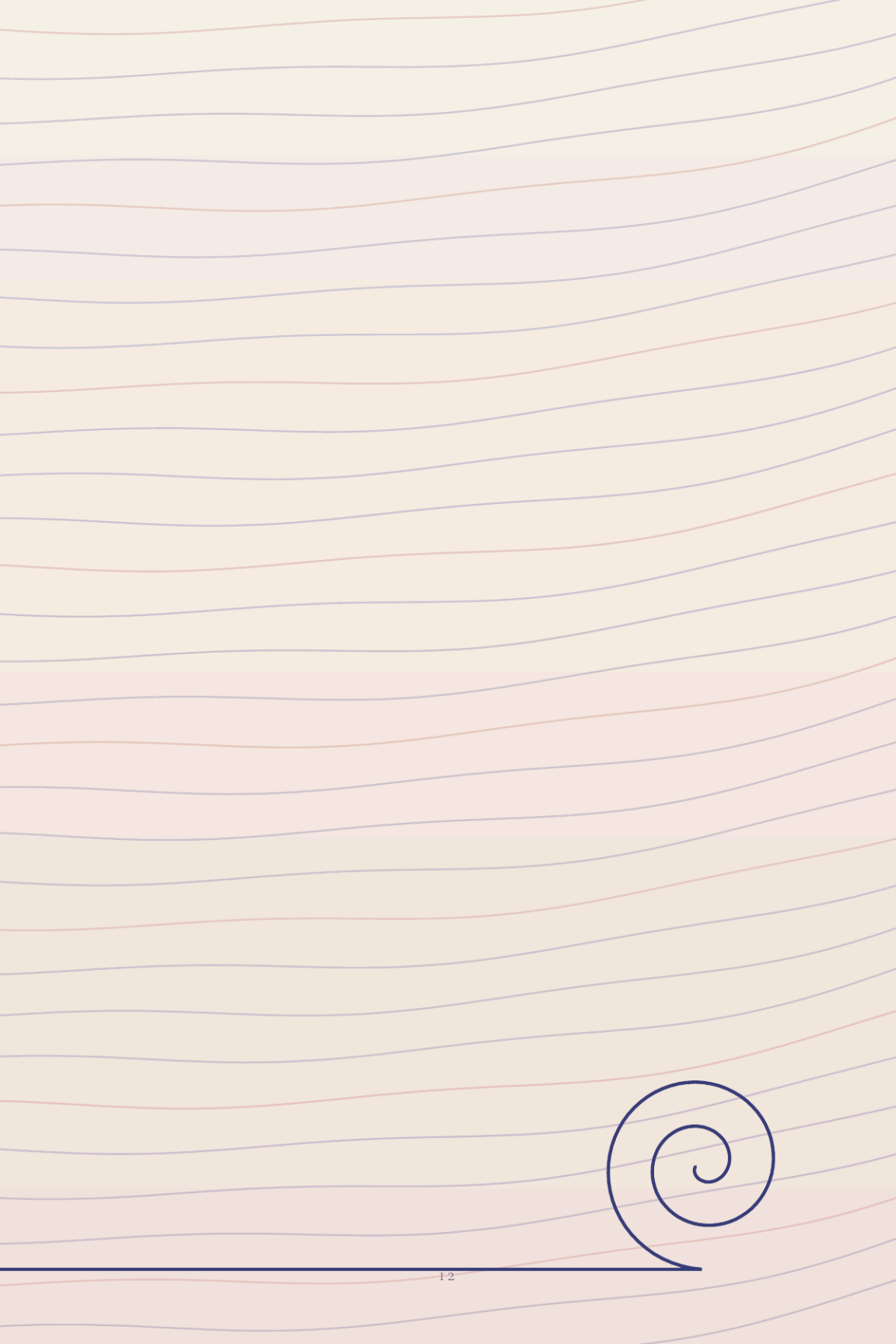
Д В А

В отличие от нас, оно никогда не спит и не берёт передышки. Если бы брало, нас бы здесь не было. Оно не ворчит, не жалуется, ничего не просит. Это любовь, созданная на всю жизнь: тихая, ровная, ничего не требующая взамен. Когда всё остальное рушится, оно всё ещё здесь.



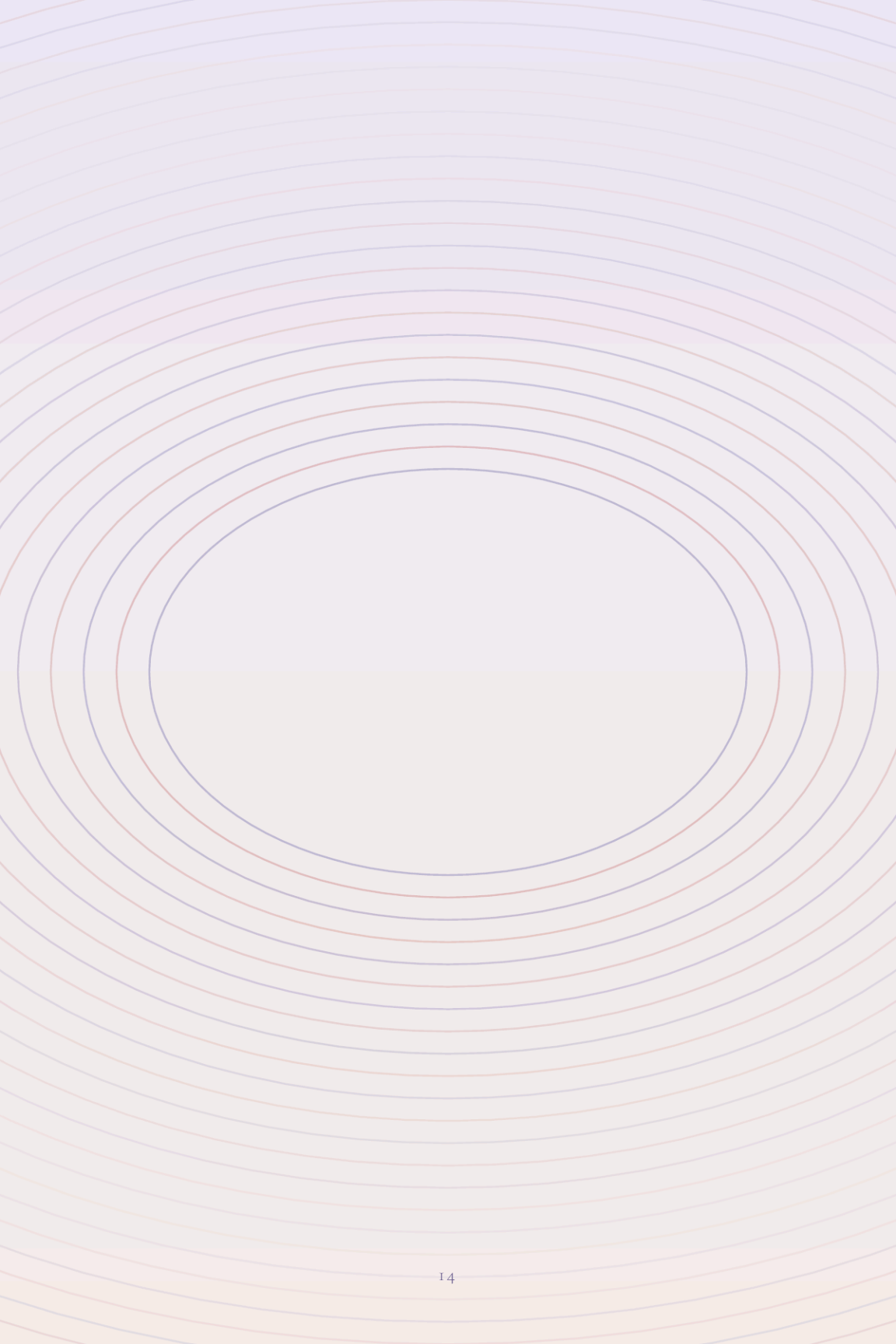
Т Р И

От первого вдоха до последнего и во всём, что между ними, оно рядом. На него можно опереться. За несколько секунд оно может успокоить и перенести туда, где тише, как пение птицы на рассвете.



ЧЕТЫРЕ

Большинство из нас проводит дни, тянясь к завтрашнему дню, который так и не наступает, в уверенности, что недостающее где-то впереди. Но то единственное, что держит нас, уже здесь: входит и выходит, ничего не прося.

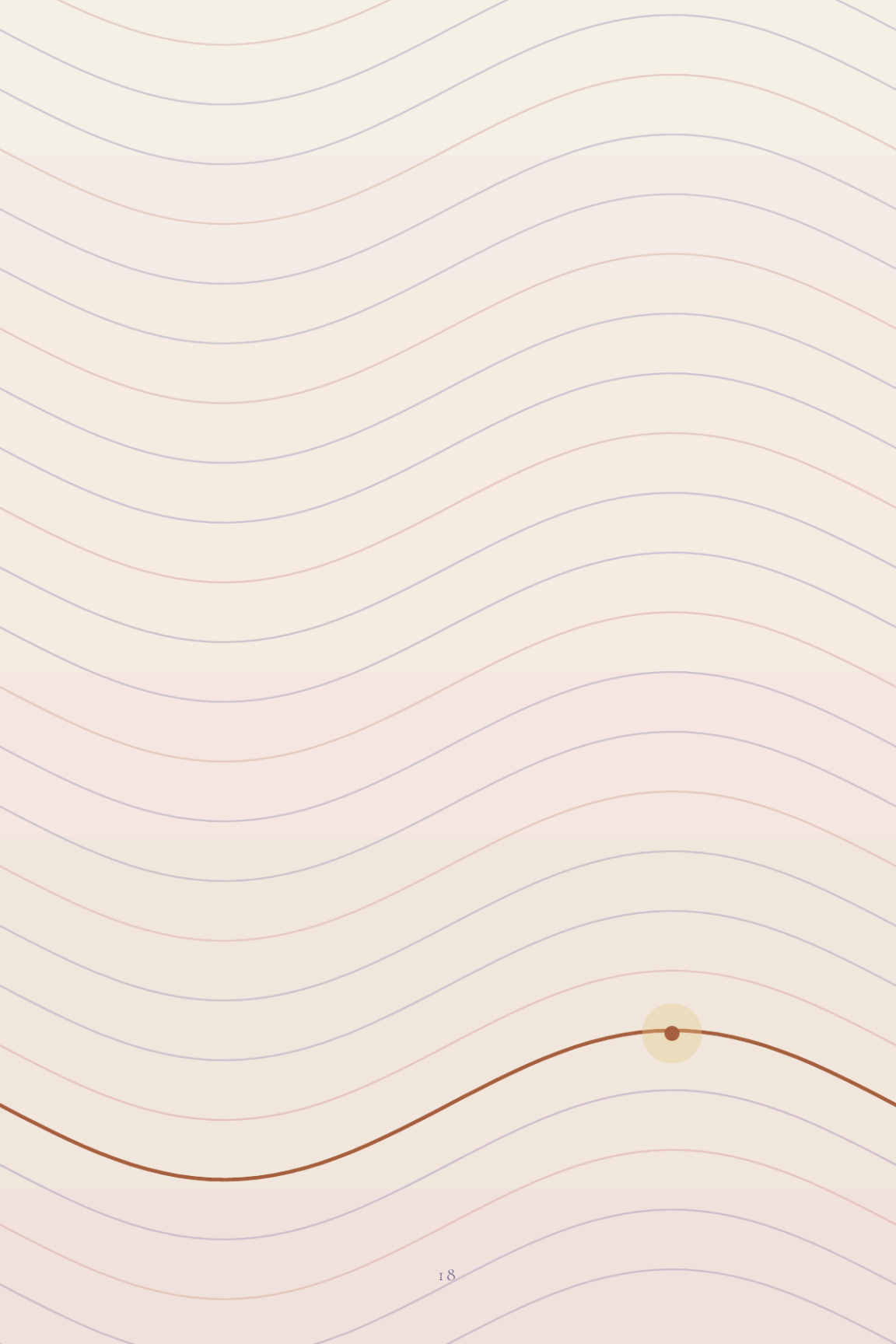


пять

Что бы я делал без тебя? Моя жизнь привязана к твоему ритму, что несёт кислород по моим венам в каждую клетку. Если бы ты остановилось, хотя бы на долю секунды, меня бы не стало.

ШЕСТЬ

Признаюсь, я принимаю тебя как должное,
столько ударов сердца в день. Без тебя я ничто,
а с тобой — всё, пока ты без усилий несёшь
меня через это путешествие под названием
жизнь.

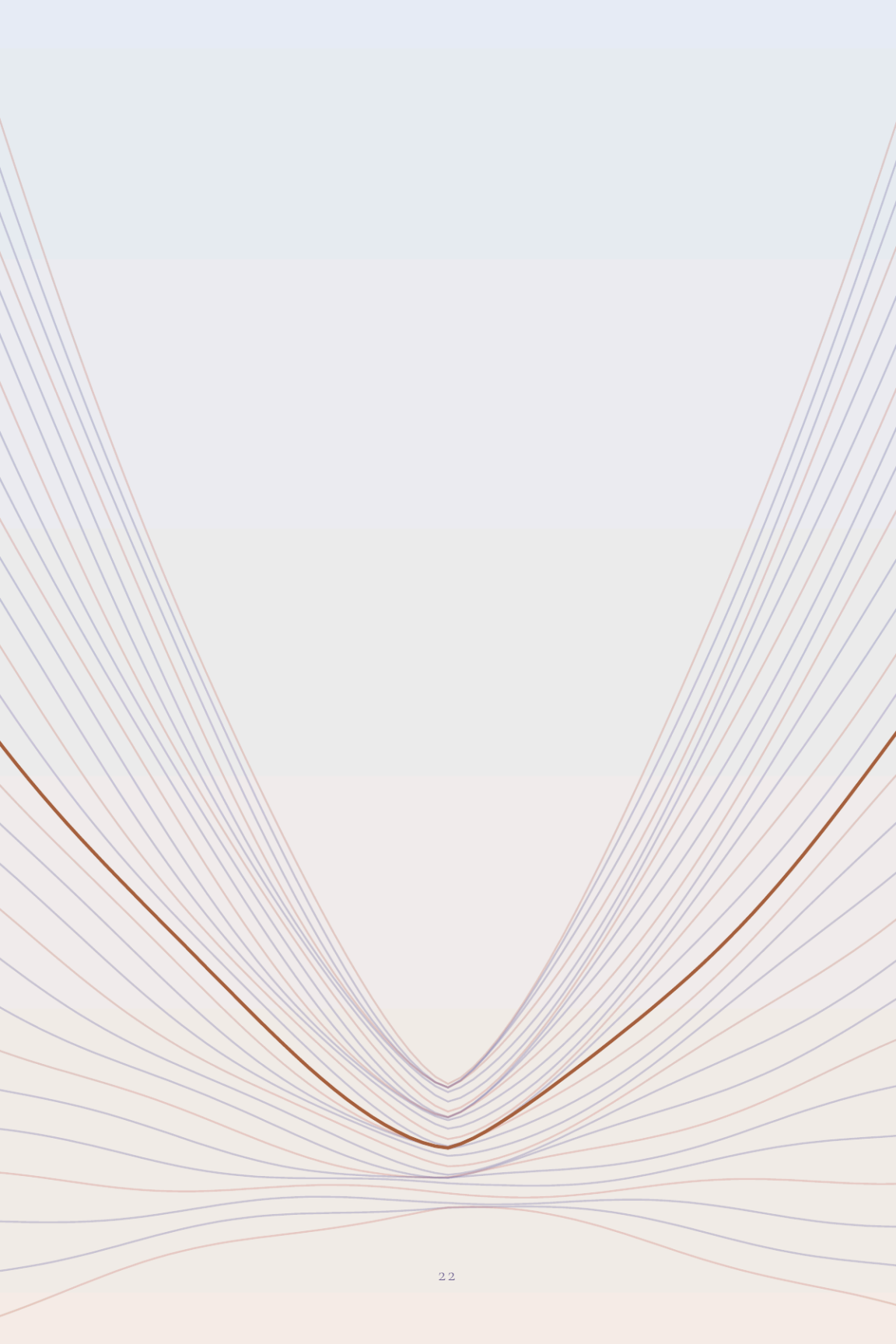


СЕМЬ

Так неси меня. Ты уже знаешь путь.

ВОСЕМЬ

Посмотри, как дышит маленький ребёнок или отдыхающий зверь. Никто их не учил. Никому не пришлось. Дыхание умеет нести жизнь задолго до того, как ум узнает для него хоть одно слово.



ДЕВЯТЬ

Его нельзя удержать и нельзя сберечь. Каждый вдох даётся один раз, используется один раз и отпускается. Может быть, в этом его тихий урок: всё ценное проходит сквозь тебя; оно никогда не было создано, чтобы его хранили.



ДЕСЯТЬ

В нём есть что-то почти неуловимое. Стоит попытаться удержать и понять его, как оно ускользает. Может быть, оно и не создано для понимания. Может быть, ему нужно лишь доверять.

ПАУЗА

Закрой глаза.

Вдохни, медленно.

Выдохни, ещё медленнее.

Теперь поблаговари этот вдох.

Если эти страницы откликнулись, есть книга-спутник под названием Grand. Она начинается там, где заканчивается эта: Мудрость — знать, что во мне есть величие. Любовь — знать, что я — всё.

Breath: Перестань думать, начни дышать

Автор — Джавад Юсофи (Jawad Yousofi), при помощи ИИ (Claude, Anthropic).
Перевод на русский выполнен с помощью ИИ.

Идея, название и замысел книги принадлежат автору и выросли из его заметок о дыхании. ИИ помог придать форму словам, как это сделал бы редактор.

© 2026 Джавад Юсофи. Произведение доступно по лицензии Creative Commons «Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» 4.0 Международная (CC BY-NC-SA 4.0). Его можно копировать, распространять и адаптировать в некоммерческих целях при условии указания автора и распространения адаптаций на тех же условиях. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Все иллюстрации созданы специально для этой книги.

Также в этой серии: Grand, One Circle, Radiating Heart и Seed.

Записка для читателей на русском

Этот перевод сделан бережно, с помощью ИИ. Если русский — твой родной язык и какая-то строка могла бы звучать вернее или красивее, нам очень хочется об этом узнать. Напиши нам через наш сайт.