

Жить «здесь и сейчас». А зачем?

В последнее время я все больше проникаюсь старой, как мир, идеей, что наше самое главное – то, что происходит с нами «здесь и сейчас».

Нам обычно очень трудно удерживаться в настоящем моменте... Нас «утаскивает» в прошлое незавершенность некоторых его ситуаций, нас «вышибает» в будущее его неопределенность...

Самый большой враг нашего «сегодня» – тревога... Именно она нашептывает нам: «А давай сейчас подумаем, как мы будем жить или действовать завтра? На совещании через неделю? Как мы проведем отпуск через полгода? А помнишь пять лет назад?»

Я вряд ли призываю вас совсем перестать вспоминать и мечтать... Вот разве что поменьше тревожиться о том, что уже позади – а вдруг аукнется? Или проводить жизнь в судорожных попытках заглянуть в «завтра»...

Еще от настоящего нас отвлекает депрессия. В этом состоянии всегда есть тоска по чудесному прошлому. И обесценивание своих «сейчас-возможностей». Да, депрессия отчасти помогает нам справиться с отказом социума принять и адекватно оценить наши замечательные профессиональные и человеческие качества. Выключает нас из активности, которая оказалась для нас «здесь и сейчас» трудной и бесперспективной. Но бытие в роли «меня Прошлого» еще больше обедняет «меня Настоящего». Отрезает от реальности с ее всегда-возможностями. Которые мы иногда сопротивляемся опознавать.

Да, мы можем оценить счастье нашего сегодня, если мы к примеру завтра заболеем... Тогда завтра мы с сожалением будем думать: «Вот какая я... Вчера печалилась и тревожилась, а оказывается, так все хорошо было!» Или, попав в какую-нибудь гадкую ситуацию, мы думаем: «Как я еще вчера была спокойна и счастлива...»

Но ведь завтра наше «сегодня» станет прошлым... Безвозвратным... Недостижимым...

Так может, отпустить себя порадоваться жизни именно сегодня? Оглянуться, прислушаться, приняться?

Жизнь в настоящем расширяет горизонт чувств... Ты вдруг замечаешь дрожание ветки в распахнутом окне или луч утреннего солнца, или капли дождя на ветровом стекле... И это – совсем чуть-чуть, на полшажка, сдвигает барометр настроения – от скуки, тревоги, пустоты – к маленькому удовольствию... От того, что все это настоящее вокруг тебя может быть ласковым, интересным, задумчивым, грустным... И ты – часть этого такого большого и такого маленького мира...

Общее восприятие жизни складывается из маленьких, сиюминутных ощущений, образов, переживаний. Происходящих с нами сегодня.

Меня в «здесь и сейчас» из привычного бега по колесу тревоги возвращает очень простая вещь... Я в какой-то момент просто начинаю наблюдать за своим дыханием... Хотя бы пару минут... Кстати, в ситуации напряжения (если об этом есть силы вспомнить) помогает хотя бы на полшага «выйти» из проблемной зоны – и ты получаешь возможность увидеть ситуацию и себя в ней как-бы «со стороны»... Эмоции как-то «подсобираются»... Да и решение – как себя повести – приходит легче...

Так что понаблюдайте над своим дыханием – вдох-выдох, вдох-выдох... Хороший ритм... Успокаивает... И возвращает в Реальность... Дает возможность осознанно прожить пару-тройку минут... Заметить то, мимо чего всегда бежал... Остановись, мгновение...

Автор - Ирина Лопатухина

[Источник](#)