Автор: admin
15.03.2011 12:49 - Обновлено 29.10.2014 07:14

Внутренняя пустота – ресурс или проблема?

Для кого как. Для буддиста – в определенном смысле цель… Для многих из нас – мучительное переживание. Как мы туда попадаем? Как правило, в периоды бездействия… Праздности… Лени…

В нашей культуре это обычно считается таким… пустым времяпрепровождением. А как это на самом деле?

Деятельность – основа человеческой жизни. С этим фактом трудно поспорить. Самый деятельный орган человека – его мозг. Мы генерируем мысли постоянно. Безостановочно. Часто попадая в ловушку навязчивых повторений.

Каждому знакомо состояние, когда мы ведем нескончаемые диалоги с самими собой или с воображаемым образом персонажа нашей реальности, с которым на сегодня испытываем затруднения в общении. И если все-таки это – персонаж внешний, у нас есть реальная возможность перевести мысленный диалог в прояснение отношений при встрече.

А если это разговор с самим собой? Как его можно завершать продуктивно? У каждого свой способ.

Если контекст – самообвинение, можно поискать виноватого «на стороне». Виноватыми можно сделать погоду, магнитную бурю, день лунного календаря. Маму с папой, братьев-сестер, злого начальника, мужа-жену. Страну, в которой родился по трагической ошибке, правительство и президента. Легчает? Ну да, наверно. Надолго? Это вряд ли…

Можно попробовать взять на себя ответственность за свою сегодняшнюю трудность. Сказать себе: «Все, что я делаю, мне зачем-то нужно. Как я себя сейчас делаю виноватым? Зачем? В чем виню? И как могу эту вину сам искупить?»

Если контекст – поиски смысла своего существования, тут очень вероятно наконец-то встретиться с полной бессмыслицей – как своей личной истории, так и всей жизни человечества в целом. Причем озадачиться человечеством в целом в степень более безопасно, чем своим личным содержанием.

Но если все-таки рискнуть перевести стрелки на себя, то есть большая вероятность встретиться со своим вселенским одиночеством. Со своей тревогой от неопределенности и непредсказуемости бытия. С отсутствием каких бы то ни было гарантий наступлений такого… полного своего счастья в обозримом с момента «сейчас» будущем.

И вот тут есть шанс ощутить себя пустым. «Самим по себе». На доли секунды осознать, что твоя жизнь – это то, чем именно ты ее заполняешь… Изо дня в день.

И твое «сейчас» – пожалуй, единственная прочная опора на шкале времени. И если на будущее надежды такие… призрачные, может, прямо сейчас оглядеться? Где я? Кто я? Кто все эти люди, которых привычно делю на близких и далеких? Чем и кем я живу?

И **зачем** мне мое «сейчас» постоянно проскакивать – куда я бегу? От чего и от кого?

Пишу сейчас эти слова, и мне становится так… зябко. Тревожно. Противно. Может, пойти съесть что-нибудь вкусненькое? Киношку посмотреть? Книжку почитать? Подружке позвонить? Вспомнить последний конфликт на работе и уйти с головой в такой спасительный диалог с воображаемыми обидчиками?

Или вообще постараться лишить себя этих редких моментов досуга, когда взгляд мой обращен внутрь и сфокусирован на…чем? На внутреннем моем пространстве? В котором вдруг возникла пауза в жужжании внутренних голосов – беге привычных мыслей – потреблении «вкусненького» из впечатлений среды?

Я замираю. И меня заполняет пустота. Ее привкус – тревога. И сразу к моим услугам куча проверенных способов этой тревоги избежать… А может быть, рискнуть здесь задержаться? Побыть пустой? Готовой – или нет – принять какое-то микроизменение своей привычной формы? Побыть бездеятельной в моем привычном понимании этого слова?

Замедление темпа или остановка жизненной «круговерти» – она зачем может пригодиться?

Первое, что в голову приходит – лучше сориентироваться в пространстве. На бегу твой фон слит в однообразную полосу, проносящуюся мимо. Такая привычная череда событий и лиц. Чем быстрее бежишь по жизни, чем быстрее мелькает калейдоскоп твоих «отвлекалок» – тем она однообразней кажется. Скучней. И тем острее и объемней надо себя возбуждать, чтобы хоть какое-то удовольствие получить…

А на медленном ходу – или в остановке – вдруг из привычно слитного фона начинают проступать детали. Каждый раз разные. Потому еще, что изменение привычного темпа делает нас более внимательными к тому, что происходит «тут и теперь».

Вот сейчас, летом, можно рискнуть опустошить себя от привычных мыслей, желаний, немедленных действий в поисках их удовлетворения. И сфокусировать свое внимание, например, на жуке, ползущем по траве? На сложном рисунке облаков? На звуке поющих сверчков? На себе – венце природы? На своем теле? Дыхании? Привычной позе?

Ощутить себя отдельным от привычной суеты.

Что может тут произойти? Много всякого разного… Приятного и нет. Или совсем ничего…

В моем опыте иногда появляется шанс вдруг ощутить себя частью Вселенной. Просто в этот миг наблюдающей за собой и жизнью…

И встретиться вдруг со своим счастьем, счастьем этой минуты, когда мучение пустотой уступает ощущению причастности к таинству Жизни.

Автор - Ирина Лопатухина
Источник