

Как открыть для себя качество жизни?

Один мой знакомый говорил: "Жизнь одна, и её нужно прожить сильно и красиво!" Для него эти слова были девизом. Для него каждая минута была на вес золота. Он выжимал из жизни всё что мог, и делал это как можно лучше, как можно интенсивней и увлекательней. Не было такого рода занятий, которое не приносило бы ему удовольствие, и которое он бы не испытал на себе.

Всё что он делал, и всё, что преподносила ему судьба, он перевоплощал в, своего рода, сказку, и восхищался тем, как это прекрасно и поистине чутко. Качество жизни. Уровень удовольствия и вдохновения. Он летал, плавал, ездил, влюблялся, работал, путешествовал, встречался, танцевал, рисовал, писал, мечтал, любил, и всё это было для него качеством жизни, тем, ради чего стоит жить и то, что непременно должно вносить в сердце каждого человека гармонию и целостность.

Он ценил это, ценил каждый прожитый день. И я завидовала его страсти, его любви к жизни, умению форсировать и предвкушать, видеть красоту и созидать. Всё это звучит, наверное, идеально. Кто-то скажет: так не бывает. Но это не чудеса или что-то фантастически недостижимое. Это мироощущение, это восприятие, это контроль и в то же время полная отдача чувствам. Это сложно, но достойно.

Можно очень долго дискутировать на эту тему, что-то доказывать, опровергать, философствовать. А можно просто оглянуться вокруг и всё это увидеть своими глазами. Тысячи примеров, миллионы вариантов, множество людей, жизней, судеб. Все мои друзья – такие разные. Все, абсолютно, люди такие неодинаковые! И иногда так интересно остановиться, отвлечься от себя и взглянуть со стороны на других. Как они живут? Какие проблемы переживают? И почему?

Ещё в школе я смотрела на своих одноклассников, и думала: какими мы станем после школы, что с нами будет через 10 лет, и кого из них я ещё хоть раз увижу? Закончилась школа, взойшло солнце нашей новой взрослой жизни, пронеслись перед глазами как один все школьные годы, пролились слёзы, и всё. Всё ушло очень далеко, как-то сразу и навсегда. Всё что осталось оттуда – это воспоминания. Все люди, которые казались такими дорогими и нужными, потеряли свою важность. И уже не хватало как-то времени об этом задумываться, и тем более возвращаться.

Время шло, и мы менялись. Мы выросли и открывали для себя мир. Мы формировали свои взгляды и принципы. И что ж теперь я вижу? Все ответы на свои детские вопросы, за которыми мгновенно рождается новая вереница вопросов. Я встречаю этих людей, возмужавших и поумневших, побитых жизнью, но сильных и стойких. И как трепещет сердце, одним махом попадая в прошлое, до боли. И не скрыть завидной гордости за тех, о ком болел. И не унять глухой тоски о тех, кого осталось только вспоминать.

Странно. И я возвращаюсь к своему знакомому, который сладострастно мне рассказывает о качестве жизни, и о том, что к этому может прийти любой. Но как? – я опускаю глаза, и представляю себе тот путь, которым можно было избежать чего-то и открыть для себя качество жизни, любовь и мудрость.

"От любой отправной точки есть как минимум тысяча путей. И, подсознательно или осознано ступая в ту или иную сторону, каждый из нас делает огромный по своей будущей значимости выбор.

Из сложившейся ситуации есть как минимум тысяча выходов".

А бывает, пройдя определённый кусок дороги, через много лет вдруг понимаешь, что снова ступил на ту же тропу. И сложно объяснить, почему так получается, почему мы как минимум дважды в жизни переживаем одну и ту же ситуацию, возможно, только в разных интерпретациях. А ещё забавнее тот факт, что, если хорошо присмотреться, то можно определённо заметить своего рода стереотип поведения человека на том или ином промежутке жизни. Выходит, что все мы ходим по кругу, переживая преимущественно одного рода события, ощущения. Почему же тогда все эти однообразные переживания в сердце каждого человека звучат как нечто особенно невероятное, новое, невиданное и неслыханное прежде. Почему? Вся человеческая мудрость построена на одних и тех же переживаниях, повторяющихся снова и снова, огромное количество раз, по одному и тому же сценарию, по одному и тому же кругу.

Я чертила на песке тонким пёрышком круг и думала, сколько раз нужно пройти его, чтобы он поломался? Мой старый знакомый тоже ходил по кругу, только его круг был намного шире, чем у обычных людей. И я спросила у него, что мешает ему поломать эту закономерность. Он ответил мне тихо и откровенно: "Когда ломается круг, ломаются принципы и законы жизни. Вся жизнь похожа на спираль, а спираль состоит из огромного количества кругов, где один переходит в другой, а тот – в третий,.. Ломать круг нет смысла. Его можно преодолеть, чтобы идти дальше, а можно долго, очень

долго снова и снова возвращаться на прежнее место, ходить по кругу, по одному и тому же кругу и ни шага вперед". Так он сказал. Так он чувствовал, он знал. Но для меня так и осталось загадкой, как ему удавалось идти всё время вперед, круг за кругом, по спирали только вверх. Я не верила в это.

"Я тоже человек. Как ты, как он, она. Мы все люди. И всем нам, так или иначе, свойственна слабость. Я могу идти, могу стоять, могу возвращаться. Всё это жизнь. Просто я очень сильно люблю жить. Знаешь, чем оптимист отличается от пессимиста? Если бы пессимисту сказали, что жить ему осталось всего лишь несколько лет, он бы сошёл с ума и умер раньше. Но если бы оптимист узнал, что жизнь его намного короче, чем он планировал, то, поверь, эти несколько последних лет он прожил бы так, как на протяжении многих веков творится история. На уровне чувства, ощущения, восприятия, и стремления жить. И он прожил бы дольше. Но это отличие не зависит от определения "оптимист" или "пессимист". Оно отражает качество и уровень сознания", – так говорил один мой знакомый.

Он не мудрец и не философ, но его взгляды на жизнь мне нравятся. Он говорит о качестве жизни. А добиться качества можно только через огромное желание и максимум невероятных усилий. Он говорит о том, что "качество жизни" есть для него, но если подумать, то у всех нас преимущественно одни и те же ценности, традиции, желания, потому что все мы ходим по одному и тому же кругу, догоняя, обгоняя или отставая. Так чем же отличился он? Пусть это останется маленькой загадкой. Пусть ответ родится в сердце, а не ляжет обыкновенными словами на этой странице.

Автор - **Анна Кссо**

[Источник](#)