Автор: admin
29.06.2011 17:33 - Обновлено 01.11.2014 08:19

Чем мы наполняем свою жизнь?

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, наверное. 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 ваша жизнь – это то, чем именно вы ее заполняете… Изо дня в день.

И ваше «сейчас», пожалуй, единственная прочная опора на шкале времени. И если на будущее надежды такие… призрачные, может, прямо сейчас оглядеться? Где вы? Кто вы? Кто все эти люди, которых привычно делите на близких и далеких? Чем и кем вы живете?

И **зачем** вам свое «сейчас» постоянно проскакивать – куда вы бежите? От чего и от кого?

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»…

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 – увы – прошлым… Безвозвратным… Недостижимым…

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 микро-изменение 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 ваш фон слит в однообразную полосу, проносящуюся мимо. Такая привычная череда событий и лиц. Чем быстрее бежите по жизни, чем быстрее мелькает калейдоскоп ваших «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 вас более внимательными к тому, что происходит «тут и теперь».

Рискните прямо сейчас опустошить себя от привычных мыслей/желаний/немедленных действий в поисках их удовлетворения. И сфокусируйте 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?

Ощутите 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