

Как создать свой коктейль удовольствия?

Гедонисты древней Греции были абсолютно уверены в том, что человек живет для получения наслаждений и удовольствий, при этом стремится избегать страданий. Эта философия получила новый виток в эпоху Возрождения и подкреплялась тезисом «Что естественно, то не безобразно».

А что вы вкладываете в это понятие – удовольствие? Хорошую еду, дорогие вещи, престижный дом, отличный секс, активный отдых? Помощь ближнему или, наоборот, незнакомому? Достижения? Телесные, душевные удовольствия? Понятно, что каждый находит удовольствия для себя сам. Как говорится, создает свой коктейль удовольствия (наслаждения).

Душевные удовольствия удлиняют жизнь настолько же, насколько наслаждения чувственные ее укорачивают. (П.Буаст). Можно согласиться или опровергнуть, но автор этого афоризма пропустил через себя, через свой опыт эту «работу», прежде чем изрек такую мысль.

Почему-то удовольствия и наслаждения всегда связывают с расплатой за них. За все в жизни нужно платить! «Кто входит в дом счастья через дверь удовольствий, тот обыкновенно выходит через дверь страданий». «Люди ищут удовольствий, бросаясь из стороны в сторону, только потому, что чувствуют пустоту своей жизни, но не чувствуют еще пустоты той новой потехи, которая их притягивает». Два последних высказывания принадлежат Блезу Паскалю, французскому математику, физика, писателю. Вот вам и вечное противостояние физиков и лириков.

Еще Эпикур вывел парадокс гедонизма – для получения больших наслаждений и удовольствий необходимо себя ограничивать. Сам Эпикур, кстати, гедонистом не был. В переводе на современный язык – чем больше ждешь, тем больше хочется. Иногда предвкушение бывает сильнее самого действия. Ожидание чуда волнительней самого процесса.

А каждый ли может уметь радоваться даже самому маленькому удовольствию в жизни? Для многих это труднодостижимо. Бывают люди, как натянутые струны. Расслабиться и

получить удовольствие для них – непозволительная роскошь. Встречали таких? Фанаты работы или идеи. Любый отдых или получение материальных благ считают пустой тратой времени и денег. Есть и другая крайность – сибариты. Праздные, избалованные роскошью и бездельем люди. Крайности, как известно, чреватые последствиями.

Но ведь можно от всего на свете получать удовольствие. От работы и уборки, от обучения и исследования, от общения с друзьями и родными, от решения любой проблемы. И баловать себя маленькими подарками, закрепляя свой успех или победу. И получать наслаждения по полной. Даже от приема вкусной пищи, от парной в бане, от красивой музыки и увлекательной беседы, от крепкого сна и прогулки по берегу реки. Для этого нужно понять, что же все-таки вам может принести удовольствие.

Давайте попробуем составить свой коктейль. У каждого из нас будут свои ингредиенты, свои составляющие. В такие игры мы играем давно. Собираемся вместе, садимся за стол и начинаем писать каждый свой состав – что мы включаем в понятие УДОВОЛЬСТВИЕ. Нам нужно узнать свои источники, понять до конца самого себя. Раскрыть все свои органы чувств и уметь видеть все сигналы, которые посылает нам прекрасная жизнь. Каждый из нас пишет первое, что приходит в голову, интуитивно. Перечисляет все, что ему нравится, что доставляет радость. Потом мы обмениваемся этими листочками, и каждый начинает вникать в коктейль удовольствия другого. Игра очень расслабляет, сближает, и сама по себе доставляет целую массу удовольствия! А самое главное – дает понять, что все наши ограничения в наших головах. Если ты будешь думать, что за все нужно платить – за все платить и будешь. Всегда найдешь этому оправдание. Любую задачу, поставленную жизнью, приравняешь к плате за полученные когда-то удовольствия.

*Секунды удовольствия в минутах сладострастия
Я уложу в копилочку на память о тебе,
Затем, чтоб в дни тоскливые, холодные, ненастные
Тепло воспоминания разлилось по душе.*

Это автор решил для себя и будет именно так посещать свой музей воспоминаний.

Самое главное – жить с удовольствием и в наслаждении. Когда вдруг душу зальет светом, когда начнешь людям нести этот самый свет, когда каждый твой день наполнится радостью и блаженством. Состояние счастья! Это совсем нетрудно. Начать

Как создать свой коктейль удовольствия

Автор: admin

07.07.2011 13:33 -

чувствовать полноту жизни каждой клеточкой своей кожи. Попробуйте!

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)