Автор: admin
01.08.2011 21:38 - Обновлено 01.11.2014 09:32

Что происходит в нашем «сейчас»?

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»…

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…

Жизнь в настоящем расширяет горизонт чувств… 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… Удовольствию заметить, 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 за 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…

И тогда можно будет вдруг осознать тщетность своей суеты в какой-нибудь ситуации или проблеме: а в чем же, собственно, тут проблема? И можно ли как-то по-другому к этой ситуации начать относиться? Ведь золотое правило «Если нельзя изменить ситуацию – измени к ней отношение» работает в обе стороны. И изменение отношения точно меняет и саму ситуацию. Знаю.

А может, удастся опознать чрезмерность своей обиды на кого-нибудь и поискать ответа на вопрос: «А зачем же было так нагружать отношения своими же ожиданиями?!»

Или сделать попытку остановить так изнуряющую вас «закольцованность» ваших мыслей вокруг чьих-то слов или поступка. И попробовать рискнуть – «разомкнуть» кольцо внутреннего диалога и сказать пару слов именно тому, кому они предназначены?

Остановись, мгновенье…

Автор - **Ирина Лопатухина**

Источник