Автор: admin
28.03.2011 13:02 - Обновлено 29.10.2014 13:57

# Как научиться наслаждаться жизнью? Обратитесь к концепции «неспешной жизни»

Многие спешат жить… Спешат-суетятся и на работе, и в быту. Чтобы «обогнать» время или хотя бы не «отстать от жизни», уже с утра задают себе высокий темп – едят второпях, жуют на ходу – завтрак проходит вперемежку с поспешным одеванием. Они, будучи в таком возбужденном состоянии за рулем автотранспортного средства, зачастую спешат и на дороге, сплошь и рядом нарушая правила дорожного движения.

Такие люди недовольны каждым, кто медленно идет впереди них. Их раздражают: очереди в четыре человека, «неповоротливые» кассиры в супермаркетах, медленно «ползущие» лифты, размеренные и неторопливые беседы. Они даже собственные свадьбы играют впопыхах. «Я занят!» – их привычный ответ на просьбы кого-нибудь из домашних.

Все на бегу!.. И радоваться жизни – тоже между делом? Для всех и вслух: «Какие еще радости – дел по горло!» А про себя: «Когда же мне передохнуть? Как вырваться из этого круга?»

Тише едешь – дальше будешь! В противовес этому западному «синдрому быстрой жизни» на том же Западе зародилась концепция «неспешной жизни». Зародилась и распространяется очередной модой (или действительно потребностью) по всему миру. В неспешности видится здравый смысл и даже некое веление времени.

Неспешная человеческая жизнь – это не лень в прозаичном понимании. Не равнодушие к проблемам и не отрицание активной жизни.

Это замедление жизненных темпов с целью обретения жизненного равновесия, которое, в свою очередь, гарантирует взвешенное, продуманное восприятие мира. Как следствие – уверенность в жизни и активную борьбу за свою счастливую жизнь. В некотором смысле, неспешная жизнь – это возможность наслаждаться радостями жизни сейчас, не откладывать хорошее на «завтра».

И как же тогда «замедлить» свой темп? С чего же начать такую «неспешно-замечательную» жизнь?

В первую очередь, необходимо согласиться с тем, что единственными источниками энергии для всех нас являются: вкусная и здоровая пища, ежедневные физические упражнения и духовное развитие.

Согласившись с этим, начните с самого главного – с вкусной и здоровой пищи, которую просто необходимо поглощать только с удовольствием и, что очень важно, не спешно. Если в будние дни уже проблематично устраивать импровизированные многочасовые чайные церемонии, то в выходные – начинайте жить по «сценарию» некоторых восточных религиозно-философских практик.

Сценарий достаточно прост – сутки делятся на три части: время подготовки к ритуалу, время самого ритуала и время после ритуала с последующим ночным сном.

Впрочем, таких «ритуалов» и в России – хоть пруд пруди! Например: с утра ставят тесто и готовят фарш, затем пекут пироги… Приходят многочисленные гости и всё съедают. Выпивают тоже всё. Завершение «ритуала» – песни и пляски с последующим глубоким сном. Уже забыли, что это такое? Возрождайте все это – начинайте здоровую неспешную жизнь.

Выше, быстрее, сильнее? Нет, нет и нет… Да здравствует «медленный» спорт! Часовая пробежка трусцой или энергичная ходьба вкупе с проникновенным созерцанием окружающей действительности – еще одна составляющая здорового менталитета и желания хорошо жить вопреки всему. Быть взмокшим от пота и чуть дышать от нехватки сил – такое мало мотивирует к нагрузкам. Медленные и спокойные физические упражнения принесут вам истинное удовольствие.

Во время пешей прогулки можно запросто беседовать с кем-нибудь о личном или размышлять в одиночестве о вечном; нагрузку и скорость можно легко контролировать. Ходьба в течение часа – отличный антидепрессант и прекрасная возможность отвлечься от суеты для духовного самопознания.

Нет ни сил, ни желания погружаться в духовное самопознание? И не надо! Погрузитесь в теплую ванну на час-другой. Расслабьтесь и подумайте о смысле... чьей-то жизни. Или повспоминайте приятное из собственной. Пофантазируйте, помечтайте... Вздремните, в конце концов. Неспешно так.

Добытчику в семье (порой единственному) сложно выделить достаточное время на чтение книг и на физические упражнения по известным причинам. Но он обязан быть здоровым физически и духовно – иначе шансов наладить свою жизнь и жизнь своих близких очень мало. Останутся шансы лишь выжить. Но разве это жизнь? Ищите время для неспешной жизни.

Концепция «неспешной жизни» – не что иное, как нормальная спокойная и размеренная жизнь. Так и хочется сказать в завершение: «Хочешь успеть сделать многое в жизни – торопись, не поспешая!»

Автор - Вячеслав Старостин
Источник