

Блаженство и суета сует



Представьте себе такое положение дел: Вы – богаты, впереди множество светлых, творческих планов и возможностей, вокруг Вас здоровые, полноценные люди, наравне с Вами создающие жизнь. Вы лежите на огромной лоджии прекрасного особняка, и Вам делают восхитительный массаж. В общем, без всяких подвохов и дурных последствий – полный «оттяг», блаженство и «расслабон», а впереди – светлое будущее. Много слов для описания рая не требуется. Таки слышу скептические восклицания в духе: «так не бывает!». На что похожи переживания в условиях, когда Вас реально устраивает абсолютно все, что происходит в настоящий момент времени? Наверное, это можно выразить такими словами как: счастье, приятие жизни, совершенная невозмутимость, блаженство и растворение.

А теперь для раскрытия темы, я хотел бы перевести внимание на другую визуализацию. Представьте следующее: жизнь здесь и сейчас – напряженная серость. Вы постоянно вынуждены действовать по приказам вопреки своим убеждениям. Вы должны перешагивать через себя, идти против своей природы, задвигая все свои интересы «куда подальше». У Вас есть далекая и красивая мечта, ради которой Вы все это время жили. Но чем «дальше», тем яснее Вы понимаете, что реальное положение дел не оставляет и мокрого следа от Вашей мечты. Попутные мелкие потребности то и дело гонят за собой, втягивая Вас в бесконечную суету. И чтобы хоть как-то прожить Вы наравне со всеми неудачниками, пребываете в непрерывных болезненных гонках за место под солнцем. В общем, одна сплошная «суета сует и томление духа».

Ключевое слово в этой визуализации – «вынужденность». Такая жизнь похожа на одобренное современными законами рабство в попытке продлить свой срок на брэнной земле в более-менее сносных условиях.

Наверное, ознакомившись с двумя вышеописанными визуализациями, Вы уже поместили себя где-то на шкале между этими полюсами блаженства и напряженной суеты. В чем основная разница между первой и второй визуализацией? Можно ли передвигаться по этой «шкале» по своему решению?

Напряжение и суета сует

Пожалуй, все положительные и отрицательные переживания можно свести к двум базовым состояниям. Это – расслабление и напряжение, — два противоположных полюса единой шкалы переживаний. Если Вы способны отличать события от переживаний, то понимаете, что, в сущности, мы стремимся не к комфортным событиям, а к избавлению от напряжений. Все мы убегаем от страданий и гонимся за неуловимым горизонтом счастья. Вот только беготня эта в поисках облегчения, порой сама становится одним большим напрягом. Речь идет о тех самых состояниях, которые все мы в разных пропорциях переживаем в реальной жизни здесь и сейчас.

Если рассматривать две вышеописанные визуализации как единую шкалу переживаний, на самом ее дне будет максимальное напряжение, вызывающее максимальные страдания, полный абзац, финиш и множество различных нецензурных слов. Даже если у человека все в порядке со здоровьем и нет никаких внешних угроз, он хотя бы несколько раз в своей жизни умудряется довести себя до этого финиша.

Суть переживания, как я выше уже говорил – в напряжении. Откуда оно берется? Напряжение – это сопротивление переживаниям, которые происходят в настоящий момент времени. А если учесть, что вся наша жизнь — это и есть наши переживания, максимальные страдания случаются, когда мы не принимаем свою жизнь. Тысячи импульсов от пяти органов чувств, эмоции, настроения, мысли, — в напряжении все это подавляется в единый момент времени и создает очередной порочный круг ада.

Мы давим свои переживания, создаем страдание, на которое оказываем вторичное давление, из которого получаем новый вид тупой, приглушенной боли, от которой опять же пытаемся забыться всеми подручными средствами. Таким образом, человек начинает страдать от собственной непрерывности, всеми силами поторапливая жизнь, чтобы не замечать настоящего. И сама эта «гонка» является источником своей же болезненной «силы».

Мы не любим ждать, потому что в ожидании мы избегаем жизнь. Мы не любим торопиться, потому что в суете мы избегаем жизнь. Очень часто мы не любим работать, потому что, ожидая отдыха, мы избегаем жизнь. Все мы на самом деле просто не любим избегать жизнь. Все мы хотим эту жизнь любить, принимать ее такой, какой она является в нашем вечном «сейчас».

Если Вы думаете, что это – философия, Вы крепко спите, в своем подавляющем жизнь забытии. Речь идет о тех базовых процессах, которые реально происходят прямо сейчас на уровне, который чуть тоньше порога повседневного осознания. По этой теме на progressman.ru уже имеется ряд статей под темом «момент сейчас».

«Уровни» блаженства и суеты

Даже если человек здоров, красив и сыт, он способен вогнать себя в полный «финиш», просто избегая свою жизнь в тот самый момент, когда он живет. Человек просто выпадает из вечного «сейчас» и погружается в мир грез. Так происходит сплошь и рядом. Скажем, человек, вдруг, почувствовал, что может получить что-то очень вкусное и ценное, и повелся на поводу этой своей фантазии. Например, мужчина ощутил перспективу «обладания» красивой девушкой, но девушка его отшила, и тогда наш «герой» начал рефлексировать, погружаясь в грезы, где его мечта непрерывно сбывается в самых разных ~~нозах~~ перспективах. Чувствуете, чем пахнет? Побег от реальности. И каждый раз, вырываясь из своих болезненных снов, человек начинает сканировать реальность на сходство со своими глупыми грезами. Сходства не возникает, человек огорчается, и чтобы хоть как-то заглушить свое горе, погружается в свои фантазии пуще прежнего. Порочный круг.

Полный «финиш» случается, когда мы живем ради несбыточных целей, и при этом как бы догадываемся, что эти цели действительно несбыточны. Любые наполеоновские запросы могут привести к неврозу и последующей депрессии. Жизнь будет казаться совершенно бессмысленной, когда отличается от заоблачных надежд и фантазий.

Иногда, чтобы избежать страшных разочарований, человек делается ненормальным, и начинает верить в свои фантазии, начинает верить в свое выдуманное величие и красоту. В психбольницах полно таких вот: божеств, богинь, или чуть более скромных Наполеонов, и прочих «продвинутых учителей человечества», неспособных смириться с реальным положением дел.

А между тем, просветление – это просто приятие жизни здесь и сейчас. То есть, это как раз таки нечто очень реальное, настоящее, то, что действительно есть, но не замечается, т.к. все мы люди — немного ненормальные, погружены в бредни своего мышления.

Возвращаясь к шкале напряжения, я хотел бы заметить, что называю это «дело» именно шкалой напряжения, т.к. шкала эта как раз за счет напряжения и существует. Она — искусственна, потому что расслабленность – это естественное состояние. Уберите напряжение, и естественный ход вещей проявит себя спонтанно.

Следующее состояние после «полного финиша» в сторону облегчения, я бы обозначил как болезненно-суетливое. Человек уже научился высовывать свою голову из задницы, но то и дело порывается всунуть ее обратно и поглубже. Реальность при таком положении дел кое-как мимоходом замечается, но по прежнему не устраивает, и человеку хочется ее как-нибудь заглушить любыми доступными для этого дела практиками. Цели у человека при этом есть, они более-менее реалистичные, и придают жизни смысла, но часто бывают протянуты во времени таким образом, что человек то и дело опускает руки. Погруженный в повседневную суету, он несется, чтобы хоть как-то приблизиться к очередному этапу. Но горизонт счастья при этом всегда на шаг впереди. Человеку грезится, что через несколько лет он чего-то достигнет, заработает, купит, родит, повысит и вот ради этих пророчеств он и живет. Цели придают смысла. Однако любой намек на недостижимость целей, лишает человека надежды и приводит в расстройство.

Следующее состояние после болезненно-суетливого я бы назвал условно-продуктивным. Человек до сих пор не «тащится» от жизни здесь и сейчас, но получает удовлетворение от ежедневных дел. Он чуть яснее осознает самого себя и свою жизнь. Его цели достижимы в обозримых рамках, словно их можно «пощупать» еще до осуществления. Этот человек может оставаться более-менее удовлетворенным своей жизнью, забываясь в проектах. Так живут трудоголики, уважающие свой труд. Из такого почти созидательного состояния, человек способен потихоньку проскальзывать в блаженство настоящего.

Расслабление и блаженство

Цели – классная вещь. Но когда живешь одними целями, неизбежно отрицаешь то, что есть, и сохраняешь непрерывную напряженность. А когда достигаешь цели, счастье длится пять с половиной секунд. Затем приходит разочарование, и возобновляется гонка за новыми целями.

Жить, принимая жизнь, — означает жить, не поторапливая жизни, медитативно растворяясь в процессе происходящего. Человек при этом словно питается жизнью, заряжается от нее. У него нет тяжелой вынужденности, все в его жизни происходит, словно само собою, без напряжений и суеты. Это – расслабление в настоящем.

Очень важно словить, и прочувствовать это состояние «потока». Это блаженство случается в разные периоды в жизни каждого человека. Сложно включать его умом. Но если у Вас есть вкус этого состояния, Вы можете интуитивно расслабляться, даже пребывая в активности. Вы просто расслабляете психику, отпускаете себя где-то глубоко, изнутри.

Попробуйте вспомнить состояние, когда Вы не беспокоились о завтрашнем дне, и просто радовались настоящему. Возможно, Вы ощущаете легкость, когда уезжаете загород, когда пребываете в компании с лучшими друзьями, когда играете, когда Вам делают массаж, когда Вы бесцельно гуляете, получая наслаждение от самого процесса. В это время, мы принимаем настоящее, и наше сознание расширяется, растворяясь в блаженном «сейчас».

Вы можете практиковать бесцельное расслабленное приятие происходящего во время любой деятельности. Для этого необходимо перестать создавать судорожные напряжения в попытке поторопить время. Для этого Вы просто пребываете в себе, там, где Вы есть здесь и сейчас. Если Вы идете по улице, Вы можете просто идти по улице, слившись с собою, идущим по улице. Вы просто расслабляетесь в этом движении. Если изнутри поступают импульсы что-то ускорить, если ум торопит Вас, заставляет вспоминать о целях, Вы просто расслабляете ум и отдаете себя процессу, который происходит в настоящем.

Многим знаком суррогат легкости после приема алкоголя и др. отравляющих организм веществ. Суррогаты порождают зависимость, которая впоследствии только усиливает отрицание жизни, и приводит к еще большим страданиям.

Расслабление, приятие жизни, медитация, — все это грани одного явления. Это – просто приятие естественного хода вещей, когда наше восприятие становится созерцательным, наслаждающимся жизнью. На глубинном уровне, принимая «сейчас», человек переживает то самое, всеми искомое просветление, состояние тотального облегчения, когда психических напряжений нет вообще, и вся психическая деятельность происходит без усилий, абсолютно спонтанно. Жизнь – это и есть мы сами. Все мы в глубине души хотим позволить себе роскошь быть собой.

© **Игорь Саторин**

Статья “**Блаженство и суета сует**” написана специально для progressman.ru
При использовании материала обязательна активная ссылка на источник.