

За бавното живеене и насладата от живота

Светлозар Желев

„Трудно е да бъдеш бог“, или какво да спрем, какво да махнем от живота си, за да започнем да живеем по-бавно

Отговора всеки може да си го даде сам – всичко, което не ни харесва, всички лоши емоции от неща, които правим по задължение, да спрем да се срещаме с хора, които не харесваме, или да ограничим контактите с тях дотолкова, доколкото го изискват работата ни или животът. Всичко се дължи на това колко много неща си причиняваме, преследвайки нещо. Дали в работата и амбициите си, дали в това да достигнем или съблазним някого, защото смятаме, че е важно или интересно, или, че ще повдигне социалния ни статус. Или просто защото той е непоклатим и ние трябва да го имаме. В търсене на нови преживявания, в задъхано преследване на новото, на това, което не познаваме, в опити да бъдем навсякъде и да направим всичко ние започваме да губим най-важните си ценности и почва под краката си. Забравяме най-важните неща, най-смислените си постижения – хората и нещата, които са ни приятели и близки, и всичко, което сме постигнали до момента. В преследване на дивото губим всичко. Знаете как хората казват, че имат много малко истински приятели, а не съм чувал никой да се пита: „А какво правя аз за тях, какво съм готов да дам, да пожертвам, за да ги задържа?“. Защото в едно приятелство, също както и в любовта, и в работата, сме длъжни винаги и постоянно да се доказваме, да жертваме част от нас, да правим компромиси и да избираме. Изборът е нещото, което много често пропускаме да отбележим в отношенията с другите. Да направя ли нещо, или да не направя? Да пожертвам ли времето си, вниманието си, нещо материално за приятел? Всеки ще каже: „Ама, разбира се, веднага!“. Хайде, помислете си пак и си дайте сами на себе си отговор колко пъти не сте го правили. Защото хората сме егоисти. Готови сме да жертваме всичко, заслепени в нещо без перспектива, без смисъл и без продължително удоволствие. Разхищаваме емоциите си, себе си, отношението си към близки и приятели в напразни опити да спечелим някого, който в този момент сме счели за ценен, за „трофей“. Такова разхищение и вечно движение, търсене, но не в смисъла на търсенето на интелекта, а като неизпитването на удоволствие от това, което имаме, пустотата и незадоволеността, които ни дават усещането за спрелост, когато нещата са спокойни и

всичко е наред. И се хвърляме презглава в авантюри, които изпиват жизнените ни сили. Понякога това е любов – всички знаем експлозията, която причинява любовта в цялото ни същество, тътена на адреналина, върховете на щастието и бушуващите ендорфини, които тя носи. Разумът няма място тук. Той е безсилен. Друг път това е опит да съблазним някой човек – заради социално положение, престиж в обществото, заради уважението и завистта на останалите или просто ей така, за да си докажем, че можем. И после, като го постигнем, пустотата отново отваря своята паст и ние изпадаме в безтегловността на абсолютната празнота, опустошени и незадоволени, защото отново в бързана да постигнем целта сме пропуснали да се наслаждаваме на мига и в момента на достигането ѝ ние сме я загубили, без тя да ни е донесла нищо. Не знам защо си го причиняваме, сигурно защото влеченията и желанията ни са животински, а оценката, обяснението и вината са човешки и те убиват всичко смислено и красиво след това. Тази вечна вътрешна борба унищожава щастието и ни оставя обезсмислени. Животът е винаги другаде.

Но нека се опитаме да живеем живота тук и сега. Искам да ви накарам да се замислим и да си дадем сметка за истински ценните и важни неща за нас – тези, които обичаме, които ни зареждат, които сме постигнали по пътя си дотук. Искам да ви накарам да се замислим и да си дадем сметка за истински ценните и важни хора за нас – тези, които си струват. Нека да се стараем да си причиняваме удоволствие и да причиняваме удоволствие – колкото може повече. Това ще ни донесе чувството за пълнота, завършеност и съвършенство и насладата от мига. Трябва да намерим трите ни най-любими неща, които ни зареждат, които обичаме и имаме нужда от тях. Моите са четенето на книги, срещите с приятели и пътуванията.

Опитвам се всеки ден да отделям време за тях, да мисля за следващото пътуване, да планирам, да посветя поне няколко минути в търсене на забележителности, дестинации, маршрути, възможности и т.н.

Няколкото минути за четене са закон за мен. Най-често са няколко часа. Оттам най-лесно можем да се зареждаме – страниците пътуване в един друг свят, в една друга вселена, с други животи и опит, красотата и спокойствието, които носят книгите, са възможната

жизнена атомна централа на нашето ежедневие. Това е най-лесното, най-бързото и най-успешното бягство. Правете го в градския транспорт, на работа за по няколко минути, в обедната почивка, вкъщи – винаги когато имате малкото необходимо време да почетете нещо, и разбира се, преди лягане задължително. Хапчето за сън, каквото са няколкото страници, гарантира чудесни сънища. Или безсънна нощ, ако книгата е много добра, но тогава, повярвайте ми, удоволствието и спокойствието на сутринта, въпреки умората и недоспиването, ще са суперсветли.

Отделяйте и колкото може повече време за близките и приятелите си. Аз не мога, без да споделям живота си с хората, които обичам – миговете на щастие, на болка, на тъга и радост, на успех и падение, в търсене на съвет или морална подкрепа, за решаване на проблем или просто за да поговорим на едно питие. Тези моменти свалят напрежението от нас и ни връщат живота. Прочистват синапсите ни и заздравяват живота ни. Правете го колкото може по-често, всеки ден, поне за по малко. Дори и по телефона, и по скайп, и във фейсбук. Когато отвориш живота си за другите, тогава той е изпълнен и цял. Споделянето е нещото, което ни прави завършени и свършено цялостни.

Това са моите неща, които ми дават насладата от ежедневието и миговете, въпреки цялата натовареност на деня, работа, срокове, стрес, социална среда, политическа идиотщина, негативизъм и всички други боклуци, които ни затрупват всеки ден. Намерете вашите три и ги преследвайте. Представете си, че живеете в стъклен балон. Пуснете в него това, което обичате. И не позволявайте на другото отвън да го граска. Живейте с удоволствие и наслада, споделяйте живота си, обръщайте внимание на важните и любими на вас неща, причинявайте радост и удоволствие и си ги причинявайте и на вас. Не си причинявайте обаче лоши хора и безсмислени неща. Обърнете внимание на времето. То е важно. И е ваше. Вие можете да правите с него каквото си поискате. Не го хабете, не го разхищавайте, но му се наслаждавайте. Обръщайте му внимание и то ще ви се подчини. И да, времето е най-простото нещо.

Освен тези три най-важни неща в моя живот, които винаги са ме забавяли, които ми дават баланс и сигурност, има едно нещо, което е извън тях, и това е домът. Мястото, в

което се чувствам добре, мястото, което споделям с човека, когото обичам. Не съм говорил за него преди, защото за мен то е по подразбиране, дори е единственото и достатъчно условие, казано на езика на математиката, което ни прави щастливи, без него нищо не може да бъде нормално. Този дом е всъщност в самите нас. Той е това, което ни изпълва, което ни дава сигурност, което е нашият живот. Всичко извън неговите стени е само купол, черупка, под която всеки от нас живее в постоянен опит да се върне обратно към зоната си на комфорт и сигурност, навътре в себе си, към дома. Сблъсъкът с външния свят е нещото, което ни вади извън хармонията и баланса, в които всеки един човек трябва да живее и от които всеки един от нас има нужда.

Затова говоря обикновено за трите други неща, тези, които ме връщат обратно след сблъсък с външния свят, дават ми силата и възможността да мога да продължа напред, да се справям, да постигам, да давам, да търся и да намирам. Книгите, приятелите и пътуването. Мога да говоря всяко едно от тях с часове и през целия си живот всъщност само това съм правил. Живял съм с тях, за тях, били са част от мен и аз съм част от тях. Опитвал съм се да им давам всичко най-добро от себе си. Без тях не бих бил нищо. За тях ще ви разкажа в следващите страници.