

Секрет душевного спокойствия

Статья про то, что мешает нам обрести душевное спокойствие

и как это сделать.



Истинная сила человека не в порывах, а в нерушимом спокойствии.

Л.Н.Толстой

В мультфильме «Малыш и Карлсон» есть эпизод, где Малыша закрывают в комнате, и он безудержно плачет. Прилетевший Карлсон пытается его успокоить, говоря «не реви». Потом он спрашивает «это ты реवेश или я реву?». Малыш отвечает «это я реву». Как обычно, переполненный оптимизмом Карлсон говорит в конце концов знаменитую фразу «Спокойствие, только спокойствие!»



Как часто мы говорим нечто подобное кому-то, кто вышел из равновесия и никак не может найти себе места. Он в прямом смысле слова «утратил покой».

Душевым покоем называют состояние, когда человек гармонично контактирует с окружающим пространством и в первую очередь с собственной персоной. Многим добиться этого слишком сложно, приходится ежедневно мучиться от сомнений, тревог. Для таких людей внутренний баланс – непозволительная роскошь. Поэтому возрастает количество тех, кто ищет способы обрести мир в душе и удержать его подольше.

Секрет достижения равновесия внутри себя может быть постигнут каждым. Достаточно понять, что все определяет ваш собственный выбор, а не внешние обстоятельства. Вам выбирать, каким образом мыслить, под каким углом зрения смотреть на ситуацию.

Почему же спокойствие можно утратить?

Причин этому в нашей жизни предостаточно. Рассмотрим некоторые из главных *нарушителей спокойствия*.

Страхи. Боязни разного рода обычно связаны с некими событиями из нашего *будущего*. Некоторые просто пугают нас, например, серьезный экзамен, важное собеседование или встреча со значимым человеком. Другие только гипотетически могут произойти: какие-то конфликты или инциденты. Все эти события никак не связаны с текущим моментом, однако в *здесь и сейчас* мы уже заранее мучаемся и переживаем по поводу них. Такие мысли забирают наш покой уверенно и надолго, действуя по принципу «пока не». Если событие ожидаемое, то от беспокойства мы избавимся после того, как оно завершится. Но если оно может произойти лишь гипотетически, то нам приходится постоянно жить в страхе и тревоге.

Чувство вины. Мы не можем спокойно спать, если чувствуем свою вину перед кем-то. Это словно внутренний голос, говорящий нам о том, что мы поступили неправильно или не сделали что-то важного, что должны были сделать. Испытываемое при этом чувство тягостное и непреодолимое. Как будто мы заслуживаем справедливого наказания за совершенное и заранее начинаем отбывать повинность за содеянное. Самое неприятное здесь то, что мы не видим выхода из ситуации, словно ожидая кого-то, что сможет отпустить нам наши грехи.

Обязательства. Есть здесь нечто сходное с предыдущим пунктом. Похожесть в том, что мы *должны* нечто сделать. Известно такое понятие, как «груз обязательств». Нередко мы утрачиваем покой, взяв на себя слишком много того, что впоследствии не можем выполнить. Давать обещания бывает легко, но потом мы начинаем мучиться по поводу того, что не нужно было этого делать, что мы не справимся. Иногда это происходит вследствие того, что мы не можем вовремя провести границу, сказав в нужный момент «нет».

Обида. Утратить покой мы можем вследствие того, что чувствуем себя обиженными. С нами поступили несправедливо, как мы считаем. Возможно, именно так все и было. В любом случае нами движет негативное чувство, выводящее из равновесия. Как бы мы ни пытались успокоиться, ущемленное самолюбие снова и снова говорит нам, что в данной ситуации мы не заслужили подобного отношения к себе. Мы можем ощущать подавленность или, наоборот, злобу, но самостоятельно справиться с этими чувствами у нас не выходит.

Гнев. В предыдущем пункте частично была затронута тема злости или агрессии. Это еще один нарушитель спокойствия, причем весьма значительный. Что бы ни было причиной гнева, результат один – мы выведены из равновесия и хотим отомстить обидчику. Мечь связана с желанием разрушения и иногда даже причинения вреда кому-либо или чему-либо. Агрессия ищет выхода и просто не дает нам чувствовать себя спокойными. Мы ощущаем желание действовать, причем прямо сейчас.

Общее в перечисленных причинах – это *нарушение внутреннего равновесия*. Находятся внешние или внутренние факторы, которые выводят нас из него.

Как же обрести душевное спокойствие?

Причины, описанные выше, могут действовать как по одиночке, так и в комплексе с другими. Рассмотрим основные направления по **восстановлению спокойствия и внутреннего равновесия**.

Возвращение в «здесь и сейчас». Многие негативные чувства, такие, как страх, вина или обида, уводят нас от реальности. Мы постоянно переживаем прошлые или ожидаемые в будущем неприятные события. Вместе с тем это не дает нам наслаждаться текущим моментом. Необходимо вернуться в реальность. Начать осознавать, что в «здесь и сейчас» у нас есть все ресурсы, чтобы справиться с тревогами и найти решение того, как поступить в будущей ситуации или отпустить страхи, связанные с прошлым.

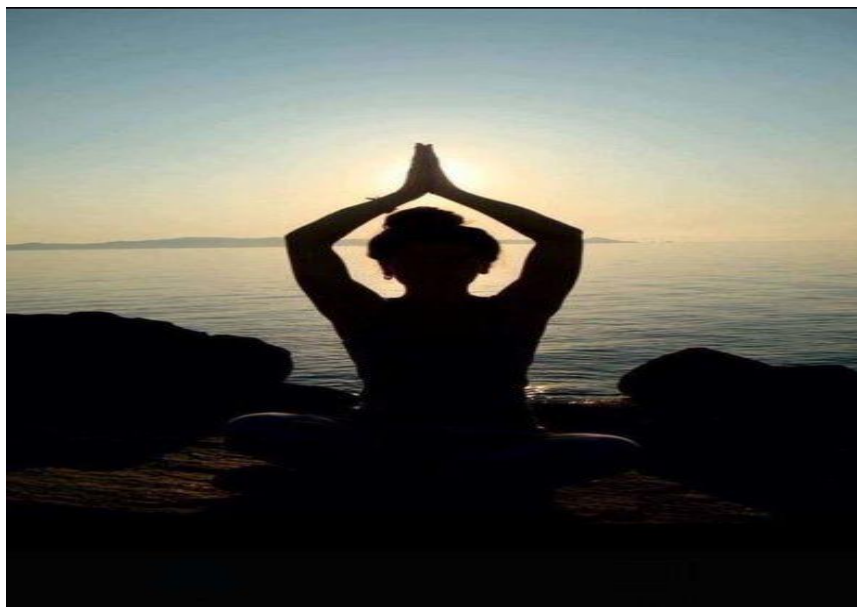
Позволить себе иметь право на ошибку. Многие ошибаются, хотя правильнее сказать, что это делают все. Однако не все позволяют себе делать ошибки. Чтобы восстановить душевное равновесие, нужно перестать себя винить за что-то, что мы сделали неправильно. Бывают ошибки, от которых мог пострадать кроме нас кто-то еще. В таком случае нужно сразу признать свою вину и сделать нечто по ее искуплению. Однако нужно понимать, что эти действия конечны и ограничены по времени. Не стоит продолжать виниться после того, как все закончилось, нужно уметь «ставить точку».

Умение говорить «нет». Стоит научиться говорить «нет» сразу, если вы понимаете, что обязательства, возлагаемые на вас, превышают ваши возможности. В этом случае вы обезопасите себя от ситуации, когда придется мучиться по поводу того, что не следовало соглашаться на какое-то сомнительное предложение.

Умение прощать. Обида – это часть нас. Даже если с нами поступили несправедливо, то мы будем чувствовать себя ущемленными до тех пор, пока не отпустим обиду. Не стоит ожидать, что обидчик одумается и сам придет просить о прощении. Нужно дать ему прощение авансом. Мы ничего не потеряем при этом. Наоборот – мы обретем как раз то самое внутреннее спокойствие.

Давать выход негативным чувствам. Никто не застрахован от негативных эмоций. Каждый может попасть в ситуацию, где на него будут действовать раздражающие или вызывающие стресс факторы. Контролировать свой гнев и сдерживаться, конечно, важно. Однако не менее важно дать выход всем накопившимся негативным чувствам впоследствии. Это поможет обрести душевное спокойствие.

ЧТО ТАКОЕ СПОКОЙСТВИЕ?



- Спокойствие – это состояние разума, в котором не возникает внутренних конфликтов и противоречий, а внешние предметы воспринимаются одинаково уравновешенно.
- Спокойствие – это способность сохранять ясность ума и трезвость рассудка при любых внешних обстоятельствах.
- Спокойствие – это выражение искреннего доверия к жизни и окружающему миру.
- Спокойствие – это самообладание и сила характера человека, они помогают выжить в нестандартной ситуации и добиться успеха при обычных обстоятельствах.
- Спокойствие – это умение в любой ситуации действовать рационально, беря в расчет только логические выводы, а не эмоциональный взрыв.

Спокойствие! Только спокойствие! Его необходимо сохранять в любой ситуации. Другой вопрос – это получается не у всех. Но, благодаря знанию того, как сохранять спокойствие, легче найти правильное решение, выход из любой ситуации, сократить количество ошибок.

Подводя итог, хочется сказать, что душевное спокойствие – это тоже навык, и оно возникает зачастую как результат привычки. Привычки находиться в здесь и сейчас, позволять себе право на ошибку, говорить «нет» когда это необходимо и умения прощать и давать выход негативным чувствам.

В завершение красивая притча про спокойствие.



Однажды чайный мастер шел по улице с большим подносом, уставленным чашками и баночками с чаем. Вдруг из небольшого бакалейного магазинчика на улицу вывалился разъяренный самурай. Чайный мастер старался уступить дорогу, но самурай, не замечавший ничего вокруг себя, все-таки налетел на него. Поднос упал, чашки разбились, а порошок чайного листа просыпался на рукав самурая.

— Смотри, куда прешь, — зарычал самурай.

— Мне очень жаль, господин, — вежливо произнес чайный мастер, пытаясь счистить зеленый порошок с рукава самурая.

— Убери руки, — проревел самурай.

Чайный мастер отдернул руки, но нечаянно задел рукоятку меча, висевшего у самурая на поясе.

— Ты коснулся моего меча! — возмутился самурай.

Его глаза сверкали гневом.

— Прошу прощения, господин. — Чайный мастер поклонился.

— Ты трогал мой меч! Хочешь меня оскорбить — лучше ударь по лицу. Это будет меньшим оскорблением, чем трогать мой меч.

— Но послушайте, господин, — пробовал успокоить его чайный мастер. — Я не нарочно дотронулся до вашего меча. Это получилось случайно. Простите меня, пожалуйста.

— Поздно просить прощения. — Самурай был настроен очень решительно. — Я

— Гэндзи. Вызываю тебя на поединок. Завтра вечером приходи к моему дому.

Меч взять не забудь.

Самурай гордо удалился. Чайный мастер дрожащими руками собрал то, что осталось от чашек. У него не было меча, и он совершенно не умел обращаться с оружием.

Чайный мастер вернулся домой, взял новые чашки и чай и поспешил к дому своего ученика по чайной церемонии. Он опоздал, и ученик — богатый и влиятельный человек — спросил, где мастер задержался. Чайный мастер рассказал о столкновении с самураем.

— Говоришь, его имя Гэндзи?

— Да, — ответил чайный мастер.

— И ты будешь драться с ним?

— Придется.

— Значит, можно считать тебя покойником, — объявил богач. — Гэндзи — сильный боец и не прощает оскорблений. Если ты вступишь в поединок, он тебя убьет.

— Тогда перейдем к уроку, — предложил чайный мастер. — Похоже, это последний урок, который я могу вам дать.

Вечером чайный мастер зашел в гости к своему другу — кузнецу, мастеру по изготовлению мечей. Как обычно они сидели рядом и пили сакэ.

— Что с тобой такое, приятель? — спросил кузнец.

— Я хочу попросить тебя продать мне меч, — ответил чайный мастер.

Кузнец улыбнулся.

— Слушай, друг, ты же сам знаешь, что я делаю каждый меч несколько лет — специально для заказчика. А с каких пор тебе понадобился меч?

— С сегодняшнего дня, — ответил чайный мастер.

Он рассказал другу историю с самураем. Кузнец слушал, затаив дыхание.

— Вот видишь, меч мне очень нужен. Может, одолжишь мне один — любой. Я договорюсь с ассистентами Гэндзи, чтобы тебе его вернули, когда все закончится.

Кузнец долго молчал. В голосе друга он услышал твердое решение умереть.

— Если уж умирать, — сказал наконец кузнец, — то зачем же тебе умирать как новичку, впервые взявшему в руки меч? Лучше умереть тем, кто ты есть, — мастером чайной церемонии, одним из лучших мастеров нашего времени.

Чайный мастер задумался над словами Друга, потом встал, похлопал друга по плечу и, не сказав ни слова, вышел на ночную улицу.

Приняв окончательное решение, он направился к дому Гэндзи. У ворот стоял один из ассистентов самурая.

— Передайте, пожалуйста, господину Гэндзи мое приглашение, — сказал чайный мастер. — Я помню, что завтра вечером у нас поединок, встреча здесь, у ворот его дома. Но я хочу пригласить его завтра днем к себе в чайный домик. Я хочу сделать ему подарок.

На следующее утро чайный мастер встал пораньше, чтобы подготовиться к приходу самурая. Он подмел дорожку и подстриг куст около чайного домика.

Приготовил стол и приборы, расставил цветы в простых, но элегантных букетах. Потом тщательно почистил свое лучшее кимоно и надел его. Теперь все было готово, и чайный мастер пошел к воротам встречать самурая.

Вскоре появился самурай с двумя слугами. Чайный мастер поклонился.

— Очень рад, что вы пришли, — сказал он.

— Мне сказали что-то про подарок. — На лице самурая появилась ехидная усмешка. — Хочешь предложить выкуп, чтобы я отказался от поединка?

— Что вы, господин, конечно, нет, — ответил чайный мастер. — Я не посмел бы так оскорбить вас.

Он пригласил самурая зайти в чайный домик, показав слугам скамейку в саду и попросив их подождать.

— Ну, если не выкуп, значит, будешь просить сохранить тебе жизнь?

— Нет, — ответил чайный мастер. — Я понимаю, что вы должны получить удовлетворение. Но я прошу вас разрешить мне в последний раз показать свою работу.

Они зашли в домик, и чайный мастер пригласил самурая сесть.

— Я — мастер чайной церемонии, — объяснил он. — Чайная церемония — это не только моя работа и мое искусство, это мое воплощение. Я прошу позволить мне поработать последний раз — для вас.

Самурай не совсем понял, но опустился на колени и кивком показал чайному мастеру, что можно начинать.

Простое убранство маленького чайного домика создавало атмосферу уюта и спокойствия.

Снаружи доносился шелест листвы и журчание ручья. Чайный мастер открыл коробочку с чаем, и запах зеленого чая смешался с ароматом стоящих на полке цветов.

Медленно, спокойно, точными движениями чайный мастер насыпал немного чайного порошка в чашку. Затем зачерпнул специальной ложкой горячей воды из котла и налил в чашку. Самурай смотрел на церемонию, зачарованный красивыми и уверенными движениями мастера. Маленькой лопаточкой чайный мастер взбил чайный порошок с водой до пены, долил горячую воду, подал чашку самураю и поклонился ему, сохраняя полное спокойствие и сосредоточенность.

Самурай выпил чай. Возвращая чайному мастеру чашку, он заметил, что тот все так же спокоен и при этом сосредоточен и внимателен.

— Благодарю вас, — сказал чайный мастер, когда самурай поднялся, собираясь уходить. — Теперь я готов идти с вами к вашему дому, чтобы начать поединок...

— Поединок не будет, — заявил самурай. — Я никогда не видел такого спокойствия и уверенности перед схваткой — ни у кого из своих противников. Даже я сегодня нервничал, хотя был уверен в своей победе. Но вы... Вы не только сохранили полное спокойствие, но смогли передать спокойствие мне. Чайный мастер посмотрел в глаза самурая, улыбнулся и низко поклонился. Самурай ответил еще более низким поклоном.

— Мастер, — сказал самурай. — Я знаю, что недостоин, но прошу вас быть моим учителем. Я хочу научиться искусству чайной церемонии, чтобы обрести уверенность и спокойствие, которых мне так не хватает.

— Я научу тебя. Можем начать сегодня вечером, ведь мы уже назначили встречу. Я соберу все, что нужно, и подойду к твоему дому.