

## В погоне за смыслом

*Люди потерялись в погоне за смыслом...*

Мы пытаемся вложить особый смысл во всё, чем занимаемся... каждое слово с особым смыслом, каждый шаг, каждое действие... многие из нас ходят на прогулку, **совмещая** её с делами (и подвигался, и вопросы порешал, два в одном), употребляют пищу, **совмещая** с просмотром полезной информации по телевидению или интернету, едут в транспорте, **слушая** музыку или что-то читая...



**Мы погружены в бесконечный поток всякой «полезной» суеты, и уже давно позабыли, что значит чувствовать и жить в настоящем моменте...**

Как часто вы смакуете каждый кусочек пищи, положенный в рот, тщательно разжевывая его и ощущая всю гамму вкуса?

Как часто вы наслаждаетесь качественной музыкой, сидя неподвижно, чтобы до дрожи в теле?

Как часто гладите животных, трогаете кору и листья деревьев, ощущая радость прикосновения?

А как часто вдыхаете аромат спелых фруктов и цветов, или любуетесь заходом солнца? Не на ходу мимолётом, а ощущая всю красоту природы...

***А ведь это всё наполняет нашу Жизнь!***

А проживаемая жизнь «на автомате» наполнена 1000 «полезными» смыслами, но абсолютно не наполнена чувствами... И тогда дни проходят, а вспомнить нечего...

**Что мы обычно вспоминаем спустя много времени?**

**События, наполненные эмоциями:** дни радости и горечи, путешествия в новых местах (там мы концентрируемся на непривычных для себя ощущениях), общение с маленькими детьми (оно как правило эмоционально), свой первый опыт чего-либо, что ещё не стало обыденностью...



**А что если жить без особого «полезного» смысла?**

**А что если концентрироваться на чувствах и ощущениях?**

**Включить любимую мелодию, сесть поудобнее, закрыть глаза и прочувствовать каждый звук каждой клеточкой своего организма...**

**Проходя мимо парка, погружаться не в мысли и внутренний диалог, а сосредоточиться на шелесте листьев, пении птиц, запахе хвои, игре «солнечных зайчиков» на тротуаре...**

**А что, если при получении хороших новостей прыгать от радости как в детстве?**

**И плакать, когда больно... Не оглядываясь на то, что обо мне подумают другие...**

**А что если позволить себе хмуриться и грустить, когда печально, не натягивая на себя фальшивую улыбку?**

**А что, если встать и уйти посреди неинтересного фильма или деструктивного общения?**

**Это всё могут позволить себе дети... А ведь они в большинстве своём намного счастливее большинства взрослых...**

**Иногда приходится слышать: в детстве была и трава позеленее, и конфеты слаще...**

**Ничего подобного!!!!**

**Просто в детстве мы жили больше чувствами, а не умом...**



**С недавнего времени я решила начать концентрироваться на своих чувствах.**

**Это оказалось совсем нелегко. Спектр чувств огромен, а я могу назвать только десяток...**

**Всё чаще обращаю внимание на причудливые облака на небе, наслаждаюсь запахом дыни на кухне и прелой листвы в лесу, прикасаюсь к листьям растений.**



*Всё чаще предпочитаю пить кофе вне дома, в уютной кофейне из прекрасной чашечки, вдыхая аромат свежемолотых зёрен.*

*Периодически выезжаю в новые города и страны, больше общаюсь с друзьями и близкими людьми, делаю фотографии, рисую, перечитываю любимые книги...*



*Кажется, что это всё бессмысленно?*

*Но зато столько радостных эмоций в себе несёт!!!*

*Поверьте, я не призываю отказаться от логики и осмысленности. Они безусловно нужны в нашем безумно интересном мире. Однако во всём можно найти золотую середину...*

*Пытель Анна, выпускница 2008г.*