

18+

Вагапов Руслан

Возвращение к себе

Қыштым

2020

Руслан Вагапов
Возвращение к себе. Цикл
исцеляющих текстов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54295843

ISBN 9785449870254

Аннотация

Вечерело зимним лесом, Воздух наполняя негой, Тихим дуновеньем ветра, Встречую самим с собой, Радугою в зимнем небе, Хлопьями охапки снега, Растворением в пространстве. Зимней, свежей тишиной.

Содержание

Введение	5
Помни о себе настоящем	6
Одиночество как обретение своей целостности	9
Без песни сердце не колыхнется	12
Маяк	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Возвращение к себе

Цикл исцеляющих текстов

Руслан Вагапов

© Руслан Вагапов, 2020

ISBN 978-5-4498-7025-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Цикл статей о жизни, творчестве под названием «Возвращение к себе».

Для меня написание является исцеляющим актом.

Я чувствую, что при написании становлюсь живым и в этот момент фразы просто ложатся на бумагу.

Как взгляд на тайну бытия изнутри.

Когда мир начинает звенеть о своей бесконечной сути и принимает в свои мягкие, теплые объятия как процесс убаюкивания на руках у матери в далеком, солнечном детстве.

Помни о себе настоящем

Наверное, каждый хоть раз мечтал оказаться на не обитаемом острове, вдалеке от проблем, бесконечной суеты, когда просто нет времени остановиться; подумать о вечном, о жизни, о том, что хочется.

Вспомнить о мечтах, из-за которых человек оказался в этом месте с этим ворохом проблем.

И еще хочется подумать, а что я сделал не так; что не так сказал когда-то.

Как часто чего-то не хватает.

Мгновения,

Когда нужно посмотреть в себя

И увидеть себя настоящего.

Там в глубине, среди волнений и бесконечной мешанины из мыслей, образов и еще чего-то непонятного.

Чего-то вязкого, что периодически поднимается изнутри наверх, а человек – это рефлекторно то заедает, то запивает, то утыкается в телевизор, компьютер, телефон.

То затыкает эту экзистенциальную тоску и внутреннюю боль другими людьми, близкими, своими детьми или еще чем-нибудь.

Лишь бы не смотреть в себя, не видеть эти заплаканные глаза своего Ребенка, брошенного на произвол судьбы, не до любимого и не до ласканного.

Строя непобедимую стену из гордыни, злости, раздражения, высокомерия.

Внутри больно-больно, темно и ничего не видно.

Там много боли и в то же время именно все это и есть живое.

Боль оживляет и приводит в чувство, а когда хочется плакать, то плачешь и когда хочется кричать, то кричишь.

И ты начинаешь принимать себя.

Не одергиваешь себя – тихо, не плачь, веди себя правильно, а иначе я не дам тебе... любовь, защиту, заботу.

Не до любленные, не до ласканные в детстве... своими матерями.

Брошенными на произвол судьбы.

А принимаешь себя. Таким как есть. Просто, без условий...

И за этой стеной из боли и темноты, бесконечного океана слез появляется сердцевина, самость, центр.

Центр вселенной, твоей вселенной и там находится тихая Радость.

От осознания себя, себя настоящего, живущего, дышащего, плачущего и радующегося.

И буря однажды утихнет.

И ты окажешься в океане тишины, в которой мысли плавают как редкие рыбки в глубине, а водная рябь является лишь слабым отражением мощных подводных потоков осознания себя.

Безмятежность.

Помни о себе настоящем.

Одиночество как обретение своей целостности

Наверное, каждый когда-то оставался в одиночестве.

По необходимости или как испытание. Как освобождение или сквозь слезы. С возможностью глубоко дышать или с тяжестью в груди.

С вязкими снами сквозь приоткрытые веки, когда время останавливается и хочется вырваться из парализующего мрака. Или как обретение себя через молчание в тишине зыбких теней, когда мир останавливается и все желания уплывают во вчерашний день.

Но печально то, что люди разучились быть сами с собой. В одиночестве.

В тишине.

И заводят друзей, потому что нуждаются в поддержке друга.

И женятся или выходят замуж, что было с кем поговорить. Долгими, зимними вечерами. Что бы можно было рассказать свои сны.

Даже кошек себе заводят, только что быть с кем-нибудь. Не важно с кем.

Потом рожают детей и через положенный срок не знают, как жить с упорхнувшими от них во взрослую жизнь птен-

цами. Такими маленькими и уже большими. Без них. В одиночестве.

Что бы можно было поплакаться на близком и таким родном плече. А сами при этом беспомощные.

Не умеющими убаюкивать себя. Забывшие слова колыбельной песни, колыбельной для себя.

Не знающими в таком чужом и огромном мире самих себя. Свои желания. Свои умения. Свою ценность.

Ценность для этого мира. Свой Дар. Свою Песню. Забывшие слова. Не умеющими поддержать себя. Поддержать в трудную минуту.

Не сказать слова грубости или укора, а успокоить себя. Сказать – все будет хорошо. Ты молодец... я тебя ценю.

Я себя ценю.

Живущие с израненными крыльями, с болью в душе.

А нанесли эти душевные раны такие же собратья, которые то же не умели жить и радоваться.

А нанесли им уже душевные раны самые-самые близкие, от которых полностью зависишь. И не уйдешь в снег, в темноту. Долгими-долгими зимними вечерами.

Когда хочется побыть одному. И в то же время хочется побыть с самым близким Другом в этом мире. С самим собой. Со своей Тенью. С отражением в темноте. Принимающей самого себя. Полностью.

Без осуждения, укора во взгляде, без критики.

С теплотой в сердце. С улыбкой в уголках глаз. С нежным

объятием.

И мир как зеркало, в темноте, среди тепла мерцающих свечей.

Обнимающего самого себя. И весь этот безграничный мир.

Без песни сердце не колышется

Всю мою жизнь меня сопровождает музыка. Не в том плане, что я участвую в каких-то мероприятиях, пою песни или выступаю на сцене.

Просто я люблю слушать музыку.

Куда бы я не пришел, везде стараюсь включить музыку.

Раньше были магнитофоны. Старые кассетные, «Романтик», до этого был громоздкий катушечный магнитофон.

После этого появились кассетные плееры с наушниками, а потом дисковые плееры. Мини плееры. Потом все это перекочевало в компьютер и интернет. Тонны музыки в соцсетях. За это мне и нравится вконтакте. Можно все хранить, а потом переслушивать. Включить как фон.

Российская рок эстрада, зарубежная эстрада, просто музыка, релакс, этно. Чего только нет.

Когда звучит музыка, то моя душа раскрывается, и я чувствую, что во мне что-то оживает. Я чувствую себя живым. Как говорится: хочется петь и танцевать.

Жизнь затягивает своей рутинной и всякими вечными проблемами. Иногда опора исчезает из-под ног. И тогда я включаю музыку. Любую. Чтоб был ритм, звук. Я оживаю, и вся грязь смывается с меня. И я чувствую себя парящим в пространстве. В мире звука и света. Там, где нет тьмы и паутины в темных уголках сознания. А есть только яркий свет.

Как лучистое солнце в утреннем морозном лесу.

Для меня и слова – это та же музыка, только растянутая во времени и у каждой есть свой ритм, мелодия, мотив.

И сердце не колышется без песни. И жизни нет без музыки.

И у каждого человека есть своя мелодия, свой ритм, свои слова. То, чем человек наполняет свою жизнь. И важно услышать эту гармонию. Она там есть, среди суеты, беготни, споров. Там есть мгновение, когда останавливаешься и чувствуешь пронзительный звон. Колокольный звон. Как молитва Богу или самому себе, своей Высшей сути. Мелодия жизни. Танец кружащихся птиц в небе.

И хочется жить, дышать, любить, улыбаться, танцевать.

Как напоминание о том, откуда мы пришли. Из мира света и звука.

Маяк

Есть события, которые становятся определяющими в жизни и как маячки, ведут человека по жизни. Маячковые события. У меня такое знаковое событие было в восемнадцать лет.

Я тогда учился в институте и дружил с одной девушкой. Мы только открывали для себя этот безграничный мир.

Она меня позвала на одно мероприятие психологического уклона, на котором я познакомился с одним тренером.

Я, в общем-то, не очень интересовался психологией и все же подумал: а почему бы и нет?

В первый день, когда выступали разные тренера, то меня зацепил один человек. Мужчина лет пятидесяти, он рассказывал что-то заумное, о квантовой физике что-то. Но меня заинтересовало то, как он себя вел. Спокойно, уверенно. Без спешки, суеты. Медленные движения. От него исходила волна покоя.

Я почесал репу, подумал, что и ладно, пусть говорит не понятные вещи. Я хочу пойти к нему на семинар.

В течении дней пяти мы каждый день что-то делали с телом, массажировали мышцы, медитировали, работали с эмоциями. Для меня это было в новинку.

И к концу семинара я однажды почувствовал покой и безмятежность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.