



16+

Свобода от бессмысленности ЖИЗНИ

Как выйти из экзистенциального кризиса
и растворить душевную пустоту навсегда

Артур Дарра

Артур Дарра
Свобода от бессмысленности
жизни. Как выйти из
экзистенциального
кризиса и растворить
душевную пустоту навсегда

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64795931

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-93877-9

Аннотация

Если вы ощущаете бессмысленность жизни и душевную пустоту – эта книга для вас. В ней раскрывается ключевая причина экзистенциального кризиса, а также его эволюционная роль в развитии человеческого сознания.

Благодаря предложенным методам вы сможете растворить болезненное переживание бессмысленности бытия и вселенской разочарованности раз и навсегда, не прибегая к поиску новых и изощрённых смыслов. Вам откроется возможность ценить жизнь как таковую и испытывать подлинную благодарность за то, что вам даруется каждый день.

Содержание

1. Клуб анонимных бессмысленников	5
2. Эффект непрожитой сказки и Невысвобожденные эмоции	11
3. Ожидания и Реальность	22
4. Проплакать непрожитую сказку и Высвободить эмоции	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Артур Дарра
Свобода от
бессмысленности
жизни. Как выйти из
экзистенциального
кризиса и растворить
душевную пустоту навсегда**

*Выражаю большую благодарность Кристине Полетаевой
— редактору этой книги.*

1. Клуб анонимных бессмысленников

Иногда я так хочу
Перестать существовать.
Не умереть.
А перестать.
Не сделать телу больно —
А лишь уснуть.
Не просыпаясь. Никогда. И нигде.
Нет ничего. И меня тоже нет.
Никто не грустит,
Никто не вспоминает,
Я тихонечко исчез, —
Без кармы и досады.
Такой вот диссидент,
Вселенский маргинал,
Оформил себе визу
В Несуществующую Даль.
Туда писем не пишут
И чувств не посылают,
*«А что был тот за паренёк?
Хотя, наверное, показалось...»*
И я спокоен.

Почему-то.

Но всё же – *здесь* я.

Конечно, *здесь*! Что за странные мечтанья?!

Правда, всё ещё не исцелён —

Экзистенциальные метанья!

Ведь когда в пожаре чувств

Мысли в небо я вбиваю,

То Вселенский Интернет

Раз за разом отвечает:

«Вы желаете узнать столько чрезвычайно важного!

Что ж, ловите наш ответ:

По Вашему запросу ничего не найдено».

Артур Дарра, «Мир сошёл с меня»

Беседуют два друга. Каждый рассказывает о своих делах. У обоих всё нормально. Как у всех.

Но вдруг один на мгновение замолкает, а затем решает поделиться мыслями о периодически навещающей его внутренней пустоте, связанной с отсутствием внятных ориентиров в жизни. Второй тоже на некоторое время затихает, а затем негромко говорит, что у него точно такая же ситуация.

Ещё несколько минут – и вот уже разговор течёт на более глубоком, искреннем уровне.

Почему так произошло?

Пока первый не завёл речь об истинно волнующих его вещах, которые действительно имеют место быть в его жизни, всё у каждого из друзей было как бы нормальным. Казалось таким. Или хотело казаться.

Но вот первый заговорил о чём-то откровенно-внутреннем – и его друг тоже начал приоткрываться. Начал говорить правду. Так, как есть на самом деле. То, что чувствует на самом деле.

Многие боятся признать у себя экзистенциальный кризис.словно это означает сокрушительное поражение. Вот только поражение перед кем? И кто судьи?

Давайте попробуем разобраться.

Экзистенциальный кризис – он же кризис утраты смысла жизни. Он же – период внутренней пустоты, той самой душевной чёрной дыры, в которой не может зародиться даже крохотный лучик света. Чувство тотального бессмыслия *everything*. И как возможное следствие – отсутствие обыкновенного желания жить.

Наличие в себе этого психологического явления многим людям сегодня всё труднее игнорировать. Оно не просто не позволяет спокойно жить, но требует коренным образом пересмотреть свои взгляды на окружающую реальность и собственные приоритеты.

Кто я? Зачем существую? Куда мне идти?

Временами совсем не ясно, как с этими вопросами мож-

но разобраться: какие инструменты применять, куда вглядываться, где искать ответы?

И что делать, если мир в один момент полностью потерял своё сияние и больше не видится достойным нашего пребывания в нём? Есть ли выход из беспросветных пучин человеческой души, и если да – как его найти?

Я прошёл по этому пути и знаю его изнутри. Так, я открыл, что бояться или стесняться здесь совершенно нечего. Это дорога поиска внутренней правды и эмоционального исцеления, и она не всегда простая.

Клуб анонимных бессмысленников вряд ли существует, но когда-то в прошлом я хотел, чтобы он существовал. Тогда мне бы не помешала искренняя поддержка и понимание со стороны тех, кому состояние бессмысленности знакомо не понаслышке.

Моя ключевая проблема заключалась в том, что, несмотря на все мои усердные попытки, поиск нового смысла мне не помогал. Вернее, помогал, но только временно. Затем же снова открывалась холодная бездна внутренней пустоты и бессмысленности бытия.

Причина болезненного чувства тщетности, как я выяснил позже, достаточно проста, но зачастую не осознаваема. Поэтому человек и блуждает в поисках новых изощрённых смыслов, целей, пытаясь за счёт них вытянуть себя из дискомфортного внутреннего конфликта, но это, как правило, оказывает лишь временный эффект.

Поэтому всё, о чём пойдёт речь далее, не о том, чтобы найти очередной смысл, который лишь приостановит течение неприятного состояния. А о том, чтобы разобраться в сущностных причинах этого явления и тем самым растворить, а точнее, эмоционально перерасти его раз и навсегда.

Подход, описанный в этой книге, прошёл самую серьёзную проверку – мной самим. Я был исследователем и испытателем. Позволить себе поблажки я, разумеется, не мог, ведь на кону стояло моё благополучие и вся дальнейшая жизнь. Поэтому здесь я делюсь именно тем, что помогло прозреть мне. И вместе с тем душевно исцелиться в отношении ощущения бессмысленности бытия.

Когда и вы приблизитесь к пониманию определённых вещей, а также отпустите накопленные болезненные чувства, которые пока остаются неосознаваемыми вами, тогда душевная пустота и мысли о бесплодности собственного существования покинут вас, освободив место совершенно другим переживаниям и открытиям.

Жду вас по ту сторону внутренней чёрной дыры. Когда вы там окажетесь, возможно, вначале будет ослепительно ярко, но ваши глаза привыкнут. Вы сможете взглянуть на мир по-новому и впервые за долгое время сказать ему от всего сердца – «Благодарю».

Важный момент: в дальнейшем речь пойдёт именно о ментально-эмоциональной причине ощущения бессмысленности жизни. Если у вас есть подозрение,

что ваше текущее дискомфортное самочувствие коренится в физиологической области вашего организма, следует посетить компетентного в этой сфере врача.

Если же вы уверены, что физически здоровы, и «сбой» носит именно личностно-психологический (или даже общевселенский) характер, то предлагаю вам начать читать следующую главу и постепенно стать частью Клуба Открывших Дар Жизни.

2. Эффект непрожитой сказки и Невысвобожденные эмоции

Сейчас мы с вами рассмотрим основные причины возникновения ощущения бессмысленности жизни и внутренней пустоты – тех психологических состояний, в которых жизнь воспринимается как совершенно тщетная вещь. Человек может не только утрачивать ценность своего существования, но и элементарное желание продолжать его.

Начнём с первого состояния – конкретно феномена бессмысленности.

Возможно, вы удивитесь, но причина переживания этого состояния не в отсутствии смысла жизни, а, наоборот, в его навязчивом присутствии.

Почему же именно так?

Всё просто. *Бессмысленность* как явление может существовать только в том случае, если есть *осмысленность*. Так же, как *неправильное* может существовать лишь тогда, когда есть *правильное*. Это классический пример дуальной пары, в которой одно не может существовать без другого, поскольку каждый элемент питает противоположный.

Но дело в том, что жизнь сама по себе не является ни «осмысленной», ни «бессмысленной», ни «правильной», ни «неправильной», ни «хорошей», ни «плохой». Эти разно-

полярные категории – всего лишь продукты ограниченного мышления, и не более того.

Когда мы освобождаемся от навешивания какого-то особого смысла на жизнь и позволяем ей быть такой, какая она есть, то дискомфортное состояние бессмысленности просто не может возникнуть.

Формула проста: нет ожиданий – нет разочарований.

Применим её: *нет лихорадочного ожидания определённого смысла жизни – нет ощущения бессмысленности жизни.*

Как быть, если такие ожидания всё же имеются? Их нужно осознать, проплакать, отпустить и пойти дальше – навстречу сырой, нерафинированной, но такой безграничной жизни.

Таким образом, причиной разочарованности и ощущения тщетности, которые переполняют сознание, зачастую является эффект непрожитой сказки – когда у человека остались нереализованные ожидания некоего «рая», который он предвкушал. Это воображаемая картина прекрасного лично для него мира, так и не ставшая явью. Это карта, на которую он поставил всё, но фортуна устремилась в противоположную сторону. Или в «ту самую», однако всё оказалось не тем, чем представлялось.

Несбывшиеся фантазии не всегда берут своё начало из детства, но всё же вспомните себя ребёнком. Скорее всего, вы обнаружите наполнявшую вас тогда чистую и непоколебимую уверенность, что, несмотря ни на что, всё у вас будет только хорошо, все ваши мечты обязательно сбудутся и вы

проживёте самую чудесную, добрую и светлую жизнь!

Но когда что-то шло вразрез с вашими желаниями и ожиданиями – вы сильно расстраивались. Когда вы не получали то, что хотели, вы обижались, злились, кричали, закрывались.

Точно так же и в мире взрослых – когда они что-то не получают из задуманного, их автоматически возвращает в это детское состояние, только теперь оно нередко проявляется как бессмысленность. Состояние душевного упадка – это состояние утраченного рая. И неспособность принять этот факт. Прожить его. Пропустить сквозь себя как данность.

Наступившее ощущение бесцельности собственной жизни – это результат тотального разочарования в себе, людях, социуме, мире, от которых вы ожидали чего-то большего, чем то, что они смогли вам предоставить.

Иногда разочарованность, апатия и бессилие – это форма защитной реакции, подобная детской обиде. Обиде на «неподатливый и неидеальный мир», выраженной состоянием отказа – отказа «играть в его игры». Это бессознательная попытка наказать мир нашей закрытостью и, вызвав у него жалость и вину, обратить на нас внимание, чтобы нам вернули желаемое.

Вот такой разочарованный ребёнок и живёт внутри каждого, кто испытывает ощущение бессмысленности, но не осознаёт этого.

Главный вопрос теперь – *почему человек создаёт эти прочные смыслы, к которым сильно, крепко и болезненно привязывается, а потом страдает, когда они не приносят ему того счастья, которого он желал?*

Ответ – душевная пустота.

Душевная пустота – это следствие огромного объёма подавленных чувств.

В процессе взросления у некоторых людей, особенно если они воспитывались в семьях с эмоциональным дисбалансом, формируется убеждённость, что определённые чувства нельзя проживать. С самого детства они подавляются, избегаются, отрицаются ими, ведь в прошлом таких людей жёстко упрекали, одёргивали, наказывали, лишали любви, внимания и заботы, когда они хотели выразить сильные эмоции, бушующие в них.

Так закреплялось убеждение, что, для того чтобы выжить и заслужить любовь близких (а для детского подсознания это одно и то же), нельзя проявлять себя определённым образом, нужно вести себя соответствующе, то есть быть *удобным и хорошим*.

Отречься от собственных чувств в угоду выживанию – такова была цена желанного ощущения безопасности. С тех пор, когда у человека возникает риск проявить или даже обмолвиться о своих подлинных переживаниях, которые могут не понравиться другим, он автоматически чувствует себя незащищённо и дискомфортно.

Рассмотрим несколько примеров.

1. Мальчик, чтобы быть хорошим сыном для своей матери и получать её любовь, всегда остро сопереживает ей, включается в её боль и перенимает её на себя, когда та плачет и рассказывает ему о том, какой у неё ужасный муж и вообще тяжёлая жизнь. Он поддерживает её, защищает от отца-тирана, пытается решить её взрослые проблемы. Это развивает в нём эмпатию, способность эмоционально понимать другого человека, но при этом лишает его возможности проживать свою жизнь и нагружает огромным грузом переживаний его матери. Его собственные чувства – страх отца и одновременно любовь к нему, тяжесть от проживания чужой боли и многие другие – в этом случае остаются не услышанными и невысвобожденными, ведь он в случае первой необходимости тут же приходит на помощь матери, вставая на её сторону и решая её проблемы, которые она сама отказывается признавать и решать из-за собственных накопленных страхов и комплексов.

2. Девочка, чтобы не расстраивать свою мать, старается быть невидимой, ведь именно в этом случае она получает от неё похвалу. Дочь ведёт себя тихо, не высовывается, не заявляет о своих потребностях и чувствах. В дальнейшем в своей жизни она бессознательно придерживается той же тактики и ведёт закрытый образ существования, ни с кем не контактируя, боясь открываться – лишь бы никого не расстроить и не почувствовать свою отчуждённость и ненужность. Она по-

стоянно испытывает вину за любую малейшую оплошность и даже не осознаёт истинных причин своих психологических и жизненных проблем.

3. Мальчик, чтобы не вызывать гнева своего отца, закрывает под плотную крышку бушующий в нём огонь собственного гнева, недовольства, страха, тревоги, беспокойства. Он подавляет эмоциональные проявления своей личности и тем самым подстраивается под личность своего отца, чтобы тот чувствовал себя комфортно.

4. Девочка, желая постоять за себя, поскольку искренне считала, что ничего плохого не сделала, вставила защитное слово в своё оправдание и была отправлена отцом в угол на шесть часов. Она простояла там до головокружения и полубморочного состояния. Её переполняла острая обида вперемишку со жгучей злобой на отца, но она, маленькая и беспомощная, не могла их проявить, иначе её наказали бы ещё сильнее. Весь этот горячий эмоциональный коктейль остался внутри неё на долгие годы.

Вариаций подобных ситуаций – множество, и у каждого человека в его психобиографии они свои.

Таким образом, страх признать и прожить свои подлинные переживания – это страх показаться слабым, уязвимым, получить критику, быть наказанным. То есть снова ощутить свою покинутость, беспомощность, небезопасность. Поэтому избегание этих чувств становится нашей устойчивой моделью существования.

Так, на протяжении жизни очень много чувств и эмоций подавляются и скапливаются внутри. Но когда они остаются взаперти и не покидают нас, это создаёт сильные психологические перекосы в нашей личности.

Душевная пустота – результат такого явления.

Любое чувство и эмоция – это определённый объём психического напряжения. И чем больше этого напряжения в нас, тем больше дискомфорта мы ощущаем. Когда его становится слишком много, то есть некоторые переживания категорически не признаются и продолжают избегаться, человек проваливается в депрессию, апатию, внутреннюю чёрную дыру...

Душевная пустота – это следствие игнорирования собственных чувств, которые подавлялись в угоду выживанию и адаптации к окружающей среде.

Когда ощущение бессмысленности (то есть разочарованность жизнью) идёт в крепкой связке с душевной пустотой – это говорит о том, что человек, на фоне болезненного чувства собственной неполноценности и кипящих в нём эмоций, вложил огромные психические энергетические ресурсы в какой-то смысл как в средство спасения от всего этого. Он попытался скомпенсировать свои подлинные переживания внешними средствами, что, конечно же, не способно залечить его внутреннюю «кровооточающую» психологическую рану.

Вспомните формулу: бессмысленность может существо-

вать только тогда, когда изначально была вера в особый смысл. В вашем прошлом этот смысл был, вы наделили им какой-то элемент реальности и, не получив его «должного» воплощения в жизнь, внутренне замерли.

Фантазия-смысл, наполненная горячей эмоциональной энергией желания, предвкушения, надежды, — настолько мощная, что, когда она не реализуется, человек переживает самую настоящую катастрофу. Его картина желанного мира с грохотом рушится, и чаще всего человек оказывается не готов к этому. Он испытывает душевную боль, которая на самом деле уже давно живёт внутри него. Невысвобожденная. Непрожитая. Неотпущенная.

Обычно человек не знает, что со всем этим делать, и психологически закрывается. Функции организма перестают корректно работать и питать его необходимой энергией, жизнь прекращает течь сквозь него, вследствие чего возникают упадок сил, усиление ощущения бессмысленности бытия, нежелание продолжать жить.

Именно разочарование от нереализованных ожиданий и приводит нас снова к состоянию душевной пустоты, которая просто-напросто избегалась долгое время.

До тех пор, пока человек не осознает разочарования, связанные с ожиданием материализации особого смысла, до тех пор, пока он не проплачет несбывшуюся сказку, занимающую особое место в мире его фантазий, но однажды столк-

нувшуюся с крепким айсбергом непредсказуемой реальности, а также не исцелит душевную пустоту, породившую болезненное стремление к смыслу, проблема не исчезнет.

То, что человек так искренне хотел, растворилось, и он оказался парализован во внутренней пустоте, которая стала поглощать его. Он смотрит на свои прежние ожидания «рая», пребывая в неосознанном состоянии надежды, как пассажир на перроне, нетерпеливо поглядывающий на часы в ожидании несуществующего поезда; человек ошибочно полагает, что, если он вызовет жалость своим показательным-пассивным горем, ему вернут утраченный им «рай».

Эта глубинная инстинктивная защитная модель поведения, присущая детскому возрасту, крайне неэффективна во взрослой жизни. Она негативно сказывается на психическом и физическом состоянии человека, а также на его проявлениях во всех жизненных сферах.

Как после этого разочарованному и обиженному человеку ощутить ценность и дар жизни, если он обездвижен и подвешен в вакууме нереализованных ожиданий и утраченного рая, подсознательно желая компенсации за пережитые им в прошлом эмоциональные потрясения?..

Ваша часть живёт в фантомном мире. И вам пора вызвать её оттуда на ослепительно яркий, но живой свет.

Что же для этого нужно сделать?

Вам надлежит обнять и приласкать ту часть себя, которая

до сих пор испытывает боль, осознать её разочарования и разбившиеся на множество осколков ожидания, при необходимости проплакать их и... отпустить. С благодарностью. И встретиться с теми чувствами, с которыми вы так долго избегали контакта. Это ваш ключ к подлинному исцелению.

Жизнь беспрецедентно безгранична, вы – это и есть она, её выражение. Вы не вне её и не её ошибка. Только благодаря ей и есть вы – как прямое её проявление. Пусть ожидания из прошлого освободят место для чего-то нового. Оно обязательно откроется и придёт, если вы откажетесь от гнетущего желания получить «рай» как возмещение некогда пережитой вами боли.

И это не какой-то новый изошрённый смысл в противовес текущей бессмысленности. Нет. Это открытие ценности самой жизни. Жизни как дара, где каждый её повседневный элемент уже самодостаточен на текущий момент и имеет право на существование и свою значимость.

Отпустив нереализованные ожидания и душевную пустоту, приведшую к ним, мы не становимся жертвенно кроткими, покорно притихшими, ничего не желающими и ни к чему больше не стремящимися. Вовсе нет. Мы, наоборот, можем активно проявляться и созидать свою жизнь, но уже иначе – из более сбалансированного и наполненного состояния. Из ощущения благодарности, а не из подсознательного убегания от собственных подавленных чувств.

И тогда наступает истинное творчество жизни, в самых

разных её проявлениях. Но для начала нужно этой самой жизни открыться, ведь эмоциональные блоки внутри нас мешают этому произойти.

Жизнь – это мы сами. Необязательно ограничивать себя старыми ожиданиями и представлениями о ней. Строить вдохновляющие планы, ставить созидательные цели – эта возможность всегда в вашем полном распоряжении. Но важно пользоваться ею, исходя из чувства благодарности за то, что вы вообще существуете, которое начнёт наполнять вас, когда вы станете признавать и высвобождать накопленные эмоции. Вы станете ощущать, что жизнь – просто есть, а вы – и есть сама жизнь, и всё уже в порядке.

Открывая это, вы всё больше будете видеть её ценность – ценность всего происходящего. Вы непременно испытаете странное ощущение, связанное с тем, что всё каким-то образом случается, существует и при этом совершенно даром.

С каждым разом от этого осознания – вашего нового видения – вам будет становиться особенно хорошо, легко и свободно.

3. Ожидания и Реальность

Итак, мы разобрались в самом главном: если вы переживаете бессмысленность жизни, значит, вы за что-то эмоционально держитесь. За какую-то идею, которая очень значима для вас.

В книге Эльчина Сафарли «Мне тебя обещали» встречается следующая фраза: «Без тебя не то чтобы никак, без тебя – незачем». Она наилучшим образом отражает суть ощущения бесцельности дальнейшего существования. Некоторые люди испытывают состояние тщетности после разрыва отношений с любимым человеком. В этом случае причина дискомфорта прежняя – разбившиеся надежды и фантазии.

Осознайте этот момент максимально глубоко.

Ощущение бессмысленности жизни – это результат нереализованных и неотпущенных ожиданий, которые и создают вселенскую разочарованность. Это определённые воображаемые картины, которые вы питали собственной эмоциональной энергией – надеждой и желанием. А состояние бесцельности и расстроенности – лишь симптом и показатель вашей болезненной привязанности к этим ментальным картинам.

Полностью избавьтесь от своей подчинённости какому-то избыточному смыслу – он не принесёт вам душевную свободу.

ду. Ваше экзистенциальное напряжение не растворится и не подует свежий ветер жизни.

Вы выйдете из дискомфортного состояния только в том случае, если осознаете и отпустите причину, по которой создали сверхинтенсивные ожидания от кого-то или чего-то и эмоционально связали себя с этим объектом или явлением.

Вы в порядке *и так*, без всяких целей и смыслов. Но ваши подавленные чувства не дают вам это увидеть и ощутить.

Чтобы не допускать в дальнейшем проваливания в разочарованность и апатию, просто вспоминайте уже изученный нами механизм: с помощью данного состояния вы как бы показываете миру, что обиделись на него, тем самым подсознательно пытаясь добиться от него снисхождения и возврата вам желаемого. Вы не хотите то, что есть на самом деле, а мечтаете о чём-то, что, как вам кажется, спасёт вас от негативных чувств внутри вас, поэтому закономерно отказываетесь от наполненной ложки жизни.

Уделите время тому, чтобы осознать следующий момент: вы не заключали с миром контракт, чтобы требовать от него неукоснительного и мгновенного исполнения всех ваших фантазий.

Это не всегда просто принять, но с этим можно справиться.

То, что вы существуете, осознаёте себя в текущем жизненном пространстве – это дар. Чудо, что вы есть. Каждый день вам бесплатно предоставлена полноценная реальность,

которая целиком в вашем распоряжении – просто так. Когда вы отпустите накопленные чувства и осознаете это по-настоящему – вы будете в таком восторге, что даже удивитесь, как могли не замечать данного факта раньше.

По мере того как многие эмоциональные залежи начнут вас покидать, само собой начнёт растворяться убеждение, что жизнь вам что-то должна предоставить, чтобы вы почувствовали себя полноценным. Может ли пальчик руки требовать что-то от всего тела? Только если «считает», что отделён от него.

Точно так же с вами и жизнью.

Вы не отделены от неё. Вы и есть её выражение.

Тогда имеет ли смысл создавать смысл и пытаться «достроить» себя какими-то внешними факторами и достижениями? Подумайте: разве это принесёт вам подлинное облегчение? Никогда. И это очень хорошая новость. Именно это понимание позволит вам всецело обратиться внутрь себя, перестав искать там, где выхода и ответов нет.

Вновь отметим: никто не запрещает вам что-либо менять, действовать, проявлять себя творчески, материально, социально – ради этого и существует жизнь. Но искать вовне – значит не видеть очевидного: только внутренняя эмоциональная боль толкает вас на поиски чего-то, что, как вам ошибочно кажется, спасёт вас от себя же самого. Но то, что вы бежите от себя, а именно от своих чувств, зачастую просто не осознаётся вами. Вернее, *не осознавалось*. Теперь вы

можете многое пересмотреть.

Будете ли вы после этого бежать неведь куда за очередным придуманным смыслом-морковкой или, наконец, остановитесь и признаете все свои чувства, благодаря чему и отпустите их, а потом начнёте жить более миролюбиво и спокойно?

Не пожалейте свой досуг и ответьте себе на данный сущностный вопрос. Ведь от этого напрямую зависит вся ваша дальнейшая жизнь – то, какой она будет не только для вас, но и для тех, кто окружает вас и с кем вам ещё только предстоит встретиться на своём пути.

Отпустив болезненные ожидания, вы прекращаете неосознанно искать в мире то, что он вам дать не в силах. И начинаете ценить жизнь как невероятно щедрый дар. Вы начинаете видеть, что вы и есть сама жизнь, и она никоим образом не отделена от вас, поэтому бояться чего-то и искать что-то больше незачем. Всё на своих местах.

Если у вас нет привязанностей к каким-то элементам мира по причине убегания от зияющей внутренней дыры, поскольку вы нырнули в неё и признали все свои чувства, пульсировавшие там ярким огнём, жизнь отныне воспринимается как Безграничный Творческий Проект, частью которого вы и являетесь. Тогда вы можете жить уже не из упаднического, а из благодарно-созидательного расположения духа.

Именно поэтому, чтобы произошла кардинальная внут-

ренняя трансформация, так важно осознать простую, но ключевую мысль: ни один смысл (другой человек, предметы, занятия, проекты и так далее) не принесёт вам покой и удовлетворение.

Это кульминационный момент.

Невозможно спрятаться от собственных чувств. Их можно только признать и отпустить.

Как только вы это сделаете, вы почувствуете новую энергию, вдохновение и интересные идеи. Вы почувствуете красоту и подлинную ценность жизни – просто в том, что она есть.

И наоборот: пока вы не осознаете и не отпустите болезненные ожидания, не отправитесь на встречу со своими подавленными чувствами и не высвободите их, увидеть и ощутить всё это будет крайне трудно. Но когда вы сделаете это – всё, что вы прочитали выше, станет ясно как день. Это будет ваше личное открытие, ваш опыт, а не просто концепция, привнесённая кем-то извне.

Душевная пустота (подавленные чувства) → Ожидание (создание смысла как компенсация внутренней боли) → Разочарование (обида, претензия, злость) → Душевная пустота (+ бессмысленность бытия)

Это последовательность создания тягостного ощущения бессмысленности – вы всегда возвращаетесь к тому, от чего вы убегаете: к своим подлинным переживаниям.

Но если убрать, а точнее, *исцелить* первый элемент – ду-

шевная пустота, то разрушится вся цепочка и наступит полное растворение дискомфорта переживания бесцельности жизни.

В дальнейшем вся конструкция меняется на:

Видение себя полноценным выражением жизни → Благодарность жизни за всё, что вам даровано → Наполненность жизнью

В новом состоянии вы приходите к новым чувствам, новым мыслям, новым действиям. В итоге – к более комфортному самочувствию и более мирному образу жизни.

Итак, уже прямо сейчас вы можете пересмотреть все свои ожидания и смыслы, реализацию которых вы до сих пор сильно желаете как своё спасение, и осознать их как нерабочий инструмент. Так вы развернётесь к своей душевной пустоте и перестанете её избегать.

С этого момента и начнётся ваш процесс исцеления.

4. Проплакать непрожитую сказку и Высвободить эмоции

Как было отмечено в предыдущей главе, для растворения ощущения бессмысленности жизни очень важно осознать наши завышенные ожидания от себя, других, мира. Но не менее важно, или даже первостепенно важно *разрядить, или высвободить эмоции*

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.