

АЛЁНА ШКАРУПЕТА

Счастье в простом

2015/2016



Алёна Шкарупета

Счастье в простом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17070167

ISBN 9785447445133

Аннотация

Этот сборник заметок может стать источником радости, счастья и позитива для каждого, кто в этом нуждается. Вы убедитесь, что настоящее счастье и поводы для радости можно находить в совершенно простых, обыденных вещах и событиях. И счастье – это не только результат. Это сам процесс. А умение жить, радуясь и ценя каждый прожитый день, – искусство, которому можно и нужно учиться.

Содержание

Мгновения жизни неуловимы, как соль морских брызг...	6
[битая ссылка] Свой правильный путь...	9
[битая ссылка] Мчится мыслей счастливый табун...	10
[битая ссылка] Идеал	12
[битая ссылка] Умереть на 1 час...	13
[битая ссылка] Счастье в настоящем...	14
[битая ссылка] Неуловимое счастье...	16
[битая ссылка] Легкость бытия	17
[битая ссылка] Ночной кальян	19
[битая ссылка] ХОРОШО!!...	21
[битая ссылка] Saugre diem!	22
[битая ссылка] День тыквы и французский вечер	23
[битая ссылка] Самое искреннее обращение к Богу...	25
[битая ссылка] Счастье толщиной с крыло бабочки	26
[битая ссылка] С чистым сердцем...	28
[битая ссылка] Жизнь по зарубкам	30
[битая ссылка] Февральская кормежка чаек	31
[битая ссылка] Синусоидальная жизнь	34
Возвращение	36

[битая ссылка] Долгожданное свидание с морем...	38
[битая ссылка] Жизнь с привкусом миндального сиропа....	42
[битая ссылка] Жить нужно там, где хочется улыбаться	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Счастье в простом 2015/2016

Алёна Шкарупета

© Алёна Шкарупета, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мгновения жизни неуловимы, как соль морских брызг...

Состояние абсолютного счастья – это когда искренне улыбаешься и смеешься самому себе в зеркале, от переполняющих эмоций и порхающих неожиданно бабочек в животе... А еще, когда хочется улыбаться дождям, грозам и белой пелене, укутывающей город мягким покрывалом...

Сейчас я уверена, что все началось именно в тот последний день. До сих пор вспоминаю, как перед отъездом с Мальты мы сидели с подругой на берегу моря на широких камнях светло-золотого цвета. Вокруг нас бились волны... Я сидела, закрыв глаза, почти медитировала. Я слышала только шум ветра, ощущала брызги волн, которые с легкостью касались моего лица... Я могла сидеть так целую вечность... Не было никаких лишних мыслей, никакого мусора внутри... Море, морской бриз вымывали весь сор, который накопился за долгие будни какой-то другой, не совсем моей жизни... Хотелось просто раствориться здесь, в этом месте.

И, наверное, именно тогда я окончательно поняла, насколько в жизни много лишнего хлама, который мы носим в себе, заикливаясь на совершенно глупых пробле-

мах, пытаясь докопаться до истины, что же на самом деле главное. А оказывается, не нужно «копать» и так много думать, изматывая самих себя. Нужно просто жить и чувствовать. Слышать шум прибоя... Чувствовать прикосновение ветра... Ловить каждое мгновение жизни, хотя часто оно неуловимо также, как сладкая соль морских брызг... И радоваться. Каждой секунде своей жизни, которая может оборваться в любую секунду без нашего ведома.

Пожалуй, с тех пор так и пытаюсь жить...

Да, именно тогда где-то внутри вспыхнуло очень четко: хочу жить на море! Это казалось далекой, едва ли осуществимой мечтой. Но спустя еще пару лет я неожиданно переехала в Турцию, на побережье Средиземного моря. И хотя там жизнь бросала еще больше вызовов, учиться быть счастливым и радоваться каждому дню стало еще проще и интереснее.



«Я сидела, закрыв глаза, почти медитировала. Я слышала только шум ветра, ощущала брызги волн, которые с легкостью касались моего лица... Я могла сидеть так целую вечность...»

[битая ссылка] Свой правильный путь...

Довольно трудно настаивать на своем, жить так, как хочешь именно ты, а не так, как принято или нужно кому-то. Но самое сложное – разобраться в своих желаниях, понять, что для тебя важно и дорого, и идти к этому. Идти спокойно и твердо, не отвлекаясь на мелочи, идти, улыбаясь каждому своему шагу, искренне кайфуя от того, что ты делаешь, от того, что происходит вокруг. Когда ты вступишь на этот «свой» путь – больше не будет сомнений. Будет лишь глубокая убежденность – на данный момент не может быть иначе, и поступить как-то по-другому ты не можешь. Всё верно.

Наверное, именно эта мысль каждое утро наполняет тебя искренним счастьем и заставляет с улыбкой вскакивать с постели – навстречу новому, твоему дню...

[битая ссылка] Мчится мыслей счастливый табун...

С утра нестерпимый, но при этом сладостно-приятный огонь вспыхнул в сердце и мягкой волной обдал пока еще не проснувшееся тело... Пожалуй, вот оно – физическое ощущение счастья.

Четко чувствуешь, как солнечные лучи игриво подползают к тебе, пытаясь разбудить, хотя за окном третий день снежная пурга, без надежды даже на крошечный клочок синего неба. Солнце – оно внутри. Теперь точно это знаю.

После долгих ночных разговоров мозг отказывается реагировать на будильник. И вдруг внутри тебя срывается и мчится наперегонки табун лошадей – белогривые, «в яблоко», знойно-шоколадные, золотисто-поджарые... Они несутся по пронзительно-зеленому полю – солнце ласково кусает за блестящие бока, ветер задиристо треплет по загривкам...

Также быстро мелькают заурядные мысли в еще сонной голове. «Какой чай заварить с утра? пожалуй, можно ли поваляться в постели еще минут 10... что одеть? нет, сегодня точно машину не буду брать... загрузить интернет, а потом поставить чайник? йогу лучше отложить до вечера... а вчера про принципы турок – это серьезно?...надо проверить почту... а до апреля я успею дочитать трехтомник про Рери-

ха?.. надо, наконец, посмотреть сегодня фильм на английском...»

Кони-мысли скачут, не разбирая дорог, не думая о прошлом, не боясь будущего, и не успевая догнать даже настоящее... Наверное, совсем скоро к этому пестрому табуну прибьются мысли на английском, такие породистые, сдержанные, и на турецком – горячие, быстрые...

А пока накрывает теплым и родным запахом жареного масла из кухни. Он возвращает тебя во времена беззаботного, детского счастья, которое мягкой волной обдает еще не очнувшееся от ночи тело. Мысли рвутся наружу, снова слышится топот моих свободолюбивых скакунов... А я лежу, крепко прижав к груди свое мягкое пуховое счастье.

[битая ссылка] Идеал

Еще раз убеждаюсь – невозможно найти идеального партнера, идеальную работу, идеальную квартиру, идеальный город. Не бывает такого. Везде свои плюсы и минусы. Либо с крыльями, либо с перламутровыми пуговицами. Но что самое удивительное – ко всему можно привыкнуть и адаптироваться. Такова уж человеческая сущность. Либо – создавай сам. Строй свой дом, свой город, свои отношения... Но идеального все равно не получится. Бывает просто твое или не твое.

Так вот – мне и не нужен идеал. Хочется просто найти по-настоящему свое. То, что было создано исключительно для тебя. Но важно не просто найти «то самое», важно – не упустить!... Судьба, как правило, обязательно дает тебе несколько шансов, но в какой-то момент, и ей это может надоесть.

[битая ссылка] Умереть на 1 час...

Порой мы начинаем маяться по жизни. Вроде бы всё по своим местам, но что-то не то... И часто у этого маниакально-депрессивного состояния находится простое объяснение. Скорее всего, мы чего-то просто НЕДОполучили. НЕДОели, НЕДОспали, недолюбили, недогрустили, недоговорили, недосмеялись... И вот это «недо-» начинает тебя изматывать. Именно поэтому стараюсь жить по принципу «лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть».

Нужно выжимать жизнь по полной. Иногда даже переходя грани. Это лучший способ «излечить» себя. Довести любое состояние до кипения, сосредоточившись на одном из них.

Хочешь спать? На один день превратись в сурка и спи сутки напролет.

Любишь эклеры с масляным кремом? Да объешься же ты ими наконец до тошноты, и успокойся!

На душе кошки скребут? Сделай так, чтобы они выскребли всё без остатка.

Хронически устал от всего вокруг? Просто умри на один час. На один день. Неделю... Выключи телефоны, Интернет, тихонько заляг где-нибудь в своем убежище и растворишься.

Помогает.

[битая ссылка]

Счастье в настоящем...

Есть настоящее счастье, а есть счастье в настоящем...

«Настоящее», «идеальное» счастье – это что-то фантастическое, а видеть счастье в настоящих, обыденных моментах умеют лишь немногие...

Но и того, и другого чувства мы, похоже, стали жутко бояться.

Нас так долго кидали, обижали, разочаровывали, нам так часто было больно и горько, что теперь мы предпочитаем перестраховываться – мало ли что?

Это становится паранойей. Мы не верим, что может быть тепло и легко, мы перестаем доверять людям, не понимая, что теперь и сами можем предать и сделать больно другому.

Делать больно – это ведь проще, чем делать счастливым.

А ведь мы когда-то ждали, и все еще продолжаем ждать свое счастье. То самое, настоящее. От которого при встрече почему-то стараемся убежать. Или держимся от него на расстоянии.

ПереСТРАХовываемся. А если по правде – просто боимся возможности своего счастья. А может, просто поверить, что можешь быть счастливым? И не когда-нибудь, где-нибудь, а именно здесь и сейчас.

Понравилось, как знакомый на дне рождения друга как-то сказал: «Я не буду желать тебе счастья. Я желаю тебе быть счастливым в процессе»... Ловить мгновения, пока ты идёшь своему, настоящему, мохнатому счастью...

[битая ссылка]

Неуловимое счастье...

Легкое, мохнатое покрывало счастья может накрыть в самых неожиданных местах в самое неожиданное время... Когда ты проезжаешь мимо ночного Подмосковья на электричке, когда бродишь по чужим холодным улицам Казани, когда бесцельно курсируешь до позднего вечера на стамбульских паромах, когда просыпаешься рано утром от лучей анталийского солнца, когда едешь на машине в дождь и грозу по мокрым улицам...

В такие моменты чувствуешь, как легко схватиться за край этого покрывала, потянуть на себя, закутаться и никогда больше не отпустить... Оно совсем близко... От него пахнет домашней выпечкой и свежевыглаженным бельем, домашним спокойствием и квартирой с панорамным видом на ночные огни города... Причем не важно какого...

И как же порой, в какие-то особенно сложные периоды, нестерпимо хочется снова поймать ощущение этого неуловимого счастья... Хотя бы на несколько минут!...

[битая ссылка] Легкость бытия

Стало светло и чисто. Будто давно давившая грозовая туча решила все-таки уйти, так и не пролившись долгожданным дождем, а завтра должно произойти нечто совершенно прекрасное и неожиданное, хотя ждать его вроде бы и неоткуда.

Под ногами – до хруста белоснежный лист, по которому хочется, нет, даже не шагать босиком, а бежать, пританцовывая, выводя длинным подолом своей любимой цветастой юбки новые замысловатые узоры. Просто потому что этих откуда-то взявшихся порхающих внутри бабочек невозможно унять, можно только отпустить, надеясь, что непременно вернуться обратно.

Снова этот дурацкий смех без причины, желание танцевать даже на площади в один квадратный метр и любить всё и всех... Состояние из тех, когда готов замереть на краю обрыва, впитывая в себя умопомрачительную бесконечность, выдохнуть про себя «Хорошо!!!»... Видимо, всё-таки удалось схватиться за край того самого воздушно-мохнатого покрывала счастья...

Хочется поблагодарить всех своих друзей за присланное

издалека (специально ли, случайно ли) тепло, которое, видимо, как раз успело дойти к выходным.

Похоже, вернулась всё-таки. Пусть став чуточку мудрее, сильнее, цинично-реалистичнее, но вернулась. И очень не скоро захочу исчезать опять...



«...хочется, нет, даже не шагать босиком, а бежать, при-танцовывая, выводя длинным подолом своей любимой цветастой юбки новые замысловатые узоры».

[битая ссылка] Ночной кальян

За окном накрапывает осенний дождь – такой, как и мечта- тала... Горизонт заставлен серыми коробками домов... На душе всё также тихо, светло и спокойно, хотя моя жизнь сейчас явно далека от безоблачного, беспроблемного, безмя- тежного существования. Настоящее счастье – оно вне всех этих показателей успешности и благополучия...

Знаю, что курить кальян в одиночестве – это как-то совер- шенно неправильно. А ещё если вприкуску с поджаренными кусочками черного хлеба? Но к чему эти правила, если толь- ко ты знаешь, что может принести тебе минуты настоящего, 100% натурального счастья?

На самом деле просто в силу пытливости ума хотелось по- пробовать впервые раскурить маленький старый кальян, от- копанный в квартире. На приготовление кальяна уходит те- перь всегда минут семь, не больше. Оказалось, кальянчик с низкой колбой дымит еще шустрее, чем привычный, высо- кий, и тебя быстро окутывают густые клубы яблочного ды- ма... Уютно бурлит вода в колбе при каждом вдохе.. Закры- ваю глаза... Слишком нежные, дорогие воспоминания запу- тались в этом ароматном дыму.... Он стал ритуалом, сим- волом доверительных дружеских бесед, философских разго-

воров и неожиданно приятных вечеров... Кажется, всё уже давно развеялось прозрачной дымкой, но запах прошлого до сих пор чувствуешь на волосах... Он осел на одежде, впитался в кожу и окутал дно души яблочным туманом...

[битая ссылка] ХОРОШО!!...

Я поняла, что залог 100% настоящего счастья – жить с внутренним настроем «Хорошо!!..» Когда тебе просто беспричинно тепло, легко и спокойно даже в хаосе мегаполиса. Когда даже изменение бережно выстраиваемых планов не может пошатнуть твоё «Хорошо!»... Когда ты чувствуешь, что даже те, кто далеко от тебя, как будто всегда рядом, готовы взять за руку, обнять... Когда ты чувствуешь крылья за спиной. Не то свои, не то своего Хранителя... Когда хочется просто забраться куда-то высоко-высоко и крикнуть «Хорошо!!!!...». Просто хорошо. Именно в эти дни. То ли много с людьми хорошими встречаешься, подзаряжаешься, то ли это потому, что один из Мастеров в эти дни сейчас очень рядом. Может, влияет энергетически. Как долго это может длиться непрерывно?... Неизвестно. Но в том-то и задача, растянуть это теплое, прекрасное «Хорошо» на всю жизнь...

[битая ссылка] Carpe diem!

Благодаря одному человеку, это латинское выражение запало в душу и окончательно стало внутренним девизом. «Наслаждайся моментом», «будь счастлив в эту секунду», «лови день», «лови момент». «Жить каждый день с удовольствием, ища положительные эмоции во всем и не откладывать полноценную жизнь на неопределенное, неизвестное будущее». По сути – снова этот мудрый принцип «Здесь и сейчас». Без страданий о прошлом, без надежд и иллюзий о будущем.

Carpe diem...

В этих двух коротких словах – и страстное желание жить, и умение выхватывать прямо с конвейера и смаковать приятные моменты, и какая-то неизбежность, страх что-то все-таки не успеть...

Так что – стоит наслаждаться мгновениями! Они быстротечны...

[битая ссылка] День тыквы и французский вечер

День прошел под эгидой позитивной оранжевой тыквы – сейчас, в октябре, как раз в Турции самый сезон. Ее можно жарить, варить, делать из нее десерт «кабак татлысы» и даже использовать в косметическо-эстетических целях. Пока скажу одно: тыква сама по себе как явление – божественна! Так что Золушка зря переживала. По-моему, тыква в хозяйстве гораздо нужнее и полезнее, чем сомнительное транспортное средство, которое подвергается самораспаду меньше, чем через сутки.

Но сейчас не об этом... Маленькие глупые мечты сбывались одна за другой.

Я выбрала время и смогла наконец-то целенаправленно погрузиться в написание книги, потеряв счет времени. Это было еще одно приближение мечты. Причем на фоне продолжающихся рабоче-деловых-бытовых будней.

Еще я научилась делать настоящий кабак татлысы – тыквенный десерт.

Перерыв на йогу...

А потом я стала жарить впервые в жизни каштаны – чтобы создать атмосферу зимнего уличного Стамбула, где их запа-

хом пропитан каждый угол. И... получилось! С первого раза! Какие же они неопиcуемо вкусные!

Жареные каштаны, свечи, остатки красного вина... Решила, ладно, с ним, со Стамбулом – почему-то настроение было совершенно французское (хотя никогда не была в тех краях). Тут же нашла музыку – Мирей Матье, Эдит Пиаф... Их голоса волшебным образом переносили в какое-то уютное кафе, создавали атмосферу легкости, влюбленности и невероятного желания жить, любя весь этот мир.

Под ночь мне свалилось еще счастье – в виде случайно как-то найденной музыки. «Escala» – это что-то божественно великолепное... Растворяюсь в звуках скрипки... Это тот случай, когда музыка цепляет самые тонкие струны души... Как я соскучилась по этому чувству! Соскучилась по качественной, глубокой, проникновенной музыке, которую изначально нужно только слушать. Под нее нельзя переписываться в интернете, переводить тексты, отвечать на письма и делать еще 99 дел сразу. Ее нужно просто слушать. Мечтать, чувствовать, представлять, и, не удержавшись, срывать-ся танцевать.

Так это я к чему? Счастье – это просто. Нужно только услышать себя, приложить чуточку усилий и фантазии. При этом пребывать в состоянии беззаботного нечаянного счастья можно в совершенном одиночестве...

[битая ссылка] Самое искреннее обращение к Богу...

Странно, что чаще всего о Боге мы вспоминаем тогда, когда нам что-то нужно.

Когда нам плохо, одиноко, когда мы на дне отчаяния и срыва, вот тогда мы пытаемся найти какие-то правильные слова, чтобы нам помогли, поддержали именно сейчас, в эту минуту... В этом кроется чудовищный эгоизм и малодушие... Это все равно, что любить по тщательно продуманному расчету и возвращаться домой, к близким и любимым, лишь тогда, когда жизнь прикрутит за хвост....

Прекраснее и великодушнее всего – не просить, а благодарить. Кстати, ведь привычно-короткое сейчас «Спасибо», когда-то произносилось как «Спаси Бог». Каждую ночь, перед сном, хочется осторожно с улыбкой и слезами на глазах, тихо произносить, словно мантру: «Спасибо Бог....» Спасибо за каждый подаренный день, за каждую минуту счастья, которое, конечно, в наших руках, но поддержать нам его дали лишь на время, и никто не знает, когда истечет этот срок... Но ты пытаешься убедить: я удержу, я не подведу.. правда...

[битая ссылка] Счастье толщиною с крыло бабочки

Счастье, особенно личное, подобно бабочке, которая вдруг случайно решила сесть именно на твою раскрытую ладонь... Приручить ее, заставить сесть именно тогда, когда больше всего этого хочешь – невозможно. Личное счастье – оно как будто вне законов и закономерностей. Само по себе.

Вроде бы и накрыть ладонью, чтобы не улетело, сжать осторожно кулак, но.. не считаешь силы – крылья с тихим хрустом рассыпятся в разноцветную крошку, и всё погибнет... Оставишь ладонь раскрытой – в любой момент бабочка сорвется и улетит с первым порывом ветра... Как разрешить эту головоломку?... Что же только можно придумать, чтобы бабочка осталась и не улетала уже никогда?...

И уткнувшись в тупик, с горечью и болью понимаешь, что далеко не всё в наших руках...



«Счастье, особенно личное, подобно бабочке, которая вдруг случайно решила сесть именно на твою раскрытую ладонь...»

[битая ссылка]

С чистым сердцем...

Бывает каким-то странным образом проваливаешься в бетонный колодец, и твое сердце становится таким же серым и холодным... Через эти толстые стены невозможно воспринимать окружающий мир... Притупляются все чувства и эмоции. Нет никаких весомых причин для этой непреодолимой хандры... Поэтому нет и способа снова вернуться в свое прежнее состояние.

И ты только просишь, чтобы все наладилось, чтобы снова внутри стало уютно и легко, чтобы ты снова чувствовал вкус жизни... Проходит какое-то время, и вдруг – что-то тихонько щелкает, и краски жизни становятся еще ярче, сочнее.

Иногда, чтобы вернуться, помогает какой-то вроде бы незначительный поступок. Но ты понимаешь, что это нужно было сделать, даже если этому нет никаких логичных объяснений... Потому что поступить по-другому – невозможно. Ты потеряешь себя окончательно. Помочь другу, выполнить обещание или заставить улыбнуться кого-то еще, кому сейчас гораздо хуже, чем тебе...

Сядишься в машину, срываешься ради 30 минут встречи. Этого оказывается достаточно, чтобы твое сердце снова стало чистым, свободным, и одновременно – переполнен-

ным до краев...

[битая ссылка] Жизнь по зарубкам

Больше всего всегда изматывает неопределенность, неизвестность и многовариантность. Когда есть четкий путь, или хотя бы ясная цель – пусть даже ты пойдешь к ней босиком по горячим углям, по битому стеклу – это уже гораздо проще и легче.

Пусть это не совсем правильно, но все-таки, пока я люблю «привязываться» к датам, к событиям. Жить от «чего-то» до «чего-то», от «откуда» до «туда». Я называю это «зарубками». Поездка в Стамбул на прошлой неделе. Выезд в Фетхие на этой... Еще 11 дней – и Россия... Потом выставка. Семинар... Снова Турция... Возможно, перспектива двух долгожданных выходных дней. Потом опять Россия – выставки в Тюмени и Москве... Примерно так можно расписать мою жизнь уже на полгода. Пока – пусть лучше так. Легче, много легче сейчас ждать чего-то конкретного, стремиться и готовиться к определенным событиям, размечать свою жизнь такими вот зарубками и совсем перестать думать о чем-то абстрактном. А вот потом, дальше – пусть будет просто одна неделимая, бесконечная жизнь, полная гармонии и счастья...

[битая ссылка] Февральская кормежка чаек

Подхватив фотоаппарат, я нагло выскользнула из офиса партнеров в Фетхие. У меня был ровно час.

Час, который стоило потратить так, как хочется, а не так, как нужно и важно.

Пешие прогулки, пусть даже и быстрым шагом – это уже экзотика, уже небывалое счастье!

По дороге заглянула в маркет – купила две буханки хлеба и бодро зашагала искать чаек. Я их приглядела, еще когда проезжала на машине мимо Марины... Такая глупая, совершенно детская, чистая мечта – стоять на пирсе и кормить чаек, уток, лебедей – кого угодно!

Фетхие действует на меня волшебным образом. Здесь почему-то жарче припекает солнце, больше ощущения беззаботности, весны, отдыха, счастья... По лицу расплзается дурацкая улыбка, а душа переполняется еще более дурацкой гордостью – я иду кормить чаек. Я вот так вот взяла и пошла одна исполнять свое маленькое, глупое желание. По пути я пыталась уловить кадры из такой вроде бы обыкновенной жизни. Но сколько же было счастья, сколько жизни в этом во всем...

...Но вот уже стали наконец доноситься крики чаек. Сотни птиц кружатся у пирса в ритмичном, белоснежном танце... Во мне снова с небывалой силой просыпается это ощущение жизни и этого беспричинного, 100%-натурального счастья, которое вне обстоятельств, вне отношений, вне других людей... Полнейшее умиротворение и растворение именно в этом процессе... Для которого-то и нужно – два батона и орда прожорливых чаек. На огромной скорости они ловили куски хлеба прямо на лету. Летит целая стая, но лакомый кусок удастся выхватить в какую-то долю секунды лишь одной... Правда, похоже на нашу жизнь?

И мысли, словно такая же неутомная стая чаек, кружились в голове...

И вся эта наша суета, гонка нон-стоп, работа на износ... зачем? Ради чего? Ради 15 минут счастья раз в месяц?

Но именно сейчас я была совершенно счастлива. Счастлива настоящим. Хотелось просто затеряться, раствориться в этой белоснежной пернатой стае...

Рядом со мной стояла девушка, лет 30—35. Вначале просто говорила по телефону, потом – стала наблюдать за мной с застывшей, искренней улыбкой на лице.

Видимо, от счастья, я даже заговорила по-турецки, отвечая на ее восхищенные реплики как это все прекрасно, что происходит сейчас.

Я кивнула, улыбнулась, и протянула ей полбатона: «Хоти-

те?».

Надо было видеть эту радостную улыбку: «Конечно, хочущу!!!»...

Господи, как, оказывается, просто быть счастливыми! И что еще важнее – делать счастливыми других.



«Сотни птиц кружатся у пирса в ритмичном, белоснежном танце...»

[битая ссылка]

Синусоидальная жизнь

Все-таки у жизни свои законы и правила, с которыми приходится считаться. Зато когда знаешь – принимаешь как есть.

Уже не сомневаюсь, что жизнь каждого из нас – этакая синусоида. То взлеты, то падения, то отчаяние, то надежды... И все эти извилистые линии складываются из наших эмоций, переживаний, болезней, усталости, успехов в работе и гармонии в личной жизни, и еще 1000 других факторов, которые определяют наши взлеты и падения.

Всё как по синусоиде. Карабкаешься наверх, чтобы через какое-то время (какой бы плоской и уютной не была бы вершина) – все равно сорваться вниз. Сколько пробудешь на дне – тоже непредсказуемо, но потом – все равно придется выбираться из ямы наверх, к новым победам, к своему счастью, гармонии...

У кого-то эти периоды – спокойные волны с огромной амплитудой, к которым можно привыкнуть, у других этот график становится уже нервной, истеричной кардиограммой тяжело больного сердечника, когда состояние от беспредельного счастья до равнодушного отчаяния сменяется несколько раз за час. Достаточно одного неосторожного слова, слу-

чайно залетевшей тревожной мысли, чтобы сорваться снова вниз.

И непонятно... Что делать? Пытаться удержаться на пике? Но ведь до бесконечности в этом состоянии не будешь. Или поскорее сорваться вниз, на дно, залив печаль или отчаяние вином, горьким кофе, дополненной душурвущей вклячя музыкой?... И потом также быстро выбраться наверх?

Как бы там не сложилось, пожалуй, нужно просто принять, что иногда твой график все равно приползет вниз. И хорошо бы просто мягко соскальзывать в эту ямку, чтобы потом аккуратно снова возвращаться на свое место на опушке, освещенной солнцем любви, счастья, гармонии и успеха.

Возвращение

Как же я, оказывается, соскучилась!!...

По сытному воздуху, пропитанному лесом, фруктами, южными цветами, морем и, кажется, соблазнительным маслом для загара.

По вершинам гор, на которые почти постоянно натывается взгляд.

По турецкой речи, от которой немного отвыкаешь...

По возможности много говорить на английском...

По офисным машинам, одна из которых постоянно вкусно пахнет дыней.

Оказывается, даже по осмотру объектов, когда почти каждая квартира или вилла в Турции становится родной и любимой... Блеск черных кафельных полов в свете встроенных спотов, огромные террасы, новенькие кухни и техника, угловые ванны, кованые лестницы в дуплексах, уютные спальни под крышами, свежий запах недавней отделки... Все это вызывает отдельные мечты...

Соскучилась по турецкому кофе, горьковатому, даже если скажешь «orta şekerli» («средне-сладкий»)...

По сытной душистой чорбе в обед с желтоватой сдобной лепешкой...

По вождению вдоль набережной...

По сухому асфальту и сочным зеленым газонам.

По аланийской крепости, унизанной огнями, словно золотыми ожерельями...

По южным звездам, которые приветливо встречают каждый вечер, когда я приезжаю домой и выхожу из машины...

И, главное, – конечно же, по бескрайнему морю, то синему, то бирюзовому, то серому.. но всегда притягательному и прекрасному!... Пусть я пока так и не дошла до моря, потому что из-за накопившейся работы не могу оторваться надолго от ноутбука. Но.. одно ощущение того, что оно рядом, что я его вижу, чувствую хотя бы издалека – уже дает огромный заряд сил.

[битая ссылка] Долгожданное свидание с морем...

Как все-таки здорово, наконец-то выбрать, пусть и под конец дня, минут 30, чтобы ускользнуть на свидание к своему самому любимому, самому нежному, самому понимающему мужчине – морю... Средиземному красавцу...

Я часто думаю, хорошо бы иметь какой-нибудь «официальный» повод приходить регулярно к морю. Большая собака... маленький ребенок... Любимый человек, у которого при всей занятости найдется все-таки время для таких прогулок... Так было бы проще и удобнее. Можно было бы бродить с романтичным видом вдоль кромки моря... Или, громко смеясь, носится со своим псом наперегонки, стараясь перелаять шум волн. Или строить вместе с ребенком башенки, или носить ведрами из моря воду на берег, понимая всю бесполезность этого занятия.

Все это мило, очаровательно, но... В этих отрешенных свиданиях с морем есть своя глубина, своя притягательность... Причем именно в несезон. Пока еще нет туристов, пока еще не спешишь обнажиться, чтобы поскорее оказаться в его соленых, мягких объятиях...

До моря остается метров двадцать... Ноги вязнут в гальке, на лице уже – дурацкая улыбка: «Морррее»... Нет. Тем, кто родился на море, никогда не полюбить море так, как в него могут влюбиться промерзшие до костей жители холодных стран... Ценю, что родилась в России, благодарна судьбе за возможность так скоро переехать жить на море...

Может, я категорична, но мне кажется, любой живой, настоящий, полноценный человек мечтает жить на море. В детстве, в молодости, в старости, но – мечтает. Если только этот дар не дан ему от рождения... Потому что равнодушно относиться к морю – невозможно. Вместе с волнами прибоя о берег разбиваются все страхи и тревоги, лишние воспоминания и боль из прошлого... Далеко за этот бескрайний горизонт улетают мечты о будущем... Перед этой божественной бесконечностью все проблемы кажутся суетой...

Вспомнились такие точные в тот момент слова друга: «Господи! Почему ты дал ей возможность жить на море и не даешь радоваться этому дару?» Понимаю, что нужно ценить... Нужно выбирать на эти пусть и короткие, но такие дорогие свидания! Жить на море... О таком я ведь читала только в книгах, а еще смотрела красивые фильмы... Не вырваться на неделю в долгожданный отпуск, а... жить. Это «превосходство» можно испытывать летом – когда го-

лодные до солнца и моря туристы оккупируют все пляжи и отели, а многие домовладельцы «уступают» им свои квартиры в аренду, а сами пережидают жаркий сезон дома... А ты знаешь, что ты – здесь. И летом, и зимой... И особенный кайф – это когда ты, зимой, кутаясь в теплую толстовку, приезжаешь на закате на пляж – не искупаться, а просто побродить, подумать. За свежим бодрящим воздухом, за вдохновением... И ты сам себе завидуешь...

Смешно вспоминать, как в детстве, после отдыха на Черном море, набирала килограммы камней домой. Видимо, мне просто очень хотелось увести с собой частичку моря. А папу потом останавливали на таможне, интересовались, что там такое просвечивает... И я очень ценю, что эти камни, вроде бы совершенно ненужные, все-таки оказывались у меня дома... А потом мне часто снилось море... С огромными чистыми волнами... С бескрайними пляжами... Странно... почему же сейчас я не собираю камни? Когда их не надо везти за сотни километров, когда они под ногами, и каждый день можно пополнять свою коллекцию?

Буду исправляться... Время собирать камни.



«Тем, кто родился на море, никогда не полюбить море так, как в него могут влюбиться промерзшие до костей жители холодных стран...»

[битая ссылка] Жизнь с привкусом миндального сиропа....

Почему-то вот так сегодня чувствую свое состояние. Какой-то удивительный прошел день, вызвавший огромный поток мыслей и эмоций... Дни пролетают в режиме поразительного нон-стопа, на одном дыхании. Не знаю, куда и как нужно было переводить часы, чтобы сейчас успевать осуществлять все задуманное.

Но, видимо, это тот период, когда ты чувствуешь, что каждый день полон смысла, целей, будущего. Когда ты удовлетворенно мурлыкаешь, понимая, что, пусть и тяжело, но всё не зря. Что из ниточек, каждую из которых ты бережно собирал одну за другой, можно сплести прочную, разноцветную паутину – кружево своей жизни, самую сердцевину которой займешь ты. Но также, как у любого уважающего паука, у тебя постоянно будет огромное количество дел, тебе постоянно нужно будет вовремя подтягивать ту или иную нить, решать какие-то проблемы, задачи, но... Если все правильно – ты будешь гордиться, радоваться, что вся эта тонкая, изящная работа – твоих рук дело.

Проблемы, трудности есть всегда, просто иногда преодо-

левать их получается легче. И, на мой вкус, счастье не в том, чтобы вообще не было этих трудностей (которые делают тебя сильнее и увереннее), а в том, чтобы любые задачи удавалось решить быстро и без лишних переживаний.

По дороге домой заскакиваю в Starbucks за вкусным кофе. Награда дня – «Мачиатто» с миндальным сиропом, с собой. Я мечтала вот так запросто заезжать за вкусным кофе, потом ехать в офис, затем – какие-то встречи, проекты... Все-таки мысли, желания материальны. Нужно просто уметь в них разбираться.

Сегодня как никогда получала огромное удовольствие от «своей» овощной лавочки. От этой ароматной свежести, от душистой мяты, от обилия зелени, от связок бананов под потолком, от космического вида артишоков, от безумно вкусных томатов, от упитанной клубники...

...Уже давно стемнело. На улицах – апельсиново-жасминовый запах турунчей, диких апельсинов, и каких-то еще южных цветов... Насыщенный, настойчивый. А вдоль набережных – кажется, мимозы, особый сорт...

Я не знаю, сколько это продлится, и может быть, даже завтра жизнь уже не будет баловать такими сюрпризами и эмоциями, какие случились сегодня. Но в этом во всем –

жизнь. Во всех своих оттенках. Темно-бордовая грусть, апельсиново-лимонная радость, лазурно-бирюзовое спокойствие, рубиново-алая страсть... И тебе остается только бережно собирать для своей паутины жизни эти разноцветные нити. Одну за другой...

[битая ссылка] Жить нужно там, где хочется улыбаться

Особенно восторженно-счастливые люди уверяют, что быть счастливым можно везде, и все зависит от того, как ты воспринимаешь жизнь, и что в любых ситуациях нужно быть оптимистом, и что во всем можно видеть положительные стороны, и еще много таких вот светлых, мотивирующих вроде как на жизнь слов... Пожалуй, раньше я больше относилась к этой категории. Еще в те времена, когда я уверяла (сама себя?), что Тверь – это 100% мой город, что я здесь буду жить, развивать этот город и развиваться сама. Теперь слишком многое изменилось.

И что я скажу? Пытаться быть счастливым и реализовывать себя – да, можно везде. Но совсем не факт, что вы будете по-настоящему счастливы от этих бесконечных попыток. Это как сахарозаменитель. Вроде бы и сладко – а ведь все равно не сахар. Но если нет других вариантов – и на это согласишься.

Более того, очень тяжело быть счастливым, когда постоянно испытываешь дискомфорт... Когда тебе холодно, когда тебя раздражает мусор вокруг или нечищенные дороги, или

пейзажи за окном... Трудности закаляют, но... есть ли смысл тратить свои силы на то, чего можно избежать?

Жить нужно там, где хочется улыбаться. Пусть даже хотя бы своей, внутренней улыбкой. И не важно, где это будет. В Турции, в России, в Африке... В трехэтажной вилле на элитном курорте, в крошечной студии в центре мегаполиса или в деревянном доме в глуши... Важно – что это будет твое место, твой путь, который ты проживешь с улыбкой и благодарностью за то, что все это есть. За то, что тебе удалось построить свою жизнь именно так, как хотелось.

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.