

Наш Выбор

«Думайте о хорошем – тогда и ваши действия, и ваше тело будут чистыми»

Шри Свами Сатчидананда

Что-то часто в последнее время люди вокруг стали жаловаться. И не только в очередях в DMV, на заправочных станциях и в трафике на Bay Bridge. Жалобы и негативное отношение к жизни становится нормой у якобы совсем не плохо живущих людей.

Взять к примеру мою подругу Светлану*. Живет в центре с друзьями, принципиально уже пол жизни нигде не работает, занимается искусством и получает от этого удовольствие. Друзья ее и кормят и поят, а когда деньги нужны на одежду или путешествия – делает маленькие выставки. В общем, расслабленно живет. Но вот не полюбился ей Сан Франциско. Мол, уродливый он, мол, ничего в нем не происходит, мол, тошнит от него после Питера. Я конечно понимаю – Питер! Сама его боготворю и за ним скучаю – но какое это имеет отношение к Сан Франциско? Ведь никто не заставляет нас в нем жить. И если кого-нибудь здесь держат семья и работа, то те, кого не держат – им ведь все ворота (из города) открыты, хочешь – уезжай. Не нравится собственная жизнь – постарайся изменить ее. Пусть это потребует немалых усилий и времени, но ведь оно того стоит. Так нет, не уезжает. Живет в центре и «страдает» о том что назад ему дороги нет..

Есть у меня также друг Лева* – живет в райском уголке земли на берегу моря, питается выращенными женой на частном огороде органическими овощами, свободное время проводит на пляже и в саду, а не свободное – за инструментом, пишет музыку. Здоровый, красивый, талантливый. Жена и дети – туда же. Но как ни позвоню ему – сплошные жалобы. Мол, херово все в мире, мол, старость уже на носу (50ти еще человеку не стукнуло!), сил нет и денег нет, и надеяться на лучшее – примитивно и глупо. И сколько я ни пытаюсь ему напомнить о тех дарах (моря, таланта, семьи), которыми его судьба одарила – ни за что не соглашается и не слушает. «Вот доживи до моего», говорит, «тогда поймешь, как все на самом деле плохо». И я бы с удовольствием (дожила) – но ведь 10 лет назад он тоже самое говорил, а у нас с ним 8 лет разница в возрасте. Вот я и пытаюсь понять – что же его на самом деле гложет? Может юношеская травма засела в сердце и не дает радоваться жизни? Но ведь с этим можно разобраться, я сама ему не раз предлагала. Опять не соглашается: «Я такой и ничего меня не исправит»...

Совсем уже смешной пример – сосед снизу, массажист-Калифорниец с телом Аполлона и лучезарной улыбкой. Я когда в этот дом въехала, обрадовалась – наконец будет положительное влияние рядом. Однако при первом же разговоре оказалось, что красавец-блондин – настоящий ворчун. Ворчит когда поднимается с сумками по лестнице (тяжелые), когда забирает почту (счета), когда поливает цветы (сорняки). Ворчит и жалуется что люди вокруг потеряли достоинство, что в магазинах все не качественное и всем друг на друга наплевать. Что на это сказать? Я не спорю. Только кохусь тихонько на его холеное тело и такой же холеный новенький Порш, и гадаю - кто же его, такого большого, обидел? И почему он до сих пор носит в себе эту боль?

Жаль, что люди часто сами *выбирают* придерживаться негативного отношения к жизни. Жизнь – многогранна, иногда – добра, а иногда – несправедлива, и каждого из нас она наверняка еще не раз ударит кулаком по макушке (или ножом в сердце). Каждому из нас придется болеть, стареть и умирать, и, что возможно еще тяжелее, наблюдать как болеют, стареют и умирают наши любимые, близкие люди.. Но что поделать? Вот такая она, жизнь. Другой нам пока не дали. И выборов у нас не много. Можно обижаться и злиться на ее удары и пощечины, и принимать ее подарки как нечто должное. А можно относиться к ее жестокости спокойно и беззлобно, и истинно радоваться счастливым моментам, которые она нам дарит.

Постоянная негативность, раздражительность, злобность и неблагодарность понижают наш иммунитет (это уже доказано врачами) и поедают нас изнутри, портя жизнь нам и нашим близким. Позитивное же, полное благодарности отношение к жизни, наоборот, делает нас мягкими, гибкими, выносливыми и способными оставаться светлыми даже в самые темные периоды жизни, да еще и делиться этим светом с окружающими.

Выбор – за нами.

*«Пусть вся Вселенная будет наполнена
миром и радостью,
любовью и Светом»*

(Молитва Индийских Йогов, перевод с Санскрита).

Жанна Голдфайн, М.А.
Творческая Терапия

415.820.9696 x16
www.zhanna.net

09/09/05

* Имена и детали изменены для сохранения конфиденциальности.