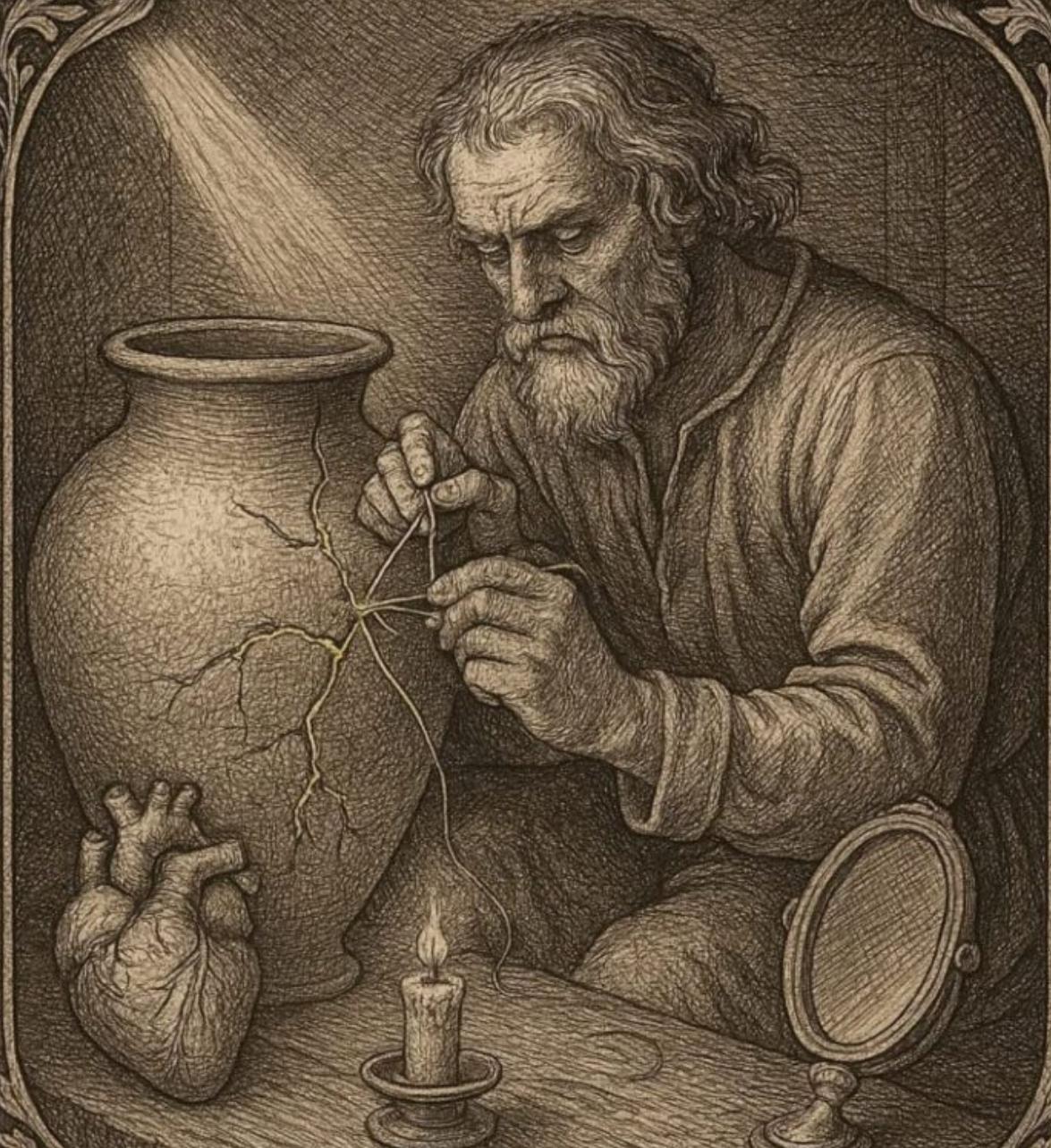


Сосуд, который перестал течь

СОСУД, КОТОРЫЙ ПЕРЕСТАЛ ТЕЧЬ



ТВАРДОВСКИ

Видите ли, в мире, полном бесконечных отвлекающих огней, где каждый уголок будто бы прячет сокровище, мы привыкли искать любовь снаружи: в обертках, в блеске чужих глаз, в признаниях и дежурных фразах. Но вот подумайте: пока в нас есть дыры, попытки наполнить себя извне тщетны. Любовь, которую вы стараетесь впитать, утекает, словно вода сквозь сито. Почему? Потому что сосуд наш с пробоинами.

Пока вы жаждете наполнить свою жизнь кем-то или чем-то, надеясь, что именно это заткнет дыры в сердце, вы в очередной раз обманываетесь. Не спасёт даже самая большая и светлая любовь, если сердце истерзано и в нем зияют трещины. Дыра всегда останется дырой, а недостаток внутри недостатком. Вам всегда будет чего-то не хватать, как будто до счастья остается последний шаг, но с каждым разом эта ступенька уходит всё дальше.

Так, с пустотой внутри мы кидаемся за каждым проблеском счастья, который мелькает на горизонте, как моряк за миражем в пустыне. Думаем: «Вот, сейчас приближусь к этому человеку, и станет легче. Он подставит мне свои крылья». Но не замечаем, что даже за чьими-то крыльями скрываются те же слабости. Вы же не просите сломанный кувшин держать воду, почему же от людей требуем больше, чем они могут дать? А может, боимся оглянуться на себя и увидеть собственные трещины? Боимся, что там, где дыра, уже нечего склеить?

Настоящая любовь, она не про «у нас стало хорошо». Это как тайник внутри нас самих, это греющее сознание, что в этом теле и в этом сердце уже есть то, что может любить, без условий. Пока не зашьете собственные дыры, любое внимание, любая привязанность будет казаться вам недоданным, не таким, недолгим. Так что ключ в том, чтобы перестать гоняться за этим любовным костылем, который мир подсовывает нам под видом

“настоящих чувств”, и повернуться лицом к себе.

И правда, пусть путь этот и нелегок, но поверьте, он проще, чем бессмысленная погоня.

Труднее всего сделать первый шаг внутрь себя. Представьте, что перед вами огромный дом, заброшенный, с облупившимися стенами и паутиной в каждом углу – это и есть ваше сердце, полное пыли от ожиданий, обид и надломленных надежд. Мы привыкли верить, что от нас всегда чего-то хотят, что мы недостаточно хороши, что именно поэтому нас нужно подлатать, исправить, придать форму. Но вот в чем парадокс: когда отбрасываешь всё это, начинаешь видеть, что каждый уголок этого дома имеет своё место. Даже старые шрамы, даже дыры, которые поначалу казались непреодолимыми, лишь напоминания о том, что когда-то ты решился на риск, пытался любить, доверял.

Мы носим свои трещины как доказательства жизни, а не как клеймо разбитости. Понимаете, о чем я? Как только вы перестанете пытаться залатать их временными заплатками, кто-то, кто подставит плечо, а лучше, когда просто признаете их, они сами начнут затягиваться. И вот, этот треснувший сосуд потихоньку становится цельным, без необходимости в лишних латках, без зависимости от тех, кто мог бы прийти и сделать «всё хорошо».

Когда научитесь любить себя за каждую из этих трещин: за слабость, за силу, за попытки и за ошибки, тогда вы обнаружите, что любовь больше не утекает. Она становится вашей сутью, вашим источником.

Но ведь забавно, правда? Как только вы перестаете искать любви снаружи, в каждом взгляде, жесте, одобрении, в мире вдруг появляется то же тепло, которое вы так долго искали. Как будто всё это время было как-то спрятано. Внимайте: внешнее всегда отражает внутреннее. Чем больше у нас внутреннего покоя и полноты, тем меньше мы зависим от подтверждений снаружи. Мы перестаем требовать от мира, чтобы он залатал наши дыры, и

тогда мир сам начинает предлагать. А все потому, что сосуд теперь не течет, он целостен.

И тогда, когда вы уже не нуждаетесь в подтверждениях, приходит настоящая любовь – не как необходимость или средство выживания, а как радость, как разделение, как великодушный акт, которым можно и хочется делиться. Но тогда эта любовь перестает быть ускользающей: она уже не о том, чтобы что-то брать, а о том, чтобы просто быть.

Совет? Не ждите, что всё произойдет сразу. Не думайте, что, глядя внутрь себя один раз, вы вдруг обретете идеальную цельность и счастье. Начните с простого: каждый день учитесь останавливаться и спрашивать себя, чем сегодня дышит ваше сердце. Чувствуете беспокойство? Ощущаете нехватку? Или, может быть, пытаетесь наполниться чем-то или кем-то, потому что кажется, что без этого пусто?

Пусть эта практика станет частью вашей жизни. Задавайте себе вопросы: «Что я пытаюсь восполнить сейчас? Почему это так важно?» И потом подумайте, каким образом вы можете дать это себе сами. Возможно, это будет время для отдыха, чтобы не перегореть в постоянных поисках признания. Или проявление заботы о себе – в виде простого тепла и принятия, даже если не всё идеально.

Каждое такое усилие – это, по сути, крошечный, но мощный акт любви к себе. Наблюдайте, как с каждым шагом сосуд внутри вас начинает заполняться. Иногда это будет нелегко, иногда захочется вернуться к старым привычкам, искать подтверждения извне. И это нормально – мы не меняемся за один день. Но чем чаще вы будете возвращаться к этому источнику внутри себя, тем реже будет возникать нужда искать любовь снаружи.

И тогда, возможно, однажды, вы оглянетесь и увидите, что вам больше не надо кого-то или чего-то, чтобы почувствовать себя целым. Вы уже наполнены. А если вдруг встретите кого-то, кто захочет разделить этот путь с вами, это уже будет не погоня, и

не необходимость. Это будет свобода и радость совместного пути.

П. Твардовски Псикус Таткин