

БлагоДАРение



Радость быть

Радуйся тому, что делаешь,
и делай то, что радует

Роман Егоров

Роман Егоров

Радость быть

<https://litres.ru/74637502>

SelfPub; 2026

Аннотация

БлагоДАРение

«Радость быть»

Радуйся тому, что делаешь, и делай то, что радует

Мы привыкли думать, что радость приходит тогда, когда жизнь наконец складывается правильно. Получим желаемое, разберёмся с собой, найдём своё дело, устроим отношения — и вот тогда заживём. Только жизнь почему-то всё время происходит раньше.

Эта книга — не о позитивном мышлении и не о том, как заставить себя радоваться неприятному. Она о различии между тем, чего «хочется» персонажу, и тем Интересом, который уже проживается через нас. О качествах, которыми мы узнаём себя, о противоположностях, которые привыкли делить на хорошие и плохие, и о мире как огромном узоре этого узнавания.

Через иронию, живые наблюдения и короткие откровения книга постепенно подводит к трём вопросам: «Кто я? Где я? Зачем я?» — так, чтобы ответ однажды прозвучал не из текста.

А из тебя самого.

Содержание

Пролог. Пока всё уже происходит	4
Глава первая. Жизнь, которая всё портит	6
Глава вторая. Сладкая жизнь персонажа	12
Глава третья. Радость, которой ничего не нужно	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Роман Егоров

Радость быть

Радуйся тому, что делаешь, и делай то, что радуется

Пролог. Пока всё уже происходит

Я долго думал, что радость приходит после. После правильного решения, удачного выбора, нужной встречи, достаточного количества денег, внутренней работы и желательного полного понимания того, что вообще происходит. Сейчас можно потерпеть, разобраться, исправить себя, жизнь, отношения, характер, привычки, судьбу — а потом уже наконец начать жить как следует.

Проблема была только в одном: это самое «потом» всё время наступало в виде нового «сейчас».

И в новом «сейчас» снова чего-то не хватало.

Наверное, именно поэтому мне однажды стало интереснее не искать, чего ещё нужно добавить к жизни, а посмотреть на то, что уже происходит без моего разрешения. Вот я чего-то хочу. Вот делаю совсем другое. Вот радуюсь, злюсь, боюсь, спорю, люблю, откладываю, выбираю, жалею о выборе и придумываю, каким был бы правильный вариант. Жизнь

идёт с поразительной насыщенностью, а я стою внутри неё и продолжаю ждать момента, когда она начнётся по-настоящему.

Иногда единственное, что отделяет меня от радости быть, — моё убеждение, что сейчас должно происходить что-то другое.

Эта книга не о том, как стать счастливее. И не о том, как научиться радоваться неприятному. Я не собираюсь убеждать тебя, что всё прекрасно. Иногда всё совсем не прекрасно, и очень полезно это заметить раньше, чем успеешь назвать происходящее духовным уроком.

Мне интереснее другой вопрос.

Что уже проживается прямо сейчас?

Не что должно было происходить. Не что хочется получить. Не кем хотелось бы стать.

А что есть?

Если читать дальше именно из этого места, книга может оказаться не рассказом о радости.

Возможно, она окажется способом её заметить.

Глава первая. Жизнь, которая всё портит

«Жизнь почему-то всё время приходит без черновика.»

Я довольно долго был уверен, что главная трудность жизни состоит в том, что она никак не желает складываться правильно. Вроде бы всё понятно: вот я, вот мои намерения, вот приблизительный план прекрасного будущего — осталось только договориться с людьми, обстоятельствами, погодой, собственным телом и Вселенной, чтобы они не мешали. Почему-то именно на этом простом организационном этапе обычно начинались сложности. Люди говорили не то. Обстоятельства складывались не туда. Погода вообще вела себя вызывающе независимо. А Вселенная, судя по всему, моих планов не читала.

Удивительно даже не это. Удивительно, с каким постоянством я принимал несовпадение происходящего с моими представлениями за неисправность происходящего. Если человек отвечал мне не так, как я ожидал, проблема была очевидна: человек неправильно отвечает. Если дело развивалось не по намеченному сценарию — дело пошло не так. Если утром я просыпался без желания радостно воплощать вчерашние великие решения, возникал ещё более серьёзный вопрос: что опять со мной не так? Картина мира была удиви-

тельно стройной. Правильное будущее у меня уже существовало. Правда, исключительно в голове. А настоящая жизнь почему-то имела наглость существовать в настоящем.

Я долго пытался исправить жизнь, прежде чем заметил, что исправляю её несоответствие собственной картинке.

Это открытие сначала не производит особого впечатления. Ну да, есть ожидания, есть реальность. Все об этом знают. Даже цитаты красивые существуют. «Принимай жизнь такой, какая она есть». Я тоже такое говорил. Особенно другим. У других вообще всё довольно просто: им нужно принять, отпустить, перестать переживать и наконец увидеть очевидное. С собой труднее. Тут выясняется, что принять происходящее я совершенно готов, если оно предварительно исправится и станет таким, каким я считаю нужным.

Однажды я заметил смешную вещь. Когда происходило что-нибудь неприятное, самого события мне часто хватало минут на пять. Всё остальное время я страдал уже самостоятельно. Человек сказал несколько слов — и ушёл. А я ещё два часа беседовал с ним внутри себя. Причём там он наконец начинал говорить всё, что должен был сказать сразу, а я отвечал настолько точно и блестяще, что временами даже было жаль отсутствия зрителей. Потом я вспоминал настоящий разговор и снова возмущался тем, насколько плохо человек сыграл свою роль в моей пьесе.

В этом месте особенно трудно признать простую вещь: со-

бытие уже произошло. Настоящее не спорит с нами. Оно вообще удивительно невоспитанное — не объясняет, почему выбрало именно такой вариант. Спор начинается позже. Я беру произошедшее и накладываю сверху свою версию: этого не должно было быть, он не должен был так говорить, я должен был поступить иначе, всё должно было сложиться по-другому. И вот уже между мной и жизнью появляется тонкая плёнка из слов «должно было».

Самое интересное, что сама жизнь в этот момент никуда не исчезает. Пока я объясняю себе, какой она обязана была быть, я продолжаю жить. Сажу. Дышу. Раздражаюсь. Думаю. Вспоминаю. Доказываю. Злюсь. То есть происходящее идёт совершенно исправно. Не совпадает только одно: оно не соответствует моему рассказу о нём.

Жизнь не идёт не по плану. Это план всё время обнаруживает, что жизнь уже ушла вперёд.

Мне потребовалось немало времени, чтобы увидеть, насколько странно устроено наше привычное отношение к настоящему. Будущее ещё не наступило, но я уже знаю, каким оно должно быть. Прошлого уже нет, но я всё ещё знаю, каким оно должно было быть. И только настоящее, единственное место, где вообще что-нибудь происходит, я чаще всего использую для сравнения одного несуществующего с другим.

Утром я могу пить чай и думать о том, как хорошо будет вечером. Вечером — вспоминать, почему утро прошло не

так. На встрече ждать, когда она закончится. После встречи обсуждать, почему она закончилась именно так. Во время разговора готовить следующий ответ. Во время отдыха беспокоиться о работе. Во время работы мечтать об отдыхе. Человек вообще удивительно талантлив: способен находиться где угодно, кроме того места, где находится.

И всё же я бы не стал торопиться обвинять ум. Он делает свою работу. Сравнивает, прогнозирует, строит варианты, предупреждает, придумывает более удачные маршруты. Полезнейший инструмент. Неприятности начинаются не потому, что у меня возникают представления. Они начинаются тогда, когда я незаметно присваиваю представлению статус реальности, а реальность объявляю неудачной попыткой соответствовать представлению.

Вот здесь рождается знакомое ощущение: «Моя жизнь какая-то не такая». Эта фраза кажется описанием жизни, хотя на самом деле описывает расстояние между происходящим и картинкой. Чем точнее нарисована картинка, тем больше возможностей обнаружить нарушения. Если я точно знаю, каким должен быть любимый человек, у него появляется почти безграничный простор для разочарования меня. Если знаю, каким должен быть я сам, то вообще оказываюсь в тяжелейшем положении: от себя не убежишь, а этот тип регулярно портит образ.

Особенно весело становится, когда я начинаю строить правильную версию самого себя. Спокойный. Добрый. Осо-

знанный. Понимающий. Желательно ещё принимающий всё происходящее. И вот этот замечательный духовный гражданин внутри меня смотрит на живого меня, который злится, ревнует, боится или раздражается, и глубоко разочаровывается. Получается почти семейный конфликт: один я проживает, второй я оценивает, насколько первый соответствует требованиям, а третий пытается обоих примирить какой-нибудь мудрой цитатой.

Иногда полезно просто заметить это без попытки немедленно стать лучше. Не исправлять. Не объяснять. Не искать причину. Увидеть сам момент, когда происходящее превращается в «неправильное».

Вот сейчас, пока ты читаешь эти строки, что-нибудь должно быть иначе? Может быть, ты должен был уже понять больше? Читать внимательнее? Чувствовать что-то особенное? Может быть, эта книга уже обязана была произвести на тебя правильное впечатление?

Если да — замечательно. Значит, механизм уже здесь.

Не надо его ломать. Достаточно увидеть.

Между мной и происходящим чаще всего стоит не проблема. Между нами стоит моё знание о том, каким происходящее должно быть.

Когда я впервые начал замечать это не как красивую мысль, а прямо в моменте, случилась странная вещь. Жизнь не стала лучше. Люди не стали удобнее. Обстоятельства не начали согласовываться со мной заранее. Я тоже не превра-

тился в безмятежного мудреца, который с лёгкой улыбкой принимает задержку самолёта, сломанный кран и чужое хамство. Слава богу. Такой персонаж быстро стал бы невыносим.

Изменилось другое. Между событием и моей войной с событием появился крошечный зазор. Я начал иногда замечать: вот произошло. А вот уже мой рассказ о том, что произошло. Вот человек сказал фразу. А вот я назначил её обидной. Вот план изменился. А вот я объявил изменение проблемой. Вот я сейчас злюсь. А вот следом появляется мысль, что злиться мне не следует.

Этот зазор ничего не решает. И именно поэтому он так ценен.

В нём впервые можно увидеть жизнь до того, как она стала моей версией жизни.

И если хотя бы на мгновение не торопиться объяснять увиденное, возникает очень простой вопрос, который обычно тонет под более важными: «А что на самом деле происходит прямо сейчас?»

Не что должно происходить.

Не что я хотел бы чувствовать.

Не кем мне следовало бы быть.

А что происходит?

С этого вопроса и начинается самое интересное.

Глава вторая. Сладкая жизнь персонажа

«Особенно убедительно я хочу того, чего почему-то совсем не проживаю.»

Когда я начал замечать разницу между происходящим и собственным представлением о том, как всё должно происходить, обнаружилась вещь ещё более неудобная. Оказалось, я не только знаю, какой должна быть моя жизнь, но ещё и довольно точно знаю, чего хочу. Хочу спокойствия, любимого дела, хороших отношений, достатка, здоровья, свободы, понимания. Набор вполне приличный. Если его красиво оформить, получится почти идеальная программа человеческого существования. Осталась мелочь — посмотреть, чем я действительно занимаюсь.

И тут начинаются странности. Я хочу спокойствия, но ввязываюсь в разговор, который мог закончить десять минут назад. Хочу заниматься любимым делом, а третий час делаю что-то другое. Хочу сохранить отношения и произношу именно ту фразу, после которой сохранить их становится значительно интереснее. Хочу отдохнуть, но нахожу себе ещё несколько срочных дел. Хочу перестать переживать и с завидным усердием перебираю все причины, по которым переживать совершенно необходимо. Если судить по моим

словам, один человек хочет. Если смотреть на мою жизнь, другой человек делает.

Долгое время я считал, что второй мешает первому. Есть настоящий я — тот, который всё понимает, правильно хочет и собирается хорошо жить. И есть какой-то менее развитый гражданин внутри, который ленится, боится, откладывает, срывается и регулярно портит планы. Настоящему мне оставалось только победить ненастоящего. Проблема состояла в том, что ненастоящий почему-то каждый день жил моей жизнью.

Я могу годами хотеть одного и ежедневно делать другое — и всё равно считать, что правду обо мне рассказывает именно то, чего я хочу.

У «хочется» вообще удивительная репутация. Мы почти автоматически считаем его голосом себя. Если мне чего-то хочется, значит, это моё настоящее стремление, а всё, что мешает воплотить его, — препятствие, слабость, страх, обстоятельства или недостаточная осознанность. При этом само «хочется» почти всегда находится немного впереди настоящего. Сейчас чего-то нет, зато потом появится — и тогда станет хорошо. Вот закончу дело и выдохну. Вот заработаю и успокоюсь. Вот встречу человека и стану счастливым. Вот уйду от человека и стану счастливым ещё быстрее. Вот разберусь с собой — тогда наконец начну жить.

Я стал внимательнее присматриваться к этому механизму и увидел, что за множеством моих желаний прячется одна и

та же надежда: устроить персонажу безопасную и убедительную жизнь. Чтобы меня любили, уважали, понимали, принимали. Чтобы я выглядел хорошим, достойным, успешным, нужным. А главное — чтобы не пришлось оказаться плохим, слабым, смешным, ненужным или отвергнутым. Персонаж хочет сладкой жизни не потому, что избалован. Ему страшно. Если всё складывается правильно, значит, со мной всё в порядке. Если меня любят — я хороший. Если признают — я чего-то стою. Если получается — можно ненадолго расслабиться.

Именно ненадолго. Потому что завтра потребуется новое подтверждение. Вчерашняя любовь уже не считается, прошлый успех устарел, деньги имеют неприятную привычку заканчиваться, а окружающие почему-то не желают круглосуточно подтверждать мою ценность. Поэтому «хочется» всё время двигаться дальше. Оно похоже на горизонт: обещает прекрасное место впереди и дисциплинированно отступает по мере приближения.

Но жизнь в это время не ждёт. Пока я хочу другого, я уже что-то делаю. Уже выбираю. Уже куда-то направляю внимание. Уже проживаю именно это, а не то, что значится в моём списке желаний. И однажды мне стало гораздо интереснее не спрашивать, почему я опять не делаю того, чего хочу, а посмотреть: что именно я с таким постоянством делаю вместо этого?

Вот здесь обнаруживается Интерес.

Не бытовое «мне интересно», не удовольствие, не увлечение и не симпатия к происходящему. Я могу искренне ненавидеть ситуацию, жаловаться на неё и мечтать, чтобы она закончилась, а потом посвятить ей весь день, половину ночи и следующий разговор с другом. Говорить, что человек мне совершенно неинтересен, и проверять, написал ли он. Уверять, что давно отпустил конфликт, и мысленно выигрывать его уже двадцать седьмой раз. Моё отношение к происходящему и то, насколько полно я его проживаю, оказываются совершенно разными вещами.

Интерес виден не в декларации. Он виден в самом проживании. В том, куда направляется внимание. В том, что из множества возможного становится моим действием именно сейчас. Я могу потом объяснить это слабостью, ошибкой, страхом, обстоятельствами, детской травмой или неблагоприятным расположением мебели. Объяснение может оказаться даже точным. Но оно появляется после. А проживание уже состоялось.

«Хочется» рассказывает, каким я собираюсь стать. Интерес показывает, каким я прямо сейчас пришёл себя узнать.

На этом месте легко сделать довольно жестокий вывод: если человек страдает, значит, ему хочется страдать; если живёт в тяжёлой ситуации, значит, сам её выбрал и нечего жаловаться. Но это как раз снова смешение двух совершенно разных вещей. «Хочется» может отчаянно требовать покоя,

любви, признания и безопасности, а проживаться будет конфликт, одиночество, страх или потеря. Персонаж действительно не хочет этого. И именно поэтому страдает ещё сильнее: происходящее не просто трудно проживать — оно вдобавок объявляется неправильным.

Интерес не спрашивает персонажа, нравится ли ему происходящее. Он проявляется через сам факт проживания. Поэтому вопрос «почему я не получил того, чего хотел?» постепенно перестаёт быть единственным. Рядом возникает другой: «Что я настолько полно проживаю вместо этого?» И следом ещё более неудобный: «Что именно я через это узнаю о себе?»

Я заметил, что эти вопросы ведут в совершенно разные места. «Каким я должен был быть?» почти всегда приводит к суду. Надо было промолчать, уйти, остаться, проявить волю, быть мягче, смелее, мудрее, внимательнее. После события ум особенно убедителен: он уже знает все варианты, которыми я мог воспользоваться, кроме одного маленького обстоятельства — в тот момент ими никто не воспользовался. Произошло именно то, что произошло.

Это не означает, что любой поступок хорош. Не отменяет последствий и не превращает причинённую боль в духовное достижение. Я могу увидеть, что сделал, встретиться с последствиями, изменить поведение, попросить прощения или уйти. Но всё это начинается не с фантазии о человеке, которым я должен был быть вчера, а с признания человека, кото-

рым я действительно оказался.

И вот это признание неожиданно меняет сам взгляд на прожитое. Вместо бесконечного вопроса «почему я опять сделал не так?» появляется возможность посмотреть глубже: почему именно это стало моим проживанием? Не для оправдания. Для узнавания.

Пока можно даже не искать ответа. Достаточно увидеть разницу между тем, чего мне хотелось, и тем, что фактически происходило. Между красивым рассказом о себе и живым собой. Между персонажем, который строит будущее, где наконец всё сложится правильно, и чем-то гораздо более настоящим, что прямо сейчас проживает жизнь без предварительного согласования сценария.

«Хочется» всё время ведёт меня туда, где меня ещё нет. Интерес обнаруживается только там, где я уже есть.

Я много раз ловил себя на странной привычке считать настоящее подготовкой к жизни. Сейчас потерплю. Сейчас заработаю. Сейчас разберусь. Сейчас исправлю себя. Сейчас найду правильного человека, правильное дело, правильное состояние — и потом заживу. Настоящее при таком подходе превращается в строительную площадку будущего счастья. На ней шумно, грязно и желательно долго не задерживаться.

Однажды мне пришёл в голову простой вопрос: если я всё время собираюсь начать жить потом, кто именно проживает всё это сейчас?

Ответ почему-то оказался ближе самого вопроса.

Я.

Не тот, которым собираюсь стать. Не тот, каким должен был оказаться. Не тот, которого хотелось бы предъявить миру. Вот этот. Который сейчас читает, спорит, боится, выбирает, откладывает, смеётся, злится, надеется, делает.

И, возможно, впервые вместо попытки немедленно улучшить этого человека можно просто посмотреть: что именно он проживает?

Потому что именно здесь, а не в обещанной сладкой жизни персонажа, уже происходит что-то настоящее.

Что именно — увидим дальше.

Глава третья. Радость, которой ничего не нужно

«Иногда радость приходит не тогда, когда всё хорошо, а когда вдруг перестаёт требоваться, чтобы всё было хорошо.»

Слово «радость» долго казалось мне вполне понятным. Радость — это когда хорошо. Когда получилось. Когда встретил нужного человека, пришли деньги, закончилась неприятность, солнце выглянуло, зуб перестал болеть, а окружающие наконец начали вести себя разумно. То есть радость представлялась чем-то вроде премии, которую жизнь выдаёт за удачно сложившиеся обстоятельства. Есть причина — радуйся. Нет причины — подожди. Если причин долго нет, можно попробовать научиться радоваться специально, желательно по какой-нибудь проверенной духовной методике.

Но постепенно я заметил странную вещь. Иногда всё складывалось прекрасно, а радости не было. Получил то, чего хотел, дождался, достиг, добился — и вместо обещанного внутреннего фейерверка короткое «ну вот», после которого почти сразу возникал следующий пункт программы. Ум вообще быстро привыкает к хорошему. То, о чём вчера мечталось, сегодня становится нормой, а завтра уже слегка недостаточно. Он похож на человека, которому подарили квар-

тиру, а тот через неделю ходит по ней и думает, что кухня всё-таки маловата. И бывало наоборот: ничего особенно-го не происходило, никакого успеха, никакого повода для праздника, а внутри вдруг возникало удивительное ощущение полноты. Идёшь, разговариваешь, делаешь совершенно обычное дело — и ничего не хочется добавить. Не потому, что всё идеально, а потому, что в этот момент происходящего достаточно.

Радость начинается не там, где я получил желаемое, а там, где происходящему впервые хватает самого себя.

Это оказалось довольно неприятной новостью для моего внутреннего отдела снабжения счастьем. Вся система была устроена иначе: сначала добудь правильные обстоятельства, затем на их основании почувствуй правильное состояние и желательно закрепи результат, чтобы завтра не начинать сначала. Но радость почему-то не желала соблюдать этот порядок. Она могла появиться без разрешения обстоятельств и исчезнуть в тот самый день, который по всем расчётам должен был быть счастливым. Тогда я начал различать удовольствие и радость. Удовольствие связано с формой происходящего: мне вкусно, удобно, тепло, приятно, я получил то, чего хотел. И слава богу. Когда вкусно, гораздо естественнее есть с удовольствием, чем с философским выражением лица объяснять себе, что вкус не имеет значения. Но радость оказалась чем-то другим.

Она могла быть и там, где удовольствие вообще ни при

чём. Можно устать и чувствовать полноту. Можно злиться и одновременно настолько ясно видеть собственную злость, что внутри появляется странное узнавание. Можно проживать трудное и при этом не ощущать себя разорванным между тем, что есть, и тем, что должно быть. Постепенно я увидел: радость — не ещё одно чувство в ряду грусти, страха, злости и веселья. Скорее это достаточность самого проживания, момент, когда происходящее не требует немедленного дополнения другой жизнью.

Именно тогда для меня по-другому зазвучало само слово «радость» — «ра» в достатке. Не как филологическое доказательство и не как попытка объяснить происхождение слова, а как очень точный образ состояния. «Ра» — изначальный поток Интереса, который уже происходит, уже ведёт, уже проживает себя через эту форму. Ничего не надо приносить извне, чтобы момент стал завершённым. Жизнь уже идёт, узнавание уже совершается, а ум стоит рядом с блокнотом и сообщает, что для полноценной радости всё-таки не хватает нескольких пунктов.

Радость — это не то, что со мной случилось. Это момент, когда я целиком присутствую в том, что уже случается мной.

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.