

Дауншифтинг. Вы действительно созрели осознать себя?

Однажды один мой знакомый уехал на две недели в Гоа. Через две недели он вернулся, уволился с работы, собрал вещи и уехал обратно, навсегда.

На вопрос «Почему ты так сделал?» знакомый ответил: «Жизнь в этом шумном городе больше не представляет для меня смысла. Я хочу свободы».

Вы задумывались над смыслом вашей жизни? Каково ваше предназначение? Не просто так вы родились, ходите по земле, смотрите на небо: да и вообще не просто же так вы *живете*

.

Человеческая жизнь представляется простой цепочкой: детский сад – школа – институт – работа – семья – пенсия – смерть. Шаг влево, шаг вправо, и вы за пределами общества. Прежде всего, вы должны закончить школу, поступить в институт, получить работу, причем приличную работу, чтобы из зарплаты ежемесячно шли отчисления в пенсионный фонд, дабы на старости лет не остаться у разбитого корыта. А еще вы должны посадить дерево, построить дом, вырастить сына...

Но есть люди, которые устали от рабоче-метрополитенных условностей, фальшивых улыбок, элитной одежды, социального статуса. Рамки серых будней и рабочий график убивают их личность. Эти люди бросают престижную работу, друзей, квартиру, собирают чемоданы и покупают билет в один конец. Такие люди называют себя дауншифтерами.

Что такое дауншифтинг? Поиск смысла жизни, веяние моды, оправданное бездельничество?

Официальное определение дауншифтинга (англ. downshifting, игра на понижение) – жизненная философия «жизни ради себя», «отказа от чужих целей», это добровольный, сознательный отказ от высокой должности и доходов ради простой жизни.

Зачастую дауншифтерами становятся люди, добившиеся определенных успехов в

жизни, занимающие высокие должности, ценные работники.

Жизнь перестала доставлять удовольствие, дни похожи друг на друга как близнецы, все силы отданы на построение карьеры, чувства притупляются. Все чаще за чашкой чая, кофе или за стаканом пива вы начинаете задумываться об устройстве мира. Все чаще появляется недовольство и раздражительность. В конце концов вы понимаете, что устали крутиться белкой в колесе, появляется необходимость добавить красок в окружающую серую действительность, что-то резко поменять. Чаще всего вы идете к начальнику и просите у него отпуск, потом арендуете себе место под солнцем недели на две и позволяете себе любимому насладиться совершенством природы. Так вот дауншифтеры не на две недели, а раз и навсегда отказались от банального существования ради наслаждения природой и поиска самого себя.

Считается, что дауншифтеры получили безграничную свободу. Они могут посвятить себя служению искусству, написанию книг, музыки, картин, самосовершенствованию, не отвлекаясь на окружающий мир.

«Посмотрите вокруг себя! Мир погряз в коррупции, задыхается от насилия, бесчинства, зомбирования масс. Общество постепенно деградирует, с легкостью меняя томики со стихами Есенина и Блока на гляцевые журналы, с потрясающей быстротой превращаясь в безмозглых потребителей, единственным желанием которых является обложиться модными брендами и хвастаться покупками перед друзьями. Сам институт дружбы постепенно исчезает, заменяется на одноразовых знакомых, которые отвернутся от вас в момент вашего падения с лестницы иллюзорного благополучия. Цель жизни – **материальная обеспеченность**. Разноцветные бумажки покупают совесть, целомудрие, заставляют людей пойти на любые преступления, преступления против себя самого в первую очередь. Неужели вы хотите дальше работать на систему? Неужели вы до сих пор думаете, что сможете заработать все деньги мира? Неужели вы совсем нечего не понимаете?», – примерно это скажут вам дауншифтеры, люди, отказавшиеся от материального гнета современности ради духовного развития личности.

Явление дауншифтинга появилось на Западе в конце XX – начале XXI вв. Сегодня и в России с каждым годом появляется все больше людей, уезжающих из больших городов (а дауншифтерами становятся, как правило, жители мегаполисов) в лесную глушь, в монастыри, в Гоа или на Тибет в поисках бесценного времени на свою семью и свои увлечения.

Читаете эти строки и тоже хотите все бросить ради медитирования под сосной и ради поиска лучшей жизни? Не спешите, у даушифтинга есть и обратная сторона медали. Вот вы на пороге посылания цивилизации на три буквы, мысленно уже сидите на берегу океана, перечитывая Вольтера или обсуждая «голубой период» Пикассо, или бредете по осеннему лесу, вслушиваясь в шорох листьев под ногами... и тут же дагерротипом в сознании всплывает неспособность современного человека выживать без этой самой пресловутой цивилизации. Ведь горячий душ по утрам, телефон, Интернет, солярий раз в неделю, скоростные самолеты вам просто необходимы!

К тому же наше общество настолько сильно стало зависеть от материальных благ, что не каждый человек сможет променять ежемесячную зарплату с хоть какими-то гарантиями на духовное богатство. Жизненные обстоятельства не позволяют отрешиться от материальных проблем, поскольку они являются частью нашей жизни. Родители воспитали в нас чувство ответственности перед материей, а не перед идеей.

Дауншифтинг – это дорогое занятие. К сожалению, в мире еще нет места, где человек может получить еду, воду и кров абсолютно без денег, не прилагая при этом физического труда! А сказка про теплое и доброжелательное *местечко* становится жестокой правдой, когда вы попадаете в уставшую от бедности и голода точку со «счастливыми» координатами широты и долготы планеты Земля.

Многие люди, пожив в лесу и отдохнув от суеты, супермаркетов, общественных рамок и условностей, начинают скучать по бешеному ритму городской жизни. Но, возвратившись обратно, они с горечью понимают, что потеряли все. Все, ради чего жили до отчаянной попытки обрести себя.

Интересно, через сколько месяцев мой знакомый «накушается» свободы вдоволь и вернется обратно к своей карьерной лестнице, стереотипам благополучной жизни? А может, он не вернется к запрограммированной жизни и обретет гармонию с самим собой и природой.

Как правило, дауншифтеры не отрекаются от благ цивилизации, не ходят в лохмотьях, не питаются кореньями, не становятся отшельниками. Они просто перестают быть винтиками системы, той «матрицы», в которой мы живем; их благополучие и настроение

не зависят от курса доллара, их больше не выведут из себя автомобильные пробки.

Дауншифтинг – это осознание себя, своих целей, интересов и желаний. Способность оградиться от навязывания идеалов и принципов, жить проще, счастливее, обрести гармонию с природой, цивилизацией и самим собой.

Посмотрите вокруг себя! Ведь вокруг вас всегда было, есть и будет голубое небо, яркое солнце и зелень деревьев! Достаточно только оглянуться вокруг себя и почувствовать Жизнь каждой клеточкой тела, – счастье вам обеспечено, улыбнитесь прохожему, сохраните в душе пение птиц и красоту восхода солнца! Ведь счастливый человек счастлив везде и всегда, и счастливому человеку не нужна никакие уголки Вселенной для того, чтобы найти себя. Да здравствует доброта!

Автор - Евгения Евдокухина

[Источник](#)