

(1)«Вдох — выдох, выдох!» (2)Я слышу голос инструктора гимнастики: «Чтобы вдохнуть полной грудью, надо хорошенько выдохнуть. (3)Учитесь прежде всего выдыхать, избавляться от „отработанного” воздуха». (4)Жизнь — это прежде всего дыхание.

(5)Душно бывает в доме. (6) «Душно» бывает и в нравственной жизни — следует хорошенько «выдохнуть» мелочные заботы, суету будничной жизни, избавиться, страхнуть всё, что стесняет движение мысли, что давит душу, не позволяя человеку принимать жизнь, её ценности, её красоту.

(7)Человек всегда должен думать о самом важном для себя и для других. (8)Надо, разумеется, быть открытым людям, терпимым к людям, искать в них прежде всего лучшее. (9)Умение искать и находить лучшее, просто хорошее, «заслонённую красоту» обогащает человека духовно. (10)Заметить красоту в природе, в посёлке, городе, не говоря уже — в человеке, сквозь все заслоны мелочей — это значит расширить сферу жизни, сферу того жизненного пространства, в которой живёт человек.

(11)Я долго искал это слово — «сфера». (12)Сначала я сказал себе: «Надо расширять границы жизни», но жизнь не имеет границ! (13)Это не земельный участок, огороженный забором. (14)«Расширять пределы жизни» — не годится для выражения моей мысли по той же причине. (15)«Расширять горизонты жизни» — это уже лучше, но это всё же что-то не то. (16)Максимилиан Волошин часто употреблял в речи и любил хорошее слово — «окоём». (17)Это всё то, что вмещает глаз, что он может охватить. (18)Но и тут мешает ограниченность нашего бытового знания. (19)Жизнь не может быть сведена к бытовым впечатлениям. (20)Надо уметь чувствовать и даже замечать то, что за пределами нашего восприятия, иметь как бы «предчувствие» открывающегося или могущего нам открыться нового.

(21)Самая большая ценность в мире — жизнь: чужая, своя, жизнь животного мира и растений, жизнь культуры, жизнь на всем её протяжении — и в прошлом, и в настоящем, и в будущем... (22)А жизнь бесконечно глубока. (23)Мы всегда встречаемся с чем-то, чего не замечали раньше, что поражает нас своей красотой, глубокой мудростью, неповторимостью.

*(По Д. С. Лихачёву)*

Определите и запишите основную мысль текста.