*Жизнь продолжается…*

22 января 2014 года я, также как и многие другие, смотрела на фотографию Сергея Нагояна. Меня ошарашила она не только тем, что с нее смотрел молодой парень, которого уже несколько часов как нет с нами. Душа, которого уже покинула тело. Мое внимание полностью привлекли его глаза.. Я очень долго в них смотрела. Они мне сильно напоминали глаза Павлика. Глаза моего брата, которого тоже снами уже нет.. В голове снова и снова всплывали слова отца Михаила, произнесенные им в день похорон: «Бог уберег его от чего-то более страшного». Что может быть страшнее того, что 17летний юноша нелепо ушел из жизни? - думала тогда я. А в этот день, глядя в глубокие глаза Сергея, поняла, Что это может быть… Почему-то меня не покидала странная уверенность в том, что если бы Павлик не ушел тогда, 10 лет назад, то именно он был бы на месте Сергея. Возможно, это глупо. Возможно. Не спорю.

После этого последовала череда смертей.. Череда потерь. Множество разбитых судеб. Гром материнских рыданий. Потери родных, близких, друзей, возлюбленных.. 7 июня моя хорошая знакомая осталась без своего любимого мужчины. Это и подтолкнуло меня к выбору темы. И я решилась, все таки, писать.

Пути Господни неисповедимы. Есть кто-то, кто никогда не слышал этой фразы? Но редко кто помнит, что она относится к каждому из нас. Что с каждым может произойти как самое хорошее, так и самое плохое. Что мы не знаем чего можно ожидать в следующий момент от жизни. Не знаем или не хотим знать? Не хотим принять, что все, что с нами происходит – это не случайно. Случайностей не бывает. Во Вселенной все закономерно. А незнание нами законов, не освобождает нас от ответственности. Не освобождает от потерь, разочарований, боли и скорби. К чему это я все? К тому, что не случайно именно с нами случается то, что случается. Не случайно уходят именно те, кто уходит. Не случайно нам посылаются все эти мучительно болезненные испытания. Возможно, кому-то не понравится то, что я говорю. Возможно, кто-то фыркнет, разозлится или даже обидится. Но, поверьте мне, совсем не случайно именно я и именно Вам все это рассказываю.

Это сейчас я такая «умная». Но 11 лет назад все было совсем по-другому. 11 лет назад я потеряла почву под ногами. Потеряла все! Ведь не стало того, кого я любила больше всех на свете. Об этом я могу писать много. И скорее всего обо всем, об этом я еще напишу. Но сейчас нужно коротко. И я постараюсь так и сделать. Просто попрошу вас понять и поверить мне, что я знаю, как это невыносимо больно терять родных и любимых. Знаю, когда хочется выть и рвать на себе волосы. Знаю, как легко озлобиться и обвинить во всем Бога. Ведь мы то видим, какую роковую ошибку Он совершил, забрав у нас любимых! Мы то видим, как Он несправедлив! И мы знаем, как тяжело нам жить без них, как сложно найти смысл продолжить это делать… Мы погружаемся все глубже и глубже в свою боль и несчастье. Нас засасывает грусть и тоска. Мы не видим повода для радости. Мы живем прошлым. Мы живем болью. И это в лучшем случае. А ведь бывает так, что в душах кого-то зарождается желание мести, злобы, негодования, агрессии. И к чему это все может привести? К разным результатам. Но среди них однозначно не будет варианта, что ушедший родной или близкий человек вернется или, что его душе будет легко наблюдать за всем происходящим с теми, кого она (душа) любила на Земле.

В чем же наше спасение? И есть ли оно вообще? У каждого будет свой ответ на эти вопросы. Я же поделюсь только своим опытом. Тем, что я поняла за долгие годы без любимого брата. Без единственного брата. Без того, без кого жизни своей не представляла.

И что же я поняла за это время?

1. Бог есть. Вера в Него – это залог всего. Скептики, которые в этом сомневаются, могут дальше не читать. Мне нечего вам сказать. Научных доводов приводить не буду. И спорить с вами не хочу. Для меня это факт. Дальше советую читать тем, кто разделяет со мной это мнение. Можно сомневаться в чем угодно, но то, что есть Бог, Высший Разум, Вселенская Сила, Творец… Называйте так, как вам ближе. Как вы для себя Его чувствуете. Но ведь вы прекрасно чувствуете, что Он Есть?
2. «Не сотвори себе кумира…» гласит Вторая Заповедь. Трактовать ее можно по-разному. Одна из таких трактовок – это привязанность к кому-то в нашем мире больше, чем к Богу. Если кто-то или что-то для нас важнее всего на свете, то это что-то или кто-то у нас отбирается для того, чтобы мы научились жить полноценно и правильно. Жестоко? Возможно. Если рассматривать нашу жизнь просто как существование нашего тела здесь и сейчас. Если же взять во внимание, что мы здесь ради развития наших Душ, то порой приходится проходить через очень, ну очень болезненные испытания, пока не сделаем правильных выводов.
3. Бог определенно знает, что делает. Как бы трудно нам не было это принять, но Он ошибок не совершает. Все что происходит с нами и с теми, кто от нас ушел – это результат одного из главных Законов нашей Вселенной – Закона Кармы или Закона Причины и Следствия. И если мы не понимаем за что нам все это, то это не значит, что и Он не понимает.
4. Важно принять просто с верой, что наш уровень сознания не позволяет нам увидеть всю полноту картины, понять истинный глубокий смысл всего происходящего. Сверху виднее. И как бы тяжело нам не было, как бы не казалось это нам издевательски в данный момент, но все, что не происходит, всегда происходит по максимально возможному смягченному сценарию. И всегда только во Благо. Но не во Благо нашему Эго, а во Благо для наших Душ. Если не можем этого понять, то важно постараться просто принять как данность. Со временем возможно и поймем. Во всяком случае, стоит к этому стремиться.
5. Стоит задуматься, почему все это происходит именно со мной? Для чего это мне нужно? Что я должен понять, осознать, прожить? Вряд ли ответы на эти вопросы придут к Вам сразу. Спустя 10 лет, я не могу сказать, что нашла ответы на все свои вопросы. Но точно знаю, что все, что понимаю и чувствую сейчас, это все только потому, что пришлось пройти через огромные страдания и потери. Возможно именно для того, чтобы вам рассказать о том, к чему пришла на данном этапе.
6. Время лечит. Одна из самых болезненных и раздражающих фраз. В это сложно поверить. Да и не хочется. И вовсе оно не лечит. Кого оно может вылечить или что? Рану на сердце, образовавшуюся от ужасной утраты? Ее ничем невозможно вылечить! Но со временем она затягивается. Боль притупляется. Мы привыкаем с ней жить. А на сердце образовывается шрам, который полностью не может вылечить никакое время. И этот шрам ноет и часто дает о себе знать. Он напоминает нам постоянно, что в нашей жизни был человек, который научил нас ценить ее и быть благодарными за каждый день, т.к. все очень резко может измениться..
7. Рыданиями горю не поможем. В книге «Две жизни» Конкордии Антаровой часто напоминают нам о том, что плачем мы всегда только о себе. Мы рыдаем над холодными телами, а потом над могилами. Мы содрогаемся в рыданиях. Нам мучительно больно оставаться без наших любимых и родных людей. Мы не знаем, как жить дальше. Как жить **нам**. **Нам** без них. Мы плачем о себе. В основном о себе. Конечно же, обидно, когда уходят молодые, которые могли бы еще многое успеть и не успели. Нам больно, что прервался их жизненный путь. Особенно, когда он прерывается настолько абсурдно и нелепо. Но плачем все же мы в основном из-за того, что наш путь придется продолжать без них.. Мы оплакиваем себя..
8. А души наших любимых страдают. Они ужасно страдают!!!! И не случайно во всех религиях мира уделяется внимание молитвенным практикам, помогающим ушедшим душам подняться в Свет, а не застревать на тонком плане нашей планеты. Своими причитаниями мы мучаем их, мы держим их около нас, а у них уже другой Путь. Думаете, я не знаю, как сложно остановиться? Как слезы катятся градом? Знаю! Поэтому и говорю. Старайтесь найти в себе силы подумать о душах ушедших любимых, а не о своей боли. Им ведь тоже больно! Им тоже мучительно больно!

Давайте думать о том, чем мы можем им помочь, а не усложнять их переход. Все мы разные и ситуации у нас разные. Нет единого рецепта, который бы подошел всем без исключения. Но всем без исключения невыносимо больно, когда теряют своих любимых. И всем без исключения нужно приложить максимум собственных усилий, чтобы выжить тогда, когда ни смысла, ни сил для жизни на первый взгляд уже не осталось. Что же это может быть?

1. Молитвы, медитации или другие духовные практики. Найдите то, что подходит именно вам. Обнимите икону и рыдайте вместе с ней, если нет сил на что-то другое. Рыдайте и просите утешения. Утешения и для себя и для той души, которой приходится наблюдать сейчас ваши муки. Просите прозрения. Просите сил принять все должным образом и не скатиться на дно. И Верьте! Верьте в то, что все изложенное в вышеперечисленных пунктах - правда. Рано или поздно вы это поймете. Мне бы очень хотелось, чтобы это произошло как можно раньше.
2. Найдите любую причину, чтобы жить! Любую зацепку! Ради чего? Ради него или нее! Думаете, им легко наблюдать наши страдания? Думаете, вы встретитесь, если решите уйти раньше положенного срока? Думаете, вашей душе станет от этого легче? А его/ее душе? Живите так, как бы они этого хотели. Ради них, если пока что не получается ради себя. Я, например, просто отчетливо периодически чувствовала на себе, как брат смотрит на меня с укором. Для него было важно, как я выгляжу, и позволить себе выглядеть плохо, означало предать его. И чем хуже я себя чувствовала, тем лучше старалась выглядеть. В какой-то момент я об этом забыла. Точнее горе меня одолело. Цветущий внешний вид ведь не возможен без внутреннего равновесия. Спохватилась я на больничной койке. Теперь вот исправляюсь.
3. Обратитесь за помощью к психологу. В нашей культуре больше принято рассчитывать на помощь друзей и родных. На разговоры по душам. И это очень здорово, что у нас есть настоящие друзья, которые с нами и в горе и в радости! Цените их всегда! Но бывают все же моменты, когда стоит обратиться за помощью к профессионалам. Это не зазорно! И вовсе не значит, что вы сошли с ума. Это значит, что вы хотите сохранить свой здравый ум и полноценную жизнь. Что вам дорога память тех, кто ушел, и вы не оскверните ее невежеством. Что вы признаете, что вам нужна помощь и готовы приложить со своей стороны максимум усилий, чтобы остаться на плаву. Ведь кто-то должен здесь молится об их душах, которым так нужны наши молитвы.
4. Если все же не готовы обратиться к психотерапевту, можно попробовать обратиться к другим видам психотерапевтической помощи. Или и к тому, и к другому вместе. Дельфины и лошади, наример, – это мудрейшие и глубоко чувствующие животные. Придите к ним. Поплавайте с дельфинами. Или хотя бы сходите на представление в дельфинарий. И хоть я противник удержания животных в неволе, но в данном случае поддерживаю все доступные методы. Верю, что дельфины посланы на нашу планету не случайно. Используйте их дар по максимуму. То же самое относится и к лошадям. Возьмите урок верховой езды. Пообщайтесь с лошадью. Погладьте. Расскажите о своем горе. Думаю, вы обязательно найдете утешение и понимание, а заодно и ресурс, чтобы продолжить дальше.
5. Найдите свой вид творчества, который поможет вам отвлечься от печальных и болезненных мыслей. Рисование на песке или другие виды живописи. Очень хорошо помогает валяние из шерсти. Лепка из пластилина, соленого теста или глины. Что угодно. Главное, чтобы хотя бы на время направить ваши мысли и энергию на созидание.
6. Читайте. Это то, что помогло лично мне в первую очередь. Есть книги, достойные внимания. Каждый найдет ту, которая нужна именно ему в данный момент, чтобы на своем уровне сознания понять смысл всего происходящего. Чтобы понять если жизнь после смерти? Есть ли душа у человека и что делать, чтобы этой душе помочь? Есть научная литература, религиозная, эзотерическая. Вы обязательно найдете то, что нужно именно вам. Читайте и находите ответы на свои вопросы, а с ними и успокоение для истерзанной своей души.
7. Не зацикливайтесь на своем горе. Не уходите в него с головой. Не отгораживайтесь от всего мира. Общайтесь с людьми. Со своими друзьями. С его/ее друзьями. Встречайтесь с ними. Принимайте их у себя дома. Вспоминайте вместе время, когда те, кого сейчас уже нет, были с нами. Каждые такие встречи у нас обычно это смех сквозь слезы. А порой просто безудержный хохот. Потому что невозможно вспоминать Павлика по-другому. В душе каждого он оставил свой след. И этот след настолько светлый, что без улыбки о нем вспоминать невозможно. Вот мы и смеемся, вспоминая разные ситуации с ним. Уверена, что и вам есть, что вспомнить и чему порадоваться. Порадуйте душу того, кого вы не видите, но кто хорошо может видеть вас. Ведь они же любят наши улыбки. Ведь они желают нам только добра и счастья. Порадуйте их. Постарайтесь почувствовать всем сердцем радость за те моменты, которые были у вас в жизни, благодаря этим людям.
8. Благодарите Бога, жизнь, судьбу, кого хотите, но благодарите за это прекрасное время, которое в жизни у вас было. Одни из самых близких и дорогих мне на сегодняшний день людей - это именно друзья моего брата, которые поддержали нашу семью в самые тяжелые времена и остались с нами навсегда. Я очень благодарна им всем за любовь и память, которые они хранят в своих сердцах. И благодарна Богу, за то, что у меня был самый лучший брат на свете, в сердце которого я занимала особое место. В принципе, в его сердце для каждого было место. Но я сейчас говорю о себе.
9. Не стоит пытаться найти утешения в алкоголе. Мне лично не известен ни один случай, когда этот вид успокоительного кому либо помог. Недавно увидела фразу, с которой полностью согласна: « Алкоголь является отличным растворителем. Он растворяет браки, дружбу, семьи, рабочие места, печень и мозг… Но только Не проблемы!!!» И не возвращает к нам наших близких и любимых людей, добавлю я от себя. А отдалить тех, кто сейчас находится рядом – может. Выбор за вами.
10. Оглянитесь вокруг. Возможно, кому-то нужна ваша помощь? Не только же вам больно и тяжело сейчас. Постарайтесь не думать о своей боли, а подумать о том, как помочь справится со своей болью другим. Позаботьтесь о своих близких. Или просто о ком-то позаботьтесь. Творить Добро – это очень помогает прийти в себя! Только будьте аккуратны. Помощь – это не предлагать «костыли», а научить человека «ходить самостоятельно». Я верю, что вы тоже можете подняться и идти!
11. Прошу вас обратить внимание еще на один важный момент. Он последний в этом перечне, но далеко не последний по важности. Я бы сказала даже, что главный. В самые тяжелые моменты, мы закрываем наши сердца, чтобы не чувствовать боль. Этот коварный инстинкт самосохранения может сыграть с нами плохую шутку. Ограждая себя от боли, мы закрываем наши сердца для всего остального тоже. И оно (сердце) перестает чувствовать вообще что либо. Любовь, нежность, радость – все это тоже окажется для нас закрытым. А самое страшное, что боль от этого на самом деле не уменьшается. В один прекрасный момент я поняла, что не способна чувствовать своего ребенка, не способна испытывать к нему всю полноту материнской любви. Пришлось шаг за шагом долго и нудно очищать свое сердце от железного панциря, в котором оно у меня оказалось. И поверьте, стоит, все таки, жить с открытым сердцем.

Этот перечень можно было бы продолжить. Не знаю, удалось ли помочь вам хоть немного в вашем горе. Хотелось бы протянуть руку каждому, обнять, дать выплакаться, а потом осушить ваши слезы. Требуется очень много сил, мужества и мудрости, чтобы выстоять и не сломаться в такие тяжелые моменты. Прошу вас ищите то, за что вы бы могли ухватиться. Держитесь из-за всех сил! Ради тех, кого никогда не забудете. Ради жизни. Ведь не случайно вы все еще здесь. Для чего-то вы здесь еще нужны. Цените это. Помните об этом. И если сейчас вам кажется это роковой ошибкой, если вы готовы проклясть сам факт того, что вы все еще здесь, постарайтесь сдержаться и не позволить себе этого сделать!

Как больно бы не била вас жизнь. Как часто не приходилось бы падать, прошу вас, сохраните свои сердца открытыми для любви и находите в себе силы каждый раз вставать и расправлять свои крылья. Пусть кажется, что с каждым разом сделать это становится все сложнее. Постарайтесь осознать, почему это все происходит именно с вами. Помните, случайностей не бывает. Помните, чтобы с нами не происходило, всему есть объяснение, но не всегда мы способны его увидеть и понять. Но все в наших руках. Наша жизнь зависит только от нас! Бог всегда будет нам помогать, если мы действительно стремимся развиваться в правильном направлении и верим в Его помощь.

Ради Светлой памяти всех тех, кто уже не с нами, прошу всех тех, кто по ним скорбит беречь свои Души от скверны сомнений, упреков и злобы. Прошу не впадать в уныние и грусть. Прошу открыть свои сердца всем самым Светлым и Добрым чувствам, которые заслуживают те, кто с Небес будет находить нас здесь по ярким огонькам Любви, которые мы излучаем. Прошу вас найти в себе силы и желание Быть здесь и Жить! Если пока что не ради себя, то ради них. Ради того, чтобы они могли быть за нас спокойны. Чтобы не мучились и не застревали между Небом и Землей. Вы ведь не хотите этого, правда? Вот и отпустите их в Небо с Миром и Любовью. Живите и будьте счастливы!

И пусть сейчас вам кажется это невозможным. Все равно улыбнитесь, глядя на самое дорогое сейчас для вас фото. Пошлите воздушный поцелуй. И пообещайте, что вы обязательно справитесь, что им не о чем беспокоиться. Ведь мы любим их. Очень любим. И мы желаем им покоя и добра. Летите в Свет, наши лучшие Души. Берегите себя и помогайте нам здесь быть достойными того, что мы успели с вами соприкоснуться. Это большая честь и счастье! Благодарим вас за все!

И напоследок хочу поделиться с вами фразой, которую произносит герой Джеки Чана в фильме «Каратэ пацан»: « Жизнь сбивает с ног. Но нам решать сможем ли мы подняться».

Верю, что вы примите правильное решение!

До встречи!