



# БОЛЬШАЯ УТРАТА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДУШИ

Глава четвертая

**Д**уша видит утрату не как трагическое происшествие, а как вызов, как испытание, которое поможет нам научиться новому и реализоваться. В царстве душ нет потерь, поэтому мы приходим на землю, чтобы испытать их.

Наверняка вы задаетесь вопросом, для чего кто-то вообще выбирает прожить подобное. Объясню. Дома, в духовном мире, мы видим утраты иначе, чем в земном воплощении, где забываем об этом. Как души мы ищем возможности развить разные аспекты характера. Мы становимся сильнее, проживая горе. Наша способность противостоять стрессовым ситуациям свидетельствует о нашем прогрессе.

Утрата — один из опытов, который включен в программу земной школы, и в определенный период она коснется всех. В отличие от обычной школы, где мы учим новое и потом сдаем экзамены, в земной жизни

мы, наоборот, получаем испытание для того, чтобы выучить урок. Одним из таких серьезных испытаний и является трагедия, ради которой наши души специально помещают себя в ситуации, чтобы узнать, как мы реагируем на нее. Конечно, наш разум не осознает этот выбор после реинкарнации.

## Чему мы можем научиться благодаря горю

Каждый из нас включает утрату в жизненный план, потому что на потерях многому можно научиться. Конечно, те же уроки получают и другими способами, но потеря, в разных ее проявлениях, часто приводит нас к новому этапу или даже новому пониманию текущего воплощения. Именно поэтому души ищут опыт проживания горя ради предлагаемой возможности для роста.

Как души мы осознаем, что проходим обучение в земной школе с другими душами, которые согласились присоединиться к нам в нынешней реинкарнации. Мы все собираемся вместе, когда готовимся прийти на землю, и решаем, какие роли будем играть в жизнях друг друга. Каждый готовит план для собственного воплощения и устанавливает намерения относительно того, чему мы хотим научиться. Но мы также соглашаемся играть взаимодополняющие роли, чтобы все могли продвигаться духовно. Зачастую две души или больше сходятся вместе, чтобы помочь друг другу испытать особый опыт, который поможет развитию.

Вполне вероятно, что хотя бы одни отношения в вашей жизни, а может и больше, связаны с душами, с которыми вы приходили на землю раньше. Они могут играть



ту же роль, что и в прошлый раз, а может, совершенно другую. Перед тем как покинуть царство душ, мы одобряем планы друг друга, которые могут включать утрату или потенциал для нее.

Другая причина, по которой мы планируем трагедию, заключается в том, чтобы испытать эмоции, связанные с горем. Потеря приносит интенсивные негативные эмоции, которые невозможны в нашем истинном доме, потому что там царят гармония, мир, радость и любовь. Мы приходим на землю, чтобы прожить эти сильные эмоции и вынести из них урок. Утрата знакомит нас с собственными чувствами и помогает узнать себя лучше.

Проживая утрату, мы учимся сопереживанию и сочувствию к другим людям, которым пришлось нелегко. Потеряв финансовую стабильность, мы становимся смиреннее и вырабатываем способность снова и снова вставать на ноги. Далее представлены высказывания моих клиентов о том, чему они научились, пережив трагедию:

- ✿ «Я понял, что жизнь бесценна, и это заставило меня переосмыслить свои приоритеты. Горе показывает, что на самом деле имеет значение».
- ✿ «Я осознала, что мой муж был только частью моего существования, а не всей моей жизнью. Я уверена, что встречу с ним снова после смерти. А пока я буду жить».
- ✿ «Теперь я чувствую большее сострадание к другим. Моя утрата помогла мне увидеть те чудеса, что меня окружают».
- ✿ «Благодаря этому опыту я поняла, что сильнее, чем думала».

«Я приняла, что не могу контролировать все вокруг. Сейчас я позволяю событиям просто случаться, а не стараюсь сделать так, чтобы они обязательно случились».

## Карма

Еще одна причина, по которой мы можем включать утрату в жизненные планы, это карма. Закон кармы не совсем понятен и часто воспринимается как наказание, но его настоящая цель — развитие души. Если она выбирает одну крайность, то в какой-то момент должен произойти противоположный выбор, чтобы выровнять духовный рост. Например, душа, прожившая несколько воплощений, в которых была очень зависима от людей, будет выбирать возможность стать более независимой. Потеря отношений вполне может стать специальным экзаменом, чтобы научиться не рассчитывать на то, что наше счастье полностью зависит от других.

## Потеря любимого человека

Почти каждый из нас сталкивается с потерей близкого человека — из-за смерти, развода, расставания, отдаления или других обстоятельств. Понимание того, что любящие и заботливые отношения подошли к концу или никогда не будут такими, как бы нам хотелось, может оказаться очень мучительным опытом. Даже если мы знаем, что все отношения не вечные, что они не могут развиваться по желательному сценарию, — каждый

настоящий или потенциальный конец важной связи является шоком. Из-за этого мы испытываем болезненные эмоции и сильное горе. Мы страдаем на физическом уровне.



Тем не менее душа знает, что отношения никогда не заканчиваются по-настоящему, так как все мы на самом деле связаны. Часть нашей энергии, которая остается в царстве душ, может приветствовать наших любимых дома. А та часть, которая становится Высшим «я» во время нашего воплощения на земле, все еще соединяется с душой ушедших близких. Вместе они стараются подсказать, что дорогие люди все еще рядом с нами, просто в другой форме.

При разводе или отчуждении мы продолжаем сохранять душевную связь и общаться на этом уровне, хотя наши тела и сознания спят. С помощью Высшего «я» мы можем мирно принять ситуацию. Примирение в этом воплощении может оказаться не по силам, но мы все равно способны исцелить раны от расставания и обрести покой. Следует пересмотреть отношения, чтобы лучше их понять, а затем завершить их так, чтобы это содействовало духовному росту. Для этого нужно взглянуть на них с точки зрения души, иначе говоря, с точки зрения любви.

Первым делом стоит пролить свет на ситуацию, чтобы понять всю правду. Спросите себя, не причинили ли вы боль другому человеку. Не нужно осуждать себя, но стоит воспользоваться шансом и завершить отношения с сочувствием к себе и партнеру. Иногда лучше попросить прощения напрямую, но часто извинения должны быть косвенными. Это будет достаточно сложно, если к вам плохо относились или вы в ситуации жертвы, но, с точки зрения души, честность важнее правоты.

## Другие утраты

Потеря работы, финансовой стабильности, жилья, здоровья, веры, независимости, домашнего животного и другие важные утраты могут иметь такое же или даже большее влияние на нашу жизнь, как и потеря любимого человека. Гарольд был опустошен потерей дорогого питомца.



*Гарольд пришел на мой мастер-класс по проживанию большой утраты. Он записался, но сначала хотел отказаться от посещения, опасаясь, что другие не поймут его горя и подумают, что его там быть не должно. Я уверила его, что такого не будет, и убедила прийти, объяснив, что он не первый человек, который посещал мои сеансы после смерти животного. За десять лет до этого Гарольд потерял жену, детей у них не было, а все близкие родственники были далеко.*

*Он был занят работой, но, когда вышел на пенсию, почувствовал себя потерянным. Поэтому решил взять животное из приюта, и он описывал, что выбранный им щенок был самым страшненьким. Другие были оживлены, когда Гарольд приближался к их клеткам, но этот малыш отвернулся, а когда понял, что его забирают домой, сильно обрадовался, и они быстро ладили. Гарольд назвал щенка Малыш, потому что он был худым, но теперь смеется над этой кличкой, так как Малыш вырос очень большим. Говорит, что он настолько вымахал, что заполнил все пустоты в жизни Гарольда и освободил*



его от одиночества. Мой клиент признался, что после выхода на пенсию чувствовал, будто ему незачем больше жить.

Щенок сделал Гарольда менее одиноким, ведь теперь тому было о ком заботиться, но это также позволило ему жить на поверхностном уровне и избегать встречи с собственными чувствами. Шесть лет они были неразлучны.

Однажды на вечерней прогулке в районе, куда он обычно не ходил, к Гарольду подошли два подростка. Один угрожал ему пистолетом и требовал денег. Малыш накинулся на него и был застрелен. Пес упал на тротуар, истекая кровью, а подростки убежали. Вскоре приехала полиция и отвезла собаку в ветеринарную клинику, но Малыш умер на руках хозяина еще до приезда туда.

Гарольд был сокрушен и чувствовал себя виноватым, но самое сложное было справиться с другими воспоминаниями об утратах, всплывшими после этого случая. Потеря любимого питомца вывела Гарольда из комфортного и поверхностного состояния, а подавленные чувства вырвались наружу.

На мастер-классе он смог использовать инструменты, о которых мы говорили, и вернуться к забытым эмоциям. Он был благодарен группе за принятие важности его потери самого любимого пса. Благодаря ей он смог исцелиться от подавленных чувств прошлого и очистил путь к лучшему будущему. Гарольд советует другим людям не отменять влияние домашних животных на наши жизни.



Как души мы понимаем, что, в очередной раз воплощаясь и сливаясь с человеческим телом, мы будем наслаждаться положительными аспектами земного пребывания так же, как и преодолевать трудности. Такова одна из суровых истин о том, что значит быть человеком. Оба опыта дают возможности для духовного роста, однако именно сложности помогают нам учиться лучше всего.

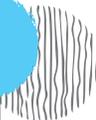
Пока наше сознательное «я» воспринимает потерю как несчастье, душа смотрит на подобные события с надеждой, потому что испытание такими трудностями улучшает нашу способность видеть свою истинную сущность. Великие утраты вселяют опасение в наше эго, но внутреннее «я» видит в них способ преодолеть страх, встретившись с ним лицом к лицу, и развития силы для того, чтобы вынести его.

Наше эго паникует, сталкиваясь с потерей, потому что воспринимает ее как лишение стабильности и безопасности. Но душа полна надежд, ведь возможно, в этот раз мы очнемся и переосмыслим свою жизнь, насколько мы были довольны ею до трагедии. Возможно, мы сумеем восстановить связь с внутренним голосом и по-настоящему осознаем, кто мы есть на самом деле.

## Сопутствующие утраты

Большую утрату сложно пережить потому, что мы теряем больше, чем кажется на первый взгляд. Потерянное может лишить нас чувства идентичности или надежд на будущее. Мы остаемся одинокими, незащищенными и наиболее уязвимыми после трагедии.

Наша реакция на утрату показывает наш уровень осознанности. Если мы чувствуем гнев и горечь, то находимся



на этом этапе сознания. С точки зрения души, это самое подходящее время для исцеления с помощью установления прочной связи между Высшим и сознательным «я», а также чтобы проявить к себе и к другим любовь и сочувствие.

Для Бэна суровым испытанием стала необходимость распрощаться с заветной карьерой из-за физического заболевания. Он пережил тяжелую утрату идентичности и чувствовал себя довольно нестабильно. Сопутствующая потеря независимости и крушение будущих ожиданий повергли его в отчаяние.

---



---

*Бэн, сорокавосемилетний врач, с детства мечтал об этой профессии. Он провел много лет в медицинском институте, ординатуре и на специальном курсе по онкологии. Большую часть времени занимали долгие часы встреч с пациентами в офисе и еще более долгие дни в больнице. И хотя зачастую работа была выматывающей, он ее любил.*

*У него появилась слабость в руках и кистях, из-за чего стало трудно писать и держать больничные карты, к тому же он часто спотыкался, проходя по коридорам больницы. Симптомы ухудшились, поэтому он прошел обследование и сдал несколько анализов. В конце концов, ему диагностировали боковой амиотрофический склероз (болезнь Лу Герига), и, несмотря на новейшие методы лечения, Бэн не смог продолжать работать.*

*Ему сложно было смириться с диагнозом и еще труднее бросить карьеру. Местный университет предложил ему должность преподавателя, но он*

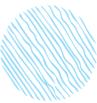
*хотел практиковать, а не преподавать. Бэн не только потерял независимость, но и все свои мечты о будущем. Перед ним встала задача переформулировать свою личность.*

*Бэн пришел ко мне на сеанс гипнотерапии из-за тревожности и депрессии, а затем прошел сессии регрессии в прошлую жизнь и «Жизнь между жизнями». Следуя совету терапевтов, он начал медитировать. Он всегда планировал заняться этим, но никак не находил времени. Преданность работе делала его настолько занятым и отвлеченным, что он ни разу не выделил и минутки для того, чтобы узнать настоящего себя и исследовать свое отношение к жизни.*

*Сначала он скептически относился к медитациям, но все же решил попробовать и после пары недель почувствовал себя менее тревожно. Далее Бэн задумался о причинах своей болезни. Этот вопрос часто задавали ему пациенты. Он начал смотреть видео и документальные фильмы на YouTube, что привело его к исследованию новых идей о природе сознания и души. Он стал слушать аудиокниги по философии и духовной сфере. И хотя ему еще предстоит многое сделать, прежде чем полностью приспособиться к новым обстоятельствам и переформулировать свою личность, Бэн уже начал свой путь.*



Теряя что-то значимое в нашей жизни, мы остаемся в недоумении — кто мы. Эта утрата идентичности может быть почти такой же трудной, как и исцеление от самой потери. Часто она сопровождается лишением целого комплекса ожиданий и чувством нестабильности. В случае



с Бэном мы видим еще и потерю независимости. Но наши души рассматривают подобную ситуацию как подходящую для того, чтобы узнать нашу истинную сущность. Это идеальное время для нас, чтобы обнаружить скрытые таланты, оценить свои сильные стороны, исследовать желания и принять свою настоящую природу. Именно этим и занялся Бэн. Большая утрата очень болезненна как раз потому, что приходит в момент, когда мы сфокусированы на чем-то или ком-то вне нас самих и живем поверхностно, не слышим внутренний голос. Наше Высшее «я» и наставники из царства душ, которые любят, заботятся и ведут нас, знают, какое сложное время мы переживаем.

Наши умершие любимые люди и предки шлют нам свою заботу и подбадривают нас. И хотя для сознательного «я» этот период является печальным и обескураживающим, наша душа и духовные помощники знают, что мы должны принять настоящих себя и вернуться на духовный путь.

Пусть и не зная об этом, мы все же получаем в помощь особую поддержку, энергию и любовь. Нас подбадривают, дарят надежду и случайные счастливые возможности двигаться дальше, искать что-то положительное. Но у всех есть свобода воли, поэтому выбор дальнейшего пути после большой утраты остается только за нами.

## Взгляд души на великую потерю

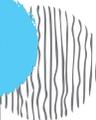
Душа рассматривает большую утрату как корректировку курса нашей жизни. Это дает отличную возможность для развития характера и поэтому желательно для души. Мы учимся на собственном опыте, совершая

ошибки и преодолевая препятствия. Сложные ситуации ускоряют наше обучение.

Мы можем сравнить помощь от Высшего «я», части нашей духовной энергии, которую приносим в каждое воплощение, с GPS (системой глобального позиционирования) в машине. Ее задача — помочь нам найти путь к пункту назначения. Перед началом поездки мы определяем этот пункт, а голосовые подсказки GPS ведут нас по пути. Так же и с душами: мы утверждаем пункт назначения (цель) для каждой жизни, и наше Высшее «я» ведет нас по нужному пути. Оно здесь для того, чтобы направлять нас, так как земная жизнь стирает все воспомина- ния о цели этого воплощения и о том, чему мы хотели научиться и что испытать.

Душа снова и снова пытается пробиться к сознанию и предупредить, если мы движемся в неправильном направлении или совсем застряли. Послания души приходят в виде символов, метафор, ощущений. Выделяя время на самоанализ, чтобы узнать самих себя, мы учимся лучше интерпретировать эти сигналы. Но часто мы функционируем, словно на автопилоте, или настолько заняты, решая многочисленные проблемы, что не улавливаем эти тонкие намеки. Застряв в подобном состоянии, мы блокируем нашу способность двигаться дальше по предназначенному плану для нынешней жизни.

С точки зрения души, когда мы захвачены чужой жизнью или мечтами, мы не продвигаемся к поставленной цели. Если мы самодовольны или рассеяны и не занимаемся самоанализом и духовными поисками, то прогресс стопорится. Наставники, семья и другие мудрые существа из царства душ тоже показывают нам, где мы застряли. Им известно, что мы спланировали на это воплощение и в каких ограничивающих шаблонах застряли.



И только когда наша душа не может достучаться до сознательного «я» с предупреждением, как далеко мы отклонились от жизненной цели, требуется что-то более сильное. На этом этапе необходимо, чтобы что-то помогло нам выбраться из пут и вернуться на истинный путь. Планируя свою жизнь, мы знали, что такое может произойти, и предусмотрели такое событие на случай непредвиденных обстоятельств. Это более заметно в жизнях, в которых мы хотим достичь значительного духовного роста.



Когда же прогресс заблокирован привычными схемами бытия, душа может воспользоваться планом для непредвиденных обстоятельств, чтобы решить дилемму. Большая утрата и есть тот шок, в котором заключена возможность освободиться от застоявшихся стереотипов или ограничивающих обстоятельств.

Характер потери, включенной в планы, и определяется нынешней жизненной ситуацией. Например, если мы чересчур вовлечены в жизнь другого человека, позволяя его делам, нуждам и эмоциям управлять нами, то трагедия будет связана именно с ним. Человек может умереть, как это и произошло со мной, когда я потеряла дочь. Или же это может быть развод, отстранение друг от друга, переезд, а возможно, в отношения вторгнется третье лицо — что угодно, что разорвет связь с человеком. Если мы слишком рьяно заняты бизнесом и финансовыми вопросами, то утрата прервет эти дела.

Поэтому, с точки зрения души, большая потеря — тревожный сигнал, оповещающий наше сознательное «я» о том, что мы никуда не движемся. Это травмирующее событие происходит с целью помочь нам вернуться на жизненный путь, когда мы слишком далеко ушли от него. Можно сказать, что это непредвиденное обстоятельство, включенное в школьный курс на земле, чтобы

освободить нас от создавшейся ситуации, когда мы не способны двигаться дальше.

Мы можем сравнить наше положение с автомобилем, буксующим в грязи, который вхолостую крутит колеса, только глубже и глубже утопая в трясине, неспособный сдвинуться с места и доехать до пункта назначения. Точно так же мы можем застрять в ограничивающих шаблонах, мешающих учиться и развиваться, ради чего мы, собственно, и пришли на землю. Душа видит в таком событии огромный потенциал для духовного прогресса.

Когда мы составляем планы на очередное воплощение, то включаем в них неожиданные повороты именно на такой случай. Вырваться из пут и снова начать путь по правильной дороге необходимо, чтобы двигаться дальше. Это позволит вынести наибольшую пользу из оставшегося времени, чтобы нынешняя реинкарнация не прошла даром.

## Эмоции души

На духовном уровне мы мудры и заботливы, а одним из наших главных качеств является умение радоваться. Наша душа и другие помощники призывают сознательное «я» принять приглашение, заключенное в большой утрате, присоединиться к Высшему «я» и стать полноценной подлинной сущностью. Это ведет нас к радости и удовлетворению и позволяет достичь жизненной цели.

Эмоции души глубоки. Она сожалеет о неспособности сознания понять, когда мы жертвуем своей настоящей природой, чтобы достичь вершин карьеры или финансового успеха, или полностью сфокусируемся на жизни другого человека. Душа знает, какое ужасное одиночество



мы можем испытывать в стремлении к благополучию внешнему, а не внутреннему, пусть мы и окружены множеством людей.

Нашей истинной сущности грустно, когда мы преследуем преходящие вещи. Душу расстраивает наше незнание того, что действительно долговечно. Она сожалеет о нашей слепоте к тому, что на самом деле может нас исцелить. А вот ценит она любящую доброту, которая восстанавливает людей.

После большой утраты наступает время выбирать направление, по которому будет двигаться наша жизнь. Это решающий момент, который повлияет на будущее. Далее мы обсудим такие моменты и как к ним подготовиться.

## УПРАЖНЕНИЕ

### *Чему вас научила утрата*



Обдумайте, чему вы научились, прожив большое горе, и запишите это в блокнот.

- ✦ Что вы узнали о себе? Ваши сильные стороны? Ваши ценности?
- ✦ Что вы узнали о жизни?
- ✦ О ваших отношениях?
- ✦ Что для вас наиболее важно?
- ✦ Каковы ваши надежды на будущее?