

فقط برای امروز

۲۹ مرداد

رویارویی با مرگ

«اغلب در دوران بهبودی مجبور به رویارویی با نوعی بحران هستیم،
نظیر مرگ یک عزیز...»

کتاب پایه



هر زندگی آغاز و پایانی دارد. اما وقتی زندگی فردی که او را خیلی زیاد دوست داریم، به پایان می‌رسد، پذیرفتن غیبت پایانی و ناگهانی او بسیار دشوار است. اندوه ما ممکن است آنقدر شدید باشد که بترسیم کاملاً ما را از پای درآورد، اما این طور نخواهد شد. غم و غصه ما ممکن است بیش از هر چیز دیگری که می‌توانیم به خاطر بیاوریم، به ما لطمه بزند، اما این غصه به پایان می‌رسد.

نباید از احساساتی که در اثر مرگ یک عزیز برانگیخته می‌شود، فرار کنیم. مرگ و اندوه بخش‌هایی از زندگی بر اساس "زندگی آن طور که هست" است. از طریق آزاد گذاشتن خود برای تجربه این احساسات، در بهبودی و ویژگی‌های ذاتی انسانی سهم بسیار بیشتری داریم. گاهی اوقات واقعیت مرگ یک فرد دیگر موجب فناپذیری خود ما می‌شود که بسیار چشمگیرتر است. اولویت‌های خود را دوباره ارزیابی می‌کنیم، قدر عزیزی را که هنوز با ما هستند، بیشتر می‌دانیم. زندگی ما و زندگی ما در کنار آنها برای همیشه ادامه نخواهد داشت. می‌خواهیم از مهم‌ترین چیزها تا زمانی که دوام دارند، بیشترین استفاده را ببریم.

شاید متوجه شویم مرگ فردی که او را دوست داریم، به تقویت رابطه آگاهانه ما با نیروی برتر کمک کند. اگر به یاد داشته باشیم که همواره می‌توانیم در زمان گرفتاری به آن منبع قدرت رجوع کنیم، قادر خواهیم بود صرف نظر از اتفاقاتی که در اطراف ما جریان دارد، تمرکز خود را بر این منبع حفظ کنیم.



فقط برای امروز: از دست دادن فردی که دوست داریم را می‌پذیریم و جهت دستیابی به قدرت لازم برای پذیرفتن احساسات خود به نیروی برتر رجوع می‌کنم. به افرادی که امروز در زندگی من هستند، بیشترین عشق خود را ابراز می‌کنم.