

Старость – в радость

Светлана Александрова

Мы часто пишем о важности позитивного мышления для физического и духовного здоровья человека. Как сформировать у себя оптимистический взгляд на жизнь, когда нас окружает столько проблем? Мнений по этому поводу много. Свои рекомендации дают психологи и педагоги, врачи и служители церкви. А вот что рассказывает о своём духовном опыте наша читательница



Человеку, чтобы жить долго и полноценно, надо сформировать свою внутреннюю философию исключительно в позитивном ключе. Мне помогло это сделать изучение наследия, которое оставили русские философы-космисты. Главная идея их философии – долголетию должно сопутствовать ощущение счастливой жизни, единства людей, великой любви ко всему существующему. Размышляя об этом, я сформулировала тему своей духовной реализации как «Радость жизни без границ с активным долголетием». А когда думаешь о чём-то долго, жизнь даёт удивительные возможности двигаться к своей цели.

На рубеже моих 50 лет «его величество случай» предоставил мне возможность получить опыт по уходу за старенькой, больной и, как показалось в начале встречи, немощной физически и душевно «бабулечкой» 87 лет. После её выписки из больницы меня попросили некоторое время побыть с ней. Я тогда не работала и приняла предложение. Состояние пожилой женщины говорило о том, что вряд ли мне придётся помогать ей долго. Однако за время нашего общения она стала преображаться – становиться активной, живой, со светлым взглядом. Подруги-соседки начали ей делать комплименты, а мне

сказали, что я вдохнула в неё душу. За счёт чего же произошло преобразование?

Представьте, мы просто ведём беседы о жизни. Но не бытовой и сиюминутной, а о жизни после ухода из физического тела, о потенциале вечности в каждом, о связи с Космосом, о смысле существования человека, о важнейшем и неминуемом этапе жизни каждого – старости. Говорим о том, что старость надо рассматривать как «стать роста» человека, как его подготовку к вечности. Большинство боятся старости или, наоборот, думают, что она где-то там, далеко. Но время течёт быстрее, чем мы представляем, и потому к старости надо готовиться. Причём сделать такую подготовку не тягостным существованием, а радостью, прожить это время в осознании того, что жизнь ещё можно изменить.

Исходя из своего духовного опыта, могу сказать, что свою старость мы созидаем в течение всей жизни: отношением к другим людям – близким и малознакомым, отношением к себе – своим мечтам, мыслям, чувствам. И в наших силах создать её либо немощной и больной, либо воплотить в ней образ красивой золотой осени, когда всё прожитое счастье не уходит в прошлое, а образует полный сосуд, источник вдохновения и любви. А смерти тоже не надо бояться. Она – переход из одной жизни в другую, смена мерности.

Вот такие беседы пробудили в моей подопечной радостные и светлые настроения. Она поняла, что человеку всё даётся для внутреннего роста и развития. Мы вместе с нею учимся мечтать, потому что мечты – это движущая сила человека. Мы учимся любить жизнь во всех её проявлениях, учимся любить себя и всех людей, ведь каждый человек является частичкой единого мироздания. Осознавая всё это, моя бабулечка стала очень позитивно настроенной, и теперь у неё в доме всегда присутствуют Смех и Радость!

Ну а я, видя результат своей деятельности, очень полюбила новую профессию, расширила видение волонтерских возможностей. Более того, отдавая своей подопечной тепло, радость и заботу, тоже обновляюсь с каждым днём, и источник этот безграничен. Я утвердилась в мысли, что нам всё всегда приходит по подобию, и эта встреча не случайна: у меня началось общение с такими же удивительно милыми соседками моей бабулечки. В них тоже вижу радость при каждой встрече, и это у нас

взаимно. Наши добрые взаимоотношения подобны эффекту волны – когда в воду кидаешь камешек, вода начинает расходиться кругами.

Вижу, что у меня есть, чем поделиться и что отдать. Теперь у меня появилось искреннее желание помочь большему количеству людей. С мыслью о домах престарелых, где остро нуждаются в живом общении с новыми людьми и хотят вдохновения, радости, интересных впечатлений, я начала добровольно участвовать в организации досуга подопечных центра милосердия. Хочу убеждать людей, что нам нужно научиться старость проживать в радость и копить этот потенциал для вечности. ●

17 апреля 2017 года

**Встреча с авторами журнала «Будь здоров»!
в Доме учёных**

(ул.Пречистенка, д. 16, метро «Кропоткинская»)

В ПРОГРАММЕ:

Нина Петунина, доктор медицинских наук, профессор, главный эндокринолог Центрального федерального округа

– Раскрываем тайны диабета: потенциальная опасность, лечение, профилактика.

Владимир Киселев, профессор, зав. кафедрой Российского экономического университета им. Плеханова

– Назад в будущее: какими будут продукты, питьевая вода, напитки в ближайшее десятилетие.

Кирилл Прощаев, доктор медицинских наук, профессор, директор научного медицинского центра «Геронтология»

– Современная медицина становится разрешительной и комфортной. Болезни, лечение, образ жизни – старые запреты отменяются!

Начало в **18.30**.

Цена входного билета в Дом учёных – **100 рублей**