



## Вибирати резилієнтність

Резилієнтність – це вибір. Ми стаємо резилієнтні, коли робимо вибір реагувати на ті обставини життя, у яких опинилися, у резилієнтний спосіб. На страх – мужністю, на відчай – надією. Коли вибираємо вставати, після того як впали. Попри біль втрат – жити, любити й творити життя. Коли вибираємо загоювати рани душі, а не бути поглинутими ними. Коли не відступаємо перед труднощами, а шукаємо способу їх долати – і бути людиною та залишатися у Світлі – що б не було.

### Вказівки:

1. Прийняти страждання. Воно є неминучою частиною життя. Є біль втрат, є смерть, є хвороби, війна і різні лиха. Ми не вибрали їх. І прийняти – це визнати цю реальність. Це не означає опустити руки, не робити нічого у відповідь. Прийняти – це визнати... І зробити вибір – попри страждання, попри випробування – жити. Жити з любов'ю та надією, жити згідно цінностей, творити життя...
2. Розділити страждання. Бо ми потребуємо співчуття, доброти та підтримки. І оплакування втрат. Біль – потребує бути огорнутим співчуттям. Біль потрібно розділити – це не обов'язково його зцілює, але це дає сили його нести, бути з ним... У цій солідарності – відчуття сили. У цій солідарності теж розуміння, що ми усі потребуємо один одного, ми розділяємо спільну чашу страждання – але у відповідь ми ділимося теж спільною чашою любові...
3. Відпустити те, що належить відпустити. Є речі, які ми не можемо змінити. Є те, що не можемо повернути. І нам належить усвідомити це з готовністю відпустити, щоби повернутися до тих можливостей, які не втрачені. Відпустити лиш те, що має відійти, але не усе – не надію, не любов, не пам'ять, не цінності – бо є те, що не вмирає, що неможливо втратити і що ніхто у нас не може відібрати...
4. Зосередитися на тому, що не втрачене, що є можливе. У кожній ситуації воно різне – часом є справді багато можливостей діяти та змінювати ситуацію – і це важливо робити. Часом простір для зовнішніх дій є значно менший, але у нас є можливість діяти внутрішньо – тим, якими ми є у цих обставинах, можливістю бути в любові та світлі, якими б нелюдяними чи важкими не були часом обставини. Ця можливість завжди є – і у нас завжди є вибір її обирати...
5. Діяти – згідно цінностей. Діяти – у Правді. Бути. Собою, справжнім, вільним. Людиною. Світлом. Любов'ю.

### Примітки:

- Прийняти страждання – не означає змиритися з життєвими обставинами. Прийняття - це визнання реальності такою, як вона є – а це передумова до того, щоби оцінити, що ми не можемо змінити, а що навпаки – можемо і потребуємо змінювати!
- Важливо уміти не додавати додаткового страждання до існуючого, а, на жаль, ми це так часто робимо – наріканнями, стогонами, безконечними внутрішніми протестами і некорисними докорами і т.д. Натомість потребуємо навчитися просто прийняти, і зводиться кожен раз, якщо часом падаємо, і терпіти біль – і йти далі – у правді і любові...

**«У людини можна забрати все, крім її останньої свободи – свободи обирати власне ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях»**