С вами Александр Иваницкий.

 Спасибо, что находитесь сейчас на моём канале. Смотрите видео те, кто еще не подписался на канал. Подпишитесь, пожалуйста, для того, чтобы получать полезные материалы, для того, чтобы изменить свою жизнь. И сегодня немножко коснусь такой большой важной темы, «как любовь к себе» себе любимому и дам вам коротенький, но эффективный действенный рецептик любви к себе. Но в начале, как обычно, в таких роликах, коротенькая притча. А притча называется «Рай и ад». После смерти душа человека вознеслась на небеса и направилась по намеченному после смерти пути. Во время Вознесения, она осознала всю свою жизнь. Она вспомнила всё, что с ней происходило за всё время воплощения последней жизни. Среди воспоминания были разные и такие, от которых становилось радостное, и такие, за которые было стыдно, Душа принимала, что скоро предстаёт перед Богом, и захотелось спрятать приятные воспоминания, потому что, от них становилось страшно противно. Душа даже пыталась избавиться от некрасивых воспоминаний, но это никак не получалось. Тогда она постаралась положить наверх те, что по симпатичнее, и направилась к Богу, надеюсь на его великодушие. Бог радостно встретил своё дитя и указал путь в сторону Рая: «Иди, наслаждайся вечностью. Ты много трудилась на земле. Отдыхай"- произнес Бог, улыбаясь в душе. Душа человека решила, что Бог второпях не заметил её плохих поступков, она обрадовалась и поспешила в рай. Врата рая были распахнуты, и душа проникла туда очень легко.

Прошло какое-то время. Трудно даже сказать какое, потому что там, куда попала душа человека, время, что совсем иначе, чем на Земле. И через некоторое время, душа человека вернулась назад, к богу, потому что испытывала сильные боли. «Зачем ты вернулась? Спросил Бог: «Ведь я не закрывал перед тобой врата рая, и не осуждал тебя за твои поступки на Земле?» «Боже,- сказала душа,-мне плохо в твоём раю, я ушла, а там, на Земле многие плачут и просят у меня прощения, они не знают, что я их всех простила. Я вижу как те, которые ушли раньше, и я по ним горевала после их смерти, и просила у них прощения, простили меня. Находясь рядом с тобой, я хочу простить тех, кто остался, чтобы они прожили более счастливую жизнь, чем я на земле, и знали, что прощены. «Это возможно! Просто пошли сейчас белозолотое сияние своего духовного сердца, они почувствуют это и поймут, что ты простила»- сказал Бог. Душа сделала это, ей стало легче, она снова отправилась в рай. Но через какое-то время ей стало там находиться ещё тяжелее, и было просто невыносимо осознавать, что на Земле остались люди, у которых она не успела попросить прощения. Она снова вернулась к Богу: «Ты всемогущий, милосерден» -сказала душа: «Ты видел меня превознесение насквозь, но не остановил меня, когда я пыталась скрыть свои грехи, сжалься же надо мной. Убери из моей души всё плохое, что там есть. Освободи меня от боли за мое, не прощения других, за суждения их, и за критику». «Я ждал совсем другой просьбы» ответил Бог: но я отвечу тебе, что здесь ты всё можешь сделать сама. Ты сама можешь освободиться от груза прошлого, исцелить его в корень любви, ты попроси у всех, кто вспоминается, прощения и поблагодари их за всё, чему они тебя научили, тогда тебе сразу станет легче, и ты продолжишь свой вознесение на небеса обетованные».

И душа как поступила, как советовал творец. Ей снова стало легче. Она даже почувствовала себя похоже на свет. Душа снова вернулась в рай, но прошло время и снова предстала она перед Богом, потому что груз, который поднялся, оказался самым тяжелым и самым болезненным. «Творец»- сказала душа,-«мне плохо в твоём раю. Ты всемогущий милосерден, сжалься же надо мной. Прости мои грехи, я так бездарно прожила свою жизнь. Ты мне предоставлял столько возможностей, а я их не использовала. Ты верил в меня, а я сомневалась. Ты любил меня, а я ненавидела, оскорбляла, злилась, завидовала, предавала. Я так много нагрешила на земле, что мне стыдно оставаться в твоём раю. «Чего же ты хочешь теперь? спросил бог. «Творец…» сказала душа: « ты всемогущ и милосерден, ты прости меня, за всё, что я причиняла другим. Но я сама не могу себя простить. Помоги мне!»

«Я ждал этой просьбы» ответил Бог «Ну это то, что даже я изменить не смогу тут начинается ад, который ты сама выбрала, Простить себя способна только ты сама!»

Любить себя, себя простить, такая простая истина. Многие люди живут так, как будто бы только завтра всё начнется, и они начнут жить. С завтрашнего дня начнут худеть, с завтрашнего дня, учить иностранный язык или больше отдыхать и так далее, такое впечатление, что человек думает, что всё ещё начнётся завтра. Проживаем в самообмане всю жизнь. Он не понимает, что в этот момент он не любит себя самого, Что такое любить себя, за что можно любить себя, как это любить себя, а всё очень просто. Нужно начать жить прямо в этот момент времени, прямо сейчас. Это и будет самая высшая степень любви к себе. Посмотрите на детей, они живут в моменте времени, прямо сейчас, им хорошо и они радуются. Если вдруг им станет плохо, они начнут искать выход, звать на помощь или что-то совершать, лишь бы не страдать. Дети, нам взрослым, показывают, как жить в моменте. Они же нас учат любви к себе, дети не рассуждают, что у них есть много негативных качеств, там качества характера или формы поведения, за которые они могли бы не любить себя, они не осуждают себя. Они об этом не знают, пока взрослые не укажет им на эти качества характера.

Если начать себя любить за всё, за хорошее плохое, то появятся силы для изменения того, что возможно не нравится. Вот тогда жизнь станет радостней и не будет сожаление, когда наступит время перехода. А сейчас, очень простой рецепт любви к себе: уделяйте внимание тому, что в себе самом не нравится, любите все свои качества, и они начнут трансформироваться из негативный в позитивный. Просто наблюдать за своими разными качествами и принимайте себя разного. Вы разные. Те качества, которые будут приносить вам боль, вы силою намерения сможете преобразовать. И позвольте себе в чём-то быть несовершенным, осознайте это как, возможность изменяться. Любовь к себе— это принятие всего себя целиком. Главное помнить, что любовь к себе — это получение удовольствия, от того, что умеешь изменять в себе и от того, что ты регулярно делаешь. Только практика, регулярная работа над собой позволит вам стать, ну ,например, мастером Света, изменить свое сознание. Помните, что для того, чтобы другим отдавать любовь, её нужно сначала накопить в себе, и, начала этого процесса, это любовь к себе. Практику прощения себя вы можете сделать, посмотрев видео на моём канале. Вот по этой ссылочки. А с вами был Александр Иваницкий. Всего вам хорошего. И всё больше и больше любви в себе. Удачного вам дня.