Автор: admin
21.02.2011 11:36 - Обновлено 30.10.2014 02:19

Как позаботиться о собственной душе?

Человек – это не только тело и разум, но еще и душа! Чтобы тело было здоровым, нужно заниматься спортом и правильно питаться. Чтобы быть разумным, нужно учиться, развиваться, совершенствоваться. А как быть с душой? Что нужно делать для того, чтобы на душе всегда было светло?

Душа – это бессмертная субстанция, некая нематериальная сущность, в которой выражена божественная природа человека. Многие ученые до сих пор спорят о том, где всё-таки находится душа? Её местоположение в теле человека определялось главным образом богатством фантазии того или иного народа. Одни считали, что душа находится в голове, другие помещали её в диафрагму, третьи в сердце, некоторые полагали, что душа находится в волосах, а есть и такие, которые вообще отрицают её существование.

Как бы там ни было, но душу нельзя увидеть или потрогать, её можно разве что почувствовать. Испытывая радость, люди говорят: «Душа поёт». И каждому человеку хочется, чтобы его душа пела как можно чаще, а еще лучше – беспрерывно. Вот несколько простых действий, которые помогут этого достичь:

Прощайте и просите прощения!

Приходилось ли вам просить прощения? А вы сами прощали когда-нибудь? Думаю, что да! Из собственного опыта я хорошо знаю, что простить гораздо труднее, чем самому попросить прощения. Почему так? Да потому, что каждого из нас в детстве заставляли просить прощения, но не прощать. И далеко не всем повезло с родителями, которые сами умели говорить ребенку «прости», признавая свою неправоту в той или иной ситуации.

Как бы ни было трудно, но прощать обязательно нужно, потому что смысл прощения в освобождении прежде всего себя самого от тяжести на душе. До тех пор, пока вы не простили обидчика, вы признаёте, что он имеет над вами власть, что он заставляет вас страдать, мучиться, носить обиду в душе и тем самым разрушать себя изнутри.

А есть такие люди, которым нереально трудно просить прощения. Они переживают случившееся, корят себя за то, что обидели человека, а сказать элементарное «прости» не могут. А ведь на самом деле это совсем несложно – просто подойти и извиниться, признать свои ошибки, попытаться их исправить и освободить свою душу от тяжкого груза. Если решиться на разговор очень сложно, то можно написать письмо. Ведь в письменном виде извинения даются намного легче, чем в устном.

Исповедуйтесь!

Для того чтобы исповедаться, не обязательно ходить в церковь, тем более если ваш образ жизни не предполагает такого рода времяпрепровождение. Достаточно просто излить душу. Ведь не зря говорят в простонародье: «Выговоришься, и станет легче». Причем изливать душу можно как близким людям (родителям, детям или друзьям), так и совершенно незнакомым (на интернет-форумах), а можно даже самому себе (если кто-то любит вести дневник).

Когда выговоришься любым из выбранных способов, то становится легче, проблемы уходят на второй план, появляется ясность в голове, прорисовываются пути их решения. Выплеснув свою боль, вы освобождаете в душе место для чего-то хорошего, чего-то, что принесёт вам радость и желание идти дальше по жизни лёгкими шагами, а не нести у себя за пазухой целый воз проблем.

Выгуливайте душу!

Новые впечатления очень важны для вашей души. Даже если вашей миссией является служение другим людям, никогда не нужно забывать о себе. Определите для себя, что вам интересно, что вас увлекает, от чего вы получаете удовольствие, и время от времени устраивайте своей душе праздник. Это может быть путешествие или поход в театр, просмотр любимого фильма или чтение интересной книги, вязание, конструирование, живопись, пение, танцы, спорт, шахматы, шопинг и т.д. Что угодно! Лишь бы после всего этого у вас было очень хорошо на душе.

Делитесь душой!

Периодически зовите гостей в свой дом, угощайте их чаем со сладостями или чем-нибудь покрепче. Главное, не забывайте, что любое застолье должно быть душевным, а не сводиться к поеданию кулинарных изысков. Приглашайте тех людей, которых вы любите, кому верите, с кем вам комфортно и уютно. Делитесь с ними своими радостями, откровенничайте, обсуждайте интересные и волнующие темы, пойте задушевные песни. Всё это очень сближает и раскрывает ваш внутренний мир.

Помогайте другим!

Когда мы помогаем другим людям, делая это от чистого сердца, то в душе что-то происходит. Мы получаем чувство удовлетворения и счастья, испытываем прилив энергии и целеустремленности. Получается, что, помогая другим, мы помогаем одновременно и себе.

Кто-то хочет спасти целый мир, а кто-то поддержать отдельного человека. Здесь не имеет значения масштаб поступка, более важно, как то или иное деяние повлияло на вас самих. Если вы занимаетесь благотворительностью, но делаете это исключительно для «галочки», не получая от этого никакого удовлетворения, то в такой помощи просто нет смысла.

Как видите, заботиться о собственной душе совсем несложно, нужно просто о ней не забывать!

Автор - **Марина Черемных**

Источник