

Napsala Jennifer Hoffman

Co znamená milovat sám sebe? Již jsem psala, že **veškerá láska plyne z lásky k nám samotným** a že nikdy nenalezneme nikoho, kdo by nás miloval více, než se milujeme sami...

**ale co znamená milovat sebe sama a jak poznáme, že sami sebe nemilujeme?**

Jestliže je to tak důležité, proč je to tak komplikované?

**Závisí to na tom, jak definujeme lásku, jak definujeme či vymezujeme sami sebe**, a též to závisí na měřítku, podle něhož určujeme, zda je v našich životech přítomna láska - a to přesto, že naše láska k nám samotným s tímto vším vůbec nesouvisí, to jen my se prostřednictvím těchto věcí rozhodujeme, zda jsme lásky hodni a zda můžeme či bychom měli sami sebe milovat nebo nikoliv.

Ptáme se někdy sami sebe, co pro nás láska znamená, co si pod ní představujeme? Naše hovory o lásce jsou ve skutečnosti rozhovory o vztazích, kdy někoho milujeme a kdo nás buď miluje nebo nemiluje. **A máme tendenci zaměňovat slovo láska jako podstatné jméno za sloveso milovat.**

**kdykoliv dle libosti dát nebo odebrat.**

**Namísto stavu bytí se láska stává činností, již lze**

A právě v

tomto bodě míváme pocit, že lásku nemáme pod kontrolou, protože

**spíše než bychom láskou „byli“, soustředíme se na to, abychom lásku „měli“.**

Takže často,

**když mluvíme o lásce, zatahujeme do hovoru další osobu. Lásku máme, když jsme ve vztahu s někým, kdo již řekl, že nás miluje. A pokud tomu tak není, myslíme si, že jsme bez lásky.**

**Jenže naší největší výzvou v lásce k nám samotným je ono „já“, které milujeme.** Ačkoliv sami sebe vnímáme jako fyzické bytosti, a možná to zahrnuje i náš duchovní aspekt, **existuje mnoho různorodých aspektů toho, kým jsme.**

Máme aspekty zraněné a celistvé, potenciální a uskutečněné aspekty, máme aspekty minulé a budoucí.

**Ty, které nemilujeme, jsou těmi, za něž se stydíme,**

které jsou bolestné nebo představují nehezké vzpomínky. Jsme schopni milovat ty, jež nám dělají radost. Naše schopnost milovat sebe sama pak závisí na tom, zda počet „dobrých“ aspektů převýší ty „špatné“...

**a přitom, když sami sebe milujeme doopravdy, milujeme každý aspekt nás samotných, na něm nám záleží, tedy milujeme je všechny.**

Láska k nám samotným nezahrnuje emoce, vzpomínky či vztahy. **Jedná se o stav bytí, kdy se vidíme jako úplní a celiství, dokonalí v každém ohledu – v tom, co děláme v kterékoliv chvíli, a postupujeme od odsuzování k přijetí.**

Z lásky pocházíme, jsme stále láskou a jsme stále zamilovaní.

**Láska je onou energií, jež pohání naše srdce, takže nemůžeme být nikdy bez lásky. Je jiskrou božského světla, která nám dává život a je s námi a v nás v každém okamžiku.**

Je nemožné, abychom sami sebe nemilovali, nicméně se možná odsuzujeme a kritizujeme za to, kým jsme, stydíme se za své činy či se cítíme jimi zlostuzeni, omezováni svými přesvědčeními a myšlenkami. **Pokud jsme však schopni toto vše odložit stranou, pak víme, že jsme vskutku lásky hodni – a právě to, že sami sobě zrcadlíme Božské světlo, jež je v každém z nás, nás činí hodnými lásky, okouzujícími a milovanými.**

Copyright ©2012 Jennifer Hoffman & Enlightening Life OmniMedia, Inc. [www.urielheals.com](http://www.urielheals.com)

## Láska k sobě

Uveřejnil(a) Láďa  
Neděle, 26 Únor 2012 18:18

---

(Reprodukce českého překladu v nezkrácené podobě je povolena pro jakékoliv médium, pokud je připojen odkaz na původní zdroj a tato poznámka - pro [www.reiki-centrumpraha.cz](http://www.reiki-centrumpraha.cz) přeložila Lucka K.) 22. 02. 2012