Zopár poznámok k téme láska k sebe – na zamyslenie, diskusiu, reflexiu

Sebectvo ≠ láska k sebe (o dysfunkciach ega budeme hovoriť na inom stretnutí)
Mať sa rád ≠ pýcha

V spiritualite postupne opúšťame dualizmus ja vo vzťahu k sebe (ja, ktoré miluje/prijíma samo seba). Prirodzene sa rodí perspektíva, v ktorej nie je potrebná snaha o lásku k sebe – prenikaním do svojej podstaty/pravej identity a poznávam, že *láska sa deje sama, prirodzene, s ľahkosťou, akoby cezo mňa*. (Mystik by povedal „Som láskou“)

Sme ale na ceste a robíme postupné kroky k uzdraveniu. Ako pomôcky v praktických situáciách nám môžu pomôcť princípy/aspekty autentickej LÁSKY K SEBE (určite som niečo zabudla, pokojne doplňte)

- **Nenásilie** voči sebe a **súcit** ako základný vnútorný postoj
- **Bezpečie** – (priestor kde nemusím bojovať o život) – nevyhnutná podmienka vnútornej premeny
- **Nesúdim sa** (vnútorný kritik, sebaodsudzovanie, sebanenávisť)
- **Radikálne sebapoznávanie: uvidieť** svoje vnútorné programy, nepravdivé vnútorné presvedčenia („Nie som hodný lásky“, „Musím sa snažiť byť taký a taký, aby ma mali radi“ apod.) a rozhodnúť sa im neveriť.
- **Učiť sa vidieť fakty a nie drámy**. Napr. „Opäť ma vytočila suseda! Prečo som sa dala!?“. Ak vidím len *fakty*, čo vidím? Nepríjemnú susedu? Nie 😉 Vidím iba to, že sa vo mne spustili staré zautomatizované vzorce cítenia a správania, ktoré túžim zmeniť. Vidím negatívne emócie a rozhorčené myšlienky. To sú prítomné fakty. Pozorujem ich a nesúdim. Sú doslova automatické. Môžem spraviť malú drámu a niekoľko hodín si vyčítať, že som opäť reagovala, ako som nechcela – no zbytočne sa zamotám do bludného kruhu vnútornej kritiky a viny: to je presne to, čo chcem *prekročiť*. Rýchlo si poviem: To nevadí! A pozorujem svoje reakcie so súcitom.
- **Radikálne prijatie seba samého:** aj telo, a obmedzenia, aj bolesť a zranenia, aj prejavy „ega“, aj všetky svoje „časti“ (ubolené „dieťa“, nepríjemný „kritik“, „zodpovedný manažér“ apod**.) S ničím v sebe nebojujem**. Bezvýhradné odpustenie sebe. Cieľom je bezpodmienečné prijatie a celistvosť.

Na čo ešte pamätať:

- Vo vzťahoch nekonať na základe viny, hanby alebo strachu (neveriť im)
- Môžem hovoriť NIE
- Nehrám už rolu obete
- Je v poriadku, že mám svoje potreby / môžem uprednostniť seba
- Nepreberám zodpovednosť za emócie iných / za emocionálnu nezrelosť iných

Dôležitý prínos SPIRITUALITY: už nemusím odvodzovať svoju hodnotu od mienky ostatných. Moju identitu nezabezpečuje nič zvonka. Nachádzam ju v sebe.