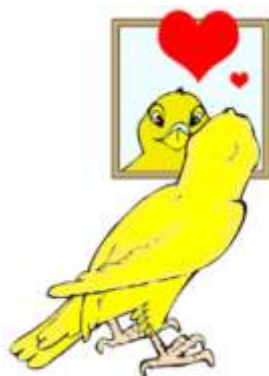


IMEJ RAD SAMEGA SEBE

Ali si kdaj slišal koga reči, da naj bil ljubil samega sebe? Ali se spomniš, kako pomembna je ljubezen? (Poglej poučni list o ljubezni.)

Ljubezen je vir vse sreče v tvojem življenju in vir sreče v našem svetu. Zato je za začetek najboljše, da ljubiš samega sebe.



Toda to ne pomeni, da za neš takoj vsem govoriti, kako super si ali da misliš, kako boš premagal koga drugega v športu ali v video igri. To tudi ne pomeni, da bi moral cel dan preživeti pred ogledalom in se ogledovati, kako si lep.

Najvišja ljubezen prinaša najvišjo in trajno srečo, medtem ko nizka ljubezen prinaša le začasni užitek. Včasih se zaljubiš v hrano in bi z veseljem pojedel pizzo ali veliko sladoleda. Potem pa poješ preveč in ti je slabo - to je podobno kot nižja ljubezen. Z nizko ljubeznijo se po utišu sreče nega le kratek čas, nato sreča odide. Najvišja ljubezen pa je veliko bolj močna in lahko v celoti spremeni tvoje življenje ter te za vedno osreči.

Da bi našel najvišjo ljubezen, se moraš spomniti časa, ko si občutil resnično močno ljubezen do čim več možnosti stvari. Razmišljaj nekaj časa o tem ali poskusi sedaj naslednje: poskusi občutiti, kako se iz tvojega srca širi ljubezen v čim več možnosti stvari - v drevesa, v rože, v ptice, v tvojo mamo, v tvojega psa, v tvojo mamico in očeka, v tvoje brate in sestre. Več stvari kot boš lahko naenkrat ljubil, višja bo tvoja ljubezen.

Sedaj lahko začneš razumeti, kakšna je najvišja ljubezen do sebe. Ta vrsta ljubezni ni takšna, da ljubiš ljudi, ki jih imaš na sebi, ali svoje hlače, ki si jih pravkar kupil. Ta ljubezen pomeni, da vidiš del sebe, ki je v vsem. Podobno kot zrak, ki ga dihaš: v neki minuti je zrak tvoj znotraj tvojih pljuč, v naslednji minuti bo tvoj prijatelj vdihoval dele istega zraka.

Med seboj smo povezani z ljubeznijo, ki te je po celotnem vesolju, tako je na in, na katerega ljubiš sebe na najvišji način, takšen, da ljubiš del tebe, ki je v vsem. Bolj ko boš lahko samega sebe občutil v vsem, višja bo ljubezen.



Kot nadaljevanje sledi meditacija za občutenje ljubezni do sebe.

Vir: <http://children.meditation.org.au/lovingyourself.asp>