Лицом к лицу 0002: Безусловная любовь к себе

с Джеффри Мишлавом

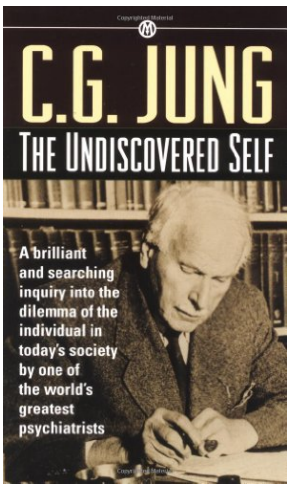
Транскрипт видео канала *“Можно думать иначе” с Джеффри Мишлавом*
www.newthinkingallowed.org

Записано 1 марта 2018 г.
Опубликовано на YouTube 3 марта 2018 г.

Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation

(00:33) Здравствуйте, я Джеффри Мишлав. Более 30 лет назад я работал тренером в компании, называвшейся «Omega Seminars», основанной человеком, которого звали Джон Бойл. Он пришёл к потрясающему открытию в человеческой натуре, которое с тех пор продолжает быть чрезвычайно важным для развития моей собственной личности. Его можно выразить всего тремя словами: безусловная любовь к себе.

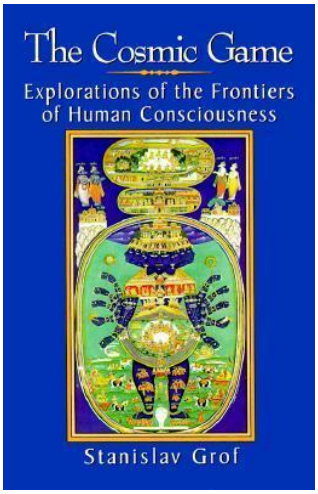
(01:05) В этой фразе важно каждое слово. Давайте начнем с последнего -- «к себе», так как у многих это ассоциируется с «ой, он такой самовлюбленный». Или, если человек любит себя — значит он эгоистичен. Но я не имел ввиду ничего подобного. Я использую это слово в контексте Юнга. Не своё эго, а глубинного себя. Кто-то назовет его духом, глубинным сознанием, мудростью в каждом из нас, точкой самосознания, духовным существом, которым каждый из нас является. Оно настолько обширно и глубоко, что мы даже не подозреваем об истинных масштабах этого «себя». А кто-то добавит, что все мы разделяем единое «я».



(01:56) А «безусловная», первое слово фразы, на самом деле означает любить себя самого, быть наделённым теплым позитивным чувством по отношению к себе и не предъявлять никаких условий к этой любви. Иными словами, неважно, что я думаю, неважно, что я чувствую или делаю, я все равно могу любить себя. И это вовсе не означает, что я не хочу самосовершенствоваться. Это не означает, что меня непозволительно критиковать. Каждый день своей жизни я могу конструктивно работать, чтобы стать лучше. Я признаю свои слабости, свои ошибки и всевозможные сомнения и опасения. Я уверен, что есть множество вещей, которые мне придется искупить или загладить вину. Но это не останавливает меня в моей безусловной любви к глубинному духовному существу во мне. Глубинному духовному существу, которым я являюсь.

(03:05) Безусловная любовь к себе. «Любовь», возможно, самое хитрое из этих слов. Я хочу сказать, что мы используем его настолько обширно, что оно теряет смысл. И, я — тот человек, у кого это слово присутствует в фамилии, Mishlove. Вы скажете — игра слов, просто такая фамилия. Но мы все знаем, какая у любви противоположность. У многих из нас есть черты, которые мы сами в себе недолюбливаем или даже ненавидим. И это грустно. И не просто грустно, а совсем даже не нужно. Нет смысла держать свой путь через ненависть к себе. Давайте возьмем наиболее экстремальный пример — Гитлера. Должен ли был Гитлер настолько себя ненавидеть? Очень, очень трудный вопрос. Но, разрешите дать вам подсказку — даже Гитлер разделяет с нами глубинное духовное существо, чистое и незамутнённое, даже в контексте всего того, что он совершил.

(04:25) Я знаю, что не всем будет легко это осознать и принять. И, если честно, я не прошу каждого принять такую идею. Возможно, это слишком вопиющий пример. Но я все равно его привожу. К счастью, будет честным сказать, что никто из смотрящих это видео Гитлером не является. Но у всех из нас есть вещи, нуждающиеся в коррекции и проступки, вину за которые надо загладить. Кто-то из нас допускает наличие предыдущих жизней, и, если вы смотрели наши серии «Можно мыслить иначе», вы знаете, что есть масса эмпирических свидетельств в пользу их существования. И следовательно, мы все так или иначе участвовали в криминальной активности, ведь, среди прочего, история человечества состоит из огромного числа преступлений.



(05:24) Далее, я хотел бы предложить вам взгляд на сознание, который намного шире, чем идея реинкарнации. Это понятие, раскрытое в концепции космического сознания. Концепция космического сознание заключается в том, что мы едины со всем существующим. Мы — это каждый живущий, в прошлом, настоящем и будущем. Таким образом, Гитлер -- это часть нас. Кто-то скажет, что мы — это все, кто в буквальном смысле вдохнул глоток воздуха, не только Адольф Гитлер, а каждый, каждый, кто когда либо жил в истории человечества. Все это — внутри нас.

(06:14) Таким образом, можно сказать, в глубоком смысле, что любовь к себе — это не только любовь индивидуального себя, а всех и всего, любовь к вселенной целиком. И что бы не случилось, сколько планет бы не взорвалось и было уничтожено, сколько есть на свете сверхновых, сколько галактик столкнулось или сколько несправедливых поступков совершено — не важно. Существует уровень, красноречиво описанный замечательным психиатром Станиславом Грофом в книге «Космическая игра», где он пишет, что мы можем преодолеть в том числе и все свои

обычные человеческие эмоции и просто быть единым со всей вселенной в мире и спокойствии.

(07:18) Это может показаться слишком идеалистичным и невероятным, но я всё же хочу рассказать вам об отдельных техниках, которые вы можете практиковать, чтобы войти в состояние безграничной безусловной любви к себе, в самом широком смысле этого слова.

(07:39) Первая вещь, которую надо осознать, это собственно ваши мысли, то что вы говорите себе, так как каждая мысль — это энергичное живое существо. Каждая мысль содержит силу, в ней есть мощь. Но и у нас есть выбор. Мы не обязаны принимать мысли, которые пробегают в нашем сознании. Если у меня возникла негативная мысль по отношению к себе, например — «о, какой же я дурак!» — все мы порой так думаем. И тогда я говорю себе — «отменить эту мысль!». Может, я был дураком или сделал что-то дурацкое, что придется исправлять, но я, глубинный я, не моё эго, а я в глубине себя — совершенно не дурак. И на самом деле, моё глубинное «я» — невероятно мудрое, настолько, что невозможно даже представить его мудрость.

(08:39) Не так просто начать практиковать это. Может показаться невозможным ловить такие мысли и исправлять. Но на самом деле, и я вернусь к этому в одном из будущих эпизодов «Лицом к лицу», техника самогипноза является невероятно глубокой и мощной, и после небольшой практики, ловить такие мысли и говорить себе «отставить такую мысль!», и менять её — может стать вашим вторым «я». Мы, фактически, находимся в тюрьме своих мыслей.

(09:12) Мы находимся в состоянии культурного транса, в котором мы окружены мыслями вроде «я не могу этого сделать», «это невозможно», «я слишком молод», «я уже стар для этого», «у меня не хватит сил», или «я слишком сильный» или «я в группе людей, которых преследуют» — в моем случае, это могут быть парапсихологи. Но это могут быть и мысли по поводу вашей расы, религии, происхождения, пола, размеров вашего тела. Такие вещи не должны нас сдерживать. Все мы можем их преодолеть.

(09:50) Мы живём, как я говорил, словно в тюрьме, где мы думаем, что многие вещи просто невозможны — «как я могу любить себя безусловно?». Я говорю вам, у вас получится, это возможно. Просто держите это в голове, относитесь к этому, как к возможности. Хочу напомнить, что в следующих сериях «Лицом к лицу» будет рассказано и о других техниках. Пока я прилагаю усилия, чтобы серии «Лицом к лицу» выходили ежедневно. Помните, что они рассчитаны на просмотр в порядке номеров, начиная с первого. Для этого, они собственно, и пронумерованы — сейчас вы смотрите номер два.

(10:32) Идея безусловной любви кажется мне настолько фундаментальной, настолько глубокой, настолько важной. Когда вы входите в состояние осознания, что с вами все в порядке, что бы ни происходило, будь вы калека или больной, даже если вы в дичайшем стрессе — все равно вы можете находиться в состоянии любви к себе. Оно вам доступно. Я понял, что во время моих испытаний и мучений, больших и маленьких, эта нехитрая техника и это простое осознание имело огромное значение для меня. И, таким образом, я делюсь им с вами сейчас. И есть еще многое, чем я могу поделиться. Спасибо, за то, что вы были со мной. (11:30)

(Translated by: Kirill Shirokov)

New Thinking Allowed Foundation



В поддержку бесед на передовом крае познания и открытий с психологом Джеффри Мишлавом.

Смотрите другие видео на нашем YouTube-канале