# InPresence 0002: Unconditional Self Love (l'incondizionato amore di sé) with Jeffrey Mishlove

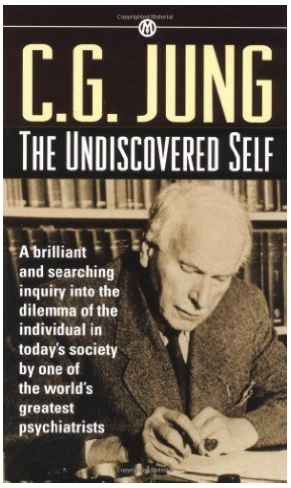
Trascrizione video - New Thinking Allowed (Nuovo Pensiero Consentito)
con Jeffrey Mishlove
www.newthinkingallowed.org

---

*Registrato il 1 marzo 2018*
*Pubblicato su YouTube il 3 marzo 2018*

**Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation**

(00:33) Salve. Mi chiamo Jeffrey Mishlove. Oltre 30 anni fa, lavoravo come formatore per un'azienda chiamata "Omega Seminars", fondata da un uomo di nome John Boyle. Lui aveva trovato un'affascinante scoperta riguarda la natura umana che è stata molto importante nello sviluppo del mio carattere da allora. Posso riassumerla in tre parole: "unconditional self love" (l'incondizionato amore di sé).




(01:05) Ciascuna di queste parole è importante. Cominciamo con quella nel mezzo, "self" (sé), perché molte persone pensano, oh, lui sia così pieno di sé stesso. Oppure, se una persona ama sé stessa significa che è molta egoista. Non è quello che intendo. Sto usando la parola sé nel senso junghiano. Non l'ego, ma il sé profondo. Si potrebbe dire lo spirito, la coscienza sottostante, il testimone dentro ognuno di noi, il punto di autocoscienza, l'essere spirituale che ognuno di noi è. È così vasto, così profondo e così intimo che non abbiamo idea dell'entità del sé. Si potrebbe anche dire che tutti condividiamo un io.

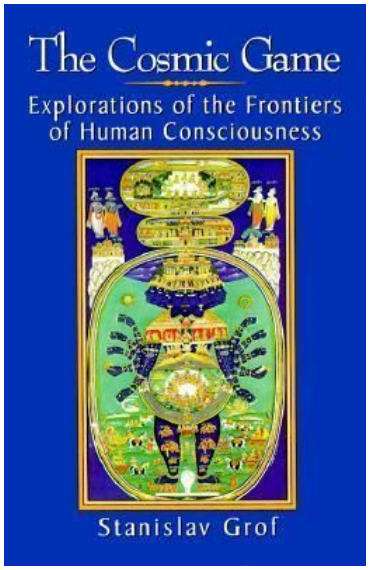
(01:56) Quindi, "unconditional", (incondizionato), la prima parola della frase, significa esattamente quello, amare sé stesso, provare sentimenti calorosi e positivi verso sé stesso, senza porre alcuna condizione su di esso. In altre parole, non importa quello che penso, non importa quello che sento, non importa quello che faccio, posso amare me stesso. Ciò non significa che non voglio migliorare. Ciò non significa che io sia oltre ogni critica, in nessun modo. Posso lavorare costruttivamente per diventare una persona migliore ogni giorno della mia vita. Posso riconoscere le mie debolezze, i miei difetti e le mie varie apprensioni. Sono certo che ci sono molte cose per le quali ho bisogno espiare, o fare ammenda nella mia vita. Ma ciò non mi impedisce di avere l'incondizionata auto amore per l'essere profondo e spirituale dentro di me. Il profondo essere spirituale che sono.

(03:05) L'amore di sé incondizionato ... "Love", allora, può essere la più complicata di tutte queste. Voglio dire, usiamo la parola così tanto che è, in un certo senso, quasi senza senso. E sono una persona che ha quella parola nel mio cognome, Mishlove. Si potrebbe dire che è un enigma, è una cosa

peculiare. Ma sappiamo qual è l'opposto dell'amore. Molti di noi hanno aree di odio per sé stessi, aree in cui non ci piace noi stessi davvero. E questa è una cosa triste. Non solo è triste, è una cosa inutile. Non c'è motivo di passare la vita odiando sé stesso. Voglio dire, facciamo l'esempio più estremo, Hitler. Hitler dovrebbe essere pieno di odio per sé stesso? È davvero difficile. Ma vi suggerirò, a questo punto nel tempo, che anche Hitler condivide un profondo essere spirituale sottostante, puro e disadorno, nonostante il suo cattivo comportamento.

(04:25) So che sarà difficile digerire e accettare questo per alcune persone. Non sto chiedendo a nessuno di accettarlo, francamente. È probabilmente un esempio troppo estremo. Ma lo sto buttando lì in ogni caso. Fortunatamente, penso che sia giusto dire che nessuno che guarda questo video è un Hitler. Tutti noi abbiamo cose che dobbiamo correggere e per cui espiare nella nostra vita. Se si considera la possibilità di vite passate e se si è vista la serie "New Thinking Allowed" (Nuovo Pensiero Consentito), si sa che ci sono molte prove empiriche a sostegno della nozione di vite passate. Quindi, tutti abbiamo partecipato ai crimini, perché la storia dell'umanità è uno dei tanti, tanti crimini, tra le altre cose.

(05:24) Ora, vorrei suggerirvi una visione della coscienza che è molto più grande, molto più ampia della reincarnazione. E questa è la nozione incarnata nel concetto di coscienza cosmica. La coscienza cosmica suggerisce che siamo uno con tutto. Che noi siamo tutte le persone - passate, presenti e future, che siano mai vissute. Quindi, c'è un Hitler dentro di noi. In effetti, si potrebbe dire in senso letterale, ogni volta che si prende una boccata d'aria, si respira molecole che in realtà, fisicamente, sono state letteralmente respirate, non solo da Adolf Hitler, ma da chiunque altro abbia mai vissuto nella storia dell'umanità. Lo abbiamo dentro di noi.




(06:14) Quindi, si potrebbe dire, in senso profondo, che l'amore di sé non è solo amore per sé stessi, ma amore per tutti e tutto, amore per l'intero universo. Amore per l'intero universo. Qualunque cosa accada, non importa quanti pianeti esplodono e vengono distrutti, non importa quante supernove ci siano, quante galassie si scontrano o quante ingiustizie vengono fatte. C'è un livello, descritto eloquentemente dal meraviglioso psichiatra Dr. Stanislav Grof nel suo libro, Il gioco cosmico, in cui suggerisce che possiamo trascendere tutte le nostre emozioni umane convenzionali attorno a queste cose, ed essere tutt'uno e in pace con l'universo nel suo insieme.

(07:18) Questo può sembrare molto idealistico e molto improbabile, ma quello che farò, è suggerirvi che ci sono tecniche specifiche che puoi utilizzare per entrare in uno stato di totale auto-amore incondizionato, nel senso più ampio.

(07:39) La prima cosa di cui essere consapevoli a questo proposito sono i pensieri che tieni, che ti dici, perché ogni pensiero è un essere spirituale vibrante. Ogni pensiero ha una forza, ha un potere, ma abbiamo anche una scelta. Non siamo costretti ad accettare i pensieri che passano attraverso le nostre menti. Se ho un pensiero negativo verso me stesso, tipo, oh, sono così stupido. Succede alla maggior parte di noi di tanto in tanto. Mi dico, annulla quel pensiero. Forse ero uno stupido, o forse ho fatto qualcosa di stupido che dovrebbe essere corretto, ma io, io stesso, il mio io profondo, non il mio ego, il mio io profondo non è stupido. Il mio io profondo è incredibilmente saggio, saggio oltre ogni immaginazione, di fatto.

(08:39) Non è semplice praticare questo all'inizio. Può sembrare quasi impossibile catturare quei pensieri e cambiarli. Ma in realtà, e entrerò in questo in un futuro episodio di "In Presence", in realtà la tecnica di autoipnosi è molto profonda e molto potente e con un po' di pratica diventa una seconda natura catturare quei negativi pensieri e dire, cancellare quel pensiero, cambiare quel pensiero. In effetti siamo imprigionati da quei pensieri.

(09:12) Viviamo in uno stato di trance culturale in cui siamo circondati da pensieri di "Non posso farlo" e "Questo è impossibile" o "Sono troppo giovane" o "Sono troppo vecchio", oppure "Sono troppo debole" o "Sono troppo forte" o "Appartengo a questo gruppo di persone perseguitate", nel mio caso si potrebbe dire parapsicologi. Ma potrebbe essere la tua razza, la tua religione o la tua origine nazionale, il tuo sesso o le dimensioni del tuo corpo. Nessuna di queste cose deve limitarci. Tutte possono essere superate.

(09:50) Viviamo, come dico io, in una prigione dove pensiamo che le cose siano impossibili. Dove pensiamo: "Come posso amarmi incondizionatamente?" Vi sto dicendo che potete, è possibile. Tenete semplicemente questo pensiero, consideralo come una possibilità e ricordate che ci saranno più istruzioni lungo queste linee mentre mi sforzo di produrre questi segmenti "In Presence" su base giornaliera. Inoltre, ricordate che sono progettati per essere visualizzati in sequenza, a partire dal primo. Ecco perché li ho numerati: questo è il numero due.

(10:32) Perché, ritengo che l'idea di auto-amore incondizionato sia così fondamentale, così profonda, così importante. Quando puoi entrare in quello stato di sapere che stai bene, non importa cosa - se sei storpio, se sei malato, se stai vivendo uno stress estremo, puoi ancora essere in uno stato di amor proprio. È a tua disposizione. Ho scoperto che durante le mie prove e tribolazioni, grandi e piccole, che questa piccola tecnica e questa piccola conoscenza mi sono state di grande valore. E così, lo sto condividendo con voi adesso. Ci sarà altro a venire. Grazie per essere stati con me. (11:30)

*(Translated by: Finbar Fitzgerald)*

## La Fondazione New Thinking Allowed (Nuovo Pensiero Consentito)



## Sostenendo conversazioni all'avanguardia della conoscenza e della scoperta con lo psicologo Jeffrey Mishlove

***Visita il nostro Canale YouTube per altri video***