

SPARK 63

DISTINCIÓN: Disciplina es el resultado de llevar integridad a tu claridad.
- O - nada cambia hasta que duele.

NOTAS: Ten en cuenta que estás lidiando con una caja dedicada a sobrevivir, una máquina psico-emocional que está totalmente dedicada a defenderse y a mantener todo en tu vida igual. Recuerda por favor que frecuentemente vives y actúas como si fueras tu caja y ésto no es más que una identificación errónea. Vivir como si fueras tu caja es una ilusión.

De cualquier manera, te olvidas de que no eres tu caja. Te olvidas de que los otros no son sus cajas. Actúas como si fueras tu caja porque tu caja te coge de los huevos y te chuta inyecciones llenas de adrenalina y emociones. Tú crees que éstas experiencias internas son reales y no cuestionas su propósito. Para tener claridad sobre lo que realmente está ocurriendo, trata de detectar la finalidad del tono de tu voz y de tus acciones. La manera de detectar el propósito es observar los resultados que creas. Los resultados no mienten nunca. Si estás hablando con alguien (niño o adulto, amigo o enemigo) y piensas que tu propósito es amabilidad, generosidad y aceptación, y la conversación resulta en más separación entre vosotros, entonces separación y conflicto era tu propósito real, aunque lo hayas hecho de una manera inconsciente.

Pero el resultado de la mejor auto-observación es claridad. La cuestión es cómo llevar integridad a la claridad. Una vez que hayas percibido la mecánica de tu caja, ¿Cómo vives en la claridad y actúas desde la claridad para siempre? La respuesta es simple: disciplina.

No hay palabra más desagradable, repulsiva y aterradora que “disciplina”. “Disciplina” en la sociedad moderna es un concepto tan difamado como “responsabilidad”. Tu resistencia a la disciplina surge de la predisposición designada por tu caja a evitar el dolor y buscar placer.

Hablemos de dolor. Hay cuatro clases de dolor:

1. **Dolor físico**, que no se puede evitar. Todas las sensaciones son dolorosas. La risa, el orgasmo, comer chocolate y dormir son todas diferentes formas de dolor físico. Si estás vivo, entonces tienes dolor físico. Forma parte del paquete. Si te paras a darte cuenta, en este momento estás sintiendo dolor físico en distintas partes. Y de todas maneras, vas a morir, no sin cierto grado de dolor. Todos tenemos dolor físico.

2. **Dolor emocional**, que tampoco se puede evitar. Sí, tu caja es mecánica, pero tu no eres una máquina. Tanto si lo sientes o no, tu cuerpo siempre está teniendo sentimientos sobre todo. Rabia, tristeza, alegría y miedo, todos son dolorosos. Igual que con el dolor físico, tú puedes cambiar tu perspectiva y utilizar la energía y la información que los sentimientos te proporcionan pero no puedes evitar los sentimientos. Todos tenemos dolor emocional.

3. **Dolor mental** ¿Qué es esto? El dolor mental es causado por lo que piensas. El dolor mental es preocupación, crítica, competición, territorialidad, baja autoestima, superioridad, soledad, incertidumbre, resentimiento, justificación, venganza, tratar de llevar la razón, intentar probar que alguien está equivocado, etc. De los cuatro tipos de dolores, el dolor mental es el único que puede ser evitado. Evitar dolor mental requiere practicar diferentes tipos de formas de pensar. La práctica requiere disciplina. La disciplina puede ser dolorosa. Pero el dolor de la disciplina (excepto dolores musculares, ansias etc.) es un dolor mental. El dolor de la disciplina es el dolor del cambio, el dolor del aprender. Si evitas el dolor, evitas aprender. Aprender requiere disciplina. Disciplina es el proceso de tolerar la intensidad de más y más dolor. La disciplina misma es una decisión simple.

4. **Dolor energético** proviene de no saber que está bien no saber. Es como estar en caída libre, sin fundación, sin identidad, sin motivación, angustia existencial. ¿Quién soy yo? ¿Qué hago aquí? ¿De qué sirve todo esto? El dolor energético también puede ser causado por la influencia de fuerzas como estados de bardo, demonios, “boogies”, parásitos energéticos, la posición de los planetas, la exposición al sol, contaminación electromagnética, fuerzas geománticas, la energía de la tierra y las líneas de agua, y el no tener tu centro, tu cable de tierra, y tu burbuja y consecuentemente siendo invadido con formas de pensamiento ajenas. Puede ser que pienses que tomar responsabilidad



World Copyright 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International

4.0) License. To get your own free SPARK reminders please click on

<http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold

more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

y gestar el cuerpo energético no tiene ningún sentido si no eres consciente de estas influencias que drenan la energía y generan caos, pero no lo es. Es sólo que la cultura moderna no te enseña nada de estas cosas.

Tu caja te limita, de manera que tu experiencia vital permanece debajo de los umbrales de tolerancia que tu caja puede controlar. ¿Acaso no has observado que tienes una experiencia limitada de amor, éxtasi, alegría, compromiso, pasión, devoción, placer, intimidad y apertura? La caja es como un corset que te atrapa de forma artificial, te aprisiona, por tu propio bien, claro. Como resultado, no llegas a darte cuenta de tu tamaño real. No sabes cómo de grande es tu vida en realidad. Y no tienes la experiencia, ni puedes expresar la totalidad de lo que es posible en tu mundo.

Como tu caja está diseñada para evitar el dolor y como tu caja determina tus acciones, evitas lo que tu caja clasifica como doloroso. Tu caja te atrapa con dolor de la misma manera que tu atrapas caracoles con sal. Tu caja gana hasta que empiezas a desarrollar disciplina. La experiencia existe en matices de intensidad. Si desarrollas la disciplina de permitirte sentir más intensidad de la que tu caja permite, los límites de dolor de la caja dejan de ser una atadura para tí. Tu caja se expande automáticamente. Con disciplina puedes aprender a tolerar más y más intensidad. La disciplina te permite rebajar el umbral de defensa o pelea del dolor hasta que casi todo es doloroso y tú estás ahí con el dolor. Entonces entras en una relación con el mundo que es más intuitiva, sensitiva y fluida.

EXPERIMENTO: Practica elegir el dolor. Mantente ahí, respira, y deja que duela. Nada cambia hasta que duele. Aprecia el dolor. Obsérvate y trata de descubrir exactamente cómo decides qué es demasiado dolor. Dolor es dolor. Tu eres el que conviertes dolor en sufrimiento. Observa los pequeños detalles. Normalmente, moverse cuando estás sentado en una silla no es una elección consciente. Tienes el hábito de moverte para aliviar el malestar. Observa los más mínimos detalles de tus movimientos. Cambias tu atención de un sitio a otro para evitar la incomodidad. Paras de mirar a los ojos de alguien cuando la experiencia física del contacto energético es demasiado intensa. Si aprendes a tolerar la intensidad de más y más dolor cuando estás en contacto



World Copyright 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International

4.0) License. To get your own free SPARK reminders please click on

<http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold

more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

nuevos territorios pueden abrirse para ti. El experimento es éste: tres veces al día, contradice tu natural tendencia a evitar el dolor. En cambio, elige el dolor. Sube las escaleras en vez de el ascensor. Elogia a tu enemigo en vez de insultarle. Haz lo que tengas que hacer ahora aunque estés cansado. Escucha en vez de hablar. Guarda tus opiniones. Deja que te adelanten, que vayan los primeros. Deja de juzgar. Di no. Encuentra algo que puedas amar de alguien y díselo. Etc. Tres veces al día elige la manera más incómoda.

Que te diviertas,
Clinton.

