

SPARK 172

DISTINCTION : Tu ne peux pas tuer une histoire avec une autre histoire.

NOTES : Allons directement au but, non ? Les relations ne meurent pas d'un manque d'amour. Les relations meurent d'un manque d'intimité. L'intimité se produit en réalité - ou alors c'est imaginaire. Tu veux de l'intimité imaginaire ? Vas trouver du sexe sur Internet.

Pema Chodron dit: "*La nature de la réalité est l'absence de fondation*". L'absence de fondation signifie que tu n'as pas d'histoires auxquelles t'accrocher, pas de certitudes, de croyances, de significations, etc... L'intimité se produit en réalité. Les histoires attachent une interprétation à la réalité, donc si tu entres dans un monde d'histoires tu bloques l'intimité. Le secret de l'intimité est de commencer à un endroit où il n'y a pas d'histoire. Où est cet endroit ? Comment y accéder ?

EXPÉRIMENTATION : Une stratégie commune pour raviver ton intimité est de juger ton propre jugement, d'éliminer une histoire en mettant une autre histoire par dessus. Cependant, cela ne fait que t'éloigner de la réalité, comme coller un nouveau papier peint sur le papier peint en place en pensant que tu te rapproches du mur. Si tu as déjà essayé cette stratégie alors maintenant tu as peut être abandonné l'idée d'être intime parce que la plus simple interaction tourne en un bordel massivement complexe et insoluble.

En même temps, probablement que les interactions humaines sont, en réalité, un bordel massivement complexe et insoluble, mais ce n'est plus un problème au moment où tu comprends que les complications de la construction psycho-émotionnelle de chaque individu n'ont pas à être résolues. Elles peuvent être naviguées.

L'intimité ne veut pas dire qu'il n'y aura pas de bordel. Attendre pour l'absence de bordel est comme attendre le bonheur en manquant une multitude de moments intensément joyeux. L'intimité vient en naviguant en continue les processus d'être ensemble dans les réalités complexes et en évolution de nos cinq corps, qui dans le monde physique apparaissent comme un bordel, sans te noyer dans l'avalanche d'histoires à propos de ce bordel.

Accéder à la réalité ensemble - entrer dans la réalité - peuvent se produire en partageant les origines des histoires que tu attachent à la réalité. Les histoires te rendent inauthentiques. Être authentique à propos de ton inauthenticité te ramène à la réalité. Révéler les origines et les intentions d'une histoire te libère de la prise de ce monde d'histoire. Cela est parce que tu ne peux pas raconter l'histoire comme un journaliste observateur neutre et en même temps rester capturé dans le bordel de l'histoire. Expliquer l'intention de chaque histoire successive est un pas vers l'absence d'histoire.



Si quelqu'un te regarde, te parle, te touche d'une certaine façon que ton corps automatiquement se rétracte ou se tend. Il pourrait y avoir un certain nombre de raisons pour cela. (C'est aussi vrai si quelqu'un te touche et ton corps bouge vers cette autre personne et se relaxe, mais investiguons le cas négatif.)

D'un point de vue journalistique, tu réaliseras peut être que se rétracter ou se tendre indique de la peur, donc à ce moment là tu dis, "*Lorsque tu fais cela, j'ai peur parce que en 2008 mon ex-copain...*" et avec les émotions, tu lui dit comment, quand et pourquoi tu as attaché cette histoire. Il est aussi possible que tu as été abandonné ou trahi par quelqu'un d'une manière que le toucher te rappelle cette personne. Peut être que tu as pris la décision de ne jamais laisser cette douleur se reproduire. Ou peut être que tu penses que certaines parties de ton corps sont dégoûtantes ou moches ou sales ou privées. Ou peut être tu n'es pas dans le présent. Peut être que tu es dans un monde fantastique, ou un monde d'histoires, imaginant que toi ou eux sont quelqu'un d'autre. Ils ont peut être des attentes envers toi que tu ressens comme une pression ou une manipulation et tu résistes. Ou tu as peut être des attentes envers eux. Si ton attente n'est pas réalisée elle se change en ressentiment. Même un petit ressentiment apparemment insignifiant est une histoire assez puissante pour faire sortir l'un d'entre vous de la réalité et dans le monde des histoires du ressentiment et ainsi bloquer l'intimité. L'intimité se produit dans la réalité présente.

Arrange toi avec ton partenaire pour vous asseoir l'un à côté de l'autre. Pendant que l'un écoute avec intérêt sans interrompre, l'autre explique les origines et les intentions (conscientes et inconscientes) de l'histoire qui contextualise ton expérience actuelle. Puis changer de rôles. Prenez tour l'un après l'autre lentement, à chaque fois à un nouveau niveau plus profond. Assurez-vous de prendre le temps nécessaire pour que tes cinq corps transmettent la communication et que la communication soit transmise à leurs cinq corps, afin que vous ne jouiez pas simplement au ping-pong mental. Il y aura des émotions.

Pendant que tu racontes ton histoire, partage ton expérience de comment c'est pour toi à l'intérieur. Pourquoi as-tu mis les choses en place de cette façon ? Qu'est qu'il t'es arrivé ? Quelle était la douleur, l'ecstasy, l'état liquide, ou le concept qui se passaient dans chacun de tes cinq corps ?

Par exemple, si tu regardes dans le miroir pour t'assurer que tes habits rendent ton ventre plus plat, ou tes hanches, ou rend tes seins plus gros ou plus petits... si tu essayent de rendre tes cheveux plus plats ou plus boucles, ta peau plus clair ou plus sombre, tes jambes plus longues ou plus courtes... quelles histoires motivent toutes tes tentatives de déception ? Explique le moment et les circonstances où tu as adopté ces histoires ? Sont-elles venues des images dans les magazines ? De la télévision ? Des films ? Des commentaires critiques de ta mère à propos des attitudes et des tenues des autres ? De la propagande de tes professeurs ou des



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>

prêtres ? Quelles sont les pouvoirs de survie que tu as reçu grâce à cette histoire ? Comment colles-tu chaque croyance dans les murs de ta Box ?

Lorsque tu penses à toi ou tu te regardes dans le miroir, les histoires dans ton esprit radient un champ autour de toi d'une telle force et certitude qu'il détruit toutes expériences que les autres ont de toi. Et si quelqu'un s'approche, tu ne les laisses s'approcher qu'aussi près qu'ils acceptent comme vraies tes propres histoires critiques ou glorifiées. Ils ne peuvent jamais être plus près de toi que tes histoires le sont. Le résultat est que vous êtes tous les deux affamés d'intimité. L'intimité n'a pas d'histoire.

Révéler la source et l'intention de tes histoires est déjà être dans l'intimité. Est ce que c'est sans douleur ? Non. Est ce que ce seras toujours clair ? Non. Est ce que les histoires s'arrêteront ? Non. Est ce que c'est épanouissant et satisfaisant de se rapprocher ainsi ? Découvre le toi-même. Le but n'est pas d'achever une sorte d'état final de clarté sans histoire. Rien à propos d'être un être humain est stable. Il y a trop de couches. Les choses continuent d'évoluer. Le but est d'apprécier les intimités du voyage.

Laisse les miracles se produire (si tu veux),

Clinton

