

SPARK 211

(Matrix Code: **SPARK211.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Tworzysz fizyczny ból, aby uniknąć cierpienia.

ADNOTACJE: Cierpienie jest Twoją interpretacją bólu. Aby zrozumieć, dołączasz historię do bólu. Ale ból nie ma żadnej historii. Ból jest tym, czym jest. Twoja historia jest opcjonalna. Cierpieć to sprzeciwiać się temu, co jest. To co jest, wyłania się bez żadnej historii. To, co jest (w tym przypadku ból), jest bez znaczenia. Jest nawet bez znaczenia, że jest bez znaczenia.

Historia, że to, co jest, jest tym, co jest, jest fałszywa, ponieważ rzeczy nieustannie ewoluują. Akceptując to, co jest takie, jakie jest, bez dołączonej historii, uwalniasz to, co ma stać się czymś innym w następnej chwili. Prawdą jest, że to, co jest, pojawiło się jako konsekwencja tego, co było. Jednak teraz jest możliwe coś zupełnie innego niż to co było. Potem może nadejść coś nowego, ale ostrzegam: może Ci się to nie spodobać.

Nie jesteś ograniczony do kopiowania przeszłości. Przynajmniej wiesz, że możesz przetrwać w tym, co było. Ale może znudzi Ci się strategia „przynajmniej”? Każdy nowy moment jest punktem startu dla nowej przyszłości. Zaczynając od teraz (i teraz i teraz itd.), likwiduje wszystkie historie, które nosisz jako dodatkowy bagaż dołączony do tego, co jest.

Budda jest często cytowany mówiąc: „Całe życie jest cierpieniem”. Jeśli by tak mówił, to dlatego, że nie miałby takich rozróżnień jak mówi Possibility Management: „Całe życie to bolesne odczucia w 5 Ciałach: fizycznym, intelektualnym, emocjonalnym, energetycznym i archetypowym. Możesz zmienić swój ból w cierpienie, dodając do niego historie, ale nie musisz”.

Te same odczucia rozciągania, wyczerpania, strachu, bólów mięśni, chłodu, wpatrywania się w ekran komputera, duszności, upadku, wiszenia na koniuszkach palców, wściekłości, uderzenia w twarz lub rzucania na podłogę, bycia postrzelonym, szybkiej jazdy, zapasów aligatorów itp. mogą być dla jednej osoby intensywnym cierpieniem, a dla drugiej intensywną ekstazą. W każdym przypadku ból jest taki sam. Cierpienie pochodzi z dołączania historii. To znaczy: od tego momentu wszystko, co sprawia, że cierpisz, jest spowodowane przez Ciebie.

Jako istota ludzka masz moc zmieniania bólu fizycznego w „cierpienie”, łącząc „negatywną” lub „pozytywną” historię z bezsensownym, neutralnym doświadczeniem, takim jak „Auć! To jest okropne. Jestem zmęczony. Nienawidzę tego! Mogę umrzeć. To niesprawiedliwe.” LUB „Juhuuu! Hurra! To jest niesamowite! Świetne! Cool! Uwielbiam to! Imprezka, Gogusie!” To, co nie jest tak dobrze znane, to fakt, że jako istota ludzka masz moc czynienia czegoś przeciwnego. Oznacza to, że masz moc zmieniania cierpienia w fizyczny ból. Dlaczego chcesz to robić? Odpowiedź jest prosta: by uniknąć cierpienia. Innymi słowy, należy unikać odczuwania „negatywnych” (lub „pozytywnych”) emocji wplecionych w historie, które łączysz ze swoimi wrażeniami. Dwa przykłady ilustrują, jak daleko może zajść wybór bólu zamiast cierpienia.

1. Pewnej nocy, studentka, dziewczyna w cudownym wieku - córka przyjaciela jechała z uniwersytetu do domu, żeby odwiedzić rodzinę na święta. Pijany kierowca przekroczył żółtą linię, jej samochód rozbił się na klifie i córka zginęła. Pijany kierowca przeżył. Matce - „miłej dziewczynce” - udało się wystrzec cierpienia: 1. Jej nienawistnej wściekłości na poziomie zabójcy, 2. Jej żalu z powodu całkowitej straty oraz 3. Jej strachu przed życiem w nieczułym, szalonym świecie. W ciągu roku zmarła na jedną z najbardziej bolesnych chorób: raka kości. Wybrała ból zamiast cierpienia.
2. Bystra trzynastolatka, która kochała rodzinę i miała silną wizję tworzenia wspólnoty, była na lekcjach historii w Niemczech. Pewnego dnia jej nauczycielka autorytatywnie powiedziała klasie - jakby to był dobrze znany fakt: „Każdy, kto kocha społeczność, zostanie nazistą”. Wiara w to stworzyła w dziewczynce niemożliwy do przewyciężenia wewnętrzny konflikt. Kochała społeczność i bała się, że zostanie nazistką. Zamiast wyrażać swoje cierpienie: 1. Wściekłość, by sprzeciwić się tej chorej nauczycielce i zetrzeć się z nią publicznie, 2. Ogromny smutek z powodu utraty zaufania do systemu edukacji, 3. Z obawy przed odpowiedzialnością za zwolnienie nauczycielki, wybrała ból toczenia wojny na tak/nie w swoich nerwach, która objawia się chorobą Parkinsona. Wybrała ból zamiast cierpienia.

Życie jest bólem. (Każdy, kto mówi Ci coś innego, próbuje Ci coś sprzedać.) Kiedy łączysz historię z bólem, zaczyna się twoje cierpienie. Czy możesz żyć bez cierpienia?

EKSPERYMENTY:

SPARK211.01 Odkryj skarby ukryte w bólu fizycznym.

CZĘŚĆ 1: (10 minut na osobę) W trybie online lub offline, zrób to w parach lub grupach po 3 osoby.

Pomóż jednej osobie w parze/trójce sporządzić listę **BÓLÓW FIZYCZNYCH** w jej Beep! Booku.

Pomóż tej osobie precyzyjnie zebrać objawy fizyczne.

Szczególnie opisz, w jakich okolicznościach bóle nasilają się. Zapytaj o: napięcia, wysypki, sztywność, ból głowy, ból oczu, panikę, duszność, drobne wypadki, upuszczanie lub łamanie rzeczy, zawroty głowy, wpadanie na przedmioty, wypadki samochodowe lub rowerowe, bezsenność, kłótnie w umyśle, nienawiść do siebie, drętwienie, uczucie zimna, pocenie się, brodawki, wrastające paznokcie, infekcje, kaszel, złamania kości, skaleczenia, infekcje wirusowe / grzybicze / bakteryjne, poważne choroby.

CZĘŚĆ 2: (20 min na osobę) osoba trzymająca przestrzeń prosi osobę o wybranie uciążliwego bólu fizycznego jako bramy prowadzącej do zakończenia procesu emocjonalnego uzdrawiania. Zamknij oczy. Niech wszystkie emocje wplecione w ten fizyczny ból powstają i staną się bardzo duże. Wypuść dźwięki. Nie zrób sobie krzywdy. Osoba trzymająca przestrzeń prosi inteligencję emocji o przemówienie. Zapisz stare decyzje i historie robiąc pętlę dopełniającą (Completion Loop). Na koniec docień cechy podróżującego przez proces.

SPARK211.02 Zmień zdanie na temat cierpienia. Stare myślenie dotyczące przeżywania i wyrażania uczuć brzmi: uczucia są zdeprawowanymi i niebezpiecznymi cierpieniami. Idea wymknięcia się spod kontroli, stania się słusznym histerycznym, agresywnym zranieniem kogoś, uwięzienia w zakładzie dla obłąkanych,

podania silnych leków lub terapii elektrowstrząsowej i wykorzystania w badaniach medycznych z powodu przyznania się do posiadania uczuć... są na tyle ogromne, że wolałbyś raczej odczuwać ból niż wyrazić swoje cierpienie. Ten eksperyment ma na celu zmianę zdania na temat cierpienia na zdanie: Cierpienie to po prostu złość, smutek, strach i radość oraz rozdzielanie zmieszanych emocji. Ten eksperyment ma na celu nawiązanie kontaktu z Twoim Teamem (np. Possibility Team) i budowanie wewnętrznych umiejętności poruszania się po czterech uczuciach za każdym razem, gdy się spotykacie. Zaczynaj teraz. Wyraź swoje cierpienie jako wyraźne uczucia i emocje, bez osądzania, krytyki lub niewłaściwego traktowania. Uczynicie to w sposób, w jaki mówicie do siebie „Cześć”.

SPARK211.03 Bądź niesamowicie szczęśliwy bez powodu. Historia „To jest wspaniałe” jest tak samo bzdurna jak historia „To jest okropne”. Unikaj „pozytywnych” bzdur. Uczucia są zupełnie inne niż emocje. Emocje mają powody. Uczucia mają działanie. Ponieważ nie ma powodów do radości, możesz w ogóle unikać radości. Cel tego eksperymentu to: Idź nieracjonalnie. Doświadczaj i wyrażaj uczucia, nie usprawiedliwiając ich historiami. Dzieci chcą opowieści. Dorośli chcą przestrzeni do tworzenia, która jest wolna od historii. Tworzenie ma miejsce tylko w TERAZ, które jest zbyt małe na historie. (Historie istnieją w czasie.) Stwórz dla siebie ogromne przestrzenie wolne od historii ORAZ daj sobie pozwolenie na odczuwanie radości bez powodu. Napisz artykuł o swoim eksperymencie.