

## SPARK 073

(Código de Matriz: **SPARK073.00** para o jogo [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz))

**DISTINÇÃO:** Não estás à procura de algo. Estás à procura de comida energética.

**NOTAS:** Todos os desconfortos são subjetivos. Algo desconfortável para uma pessoa é confortável para a próxima. Algo desconfortável num momento ou numa circunstância é confortável no próximo. Quanto sal é muito sal? O barulho é muito alto? Em cada momento, defines os teus níveis de desconforto aceitáveis.

Parece humano viver a vida reagindo ou tentando controlar desconfortos superficiais. Há também desconfortos mais profundos que te movem, menos facilmente identificados, mas igualmente influentes. À medida que aprendes mais sobre *Possibility Management* (Gerenciamento de Possibilidades), os desconfortos superficiais tendem a ter menos efeito sobre ti. Ao mesmo tempo, sensações mais complexas e subtis tendem a avançar e a mover-se para agir. Podes notar estes desequilíbrios internos de acordo com os nomes que lhes são dados pela tua cultura e tempos locais. Por exemplo, uma única sensação interna pode ser classificada de forma variada em termos amplamente diferentes, tais como depressão, raiva reprimida, frustração sexual, percurso de carreira errado, insatisfação artística, tédio, vício do chocolate, solidão, mal-estar geral, crises de meia-idade, pânico, confusão, hipercivilização, necessidade de destruição (auto ou outra), ou desequilíbrio da química cerebral.

Podes pensar que há algo de errado contigo, mas o que pode estar a acontecer é o desenvolvimento interno. Podes simplesmente ser deficiente em algo que não está disponível no teu ambiente presente que precisas para a tua próxima fase de crescimento. Se não fores treinado em desenvolvimento interior, podes não ter ideia do que te está a acontecer.

Estas palavras podem ser a resposta a uma pergunta que ainda não fizeste, mas há muito tempo que querias fazer...

Achas que estás à procura de algo. O teu melhor palpite é que podes encontrar o que procuras no consultório médico, na política, na religião, na livraria usada, no teu parceiro, no *e-bay*, no frigorífico, em Las Vegas, no cinema, nos olhos de um estranho na rua, etc. Mas podes não estar à procura de nada. Podes estar à procura de comida, comida energética. Podes naturalmente estar a ficar mais faminto para uma fonte contínua de substâncias e experiências nutricionais para alimentares a tua alma e construir uma base para o teu próprio desenvolvimento pessoal.

Já recebeste as bênçãos da tua cultura. Se começaste a adquirir o gosto por algo mais, não é culpa da tua cultura. Uma cultura não pode fornecer tudo. Se queres mais do que o que te é fornecido pela tua cultura, então assumirás a responsabilidade pelo teu próprio desenvolvimento. Assumir a responsabilidade também significa lidar com o choque de descobrir que o que a tua cultura fornece para ti não é tudo o que pode ser fornecido. Este choque é necessário para que possas individualizar-se do inconsciente coletivo. A individualidade é uma

experiência privada. A individualidade é como uma semente sendo soprada de uma velha árvore e pousando sozinha sobre a próxima colina em solo fresco. Há tanto medo em perder o familiar e esperar começar uma nova vida.

A individualidade é como nascer de repente quando pensaste que já estavas crescendo.

## **EXPERIMENTOS:**

**SPARK73.01** Começa a considerar que podes estar a ter dor de fome para novos tipos de alimentos energéticos. Começa a notar o teu humor, os teus estados. Tenta detetar ciclos repetidos de padrões nesses estados. Observa as ações que tomas como resultado dos teus estados. Considera que os estados podem ser dores de fome. Considera que as ações que tomas podem ser as tuas tentativas de procurar comida. Para procurar mais eficazmente alimentos energéticos e alimentar-te, primeiro precisas saber que tipo de comida é apropriada.

A tua dieta energética evolui em fases semelhantes ao crescimento físico. No desenvolvimento físico, começa-se como um bebé, cresce-se na infância e na adolescência, e depois torna-se adulto. A tua dieta energética evolui da mesma forma.

O teu trabalho nesta experiência é avaliar o tipo de impressões e alimentos energéticos que normalmente tomas. Não há nada de bom ou mau nesta avaliação. O propósito de observar o que consumes é localizares-te no mapa para a tua própria experimentação. Aqui está a avaliação. Toma alguns minutos com cada pergunta:

Quanto estás envolvido com alimentos energéticos comercializados em massa da cultura moderna, tais como: banda desenhada, jornais, revistas, tv por cabo ou televisão por satélite, internet, café, cigarros, leite, refrigerantes, cerveja, vinho, barras de chocolate, pastilhas elásticas, snacks, fast-food, maquilhagem, estilos de cabelo, filmes, videojogos, trabalhos de produção, centros comerciais, caça, pesca, desporto, drogas (prescrição ou outra), queixas, coscuvilhice, discussão, roupas de poliéster, rádio em alto volume, carros rápidos?

Quanto estás envolvido com comida energética mais rara e refinada da cultura moderna, como: ópera ao vivo, ballet, sinfonia, jazz, blues, teatro, ou outras apresentações ao vivo, festivais, museus, grupos de discussão, leitura de biografias, gestão de projetos, cozinha em casa, jardinagem, remodelação, artesanato, obras de arte, natação, ciclismo, caminhadas, campismo, esqui, a natureza selvagem, comida limpa e high-tech de alto nível?

Quanto tu estás envolvido com alimentos energéticos que vêm de fora da cultura moderna, tais como: aulas de yoga, tai chi ou artes marciais, workshops em meditação, gestão do tempo, parentalidade, comunicação, relacionamento, desenvolvimento pessoal ou espiritualidade, ler livros que esticam a tua mente e curam o teu coração, filmes estrangeiros, viagens a outras culturas, aulas de canto, dança ou música, assistir a palestras ou workshops apresentados por curandeiros ou professores, utilizar cuidados de saúde preventivos e métodos alternativos de cura?

Quanto estás envolvido em gerar a tua própria comida energética colocando-te numa posição em que é necessário fornecer comida para outros, tais como: ser vulnerável, escuta profunda, criar arte objetiva, escrever e publicar prosa, poesia, livros, peças e roteiros de filmes, liderar reuniões semanais de descoberta, experimentação em evolução, workshops de ensino ou formações que expandem as Caixas das pessoas, ensinar professores, criar e liderar mundos de jogos evolutivos, redesenhar culturas, empresas e organizações?

Podes perceber pela tua avaliação que já te alimentas há algum tempo sem saber exatamente o que estavas a fazer, ou podes ter começado a tua individualidade. Não tem importância. Mais cedo ou mais tarde (provavelmente mais cedo do que se espera) os teus requisitos alimentares energéticos mudarão. Usa a tua avaliação para experimentar a tomada do próximo nível de alimentos energéticos e vê o que acontece contigo.