

SPARK 091

(Matrix Code: SPARK091.00 for StartOver.xyz game.)

Distinction : Le drame inférieur est une fausse extase.

Notes : Cette distinction t'invite à considérer la différence entre le drame inférieur et le drame supérieur, et aussi la différence entre la fausse extase et l'extase véritable.

Au 17ème siècle, René Descartes a résumé la philosophie occidentale avec sa fameuse déclaration "Cogito ergo sum", traduit, "Je pense donc je suis". Un nouveau point de référence pour être en vie émerge peut être, capturé dans la déclaration "Sentio ergo sum", qui signifie "Je *ressens* donc je suis". Le conflit pour toi est que dans la culture occidentale il est généralement pas permis de ressentir. Tu n'as reçu aucune éducation ou cours sur les sentiments - des sensations dans le corps, oui, mais des sentiments dans le coeur ? Non.

Tu as besoin de ressentir afin d'avoir l'expérience de la vie. Dans une culture où avoir un sentiment est un signal que quelque chose ne vas pas te force à créer des raisons acceptables pour expliquer pourquoi tu as un sentiment. Et si les raisons que tu donnes pour expliquer tes sentiments ne sont pas les vrais intentions de tes sentiments ? Et si tu t'arrange pour ressentir quelque chose pour qu'enfin tu puisses te sentir vivant ? Ressentir est être en extase. Le corps humain est fait pour ressentir l'extase. Les raisons que tu donnes pour expliquer le fait que tu ressens quelque chose sont peut être irresponsables, faisant des sentiments irresponsables aussi. Les sentiments irresponsables s'appellent le drame inférieur. Les sentiments irresponsables sont une fausse extase.

Expérimentation : Le drame supérieur est créé par ressentir responsablement, c'est-à-dire, lorsque tu utilises l'énergie et l'intelligence de tes sentiments pour servir des intentions responsables et conscientes. Si tu catégorises tous les sentiments en quatre catégories - la colère, la tristesse, la peur et la joie - et deux catégories de drame - le drame inférieur et le drame supérieur, alors tu as huit catégories d'expérimentation à essayer.

SPARK091.01 LE DRAME INFÉRIEUR AVEC LA COLÈRE. Remarque lorsque ta colère est utilisée irresponsablement, par exemple, pour blâmer quelqu'un d'autre, pour les rendre mauvais, pour leur montrer qu'ils ont tort, pour te donner raison, pour avoir de la rancœur, pour justifier tes actions, pour te sentir confus, pour avoir des conversations avec quelqu'un d'autre dans ta tête, pour te plaindre, pour te sentir

comme une victime, pour prendre la revanche, pour te retenir, pour te sentir supérieur aux autres, pour exclure les autres de ton jeu, pour être celui qui sait, pour prendre la position de pouvoir, et ainsi de suite. Remarque les sensations de fausse extase créent par le drame inférieur de la colère.

SPARK091.02 LE DRAME SUPÉRIEUR AVEC LA COLÈRE. Pratique à la place a utiliser ta colère de manière responsable, par exemple par placer des limites, prendre des décisions, dire oui ou non, créer de la clarté, faire des distinctions, par demander ce dont tu as besoin ou ce que tu veux, commencer des choses, arrêter les choses, changer les choses, protéger ce qui a besoin d'être protégé, prendre une position, dire les choses, prendre des engagements forts et faire des efforts impressionnants, être discipliné, pratiquer, et finir des projets qui en valent le coup, et ainsi de suite. Remarque les sensations d'extase véritable créent à travers le drame supérieur de la colère.

SPARK091.03 LE DRAME INFÉRIEUR AVEC LA TRISTESSE. Remarque lorsque ta tristesse est utilisée irresponsablement, pour l'apitoiement, pour te sentir comme une victime, pour avoir de l'attention, comme une excuse pour être faible ou faire des erreurs, pour te sentir désespéré ou accablé, pour t'isoler ou t'exclure des autres, pour manipuler, pour justifier des attitudes enfantines, pour être déprimé, pour jouer petit, pour être critique ou cynique, pour avoir des traitements spéciaux, pour justifier manger des sucreries, boire de l'alcool, prendre de la drogue ou autres indulgences, pour être jaloux, et ainsi de suite. Remarque les sensations de fausse extase créent par le drame inférieur de la tristesse.

SPARK091.04 LE DRAME SUPÉRIEUR AVEC LA TRISTESSE. Pratique à la place a utiliser ta tristesse de manière responsable, par exemple pour laisser s'écrouler tes murs de défense, pour te connecter aux gens coeur à coeur, pour être vulnérable, pour ouvrir les portes à l'intimité physique, intellectuelle, émotionnelle, et spirituelle, pour accepter ce qui se passe, pour laisser les choses aller, pour pleurer les options que tu n'as pas choisies, pour écouter la tristesse des autres et devenir un dans la peine, pour comprendre, pour s'accorder, pour toucher des expériences humains de plus en plus raffinées et ainsi de suite. Remarque les sensations d'extase véritable créent à travers le drame supérieur de la tristesse.

SPARK091.05 LE DRAME INFÉRIEUR AVEC LA PEUR. Remarque lorsque tu utilises ta peur irresponsablement, par exemple pour rivaliser avec quelque comme si c'était une situation de survie de vie ou de mort, pour réduire ton expérience à la simple survie au lieu de vivre pleinement, pour prétendre d'être faible ou petit, pour éviter de prendre des initiatives, pour éviter d'être perçues comme un problème, pour

te méfier, pour être coincé, pour ne pas ressortir dans la foule, pour éviter de prendre des responsabilités, pour rejouer des souvenirs d'enfance et les projeter sur les figures d'autorités pour qu'enfin tu puisses les blâmer, pour créer des ennemis à combattre, pour paniquer, pour être paralysé, pour te sentir hystérique, pour être dans le déni, pour essayer d'éviter toutes conséquences, et ainsi de suite. Remarque les sensations de fausse extase créent par le drame inférieur de la peur.

SPARK091.06 LE DRAME SUPÉRIEUR AVEC LA PEUR. Pratique à la place a utiliser ta peur de manière responsable, par exemple pour rester attentif, pour remarquer ce qui est voulu et nécessaire, pour faire attention aux détails, pour être précis, pour être prudent, pour faire des plans pour le future, pour éviter les pièges, pour ne pas être naïf, pour te faire confiance que tu prendras soin de toi-même autour d'autres personnes, pour aller aux rebords de ta Box et y rester et essayer des choses nouvelles, pour changer le timing, pour changer d'identité, pour ne pas déjà savoir, pour mener sans être l'autorité, pour entrer dans l'inconnu et créer quelque chose à partir de rien, pour être un espace, pour être un espace à travers lequel les Principes que tu sers puissent faire leur travail, pour entrer et naviguer l'état liquide, pour commencer une conversation qui est complètement différente de la conversation dominante, pour prendre une responsabilité radicale, pour minimiser ton "maintenant" et entrer dans le présent, et ainsi de suite. Remarque les sensations d'extase véritable créent à travers le drame supérieur de la peur.

SPARK091.07 LE DRAME INFÉRIEUR AVEC LA JOIE. Remarque lorsque ta joie est utilisée irresponsablement, par exemple, pour te sentir joyeux lorsque quelqu'un d'autre ressens de la douleur, pour te sentir heureux lorsque tu gagnes et quelqu'un d'autre perd, pour t'arranger pour être égoïste, pour essayer d'être confortable à tout prix, pour chercher ta propre sécurité, pour te sentir heureux parce que tu es plus rapide, plus intelligent, plus beau, plus riche, tu as un statut supérieur ou plus prestigieux que les autres, pour être le gorille alpha, pour faire des petites blagues à propos des autres qui en réalité les blessent, pour jaser (parler d'autres personnes lorsqu'elles ne sont pas là), pour mentir, tricher, voler, ou utiliser des stratégies sournoises, pour ressentir "Ah-ah ! Je t'ai bien eu !", pour penser que tu fais un profit (i.e. recevoir plus que ce que tu mérites ou recevoir quelque chose pour rien), pour avoir une vie secrète, pour flirter, pour se livrer à tes habitudes et tes addictions, pour trop manger ou trop dépenser, pour ne pas te soucier des autres, de la communauté ou de la planète, et ainsi de suite. Remarque les sensations de fausse extase créent par le drame inférieur de la joie.

SPARK091.08 LE DRAME SUPÉRIEUR AVEC LA JOIE. Pratique à la place a utiliser ta joie de manière responsable, par exemple pour jouer à fond, pour être gentil, pour être généreux, pour bénir les gens, pour inspirer les autres, pour avoir de l'intégrité, pour écouter les autres, pour servir les autres, pour créer des possibilités pour les individus et la communauté, pour penser plus grand, pour ouvrir ton coeur, pour rire à coeur ouvert, pour partager ce que tu as, pour avoir une grande image qui n'inclut pas seulement tes besoins, pour agir d'un context plus grand pour créer plus de joie avec les autres, pour faire une contribution à l'humanité, pour discerner ce qui est voulu et nécessaire pour le bénéfices de chacun et t'engager à le créer, pour commencer des projets qui font une différence dans le monde, pour commencer des projets "impossible", pour causer de la dignité et de la noblesse dans ta vie, pour trouver le plaisir de jouer afin que le jeu continue plutôt que de jouer afin de gagner, pour utiliser les ressources de joie pour être un oui à la vie, et ainsi de suite. Remarque les sensations d'extase véritable créent à travers le drame supérieur de la joie.

Amitiés,
Clinton