

SPARK 091

(Código de matriz: **SPARK091.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Baixo drama é falso êxtase.

NOTAS: Esta distinção convida a considerar a diferença entre Baixo Drama e Alto Drama, e também a diferença entre falso êxtase e verdadeiro êxtase.

No século 17, René Descartes resumiu a filosofia ocidental com a sua famosa frase "Cogito ergo sum", traduzida como, "Penso, logo existo". Pode estar a surgir um novo ponto de referência para se estar vivo, capturado na linha "Sentio ergo sum", que significa "Sinto, logo existo". O conflito é que, na cultura ocidental, geralmente não é bom sentir. Não recebeste nenhuma educação ou treino sobre sentimentos - sensações no corpo, sim, mas sentimentos no coração? Não.

A necessidade de sentir para experimentar vitalidade numa cultura onde ter um sentimento sinaliza que algo está errado, força teres que criar razões aceitáveis para explicar por que tens um sentimento. E se os motivos que usas para explicares os teus sentimentos não forem o verdadeiro propósito dos teus sentimentos? E se decidires sentir algo só para teres a experiência de estar vivo? Sentir é estar em êxtase. O corpo humano foi projetado para sentir êxtase. Os motivos que usas para explicares o facto de estares a sentir algo podem ser irresponsáveis, tornando os próprios sentimentos irresponsáveis. Sentimentos irresponsáveis são chamados de Baixo Drama. Sentimentos irresponsáveis são um falso êxtase.

EXPERIMENTOS:

SPARK091.01 O Alto Drama é criado por meio de sentir responsabilmente, ou seja, quando usas a energia e a inteligência dos teus sentimentos para servir propósitos conscientes e responsáveis. Se colocarmos todos os sentimentos em quatro categorias - raiva, tristeza, medo e alegria - terás quatro categorias de experimentos para fazer.

RAIVA DE BAIXO DRAMA - Observa sempre que a tua raiva é usada de forma irresponsável, por exemplo, para culpar outra pessoa, para fazê-la ficar mal, para provar que está errada, para provar que estás certa, para sentires ressentimento, para justificar as tuas ações, para te sentires confusa, para teres argumentos com outra pessoa na tua mente, para reclamares, te sentires como uma vítima, planeares a tua vingança, te conteres, te sentires superior aos outros, excluir os outros do teu jogo, seres aquela que sabe, tomares o poder de determinada posição e assim por diante. Observa as sensações de falso êxtase criadas por meio de um Baixo Drama de raiva.

RAIVA DE ALTO DRAMA - em vez disto, pratica usar a tua raiva com responsabilidade, por exemplo, para estabeleceres limites, para tomares decisões, para dizeres sim ou não, para criares clareza, para fazeres distinções, para pedires o que queres ou precisas, para iniciares coisas, para parar coisas, para mudar coisas, para proteger o que precisa ser protegido, para tomares uma posição, para falares, para fazeres compromissos ferozes e esforços incríveis, para seres disciplinada, para

praticares e para terminares projetos dignos, e assim por diante. Observa as sensações de verdadeiro êxtase criadas por meio de um Alto Drama de raiva.

TRISTEZA DE BAIXO DRAMA - Observa sempre que a tua tristeza é usada de forma irresponsável para autopiedade, para te sentires como uma vítima, para chamares à atenção, como desculpa por estares fraca ou cometeres um erro, para te sentires desesperada ou oprimida, para te isolares ou te evadires dos outros, para manipulares os outros, para justificares o teu comportamento infantil, para ficar deprimida, fazeres-te pequena, ser crítica ou cínica, ter permissão para pedir favores especiais, para justificar comer doces, beber álcool, usar drogas ou outras indulgências, ter ciúmes, e assim por diante. Observa as sensações de falso êxtase criadas por meio de um Baixo Drama de tristeza.

ALTO DRAMA DE TRISTEZA - Em vez disto, pratica usar a tua tristeza com responsabilidade, por exemplo, para derrubares a tua parede de defesas, conectares com as pessoas de coração a coração, seres vulnerável, abrires a porta para intimidades físicas, intelectuais, emocionais ou espirituais, aceites o que acontecer, deixar as coisas irem, lamentar a passagem de opções que não escolhes, ouvires a tristeza dos outros e te tornares um na tristeza, compreender, concordar, ser tocada por experiências humanas cada vez mais refinadas, e assim em diante. Observa as sensações de verdadeiro êxtase criadas por meio de um Alto Drama de tristeza.

BAIXO DRAMA DE MEDO - Observa sempre que o teu medo é usado irresponsavelmente, por exemplo, para justificar competires contra alguém como se fosse uma situação de sobrevivência de vida ou morte, para restringires a tua experiência à mera sobrevivência em vez de viveres verdadeiramente, para brincares fazendo-te de fraca ou pequena, para evitarmos ter iniciativa, para evitares seres percebida como um problema, para desconfiares, para seres envergonhada, para evitares te destacares da multidão, para evitares assumir responsabilidades, para relembrares memórias de infância e te projetares em figuras de autoridade para que estas possam ser as culpadas, para criares inimigos e para lutares contra, para entrares em pânico, fiques paralisada, sentires-te histérica, permaneceres em negação, para tentares evitar consequências e assim por diante. Observa as sensações de falso êxtase criadas por meio de um Baixo Drama de medo.

ALTO DRAMA DE MEDO Em vez disto, pratica usar o teu medo com responsabilidade, por exemplo, para fiques alerta, perceberes o que é desejado e necessário, cuidares dos detalhes, seres precisa, seres cuidadosa, fazeres planos para o futuro, evitares armadilhas, não seres ingênua, confiares em ti mesma para cuidares de ti mesma perto de outras pessoas, para ires ao limite da tua caixa e fiques lá e tentares coisas novas, para mudares o tempo das coisas, para mudares de identidade, para não saberes tudo logo e fiques no desconhecido, para liderares sem ser a autoridade, entrares no desconhecido para que possas criar algo do nada, seres um espaço, seres o espaço através do qual os teus Princípios Brilhantes, aos quais serves, podem fazer o seu trabalho no mundo, para entrares e navegares no estado líquido, iniciares uma conversa que é completamente diferente da conversa dominante, para assumires a responsabilidade radical, para minimizares o teu “agora”

e entrares no presente, e assim por adiante. Observa as sensações de verdadeiro êxtase criadas por meio do medo de Alto Drama.

BAIXO DRAMA DE ALEGRIA - Observa sempre que a tua alegria é usada de forma irresponsável, por exemplo, quando ficas feliz quando alguém sente dor, para ficares feliz quando vences e outra pessoa perde, para seres egoísta, para tentares estar confortável acima de tudo, para buscares a tua própria segurança, ficares feliz por seres a mais rápida, mais inteligente, mais bonita, mais rica, com status mais elevado ou mais prestigiosa que os outros, por seres a rainha da noite, ou o macho alfa, por fazeres piadinhas sobre as outras pessoas que realmente as magoam, falar nas costas (sobre alguém quando eles não estão lá), para mentir, roubar ou usares estratégias sorradeiras, para sentires "Ha-ha! Entendi!" pensar que estás a ter lucro (ou seja, obter mais do que mereces ou algo por nada), ter uma vida secreta, flertar, satisfazeres os teus hábitos e vícios, comeres ou gastares demais, não te importares com outras pessoas, a comunidade ou o planeta, e assim por diante. Observa as sensações de falso êxtase criadas por meio de um Baixo Drama de alegria.

ALTO DRAMA DE ALEGRIA - Em vez disto, pratica usares a tua alegria de forma responsável, por exemplo, para jogares o jogo todo por completo, seres gentil, generosa e abençoar pessoas, inspirares os outros, teres integridade, ouvires os outros, servires aos outros, para criares possibilidades para indivíduos ou para a comunidade, para pensares maior, para abrires o teu coração, para rires alto, para partilhares o que tens, para usares uma perspectiva maior que não inclui apenas as tuas próprias necessidades, para agires a partir de um contexto maior para criares mais alegria para outros, para dares uma contribuição para a humanidade, para discernires o que é realmente necessário e desejado para o benefício de todos e te comprometeres a entregar isso mesmo, para iniciares projetos que façam a diferença no mundo, para iniciares projetos "impossíveis", para trazeres nobreza e dignidade à vida, encontrares os prazeres de jogar para que o jogo continue em vez de jogares para que apenas tu ganhes, usares o recurso da alegria para seres um sim à vida, e assim por adiante. Observa as sensações de verdadeiro êxtase criadas por meio de um Alto Drama de alegria.

Atenciosamente,
Clinton