

SPARK 092

(Código de matriz: **SPARK092.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Se te moves mais rápido do que a velocidade do amor, então estás a evitar a experiência do amor.

NOTAS: Será que dentro da cultura moderna te moves em alta velocidade desde que acordas até ao momento em que te deitas? Podes até nem reconhecer que tens este tipo de comportamento porque a rapidez está profundamente integrada no carácter da cultura moderna - mesmo em férias. A primeira coisa que perguntamos a outra pessoa quando regressa é: "Onde foste? O que fizeste?"

A tua rapidez não é necessariamente um movimento físico. Muita da tua rapidez é na tua mente. Podes passar o dia a falar ao telefone, a discutir em reuniões, a digitar num computador ou sentada atrás de um volante, tudo isso como se te estivesses a mover em alta velocidade quando na verdade estás quase imóvel. Tu calculas, examinas, verificas, crias, lêes, ouves, comparas preços, fazes negócios, organizas planos e procuras por erros, e tentas compactar o máximo possível num dia e todos os dias enquanto corres contra o relógio. Um minuto que não seja comprimido para transbordar de atividade ou de entretenimento é um minuto perdido na era moderna. Tu tentas ir daqui para ali o mais rápido possível. Sempre que parece que podes realmente ter sucesso, encaixas mais umas coisas na tua lista de coisas a fazer.

Uma das casualidades da tua rapidez é a experiência do amor. Como a maioria de nós, tu nunca tiveste uma aula acerca da experiência do amor, nem mesmo reconheces que algo está perdido ou que algo pode ser diferente do que é. Mas considera a possibilidade de que a tua velocidade super-estimula uma parte desse sistema complexo enquanto sub-estimula outra parte. Não é surpresa nenhuma identificar o que essas partes são. Tu hiperativas o teu intelecto ao igualar a experiência de um intelecto hiperativo para ter uma vida plena. Como resultado, tu não tens tempo nem espaço na tua vida complexa para muito mais coisas. Isso deixa o teu coração faminto por amor.

Podes realmente pensar um pouco sobre o amor. Podes refletir sobre o que é o amor, tentar descobrir como obter mais disso, ou se o amor que tens é tão bom quanto pode ser. Podes pensar que entendes o amor, ou que não entendes o amor, ou que talvez tenhas desistido de te preocupar com o amor, considerando todas as outras coisas *reais* com que tens para te preocupares. Talvez fantasies sobre o amor através de filmes sentimentais ou romances.

O que pode não estar claro é que existe um universo de diferença entre pensar sobre amor e estar na experiência do amor. Tu podes ter pensado tanto sobre o amor que nunca te expuseste à experiência real do amor. O amor tem uma experiência. A experiência do amor não é inconstante ou frágil. Que possas considerar a experiência do amor como errática não é de admirar, visto que o amor

tem um limite de velocidade e tu gastas a maior parte do teu tempo a ir 20 Km/h mais rápido!

EXPERIMENTOS:

Este experimento tem três etapas e requer a colaboração voluntária e consciente de alguém que amas. Não é preciso ser a *derradeira* pessoa que amas. Ela só precisa ser alguém que amas e que te ama. Eu suspeito que há mais dessas pessoas na tua vida do que normalmente estarias disposta a admitir. Escolhe uma. Pede-lhe que leia esta SPARK toda contigo e que tentem o seguinte experimento juntas. Combina um local para se reunirem às 11h no sábado ou domingo de manhã durante duas horas, tendo tomado o pequeno-almoço, mas não o almoço. O lugar deve ser um grande parque com caminhos largos e planos, árvores e água corrente ou um lago. Pode ser na cidade ou fora da cidade, desde que afastado do trânsito. Antes de te encontrares nesse dia faz o PASSO UM, separadamente.

SPARK092.01 PREPARAÇÃO A experiência direta e não diluída de amor pode ser intensa. Uma vez que o teu sistema nervoso já está bombardeado e em carne viva com a estimulação diária, a tua verdadeira intenção relativamente à intensidade pode ser evitá-la, em vez de a abraçar. Se isto for verdade para ti, o PASSO UM é curar os teus nervos. Começa a manhã com uma massagem relaxante e depois entra num banho de vapor ou faz alongamentos e mergulha numa banheira de hidromassagem. Faz algo tranquilo e fácil para desintoxicar e reabastecer o teu corpo físico. A preparação para a subtil intensidade é relaxar completamente. Isso não significa ir comer chocolate ou gelado, beber vinho ou ver vídeos. Tudo isto aumenta o stress. O que quer que tu faças não precisa ser grande coisa - apenas algo para baixar o ritmo fisicamente. Faz a tua parceira preparar-se de forma semelhante, mas *não façam esta preparação juntas*. Façam isso separadamente.

SPARK092.02 MUDANÇA Reúne-te com a tua parceira na hora e local combinados. Não falem quase nada quando estiverem juntas. Não se toquem durante todo o experimento. Leiam este parágrafo novamente juntas. A nossa orientação padrão no sentido de interagir umas com as outras é baseada em palavras. Fomos encarceradas numa prisão verbal. Este experimento é sobre uma fuga de uma prisão. Vocês vieram juntas para experimentar diretamente uma sensação subtil de corpo inteiro. A experiência é sem palavras. A sensação acontece antes das palavras. Antes de iniciar o PASSO TRÊS tu e a tua parceira precisam sair da selva verbal e fundir-se na experiência da expansividade. Como fazem isso? Respirando. Sintam a qualidade do ar, das roupas, cabelo e pele. Movam-se lenta e majestosamente como uma leoa debaixo de um sol africano. Esqueçam o antes do agora e o depois do agora. Olhem à volta e vejam exatamente o que lá está. Usem os vossos olhos como recetores em vez de analisadores. Deixem a luz, cores e formas fluir. Respiram e observem as mudanças de cheiros, temperatura e humidade. Não nomeiem nada. Não tentem descobrir nada. Não tenham opiniões. Não façam comentários. Deixem ser como é e estejam com isso exatamente dessa maneira. Façam dez minutos de silêncio e quietude para deixar as palavras para trás enquanto estão juntas.

SPARK092.03 VAI Este experimento pode não funcionar logo na primeira vez. Também pode funcionar e tu podes não querer. Não te preocupes com isso. Pelo menos consegues dar um passeio no parque com uma pessoa simpática. Uma das duas olha nos olhos da outra e diz: “Estamos juntas em nome do amor”. Tu estás a usar o princípio de que duas ou mais pessoas reunidas em nome do amor criam o espaço do amor. Isso afirma que o amor está a acontecer nesse espaço do vosso encontro. Então, lentamente, comecem a caminhar juntas lado a lado. Sejam claras sobre o que significa “lentamente”. Anda mais devagar do que a tua mente imagina qual o ritmo que uma caminhada deve ter. Muito mais lento - talvez um terço da velocidade normal - mais como vaguear do que andar. Este é um passeio. Deixa os outros passar por ti e ignora-os. Um passo. Em seguida, dá mais um passo. Facilmente. Sem pensar nisso. Deixa-te percorrer pelo espaço dentro de ti e onde ambas se encontram. Andem na velocidade do Amor. Podes não entender isto, mas podes facilmente encontrar e seguir isto. Respirar. Andar. Não decidam para onde querem ir. Sejam movidas pelo espaço de estarem juntas, reunidas em nome do amor. Relaxa. Não te preocupes. Há tempo mais do que suficiente. Depois de algum tempo, verifica-te a ti e à outra. Não falem. Definitivamente não discutam nem analisem. Simplesmente observem a velocidade para caminhar juntas para que vocês encontrem uma bolha da sensação de amor. É simples. Essa bolha nunca mais se irá embora. Até podias ir embora, mas não vais. Os teus nervos podem trazer-te formigueiro. O teu cabelo pode ficar em pé. Podes sentir arrepios na espinha. Podes ficar arrepiado. Podes sentir o ar denso e reconfortante. Pode haver um zumbido quente em cada célula do teu corpo. Isso é o amor a acontecer. E tu vais deixá-lo para trás se te moveres rapidamente ou se entrares no mundo intelectual das palavras. O feedback é imediato.

A comunhão entre o teu corpo e qualquer espaço particular é celular. As sensações que permitem que tu reconheças as qualidades da experiência ocorrem ao nível dos tecidos, do sistema nervoso e da medula óssea. Navegar no espaço do amor envolve ser uma com a perceção das qualidades do espaço, uma experiência física de corpo inteiro. A experiência não é instantânea. A experiência surge. Tu não vais encontrar a experiência nos teus pensamentos, mas na tua pele e células. Amar tem a sua própria velocidade de movimento. Sem te moveres ao tempo do amor, vais perder a experiência e podes concluir que o mundo é pobre e estéril. Mas o mundo é exuberante e transborda de abundância. Se tu perderes essa experiência, não é culpa do mundo.

Depois de caminhar juntas na velocidade do amor aproximadamente por uma hora, parem. Neste ponto podes decidir continuar a caminhar, ou encerrar o experimento e separarem-se ou entrar num café para se sentarem no espaço do amor e partilhar o que experimentaram juntas. A sugestão é não usar este experimento para acabarem na cama juntas. Essa é uma experiência diferente.