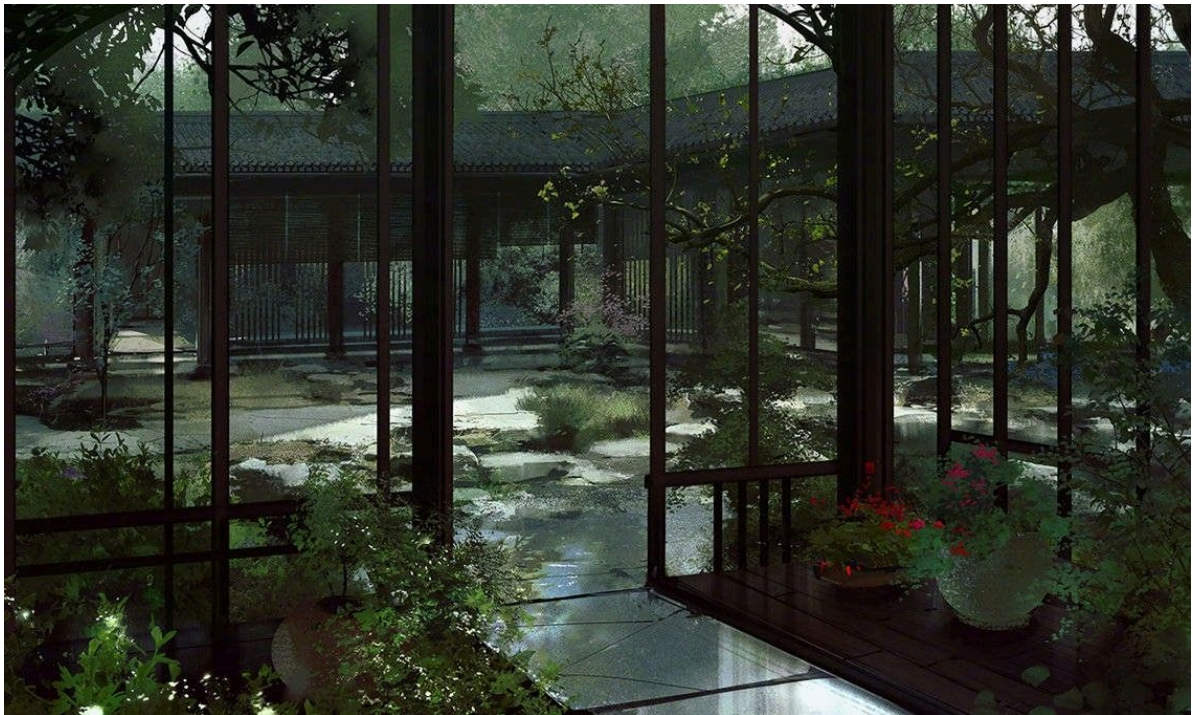




生长, 和宇宙自然的合作

一棵让某些人感动落泪的树，在另一些人眼中只是一棵挡路的绿色东西。如一个人所是，他便如此所见。



一、写作之难

此时是5月18日下午12点54分。

我刚刚推翻了所有之前写的内容，决定重新写。

近期处在写作瓶颈当中，写的任何内容都会有Self 1过度的自我评判，也曾有过焦虑，万一写不出来怎么办。

这正是这次《以写入道·生命的内在游戏》的创作历程。

每次认为今天的内容可能半个小时就能写完，到落笔时反反复复的推翻、重写，考虑大家是否能够通过课程内容有所收获。

每一次，无一例外：

想要创造新的东西，一定经历无比困难的旅程

更多的时候, 难处不是被卡在如何下笔, 而是寻找迷宫的出口: 突然写到哪个地方, 与脑中的亿万碎片结合, 串联起来, 不同的想法形成奇妙的化学反应, 有如晴空万里。

一件事情如果没有完全理解, 只是放在脑海中, 自然会觉得自己理解了. 然而只有写作、将它转化为文字, 一个字一个字写出来时, 才知道自己是否全然明白, 是否真的能够验证我们彻底理解此事. (内化才能应用于实际生活)

正如佛法中的闻、思、修. 闻 — 听见、知道只是第一步, 思维后行动才是真正的修行。

二、与野兽搏斗

写作的难点在于, 坦然地承认它是痛苦、是困难的。

回想起最开始宣传《以写入道·生命的内在游戏》时, 有一点是“让大家写作顺畅”

我又怎么能说下笔困难是写作的常态呢?

但事实确实如此. 写作是一件极其困难的事情。

每一次下笔, 我们都在与内心的野兽搏斗。

全新的内容诞生于虚空之中, 而在虚空之中, 答案早已存在. 痛苦便源自于在虚空中寻找的过程

在课程最开始时有提到过, 创作的原理是诚实的面对现实+清晰的愿景。

有时现实是残酷的, 但它又是最真实的。

我们无法一直生活在梦幻泡影中. 想要有所突破, 必当勇敢的戳破七彩泡泡, 现身于世。

三、身份认同

创作之所以困难, 很大一部分原因是因为人类在社会化本能追逐的问题: 身份认同。

我是什么职业、我是什么地位, 我有多少财富、我是什么身份...

大多数人无意识地追逐, 并把他们视作真理. 过于看重, 就会被其束缚, 呆在牢笼中 — 过于在乎他人如何看待自己, 我现在是这个身份和创造又怎么会搭的上边?

殊不知, 一直追逐的身份, 其实是梦幻泡影. 随着工作岗位的变动, 身份一直在变动, 随着财富的变动, 社会地位也在变动. 高时开心、下降时低落, 怨天尤人. 一直把自身的价值依托于外界的幻想当中。

一旦认同, 做出的所有决定便基于对身份的“揣测” — 在我这个身份的人会如何行动? 他们如何思考?

久而久之, 便给自己戴上了面具, 却忘记自己原本的原初之心, 活在他人的牵引下。

生活在变动的世界, 创造、学习、发展自然变的困难, 因为我们总是在这些变动的事物上限制自己, 一变再变, 又何谈顺畅的创造?

他人对于我们作品的评价便是最深的牢笼。

行于中道 — 我拥有愿景, 也知晓当下的处境. 去追寻, 但也不在未达到理想结果时痛苦.

四、创造与身份无关、与他人的认可无关

身处创造时, 我们只是我们这个人, 无关外界, 无关身份, 只是我们肉体 and 灵魂合二为一, 在创造的瞬间成为宇宙的载体.

宇宙将无形置于有形之上, 并致力于不以任何二元对立来看到万事万物.

不生不灭, 持续存在.

创造也是一样的, 持续在场, 抛离分别之心. 即使有不符合“身份”的想法, 也如实接纳. 向内观而非向外寻.

有深度、有思考质感的作品永远不会在创作时担忧他人的看法、追求他人的认可.

若想要通过作品启发他人, 必定要超出他人的认知, 也就必定不会理解认可, 需要时间的净化.

而每个人的五蕴都是独立的世界, 改变他人是最难的. 将目光放在自己、去除掉身份的自己身上.

当一个人真正有能力时, 相不相信自己、你的身份根本不重要, 重要的是和现实保持连接. 就像我曾经为他人读牌时, 即使对方的身份地位比我高, 我也是自信的, 因为我知道我的专业能力能够帮助到TA, TA来找我正是因为专业能力, 以及我能帮助到TA, 这就足够了.

抛除掉身份与地位, 我们拥有相同的困境, 又何必因为身份而生出异样的情绪呢?

不神化他人, 也不神化自己

众生平等.

沉浸在创造中, 不是你引导文字, 而是文字的力量引导你进入另一个世界, 展开无尽的遨游. 无需在意观众, 无需设定意图, 无需思考他人的认可, 你只是你, 甚至和你的信念无关, 处于“空”的状态.

成为一个纯粹的管道.

在创作的领域, 没有赢家 — 每一个人都是独特的存在.

五、生长, 共识性

今天的游戏中, 我们用写作练习创造的两个基本元素: 视觉化愿景以及观察现实的能力, 并建立生长的长期力量

惊艳的作品往往源于最初不起眼的想法的连续发展

生长之道的力量远远超过我们的想象力. 最初看似无所谓的、被记录下来的灵感, 会经由时间和空间, 以及信念的变化生长向天际. 我们所做的, 也仅仅是搜集、记录、观察想法的连贯力量, 剩下的交与时间, 便足矣生长出强健的、有灵性的、自然的天才之作.

游戏工具:

1. 你的随身本子
2. 一支笔

游戏玩法

步骤一: 接着捕捉小猫

找出之前搜集的、记录的所有灵感小猫

步骤二: 挑选

对那些再次抓住自己注意力的想法, 认真的感受, 并问自己以下问题:

对于这个想法, 还有什么值得挖掘的?

步骤三: 生长

如果有进一步的思考、拓展, 把它写在随身本子上

认真记录、写下自己更深入的思考, 通过它你有什么察觉? 今天记录至少一条, 字数不限

这个本子可以与之前随时记录灵感的本子分开, 也可以是同一个. 我们时常回顾, 里面目前看似不起眼的想法或许会是以后作品的基石. 恭喜你! 你的灵感小猫拥有了自己的后花园!

P.S: 这个游戏比较鼓励和推荐手写. 当我们落笔在纸上时, 不仅仅是大脑, 我们的心脏、身体感受也参与了思考, 和打字时的感受截然不同, 思绪也会慢下来, 有助于全然的捕捉和想法的进一步发展

明天见!

一省