| English | Ukrainian |
| --- | --- |
| **Superego & badhas notes**  Although the body is very intelligent, it cannot tell the difference between an actual situation and a thought. It reacts to every thought as if it were a reality. It doesn’t know it is just a thought. To the body, a worrisome, fearful thought means “I am in danger,” and it responds accordingly. The heart beats faster, muscles contract, breathing becomes rapid. There is a build-up of energy, but since the danger is only a mental fiction, the energy has no outlet. Part of it is fed back to the mind and generates even more anxious thought. The rest of the energy turns toxic and interferes with the harmonious functioning of the body.    The voice in the head tells a story that the body believes in and reacts to. Those reactions are the emotions. The emotions, in turn, feed energy back to the thoughts that created the emotion in the first place. This is the vicious circle between unexamined thoughts and emotions, giving rise to emotional thinking and emotional story-making.    The past lives in you as memories, but memories in themselves are not a problem. In fact, it is through memory that we learn from the past and from past mistakes. It is only when thoughts about the past take you over completely that they turn into a burden, and become part of your sense of self.    Because of the human tendency to perpetuate old emotion, almost everyone carries in his or her energy field an accumulation of old emotional pain, which it can be call “the ***pain-body***.” Any negative emotion that is not fully faced and seen for what it is in the moment it arises does not completely dissolve. It leaves behind a remnant of pain.    The remnants of pain left behind by every strong negative emotion form an energy field that lives in the very cells of your body. This energy field consists of all painful emotions throughout life, much of it created by the voice of the ego.    Any emotionally painful experience can be used as food by the pain-body.  That’s why it thrives on negative thinking as well as drama in relationships. The pain-body is an addiction to unhappiness.    Other person’s pain-body wants to awaken yours so that both pain-bodies can mutually energize each other. Some couples who may think they have “fallen in love” are actually feeling drawn to each other because their respective pain-bodies complement each other. | **Інформація про суперего та бадхи**  Незважаючи на те, що тіло дуже розумне, воно не може відрізнити реальну ситуацію і думку. Воно реагує на кожну думку так, ніби вона є реальністю. Воно не знає, що це лише думка. Для тіла тривожна, страшна думка означає «Я в небезпеці», і воно відповідає згідно з цим. Серце б’ється швидше, м’язи скорочуються, дихання прискорюється.  Відбувається накопичення енергії, але оскільки небезпека є лише ментальною вигадкою, енергія не має виходу. Частина цього повертається в розум і викликає ще більш тривожні думки. Решта енергії стає токсичною і заважає гармонійному функціонуванню організму.  Голос у голові розповідає історію, у яку тіло вірить і на яку реагує. Ці реакції – емоції. Емоції, у свою чергу, повертають енергію до думок, які створили емоцію на початку. Це порочне коло між невивченими думками та емоціями, що породжує емоційне мислення та емоційне вигадування.  Минуле живе у вас як спогади, але спогади самі по собі не є проблемою. Насправді, саме завдяки пам’яті ми вчимося на минулому і на минулих помилках. Лише тоді, коли думки про минуле повністю захоплюють вас, вони перетворюються на тягар і стають частиною вашого відчуття себе.  Через тенденцію людини зберігати старі емоції, майже кожен несе в своєму енергетичному полі накопичення старого емоційного болю, який можна назвати «тілом болю». Будь-яка негативна емоція, на яку не звернули уваги і яку не розглядають такою, якою вона є, в момент виникнення, не розчиняється повністю. Це залишає за собою залишки болю.  Залишки болю, що збереглись після кожної сильної негативної емоції, утворюють енергетичне поле, яке живе в самих клітинах вашого тіла. Це енергетичне поле складається з усіх хворобливих емоцій протягом життя, велика частина яких створюється через его.  Будь-який емоційно-болісний досвід може годувати тіло болю.  Ось чому воно процвітає на негативному мисленні, а також на сварках у стосунках. Тіло болю – це залежність від нещастя.  Тіло болю іншої людини хоче пробудити ваше, щоб обидва тіла болю могли взаємно заряджати одне одного енергією. Деякі пари, які думають, що «закохалися», насправді відчувають притягнення одне до одного, тому що їхні відповідні тіла болю доповнюють одне одного. |