

SPARK 003

(Matriisikoodi: **SPARK003.00** StartOver.xyz -peliä varten.)

MÄÄRITELMÄ: Ongelmat ihmisten kanssa syntyvät siitä, että oletat heidän olevan erilaisia kun heidän Laatikonsa.

MUISTIINPANOT: Jos lopetat odottamasta sitä, että ihmiset muuttuvat, loppuvat myös ongelmiasi ihmisten kanssa. Tämä koskee suhdettasi työkavereihisi, esihenkilöihisi, tiiminjäseniisi, vanhempiisi, lapsiisi, puolisoosi ja niin edelleen. Vaikka oletuksesi tuntuvatkin oikeutetuilta, pistää oletus itsessään sinut sidoksiin. Voit ajatella: “Jos joku sotkee, niin oletan heidän siivoavan sotkunsa!” “Jos joku lupaa jotain, niin oletan heidän pitävän lupauksensa!” “Jos joku suostuu tekemään työn, niin oletan heidän tekevän sen vastuullisesti!” Nämä vaikuttavat olevan järkeviä oletuksia. Mutta Mahdollistaja (Possibility Manager) huomaa, että oletuksen takana oleva mekanismi onkin itseaiheutettu ansa, johon hänellä ei ole enää varaa astua.

Odotuksen ansa on tämä: kuka tahansa voi luoda odotuksen mistä tahansa. Entä sitten? Odotuksella oletat, että mielikuva on todellisuutta. Uskomalla, että odotuksesi on tosi, erottaa sinut siitä mikä todella on. Pitämällä kiinni odotuksestasi menetät kyvyn saada tosiasioita tapahtumaan. Ihmiset ovat mitä ovat ja ihmiset eivät ole sitä mitä he eivät ole. Jokaisella meistä on Laatikko ja Laatikko on Laatikko. Odottamalla että asiat olisivat toisin on pelkkä harhaluulo. Vaikka harhaluulo olisi kuinka houkutteleva tahansa, se on silti vain harhaluulo.

On totta, että et ole Laatikoksi. On myös totta, että olet vuosien aikana identifioitunut tiukasti Laatikoksi kanssa, kuten kaikki muutkin. Muuttamalla identiteettiä identifioitumalla yhden Laatikon sijasta toiseen Laatikoon on korkean tason Possibility Manager -taito, joka vaatii koulutusta ja harjoittelua samalla tasolla kun mitä tarvitaan oppiakseen ajamaan autoa. Odottamalla henkilön olevan toisenlainen kun mitä heidän Laatikonsa sanelee on sama kuin ajaisi tiiliseinä odottaen sen muuttuvan tieksi: mahdollista, muttei kovin todennäköistä.

KOKEILUT:

SPARK003.01 Valitse yksi ihmissuhteistasi, jossa tulet tekemään tämän kokeilun. Älä kerro kyseiselle henkilölle mitä olet tekemässä. Aloita tarkastelemalla ajatuksiasi ja ala sitten ajatella kyseistä henkilöä. Huomaa, mitä tarinoita olet luonut tästä henkilöstä päässäsi. Tarinoita, jotka syntyivät siitä, kun tämä henkilö ei täyttänyt odotuksiasi heistä. Muista jokainen tapaus. Niiden pitäisi olla helppoja löytää, koska jokainen tapaus on jättänyt sydämeesi emotionaalisen haavan. Ole valpas ja huomioi yksityiskohdat.

Jatka tätä kunnes sinulla on kattava arvio siitä, millaisia luonteenpiirteitä olet luonut suhteellenne perustuen niihin suuriin tai pieniin odotuksiin, joita olet luonut tätä henkilöä kohtaan. Harkitse nyt, että poistaisit kaikki nämä odotukset, yksi kerrallaan.

Kuvittele, millaista olisi olla tässä suhteessa vailla odotuksia. Jos lopetat luoda odotuksia jostain, mistä vaan, niin se mitä toinen ihminen tekee, on se mitä he tekevät ja voit olla läsnä heidän kanssaan niin kuin he oikeasti ovat sen sijaan, että

olisit täyttämättömien odotuksiesi kanssa. Odotuksesi siitä, minkälaisia heidän tulisi tai ei tulisi olla.

Mikä olisi tämän toisen henkilön kokemus jos he olisivat suhteessa sinuun ja tämä suhde olisi täysin vailla odotuksia? Alkaisiko hän tuntea itsensä hyväksytyksi? Alkaisiko hän tuntea itsensä kunnioitetuksi? Tässä kohtaa tästä kokeilusta tulee mullistava.

Valitse yksi hyvin perusteltu odotus, jota olet vaalinut tätä henkilöä kohtaan jo jonkin aikaa. Sopivalla hetkellä (joka saattaa syntyä vain jos luot sen tietoisesti) sano tälle henkilölle: "Minä olen pitänyt kiinni odotuksesta koskien sinua, että _____". Täytä tyhjä kohta odotuksesi yksityiskohdilla.

Sano sitten, "Perun tämän odotukseni sinusta ikuisesti."

Sen jälkeen älä sano mitään. Odota rauhassa tässä uudessa tilassa jonka olet juuri luonut. Pysy läsnä. Pysy yhteydessä. Anna tunteiden nousta pintaan. Jatka hengittämistä.

Koe mitä tapahtuu sinussa, mitä tapahtuu toisessa henkilössä sekä tilassa jossa olette yhteydessä, kun olet perunut odotuksesi. Harkitse tehdä tämä sama kokeilu muiden odotusten ja muiden henkilöiden kanssa.