

## СПАРК 35

**РАЗЛИЧИЕ:** Обиженность – это всегда результат ощущения собственной важности.

**РАСКРЫТИЕ:** Физическое ощущение обиды по своей сути является индикатором, указывающим на то, что «творческая» машина твоего подсознания «прокручивает» очередную низшую Драму. Обида является сильнейшей эмоцией – и это используется Боксом для доказательства реальности его истории и оправдания его защитных или наступательных действий.

Состояние обиды – это всего лишь присутствие в твоей крови определённых химических веществ, выделяемых некоторыми твоими железами. Люди лишались жизни по той причине, что их Бокс генерировал ощущение обиды и использовал это чувство в качестве причины принятия радикальных мер для защиты своей позиции. Например: «Как ты смеешь, подлец! Я вызываю тебя на дуэль! Выбирай оружие!» Каким образом Бокс устраивает дело так, чтобы быть обиженным, когда ему вздумается?

Оскорбленность – это двухступенчатый процесс. Во-первых, ты можешь быть оскорблен только в том случае, если ты полагаешь, что ты являешься твоим Боксом. Если твой Бокс реагирует на что-то, а ты не отождествляешь себя с ним, ты спокойно наблюдаешь его реакцию и не используешь её в качестве причины для каких-либо действий. Во-вторых, ты можешь быть обиженным, если действуешь, предполагая твою значимость – ты кем-то являешься или ты прав. Ты можешь быть оскорблен лишь в том случае, если считаешь себя чем-то важным.

За исключением чисто театральных ситуаций, Менеджер Возможностей стремится быть невидимым. Быть невидимым не означает, отдать свой центр. Это означает, что ты ведёшь себя в соответствии с обстоятельствами. Как ты можешь научиться быть невидимыми? Тебе следует понять, что делает тебя видимым и постараться этого не делать. Обиженность делает тебя видимыми. Высокомерие делает тебя видимыми.

Если ты считаешь себя какими-то очень важным, ты становишься «легкой добычей». Другие Боксы мгновенно замечают твою «важность» и сразу понимают, что могут легко втянуть тебя в Низшую Драму. Когда ты считаешь себя важными, это то же самое, как распахнуть своё пальто, говоря, «Эй, кто-нибудь, нажмите на эти кнопки, и я гарантирую вам мою реакцию!»

Опытный Менеджер Возможностей всякий раз при возникновении ощущения обиды начинает чувствовать себя благодарным. Обида для Менеджера Возможностей – это прямой путь к той отправной точке, где его Бокс застрял и закалился. Это застывшее состояние есть упрямство, негибкость, блокировка, подобно спазмам в мышцах, которые нуждаются в хорошем массаже.

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.

Быть в позиции собственной правоты подобно тасканию ненужного багажа во время путешествий, которые Менеджер Возможностей совершает. И пусть чувство обиды никогда не бывает приятным – Менеджер Возможностей благодарен каждому, кто укажет ему, где можно облегчить свою ношу.

**ЭКСПЕРИМЕНТ:** Этот эксперимент состоит из двух частей.

**Часть первая:** Обрати самое пристальное внимание на появление у тебя чувства обиды в течение дня. Используй блокнот – твою «Стоп Книжку!» (Veer-book) и авторучку – чтобы записать каждый такой случай. Что тебя оскорбило или обидело? Почему? Что ты будешь делать теперь, будучи обиженным? Очень быстро ты обратишь внимание на то, как часто ты чувствуешь себя обиженным, а так же – каким целям твоего Бокса эта обиженность служит.

После нескольких дней изучения спускового механизма своего Бокса ты можешь перейти ко второму этапу этого эксперимента.

**Часть вторая:** Убери чувство собственной важности. Перестань быть правым. Вместо этого предположи в любой ситуации, что ты на самом деле не знаешь, что происходит. Не используй «Я не знаю» невежества, замешательства или бессилия. Используй «Я не знаю» открытости, принятия, интереса, удивления и благоговения. Отдайся НЕЗНАНИЮ. Независимо от происходящего, оставь позицию своего знания и своей правоты. Шок от чьего-либо противостояния рассматривай не как причину чувствовать себя оскорбленным, а скорее как дверь к новым возможностям и шансу сделать шаг к более глубоким взаимоотношениям.

*С наилучшими пожеланиями, Клинтон.*

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.