

## СПАРК 50

**РАЗЛИЧИЕ:** Если ты не чувствуешь страха, ты не творишь.

**РАСКРЫТИЕ:** Из четырех видов чувств (гнев, печаль, радость и страх) в сегодняшней современной культуре страх является наименее понятным и наиболее игнорируемым чувством. Наше типичное отношение к страху – «не бойся». Мы научены рассматривать страх как нечто плохое, опасное, неправильное и избегать его любой ценой. Мы избегаем страха, даже если мы при этом полностью должны подавлять наши чувства. Мы избегаем страха, даже если мы из-за этого становимся совершенно бесчувственными. Но это не означает, что страх не присутствует в нашем теле – это означает лишь, что мы его не чувствуем. И мы платим очень высокую цену за это.

Это различие начинается с приглашения перестроить твой ум в отношении страха. (Никто за тебя не может заново перестроить твой ум – это ты должен сделать сам. Все, что тебе нужно для выполнения этой работы – это внимание и ясность.) Твои первичные ментальные соединения связывают страх с риском для твоей жизнью. Без изменения этих соединений ты никогда не будешь иметь свободного доступа к энергии, содержащейся в страхе. Ощущение страха будет всегда означать для тебя опасность и смерть. Предложенный новый дизайн изменяет соединения таким образом, что страх становится для тебя ни плохим, ни хорошим, ни отталкивающим, ни привлекательным. Предложенное изменение устанавливает вместо этого следующее простое ментальное соединение: страх – это страх. Ты можешь сделать шаг и установить это соединение прямо сейчас.

Что изменяется при этом для тебя? Ты обычно живешь в центре твоего Бокса, где условия кажутся максимально комфортными и безопасными. Чем ближе к границам твоего Бокса, тем выше интенсивность твоего страха. С чем связан этот страх? Ты не знаешь. Ты достигаешь границ твоего Бокса – Бокс защищается от неизвестного. Твой страх может достигнуть панических уровней, поскольку Бокс пытается остановить твоё продвижение в этом направлении.

Помнишь, как ты ребенком лежал ночью в кровати? Некоторые из нас боялись свесить с кровати руку или ногу, потому что мы не знали наверняка, что находится там, внизу. Под кроватью находилось что-то неизвестное. Это неизвестное – огромно, безгранично, в нем живут черные жирные крысы с острыми зубами или призраки с холодными, липкими руками, готовые в любой момент схватить нас и утянуть вниз. Мы не знаем и поэтому боимся.

Страх соединен со зловецим – и мы используем наше воображение, рисуя себе худшее, что можно придумать. Если ты переключишь твой ум так, чтобы страх перестал быть чем-то плохим, чтобы страх был лишь страхом, то ты перестанешь рисовать себе что-то ужасное и можешь просто чувствовать страх. Если чувствовать страх будет «ОК», ты сможешь войти в неизвестное.

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 большого сознания.

Ты буквально обретаешь новую способность – позволить своей руке свисать с кровати.

В рамках твоего Бокса ты можешь делать лишь то, что ты делал всегда. Если ты созидаеть в пределах ограничений, определенных твоим Боксом, ты лишь делаешь что-то из того, что уже существует. Это – очень ограниченная форма творения, недостаточная для того, чтобы эффективно реагировать на живой и постоянно изменяющийся мир.

Мы нуждаемся в неограниченной форме творения – в способности двигаться в любом направлении, добиваться того, что желаемо или необходимо, независимо от того, известно ли нам это или нет. Неограниченное созидание возможно только при созидании из неизвестного, из неизвестного, находящегося за ограничениями нашего Бокса – и где страх НЕИЗБЕЖЕН, если мы направляемся туда.

**ЭКСПЕРИМЕНТ:** С точки зрения ответственности страх является видом энергии – одним из четырех ощущений энергии, которые ты имеешь в твоём человеческом теле. Чем может быть полезной для тебя энергия страха? Вот некоторые примеры: ты можешь быть внимательным, бдительным, планировать будущее, принимать меры предосторожности, заботиться о вещах, замечать детали и так далее.

Чувства имеют различную интенсивность, в пределах от 0 и до 100 %. Чувства могут быть полезными, даже если ты не испытываешь их «на все сто». Это подобно педали автомобиля – мы редко даём полный газ и, тем не менее, добираемся туда, куда хотим.

Эксперимент заключается в следующем: присядь за столом, дома или на работе и позволь себе почувствовать страх, безо всякой на то причины. Позволь страху проявиться с интенсивностью от десяти до двадцати процентов – просто прекрати блокировать свой страх и ты его почувствуешь. Позволь своему страху двигаться в соответствии с новым ментальным соединением («страх – это страх») и затем используй страх в качестве энергии для того, что должно быть сделано, независимо от того, что это. Например, позвонить своей матери, пойти к зубному врачу, заглянуть в нижний ящик стола или посмотреть в твой ежедневник – сделать что-то абсолютно неожиданное и в тоже время совершенно уместное. При ежедневном проведении этого эксперимента ты можешь сделать два открытия:

- 1) Ответственный страх обладает мудростью, которой ты можешь доверять, и
- 2) Неизвестное таит в себе огромные возможности.

*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.