

SPARK 138

(Matrix Code: SPARK138.00 for StartOver.xyz game.)

Distinction : Sans peur, l'amour est mort.

Notes : Depuis quelques années, un concept s'est répandu de manière virale dans le circuit new-age / développement personnel / webinaire / vidéo en ligne / livre électronique / séminaire. Le concept est que la peur exclut l'amour. Il dit que si tu as peur, il n'y a pas d'amour et que s'il y a de l'amour, tu n'auras pas peur. Il dit que tu dois choisir entre la peur et l'amour. En as-tu entendu parlé ?

Le concept que la peur exclut l'amour saute d'un esprit à un autre si rapidement, car, pour quiconque n'étant pas initié dans les trois domaines de l'amour (l'amour ordinaire, l'extraordinaire et archétypique), et pour quiconque n'étant pas initié dans les sentiments adultes et archétypiques, ce concept a du sens. Malheureusement, les non-initiés sont, à ce point, la plupart d'entre nous.

Le problème avec le fait de penser que la peur et l'amour s'excluent mutuellement, c'est que tu ne peux pas utiliser l'intelligence et l'énergie de la peur consciente d'un adulte pour naviguer dans les espaces vulnérables de l'intimité et de l'amour.

En catégorisant la peur comme un sentiment "négatif" ou "mauvais" qui devrait être évité à tout prix, tu bloques simultanément ta capacité à être aimé. Pourquoi donc ?

Cela ressemble à quelque chose comme : Quelqu'un t'approche et tu as peur d'être jugé ou rejeté. Si tu montres des signes de peur, on va sûrement se moquer de toi. Pour éviter qu'on se moque de toi, qu'on te juge ou te rejette tu prétends de ne pas avoir peur. Mais c'est un acte, un spectacle. Tu prétends de ne pas avoir de peur. Cependant, s'ils aiment ton acte, c'est encore pire ! Parce que ton acte n'est pas toi. Comment vas-tu continuer le spectacle ? Tu finis par te cacher la plupart du temps, en rendant visite à ton interlocuteur uniquement lorsque tu as l'énergie nécessaire pour garder ce courageux petit sourire "*Je vais bien*" sur ton visage, peut-être lorsque tu es un peu high, ou un peu saoul.

Ton toi authentique tremble seul et apeuré derrière le masque qui prétend ne pas avoir peur, espérant que personne ne peut pas te voir à l'intérieur, en même temps espérant que quelqu'un *finira* par te voir et t'aimer pour ton toi véritable. Mais tu te caches, tu ne leur donnes aucune chance de t'aimer. Chaque amour qui t'approche est faux, parce que c'est l'amour de ton show, pas l'amour de ton être essentiel.

Ensuite, il faut que ton masque agisse comme s'il les aime en retour. C'est comme si tu avais une double personnalité. Après un temps, tu t'y habitues. Ensuite, tu te maries. Trois ou quatre mois plus tard, la lune de miel s'estompe au fur et à mesure que tu perds la force nécessaire pour garder ton masque. Ensuite, tu découvres que

ton partenaire porte aussi un masque ! Deux inconnus s'assoient l'un en face de l'autre et se demandent de quoi il s'agissait.

Agir de la manière dont tu penses que l'autre voudrait que tu agisse pour qu'il t'aime est le spectacle. L'authenticité vient du fait d'être authentique face à ton inauthenticité.

Entrer authentiquement dans le champs de l'amour extraordinaire ou archétypique avec une autre personne exige rester grand ouvert à tes expériences de peur, (ainsi qu'à tes autres sentiments) particulièrement les peurs de faible intensité (1% à 3%), car de petites sensations de peur sont nécessaires (*nécessaires* ! dis-je) pour observer et diriger avec précision des échanges délicats de manière à favoriser l'épanouissement d'un amour de plus en plus grand.

La peur te dit quand et où toucher et quand et où ne pas toucher, quand tu en dit trop ou pas assez. La peur t'informe si ton message tombe dans l'oreille d'un sourd ou d'un cœur ouvert. La peur révèle si tu donnes ou prends, si tu donnes de la valeur ou es un consommateur. La peur est à la base de ton sens de timing, l'art de dire quand ou quand-ne pas dire ou faire des choses, où se tenir, où placer ton attention, quand appeler, quand respecter la vie privée. La peur suggère quand être sérieusement droit et quand être hilarant de manière non linéaire. Quel trésor est le sentiment de peur conscient d'un adulte.

Le *sentiment* de peur vient d'un monde différent que *l'émotion* de peur. Voici comment faire la différence : si la peur dure plus longtemps que trois minutes c'est une émotion, qui vient du passé, d'autres personnes et de ton *Gremlin*. Les émotions qui sont déclenchées n'ont rien à voir avec l'autre personne. Toutefois, tu peux tirer profit d'une émotion en la notant dans ton carnet et en l'apportant au prochain *Possibility Lab* afin de l'utiliser comme porte pour ton prochain processus de guérison.

Le fait de ressentir de la peur renforce consciemment l'intuition et la perspicacité pour guider les interactions dans lesquelles un amour de haute intensité peut être apprécié comme une expérience partagée. En bloquant l'intelligence et l'énergie de la peur consciente chez un adulte, quel que soit l'amour qui naît, il est rapidement piétiné par les réactions robotiques de Box qui maintiennent le masque en place. Quelle triste perte.

Quelle est ton expérience ? Dans mon expérience, l'amour est présent lorsqu'il y a de la peur et lorsqu'il n'y a pas de peur. Et la peur est présente lorsqu'il y a de l'amour et lorsqu'il n'y a pas d'amour. L'amour et la peur sont complètement sans lien. Encore plus intéressant, je trouve qu'il n'y a pas de moment où il n'y a pas de peur, et pas de moment où il n'y a pas d'amour. Je pense que les gens mélangent souvent la recherche de l'amour et avoir l'expérience du concept fantaisiste de *sécurité*, ou de rechercher la sécurité de l'enfance qu'ils espéraient mais que leurs parents n'ont jamais pu leur donner. Je pense aussi qu'il est temps d'arrêter de parler et de commencer à expérimenter.

World Copyleft 2019 by Clinton Callahan. Please share this SPARK. Creative Commons BY SA International 4.0 License. SPARKs are online at <http://sparkexperiments.org>. Free weekly English SPARKs <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>. Monthly news and newest SPARKs from <https://www.clintoncallahan.org/newsletter-1>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management <http://possibilitymanagement.org>.

Expérimentation : SPARK138.01 LAISSE TA PEUR ÊTRE VUE.

Laisse toi être vu. Dans certaines expérimentations listées ci-dessous, il peut sembler que tu réagisses d'abord avec colère. Mais si tu ralentis le processus de réaction jusqu'au point où, les secondes passent lentement l'une après l'autre, et si tu ressens tes sentiments, tu remarques que ton impulsion initiale est la peur qui ensuite déclenche une colère et un choix entre le combat et la fuite afin de te protéger de ce qui t'a initialement fait peur.

Si la circonstance qui t'a apeuré est un chien qui t'attaque, laisser la peur déclencher la colère est probablement approprié. Toutefois, si la circonstance est une invitation pour parler intimement à propos de ta vie intérieure avec une personne chère, il est possible qu'il soit plus approprié d'arrêter la colère défensive de faire des blagues, des insultes ou refus subtils, et à la place laisser la peur être là. Respire. Soit explicite à propos de ta peur. Laisse toi être vu.

Révèle ce dont tu as peur. Révèle d'autres choses qui te font peur. Révèle ce qui déclenche ta peur. Laisse la peur consciente informer tes mots et tes actions vulnérables. Dans des tels moments, la précieuse clarté de ta peur est la clé pour laisser plus d'amour se produire. Avec de la pratique tu viendras peut être à reconnaître que les invitations pour te révéler viennent à toi plus souvent que tu le pensais.

Chacune des situations décrites ci-dessous peuvent arriver quotidiennement. Chaque situation lorsqu'elle apparaît est une chance d'expérimenter. L'expérimentation est de faire attention lorsque la situation apparaît et puis te poser la question interne : Est-il vraiment nécessaire maintenant de bloquer l'amour et d'avoir seulement peur ? Et que ce passe-t-il si je ne le fais pas ? Ou, est-il vraiment nécessaire maintenant de laisser les réactions de peur dominer et bloquer l'amour ? Et que ce passe-t-il si je ne le fais pas ?

1. Est-il vraiment nécessaire de bloquer l'amour dans ces moments ?

La peur que l'autre soit agressif physiquement, intellectuellement, émotionnellement ou énergétiquement. La peur des intimidateurs. Dois-tu arrêter d'aimer les intimidateurs ?

La peur d'agression par les institutions. Dois-tu détester les institutions ?

La peur que des personnes t'invitent à leur donner ton centre. Dois-tu arrêter de les aimer ?

La peur des engagements. Peux-tu t'aimer même lorsque tu échoues dans tes engagements ? Peux-tu encore aimer ceux qui t'ont trahi ?

La peur de défier les positions justifiées de ta Box. Peux-tu aimer les états liquides du changement ?

La peur du questionnement ou des insultes à propos de ton identification avec ta culture, ta race, ta religion, ton parti politiques, ta loyauté envers ta compagnie, ta fierté nationale, les règles de tes parents, tes coutumes familiales, etc... Peux-tu aimer être en connection avec ton questionner ?

La peur lorsque que tu es ignoré ou manqué de respect, sujet de commérages, jugé, blâmé or exclus. Est-il possible que l'amour te tient assez fortement pour rester présent ?

2. Est-il est vraiment nécessaire de laisser la peur déclencher la colère dans ces moments ? Peux-tu être effrayé et laisser la peur parler ?

L'amour qui essaye de pénétrer ton espace, de te manipuler, de contrôler tes désires.

L'amour qui absorbe ton attention.

L'amour qui enrobe les mots et gestes avec de l'énergie sexuelle.

L'amour comme une invitation au contact physique.

L'amour comme une invitation de confiance, de jeu, pour échapper la routine, d'aventures.

L'amour comme une invitation d'être plus grand que les limitations culturelles.

L'amour qui vient comme une appréciation, du respect, un intérêt dans ta vie, un remerciement de qui tu es avant que tu ne fasses quoique ce soit.

Expérimentation extra-crédit : SPARK138.02 UTILISER LA PEUR CONSCIENTE

:

- Lorsque l'amour est possible, utilises ta peur consciente pour détecter et éviter les intentions obscures de *ton* Gremlin: ses pensées, le ton de ta voix, le timing, et les mots distrayants ainsi que les gestes, les positions et les expressions faciales de ton Gremlin.
- Lorsque l'amour est possible (quand est-ce que l'amour n'est pas possible ?), utilise ta peur consciente pour détecter et éviter les invitations faites par les Gremlins *des autres personnes* à entrer dans une frénésie de drame inférieur qui mange l'amour.
- Lorsque l'amour est possible, utilise ta peur consciente pour détecter lorsque les entités parasites telles que le désespoir, le doute de soi, la haine de soi, le fanatisme, blâmer, la corruption, la supériorité morale, le jugement, l'arrogance et l'isolement t'approchent. Ta peur détecte les phrases-déclencheuses internes, telles que *Personne ne me comprend*. N'y allez pas. Place l'enseigne le RESTAURANT EST FERMÉ *avant* que les vampires démoniaques frappent à la porte. Ils doivent aller ailleurs pour se nourrir.
- Lorsque l'amour est possible, utilise ta peur consciente pour rester vigilant mais vulnérable, alerte mais tranquille, totalement ouvert mais pas une victime, restant aux bords de ta Box, afin que tu puisses étendre doucement les limites de combien d'amour est possible pour toi de donner et de recevoir avec une autre personne, jeune ou vieille, ami ou étranger.
- Lorsque l'amour est possible, utilise ta peur consciente pour rester sans compromis et sans astuce dans le présent, établis des espaces sans Gremlin pour cultiver un amour extraordinaire et archétypal au sein de ta communauté, avec des équipes, des familles, des petits groupes et des individus. Utilise ta peur pour créer plus d'amour.

Bon courage,

World Copyright 2019 by Clinton Callahan. Please share this SPARK. Creative Commons BY SA International 4.0 License. SPARKs are online at <http://sparkexperiments.org>. Free weekly English SPARKs <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>. Monthly news and newest SPARKs from <https://www.clintoncallahan.org/newsletter-1>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management <http://possibilitymanagement.org>.

Clinton.