

SPARK 138

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

ROZRÓŻNIENIE: Bez strachu miłość jest martwa

ADNOTACJE: Od jakiegoś czasu w kręgach new-age/ warsztatowych/ rozwojowych/ duchowych/ kursów online jak wirus rozprzestrzenia się przekonanie, że strach wyklucza miłość. Mówi ono, że jeśli czujesz strach to na miłość nie ma miejsca, a jeśli czujesz miłość, to nie czujesz już strachu. Mówi się, że „musisz wybrać między miłością i strachem”. Słyszałeś to już kiedyś?

To przekonanie, że strach wyklucza miłość, tak szybko się propaguje pomiędzy umysłami, ponieważ dla kogoś jeszcze niezainicjowanego, niewtajemniczonego w trzy rodzaje miłości (zwykłą, nadzwyczajną i archetypową) i niezainicjowanego w dorosłe i archetypowe uczucia, to po prostu wydaje się sensowne. Okazuje się niestety, że większość z nas jest jeszcze niezainicjowana.

Problem z myśleniem, że strach i miłość się wzajemnie wykluczają leży w tym, że uniemożliwia nam czerpanie z inteligencji i energii świadomego dorosłego strachu podczas nawigowania delikatnych przestrzeni intymności i miłości.

Szufladkując strach jako „negatywną” i „złą” emocję, której trzeba unikać albo się pozbyć za wszelką cenę, jednocześnie blokujesz swą zdolność do bycia kochanym. Dlaczego?

Dzieje się to mniej więcej tak: Ktoś do Ciebie się zbliża a Ty czujesz strach przed byciem ocenionym albo odrzuconym. Jeśli okażesz swój strach, możesz zostać wyśmiany. Aby nie zostać wyśmianym, ocenionym albo odrzuconym zakładasz maskę osoby bez strachu. To jest ściema, przedstawienie. Udajesz, że jesteś nieustraszony. Kłopot się zaczyna, jeśli tej osobie spodoba się Twoje przedstawienie. Przecież wiesz, że to przedstawienie to nie Ty! Jak masz zamiar utrzymać tę maskę? Kończy się to tym, że musisz ukrywać się przez większość czasu, spotykając się z tą drugą osobą tylko gdy masz wystarczająco energii na utrzymywanie tego mówiącego „Wszystko u mnie OK” uśmiechu twardego. Często jest to łatwiejsze po alkoholu albo narkotykach.

Prawdziwy Ty kuli się samotny i przestraszony za maską nieustraszonego, w nadziei że nikt go nie zobaczy i jednocześnie marząc by ktoś w końcu go tam zobaczył i pokochał prawdziwego Ciebie. Ale ukrywając się nie dajesz innym szansy na pokochanie Ciebie. Jakakolwiek miłość, którą ktoś Cię obdarzy jest fałszywa, bo jest ona skierowana do Twojego przedstawienia, nie do Twojej prawdziwej Istoty. W odpowiedzi Twoja maska musi odwzajemnić tę udawaną miłość. Możesz to na początku odczuwać jakbyś miał rozdwojoną osobowość. Po jakimś czasie jednak możesz się do tego przyzwyczaić. Wtedy bierzecie ślub. Trzy, cztery miesiące później miesiąc miodowy się kończy wraz z utratą energii do utrzymywania maski. Wtedy odkrywasz, że Twój partner też nosił maskę! Dwoje obcych sobie ludzi patrzących na siebie i zastanawiających się o co tu chodzi... Udawanie, że jesteś tym kogo, jak sądzisz, druga osoba chce widzieć by ona Cię kochała, jest przedstawieniem. Autentyczność pojawia się gdy stajesz się autentyczny na temat swojej nieautentyczności.

Autentyczne wejście w obszar nadzwyczajnej albo archetypowej miłości z drugą osobą wymaga pełnego otwarcia się na doświadczenie strachu (i wszystkich innych uczuć), zwłaszcza w delikatnym, ledwo odczuwalnym zakresie (1%-3%). Jest tak, ponieważ ten niewielki strach jest niezbędny (powtarzam: niezbędny!) by zauważać i precyzyjnie nawigować delikatne wymiany w sposób karmiący i wspierający rozkwit miłości. Strach podpowiada Ci, jak i kiedy dotykać, a kiedy tego nie robić. Kiedy mówisz za dużo, a kiedy za mało. Strach mówi Ci, kiedy Twoje słowa napotykają ścianę obojętności a kiedy są przyjęte z otwartym sercem. Strach ujawnia czy dajesz czy bierzesz, czy oferujesz, czy też jesteś konsumentem. Strach daje Ci wyczucie czasu, intuicję kiedy (nie) robić pewnych rzeczy, gdzie skupić uwagę, kiedy zadzwonić a kiedy dać przestrzeń. Strach podpowiada kiedy działać wprost, a kiedy być absurdalnie nieliniowym. Świadomy dorosły strach jest wielkim skarbem. Uczucie strachu z tu-i-teraz jest czymś zupełnie innym niż emocja strachu. Oto jak możesz je odróżnić: jeśli strach trwa dłużej niż trzy minuty to jest to emocja pochodząca z przeszłości, od innych albo od Twojego Gremlina. Takie wywołane emocje nie mają nic wspólnego z tą konkretną osobą. Możesz jednak korzystać z nich zapisując je i przynosząc je na następny Possibility Lab (Laboratorium Możliwości) by użyć ich jako bramy do następnego procesu uzdrawiania.

Świadome odczuwanie strachu daje ci intuicję i wgląd by nawigować radosne interakcje, w których bardzo intensywna miłość może być wspólnym doświadczeniem. Blokując inteligencję i energię świadomego dorosłego strachu skazujesz się na to, że jakakolwiek pojawiająca się miłość szybko zostanie zdeptana przez mechaniczne zachowanie Boxu dbającego o Twoją maskę. To wielka strata.

Jakie jest Twoje doświadczenie? W moim doświadczeniu, miłość pojawia się zarówno tam gdzie jest strach jak i tam gdzie go nie ma. A strach pojawia się tam, gdzie jest miłość i też tam gdzie jej nie ma. Strach i miłość są ze sobą zupełnie niepowiązane. Co ciekawsze, w moim doświadczeniu nie ma chwil w których nie ma strachu, i nie ma momentów w których nie ma miłości. Myślę, że wiele osób myli szukanie miłości z podążaniem za fikcyjną ideą poczucia bezpieczeństwa i gwarancji przyszłości, albo też szukaniem dziecięcego bezpieczeństwa, którego oczekiwali ale nie doświadczyli od swoich rodziców. Myślę też, że czas przestać gadać i zacząć eksperymentować.

EKSPERYMENTY:

Daj się zobaczyć. W niektórych z poniższych eksperymentów może ci się wydawać, że reagujesz gniewem a nie strachem. Jednakże, jeśli spowolnisz proces swojej reakcji, tak by czas płynął bardzo wolno, i wsłuchasz się w swoje uczucia, dostrzeżesz, że Twoją pierwotną reakcją jest strach który wywołuje gniew byś mógł ucieczką albo walką chronić się przed tym czego się boisz.

Jeśli Twój strach jest wywołany przez atakującego psa, zdecydowanie korzystne jest zareagowanie gniewem na strach. Jednakże, jeśli bodźcem jest zaproszenie od bliskiej Ci osoby do intymnej rozmowy o Twoim wewnętrznym życiu, bardziej stosowne może być powstrzymanie tego obronnego gniewu przed robieniem głupich żartów, drobnych złośliwości czy uników, i pozostanie w strachu. Oddychaj. Nie ukrywaj swojego strachu. Pozwól się zobaczyć. Powiedz czego się boisz. Powiedz

czego jeszcze się boisz. Powiedz co wywołuje Twój strach. Odsłoń się, pozwól by świadomy strach był źródłem Twoich słów i działań. W takich chwilach, klarowność płynąca z Twojego strachu jest bezcenna, niezastąpiona w zapraszaniu miłości. Praktykując to możesz dostrzec, że w Twoim życiu zaproszenia do pokazania się pojawiają się o wiele częściej niż ci się wydawało.

Każda z poniższych sytuacji może się zdarzyć w Twojej codzienności. Każda, gdy się pojawia, jest okazją do eksperymentu. Eksperyment polega na tym, że zauważasz tę sytuację i zadajesz sobie pytanie: Czy naprawdę jest konieczne blokować teraz miłość i ograniczać się tylko do strachu? Co jeśli postąpię inaczej? Czy naprawdę konieczne jest pozwolić strachowi zdominować i zablokować miłość? Co jeśli wybiorę inaczej?

SPARK138.01 Czy naprawdę konieczne jest blokowanie miłości w tych sytuacjach? Strach przed agresją (fizyczną, emocjonalną, intelektualną, energetyczną) ze strony innej osoby. Strach przed prześladowcą. Czy muszę przestać kochać mojego prześladowcę?

Strach przed agresją ze strony instytucji. Czy muszę nienawidzić instytucje?

Strach przed próbującymi zabrać mi centrum. Czy muszę przestać ich kochać?

Strach przed zobowiązaniem. Czy potrafię kochać siebie samego nawet jeśli nie dotrzymam zobowiązania? Czy mogę kochać tych, których zawiodłem?

Strach przed zakwestionowaniem wszechwiedzy mojego Boxu. Czy mogę kochać stan płynny (liquid state) w czasie przemiany?

Strach przed zakwestionowaniem, albo obrażeniem, mojej identyfikacji z kulturą, rasą, religią, partią polityczną, dumą narodową, rodzinną tradycją, racją rodziców, etc. Czy mogę kochać bycie w kontakcie z osobą która to kwestionuje?

Strach pojawiający się gdy jestem ignorowany, nieszanowany, obgadany, oskarżony, wykluczony. Czy miłość może pozwolić mi być obecnym w takich sytuacjach?

SPARK138.02 Czy niezbędne jest by strach uruchamiał gniew w takich momentach?

Czy możesz pozostać w strachu i pozwolić mu mówić gdy:

Miłość próbuje zająć Twoją przestrzeń, manipulować Tobą, kontrolować Twoje pożądanie.

Miłość kradnie Twoją uwagę.

Miłość miesza się ze słowami i gestami niosącymi energię seksualną.

Miłość jest zaproszeniem do kontaktu fizycznego.

Miłość jest zaproszeniem do zaufania, zabawy, przygody, odejścia od męczącej rutyny.

Miłość jest zaproszeniem do wykroczenia poza ograniczenia kulturowe.

Miłość jest wyrazem docenienia, wdzięczności, szacunku, zainteresowania Twoim życiem zanim jeszcze cokolwiek zrobisz.

Dodatkowe Eksperymenty (na użycie Świadomego Strachu)

- **SPARK138.03** Gdy miłość jest możliwa, użyj świadomego strachu by wykryć i zatrzymać cieniowe intencje Twojego Gremlina: myśli, ton i rytm głosu, słowa odwracające uwagę, a także Gremlinowe miny, postawy ciała i gesty.
- **SPARK138.04** Gdy miłość jest możliwa (a czy kiedykolwiek nie jest możliwa?), użyj świadomego strachu by wykryć i ograniczyć zaproszenia od

Gremlinów innych osób do wejścia w Trójkąt Dramatyczny który bezwzględnie zabija miłość.

- **SPARK138.05** Gdy miłość jest możliwa, użyj świadomego strachu by wykryć kiedy pasożytnicze byty takie jak beznadzieja, brak wiary w siebie, obrzydzenie sobą, bigoteria, obwinianie, korupcja, poczucie moralnej wyższości, osąd, arogancja i izolacja Cię dopadają. Twój strach potrafi wykryć wewnętrzne zdania które je wywołują, np. „Nikt mnie nie rozumie.” Nie rób tego. Wywieś znak „Bar zamknięty!!!” tak żeby energetyczne wampiry poszukały innego miejsca na kolację.
- **SPARK138.06** Gdy miłość jest możliwa, użyj świadomego strachu by pozostać uważnym ale odsłoniętym na zranienie, obudzonym ale spokojnym, w pełni otwartym ale nie ofiarą, by pozostać na krawędzi Twojego Boxu tak by delikatnie poszerzać granice tego ile miłości możesz dać i przyjąć z inną osobą, starą czy młodą, przyjacielem czy zupełnie obcym.
- **SPARK138.07** Gdy miłość jest możliwa, użyj świadomego strachu by być bezkompromisowo szczerym i prostolinijnym w tu-i-teraz, ustanawiając przestrzenie wolne od Gremlinów, tak by nadzwyczajna i archetypowa miłość mogła kwitnąć w Twojej wspólnocie, Twoim teamie, rodzinie, małych grupach i z ludźmi wokół Ciebie. Użyj strachu by płynęło więcej miłości.