

## СПАРК 17

**ОТКРЫТИЕ:** Зависимость не является проблемой. Зависимость является решением проблемы.

**ЗНАЧЕНИЕ:** Наше современное западное общество имеет одну характерную черту – это доступность и широкое использование веществ, вызывающих зависимость. Взглянем на этот список: алкоголь, табак, отпускаемые по рецепту и без рецепта лекарства, продукты и напитки, содержащие кофеин (кофе, чай, кока-кола, шоколад), сахар, телевидение, радио, видео, газеты, быстрая езда (адреналин), переедание (эндорфин), доведенные до крайности диеты, спорт безо всякой меры, приспособленчество, интернет (соцсети, чаты, мейлы и т.п.), ссоры с партнером, шопоголизм, азартные игры, виртуальный секс, мобильные телефоны, и, и, и ...

Будь осторожен, помни, что СПАРКи в этой книге представляют собой радикальный способ смотреть на вещи, не перепутай его со списком морали и установлением правил. Менеджер Возможностей заинтересован в управлении энергией, а не в делении вещей на хорошие или плохие, правильные или неправильные. При наблюдении за собственным вниманием и, соответственно, за ежесекундным течением нашей энергии в течение дня, мы не можем не заметить постоянные диалоги между «за» и «против» – происходящие в нашей голове диалоги наших пристрастий. Наши пристрастия поглощают наше внимание и тем самым и нашу энергию. Каким образом мы, как Менеджеры Возможностей, можем с этим работать?

Каждый из нас на Новый Год уже неоднократно принимал решение изменить свои дурные привычки. Но нам также известно, что когда приходит момент решать – делать или не делать, что бы это ни было – мы часто приходим в себя только после очередной оргии, спрашивая самих себя: а кто же, собственно, принимает тут решения? Мы идём мимо кондитерской, говоря себе: «Не есть ничего сладкого!» – а в следующий момент, придя в себя, мы уже облизываем пальчики и выбрасываем оставшуюся от сладостей упаковку.

**ЭКСПЕРИМЕНТ:** Если зависимость не является проблемой – если зависимость на самом деле решение проблемы – тогда в чем же проблема? Эксперимент в данном случае заключается в том, чтобы допустить, что проблема заключается не в веществах, вызывающих зависимость, а скорее в интенсивности переживания «*присутствия*» – интенсивности, которая заглушается этими веществами. Имеются два вида интенсивности, которые могут возникнуть в результате переживания «*присутствия*».

Во-первых, долго подавляемые и не имеющие выхода эмоции могут разразиться с непреодолимой силой. Во-вторых, если ты остаёшься «*присутствующим*» с вещами, в точности такими, какие они есть, то они внезапно обретают возможность изменяться. Ощущение этих изменений может быть очень интенсивным – если ситуация долгое время игнорировалась.

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.

Следующий эксперимент мы рекомендуем проводить постепенно, в течение нескольких месяцев. Эксперимент начинается с принятия решения повысить уровень интенсивности твоего ощущения «*присутствия*».

**Шаг первый:** Выбери своё самое любимое пристрастие. (О, хорошо! Второе по значимости пристрастие...).

**Шаг второй:** Обрати внимание, когда желание сделать «*это*» возникнет вновь. Это может занять от двух-трех минут до двух-трех дней.

**Шаг третий:** Продолжай фокусировать внимание на желании поддаться зависимости, но не сдавайся. Помни, что решение принимается только и всегда в «*СЕЙЧАС*». Для продолжения эксперимента желательно снизить до минимума своё «*СЕЙЧАС*».

**Шаг четвертый:** Продолжай дышать. Попробуй расслабиться.

**Шаг пятый:** Обрати внимание на чувство или эмоцию, которые находятся ниже твоего обычного уровня осознания и которые всё более и более проявляют себя – чем дольше ты воздерживаешься от веществ, создающих зависимость. Что это за чувство – гнев? Печаль? Панический страх? Интересно, что чувством, которое часто избегают, используя вещества, вызывающие зависимость, является интенсивное ощущение благодати, радости и ошеломляющего счастья.

Продолжай опускать порог твоей чувствительности в отношении того, что воспринимается тобой как нечто интенсивное. Позволь себе испытать это чувство всё сильнее и сильнее. Постарайся привыкнуть к нему. Будь с ним, насколько это возможно. Время от времени проверь – всё ли с тобой в порядке. Решение заглушить это чувство, возможно, было принято очень давно, при иных обстоятельствах, когда это ощущение было небезопасным. Это решение, возможно, больше не актуально. Как взрослый человек, ты создан, чтобы ощущать сто процентов интенсивности своих чувств.

*С наилучшими пожеланиями, Клинтон.*

World Copyright © 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 Copyright © 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.