

SPARK 035

(Código de matriz: **SPARK035.00** para o jogo StartOver.xyz.)

DISTINÇÃO: Ser ofendido é resultado de auto-importância.

NOTAS: Tu sabes o que é sentires-te ofendido. Já foste ofendido muitas vezes hoje. A maioria das ofensas que tu sentiste hoje foram tão pequenas que quase não eram detetáveis. Tu podes ficar ofendido neste exato momento por seres informado que já foste ofendido. Observa a qualidade do sentimento. A sensação física de ficares ofendido é um indicador experiencial que pode dizer que a tua máquina inconsciente de geração de histórias está a rolar para entregar mais um drama baixo. Seres ofendido é uma sensação tão comum e poderosa que é usada pela Caixa para provar que a tua história é real e para justificar as tuas ações defensivas ou ofensivas.

A sensação de estares ofendido é apenas produtos químicos injetados na tua corrente sanguínea por certas glândulas. Mas o impacto desses produtos químicos pode ser letal. Houve pessoas que morreram porque a sua Caixa gerava a sensação de serem ofendidos e depois usava o ser ofendido como justificativa para tomar medidas drásticas para defender as suas posições. A Caixa diz: "Como te atreves, seu canalha! Eu desafio-te para um duelo! Escolha a tua arma!" A próxima coisa que tu sabes é que nasceste de novo nalguma casa na China.

É útil saber que a Caixa só pode providenciar para que fiques ofendido se os seguintes seguintes dois critérios estiverem presentes:

Em primeiro lugar, só podes ficar ofendido se pensares que és a tua Caixa. (Se a tua Caixa reage a algo e tu te sentes distinto da tua Caixa, então não ficarás ofendido. Em vez disso, apenas observarás a tua Caixa a fazer a sua típica "coisa de reação" e tu não usarás a reação como razão para mais nada).

Em segundo lugar, só podes ficar ofendido se estiveres a operar com o pressuposto que és importante, que és alguma coisa ou que estás certo. Tu só podes ser ofendido se estás a ser auto-importante.

O oposto de ficares ofendido é seres invisível. Exceto para fins teatrais, um Gestor de Possibilidades esforça-se para ser invisível. Ser invisível não significa que entregas o teu centro. Significa que te estás a comportar de forma coerente com as circunstâncias. Noutras palavras, nada te ofende.

Como podes aprender a ser invisível? Aprendendo o que te torna visível e não fazendo isso. Seres ofensivo torna-te visível. A auto-importância torna-te visível. Se tu és auto-importante, tornas-te um "alvo fácil" para quem deseja iniciar uma luta e alimentar o seu Gremlin. As outras Caixas reconhecem a tua auto-importância a quilômetros de distância. Elas já sabem que podem enganchar-te num drama baixo num instante. Se tu és presunçoso, é como abrires o casaco e dizeres: "Olha, toca nestes botões e tens a garantia que vou reagir! "

Se um experiente Gestor de Possibilidades fica ofendido, ele sente-se grato. Ser ofendido com qualquer coisa dá ao Gestor um caminho direto de volta a um lugar de

auto-importância rígida na sua Caixa. Nesse lugar, a Caixa está fixa numa posição sólida e, portanto, dá uma resposta semelhante à de uma máquina previsível. A rigidez é um bloqueio que elimina a possibilidade de possibilidades expandidas, e pode ser tratada como câibras nos músculos com uma massagem profunda. Originariamente, a auto-importância parecia crucial para garantir a sobrevivência do eu. Agora, a pergunta é: "Que eu?" Aliviar a câibra de auto-importância é como tirar pedras do rio para deixá-lo fluir livremente e suave.

EXPERIMENTOS:

SPARK035.01 Este experimento tem 2 fases.

Fase 1: Presta muita atenção hoje em todas as vezes que te sintires ofendido. Usa o teu caderno de bolso e caneta para anotar cada instância de ofensa. Faz colunas para responder a estas três perguntas:

- 1) Que detalhe em particular te ofendeu?
- 2) Especificamente, por que foi ofensivo?
- 3) O que fazes agora que estás ofendido?

Em muito pouco tempo irás observar quantas vezes te ofendes, quais são os propósitos de seres ofendido e para que serve a tua caixa. Também notarás padrões de motivos pelos quais estás ofendido. Esses padrões de razões vão delinear o *design* da tua Caixa. Após os primeiros dias a perseguir os mecanismos de gatilho da tua Caixa, pode começar a fase 2 do experimento.

Fase 2: Fazer desaparecer a tua auto-importância. Tu podes fazer desaparecer a tua auto-importância quando tu paras de estar certo. Em vez de tentares estar certo numa situação, faz a suposição que, na verdade, tu não sabes realmente o que está a acontecer, e que ainda não saber o que está a acontecer está totalmente certo para ti. Não saber, por exemplo, permite que estejas mais presente e conectado do que estarias se já conhecesses tudo sobre isto. Tu podes estar mais alerta e interessado no desenrolar dos acontecimentos se ainda não souberes nada acerca deles.

Ao estabeleceres por ti mesmo que ainda não sabes completamente o que está a acontecer, então tu não estás certo, e tenta evitar o uso do "não sei" de ignorância, confusão ou impotência. Em vez disso, usa o "Eu não sei" de abertura, aceitação, interesse, maravilha e admiração. Rende-te totalmente ao não saber. Não importa o que está a acontecer, sai da posição que sabes ou que estás certo. Em vez disso, olha para o choque de tudo o que tem a força de ofender a tua caixa com um novo par de olhos. Vê o choque não como um motivo para ficares ofendido, mas sim como uma porta de entrada para novas possibilidades.

Por exemplo, se o choque que normalmente ofenderia a tua caixa é que alguém se opõe a ti ou te corrige, usa o choque como uma porta recém-aberta para ficares mais próximo dessa pessoa. Uma vez que afirmas que ainda não tens o conhecimento máximo, tu estás, portanto, disposto a seres informado. Se alguém se opõe a ti ou te corrige, eles estão realmente a tentar ajudar-te a expandir o teu conhecimento. Podes concordar com eles completamente, aceitar o seu amável convite e atravessar a porta que eles abrem para obteres uma compreensão mais íntima de como é para eles. Podes expressar gratidão com alegria por teres sido contestado ou corrigido porque

não tens de ficar sozinho na tua velha auto-importância onisciente. Agora eles estão lá contigo, a fazer a diferença para ti!