

SPARK 061

(Matrix Code: **SPARK061.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Dwie rzeczy nie mogą jednocześnie zajmować tej samej przestrzeni.

ADNOTACJE: Możesz się obawiać, że meteoryt uderzy w twój dom i wszyscy zginiecie. Możesz się obawiać, że terroryści wysadzą w powietrze samolot, w którym jesteś, albo że twój odrzutowiec rozbije się na północnym Atlantyku i zamarznie na śmierć w lodowatej wodzie. Możesz się obawiać, że nie wykonasz swojej pracy i że twój biznes upadnie. Możesz się obawiać, że twój współmałżonek/-ka ma romans z innym mężczyzną lub kobietą albo że przestał/-a cię kochać. Możesz się obawiać, że umrzesz na jakąś straszną chorobę. Możesz się obawiać, że jedno z twoich dzieci umrze. Możesz się obawiać, że jeśli się wzbogacisz, ludzie będą zazdrośni i zniszczą cię, aby zabrać twoje pieniądze. Możesz się obawiać, że jeśli będziesz wielki/-a, potężny/-a i odniesiesz sukces, staniesz się widoczny/-a, inni zaczną ci zazdrościć, zaatakują cię lub zdradzą. Możesz się obawiać, że jeśli będziesz piękny/-a lub promienny/-a, zostaniesz zgwałcony/-a. Możesz się obawiać, że jeśli będziesz prowadzić ludzi, popełnisz błąd a oni zginą i będzie to twoja wina. Możesz się obawiać, że znowu zaczniesz składać hołd Mrocznej Stronie. Możesz się obawiać, że twoje działania lub zaniechania, twoje unikalne zdolności psychiczne, niezwykle przeżycia lub niedociągnięcia zostaną zgłoszone władzom, a wtedy zostaniesz zabrany i uwięziony lub zabity.

Jesteś bardzo kreatywną osobą w kwestii tego, czego możesz się bać. To wszystko są lęki, o których wiesz, że mogą się pojawić, ponieważ już je poczułeś/-aś. Czytałeś/-aś też gazety i studiowałeś/-aś podręczniki historii. Twój Box *ma dowody* na to, że te obawy są uzasadnione. Takie rzeczy przydarzały się innym w przeszłości. Mogą ci się przydarzyć w przyszłości. Być może nawet podczas ostatniego intensywnego czasu przysięgłeś/przysięgłaś sobie, że zawsze będziesz pamiętać ten strach, aby być ostrożnym/-ną, byle tylko nigdy więcej nie powtórzyło się to samo.

Aby być skutecznym/-ną, może ci pomóc, jeśli jako Menedżer Możliwości dokonasz następującego rozróżnienia: *Każdy strach, który nie dotyczy tego, co dzieje się tu i teraz, jest urojony.*

(Nie mówię o inteligentnym wykorzystywaniu strachu do planowania, bycia czujnym/-ą, precyzyjnym/-ą, uczenia się, bycia autentycznym/-ą, tworzenia z niczego lub jakimkolwiek innym praktycznym wykorzystaniu strachu. Mówię o nieświadomym wykorzystywaniu strachu, aby uniknąć bycia obecnym.)

Jeśli wprowadzasz wyimaginowane lęki do terażniejszości, sama terażniejszość nie jest ci dostępna. Dwie rzeczy nie mogą jednocześnie zajmować tej samej przestrzeni.

Ty wybierasz, co rządzi każdą z twoich chwil: obecność czy nieobecność. Żaden z tych wyborów nie jest dobry ani zły. Niemniej jednak dają bardzo różne rezultaty.

To rozróżnienie dotyczące wymaginowanych lęków daje ci nowy wybór. Jeśli chcesz zachować ten wybór, musisz wciąż go dokonywać, w każdej chwili. Kiedy zobaczysz niepodważalne dowody na to, że ogarnął cię teraz wymaginowany strach, możesz zdecydować, że tam nie pójdziesz. Zamiast tego umieszczasz w swoim umyśle mały znak drogowy, który mówi: „NIE IDŹ TAM!”. Kiedy zobaczysz ten znak, możesz nauczyć się skręcać i iść gdzie indziej.

Dlaczego miałbyś/-miałabyś wybrać niepójście w stronę urojonego strachu? Ponieważ już wiesz, jak się żyje w urojonym strachu. Wiesz, że wymaginowany strach stawia cię w sytuacji bezsilności, ponieważ nie możesz zmienić przyszłości ani przeszłości. Wiesz, że urojony strach jest nieskończony, intensywny i uzależniający, i że możesz go użyć (oraz że go używałeś/-aś), aby usprawiedliwić odgrywanie roli ofiary. Używałeś/-aś wymaginowanego strachu jako powodu do zemsty. I wiesz, że wnosząc urojony strach, możesz metodycznie zniszczyć to, co jest możliwe w chwili obecnej, zwłaszcza intymność, wrażliwość, miłość, zaufanie i relację.

EKSPERYMENTY:

SPARK061.01 Eksperyment polega na utrzymywaniu terażniejszości wolnej od wymaginowanych lęków. Rozróżnienie konieczne do przeprowadzenia tego eksperymentu to rozróżnienie między tym, co naprawdę dzieje się teraz, a tym, co wyobrażasz sobie, że może się teraz dzieć. To, co naprawdę się dzieje, jest neutralne i pozbawione sensu. To, co wyobrażasz sobie, że może się dzieć, jest strategicznie tworzone z chwili na chwilę, aby służyć nieświadomym celom twojego Boxu.

Aby ćwiczyć rozróżnianie między tym, co dzieje się naprawdę, a tym, co wyobrażamy sobie, że może się dzieć, pamiętaj, żeby robić ten eksperyment zwłaszcza gdy jesteś z najbliższymi dla siebie ludźmi. Czy to z szefem, partnerem, dziećmi, rodzicami czy sąsiadami, uporczywie zadawaj sobie pytanie: „Co tak *naprawdę* się dzieje?” Trzymaj swój „Wykrywacz bzdur” ustawiony na wysoką czułość i miej silną intencję, aby wyraźnie obserwować swój Box.

Wytwórz w sobie pragnienie widzenia tego, co naprawdę się dzieje, nawet jeśli to, co widzisz, nie jest tym, co masz nadzieję zobaczyć, nawet jeśli to, co widzisz, nie jest tym, w co inni ludzie chcą, abyś wierzył/-a, że się dzieje.

W chwili, gdy masz ochotę przywołać wymaginowany strach, wbij znak „NIE IDŹ TAM!”. W pewnym momencie, gdy rozwijasz umiejętność wykrywania różnicy między tym, co naprawdę się dzieje, a tym, co twój Box chciałby, abyś sobie wyobrażał/-a, że się dzieje, nagle zauważysz, że masz chwilę wytchnienia, stojąc przy znaku „NIE IDŹ TAM!”. W tym cennym momencie zachwiania masz wybór między oddaniem się wyobrażonym przyszłościom ze strategiami z przeszłości lub pozostaniem z rozwijającą się, zawsze nową, niepoznawalną terażniejszością. Warto pamiętać o tym: możesz być w relacji tylko w terażniejszości. Dwie rzeczy nie mogą jednocześnie zajmować tej samej przestrzeni. Jeśli wniesiesz przyszłe lęki, możesz nigdy nie doświadczyć, kim naprawdę jest osoba, która stoi przed tobą.