

SPARK 154

(Código de matriz: **SPARK154.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: A intolerância é uma porta de entrada para a intimidade.

NOTAS: A pessoa que está à tua frente não seria intolerável se tu não estivesses lá.

A situação em que te encontras não seria intolerável se não te tivesses metido nesta situação.

O facto de algo parecer intolerável é uma função de como o teu Gremlin tem fome.

A cada incidente tens uma janela de três segundos para inconscientemente decidir ficar ofendido, ou conscientemente decidir ficar íntimo. Sempre que te esqueces que tens essa escolha, a escolha já foi feita para ir pelo inconsciente, acabar com a intimidade, alimentar o teu Gremlin.

Infelizmente, isto significa que alimentamos os nossos Gremlins com mais frequência nas pessoas mais próximas de nós.

Com esta SPARK tudo pode mudar completamente para ti. Presta atenção!

Vamos mapear como é. Muitas vezes, em muitas circunstâncias durante o dia, com muitas pessoas diferentes, ficas ofendido de uma forma ou de outra, o que significa que tens uma reação psico-emocional-energética algures entre 1% e 100% intensa.

A ofensa vem de fazeres ou uma projeção ou uma suposição.

Uma *projeção* é a história de que a pessoa que está à tua frente é uma pessoa diferente, alguém com quem tens comunicações incompletas (muitas vezes a tua mãe ou pai) e pensas que se pudesses lutar um pouco mais com ela, o teu passado ficaria resolvido.

Uma *suposição* é qualquer história que inventes para que a tua mente possa relaxar, porque depois de entrares no mundo da história, acabaste de decidir "saber" o que se está a passar.

Ficar *ofendido* surge porque fazes uma segunda suposição sobre a tua suposição (ou projeção) que assumes que a tua história é verdadeira.

Isto faz sentido porque, afinal, não inventas histórias sem motivo! Então, tu confias nas histórias que inventas. A prova de que as tuas histórias são de confiança é que as usaste durante toda a tua vida e ainda estás viva. Isto torna fácil assumir que as tuas histórias são histórias verdadeiras. No entanto, a tua segunda suposição rigidifica a realidade e muda a tua primeira suposição (ou projeção) numa *expectativa*, que é uma história que *sabes* que é tão certa que *deve ser cumprida* ou então a tua Caixa já não pode assegurar a tua sobrevivência.

Mas se a tua *expectativa* não for cumprida, se o teu comportamento para com a pessoa projetada *não* resolver nada, sentes-te dolorosamente *traído*, e a traição está associada à outra pessoa, cristalizando-se em *ressentimento*, tornando-se parte da estrutura de realidade da tua Caixa. Sabes quem eles são. Foram eles que te traíram.

A cristalização torna os ressentimentos *muito* difíceis de desmontar. Assim, um ressentimento pode ficar contigo para sempre. Basta um ressentimento para destruir a intimidade, porque quando se tem contacto com a pessoa de que se ressent, o toque dela só estimula o teu ressentimento para com ela, tirando-o do presente e entrando na tua história de traição. Então não há possibilidade de relacionamento, só há para alimentar o Gremlin. A relação acabou.

As pessoas que não atualizaram o seu pensamento com estas distinções geralmente acabam por recolher tantos ressentimentos nas suas relações que devem ou irem morrendo ao encontrar formas de ficarem dormentes ou confusas, ou devem deixar a relação e começar a fazer ressentimentos com o seu próximo parceiro...

O que mais pode fazer? Pode experimentar!

EXPERIMENTOS:

SPARK154.01 Vamos voltar e começar de novo, mas desta vez vamos tomar um caminho diferente, um caminho do mágico, o caminho de conscientemente não criar histórias. Nos três segundos após um incidente, navega para longe da tua máquina padrão de fazer histórias. Faz isto preferindo o desconhecido. Diz ao teu Gremlin para se sentar! Mantenha a estupefação. Nutrires-te com a experiência de seres surpreendido sem nenhuma história anexada. Compromete-te com um pequeno *agora*. Fica no indefinido. Não se trata de ser estúpido ou ingénuo, mas sim de estar alerta e atento. Mantém a liberdade de movimento porque nada te obriga a encontrares provas para defender uma posição em particular.

Como mencionado no SPARK 14 e SPARK 147, *as histórias existem no tempo*. Ao comportar-se de acordo com os detalhes da história, ficas dentro de um mundo de histórias. Mas já não estás no presente e já não tens escolha sobre o que estás a criar. A história determina os papéis de vítimas, repreensíveis ou papeis de "ajudar" que deves desempenhar.

A chave para criar novos resultados nos primeiros três segundos após um incidente é entrares num estado que Lee Lozowick chamado de "mente de não tirar conclusões". Não faças suposições. Escolhe não saber. Se esperares pelos três segundos e se absteres da história, faz-te aceder a um espaço totalmente diferente e, portanto, a um conjunto de possibilidades completamente diferente. Sim!

A partir daí podes iniciar um novo tipo de conversa. Memoriza o seguinte guião. Tu dizes: "Posso fazer-te uma pergunta?"

Se disserem "Não", viras-te e afastas-te.

Se disserem "Sim", dizes: "Para te conhecer melhor, podes explicar como é que um homem como tu... uma mulher como tu... um Gestor de Possibilidades como tu... escolhe esta forma para que as coisas acabem desta maneira?"

Então pára de falar e ouve por muito tempo. Fica aberto. Tenta entender. Não leves para o lado pessoal. Fica espantado. Tem um autêntico interesse inocente. Procurar a melhor compreensão do seu mundo interior. Não tenhas agenda. Não manipules, moralizes, discutas, raciocines ou analises. Mantem-te de coração aberto. Deixa-te reconhecer como estás dentro deles completamente sem julgamento.

Talvez tenhas de pedir outra vez para libertar um nível mais profundo de honestidade radical. Afunda na raiz da tua intolerância e revela que simplesmente não consegues. Explica como não entendes e gostarias de conhecê-los melhor através do que puderem revelar.

Nota que pode não ter um final feliz esta conversa, especialmente nas primeiras vezes que a usas. Mas também nota que não havia alimentação de Gremlin. Nota que ainda estás em relação, ainda ligado, ainda a comunicar, e que este é o ponto! Ainda há amor a acontecer mesmo quando o submundo está a tornar-se mais consciente para ambos.

Uma maneira de alimentar conscientemente o teu Gremlin é dar-lhe trabalhos interessantes para fazer. Neste caso, o trabalho do teu Gremlin é localizar o Gremlin da outra pessoa e ainda não fazer nenhuma história sobre isso. Mantem-te inocupável, não leves para o lado pessoal quando eles fizerem uma suposição ou uma projeção sobre ti. Não julgues. Não manipules. Em vez disso, ouve o mundo deles até perceberes que eles fizeram o que fizeram porque não encontravam melhores opções. Ao ficar em "não saber" e evitar suposições ou conclusões ainda estás em relação com eles. Manter-te em relação é o ponto. Mantém as possibilidades fluindo.