

SPARK 189

(Codice Matrice: SPARK189.00 per il gioco StartOver.xyz)

DISTINZIONE: Quando sei in reazione, rinunci alla tua libertà di scelta.

NOTE: La tua identità personale potrebbe essere contaminata con l'esperienza di essere in reazione. In altre parole, se non sei in reazione potresti non sapere chi sei, quindi rimani in reazione come stile di vita. Le tue figure di riferimento primarie di essere umano potrebbero essere continuamente reattive. Ti hanno mostrato che la reazione è la vita e tu li hai copiati. Potresti essere cresciuto abituato a svegliarti ogni mattina in reazione. Potresti pensare che, se c'è un problema, allora puoi andare in reazione per avere abbastanza energia per risolvere quel problema. Potresti essere stato in reazione per anni... per decenni.

Forse la tua famiglia e i tuoi parenti si relazionano gli uni con gli altri attraverso la reazione. Forse la reazione è il comportamento standard dove lavori. Potresti chiederti se è possibile anche relazionarti con un'altra persona, senza essere in reazione. Di cosa parleresti? Come puoi crescere i tuoi bambini o essere un insegnante senza essere in reazione?

La maggior parte della cultura moderna è dedicata a disconnetterti dal tuo potere di scelta, mantenendoti in reazione. Se scegliesti consapevolmente a che ora svegliarti, che vestiti indossare, cosa mangiare a colazione, ciò che conta per te, a cosa dare la tua attenzione ed energia, come ti consideri, in che cultura ti realizzi, o i *mondi (gameworld)* che stai co-creando, allora sfuggiresti alla presa della cultura moderna.

La paura, certo, è che se sei fondamentalmente diverso dagli altri allora non sarai integrato. C'è una realizzazione per contrastare questa paura. La realizzazione è che se non sei parte della soluzione, allora sei parte del problema. A qualunque cosa non ti opponi, tu la supporti. Il paradosso è che tu rafforzi ciò a cui ti opponi.

Com'è possibile opporsi alla reattività senza rafforzarla? Qui c'è una proposta. Anziché provare a opporsi a ciò che già esiste, co-creiamo ed entriamo in una nuova cultura che rende la reattività irrilevante.

ESPERIMENTI:

SPARK189.01 Riconquista la tua libertà di scelta trovando il punto zero di non-reazione. Sai già cosa si prova ad essere nello stato d'inesco. Ora impara a riconoscere quando il tuo corpo sta per entrare in reazione, così hai la scelta di non andare lì. Il problema è che l'istante in cui parte la reazione, è già troppo tardi. Ciò di cui hai bisogno è sapere quando una reazione *sta per partire*. Allora, hai una scelta. Se la reazione parte, il tuo cervello ha già rilasciato adrenalina e altri ormoni neuro-attivi nel tuo sistema circolatorio. Ci vuole un minimo di 20 minuti per metabolizzare gli ormoni e rimuoverli dal tuo flusso sanguigno, a meno che nel frattempo non si attivino più ormoni di reazione. Nella tua stressante vita quotidiana il tuo corpo

potrebbe reagire per nulla o essere nella condizione pronta-a-reagire quasi tutto il tempo. Ecco qui un segreto: ruba tre momenti ogni giorno per ritornare al punto zero di non reazione. Quando non sei in reazione automaticamente riconquisti il potere di fare nuovamente scelte consapevoli. Come andare al punto zero? Due minuti di meditazione, tre volte al giorno. Torna indietro a zero reazione. Torna indietro a essere presente. Come meditare? Non è niente! Smetti di muoverti. Questo vuol probabilmente dire di sederti. Smetti di identificarti con i tuoi pensieri e le tue storie. Questo probabilmente vuol dire chiudi gli occhi, prendi un respiro profondo, e sposta la tua attenzione sul tuo centro fisico, dietro e sotto il tuo ombelico. I tuoi pensieri e le tue storie non si fermano, ovviamente. Lo scopo della mente è di creare un flusso infinito di pensieri senza senso. Quando ti sposti nel tuo centro e inserisci il punto zero, i pensieri e le storie diventano come il rumore di fondo che fa la radio di qualcun altro. Goditi l'ampia spaziosità dell'essere nel tuo centro. Questa è presenza. La prima cosa che noti è che se smetti di pensare non muori. La seconda cosa che noti è anche che se non sei in reazione non muori. Questo è quello che si sente ad essere vivi. Tu sei un Essere, stai con il tuo Essere, essendo presente. Questo è il tuo stato naturale. Questa è vita. Con una piccola pratica potrebbe iniziare a piacerti.

SPARK189.02 Essere in reazione così che tu possa perdere la libertà di scegliere non vuol dire che le scelte non vengano fatte. Ti sei mai chiesto chi o che cosa allora prenda le tue decisioni? Se non sei tu a guidare la tua stessa macchina, per così dire, chi è dietro il volante e dove ti sta portando? Intitola una pagina del tuo *Quaderno dei Beep!*: ALTRI CONDUCENTI. Poi fai una lista di chi o che cosa sta prendendo le tue decisioni, e quale sia il loro scopo e motivo. Per esempio, altri conducenti potrebbero essere i tuoi genitori, il prete, il tuo Gremlin, la tua Scatola, un demone vampiro, i tuoi antenati, la cultura, le leggi, i pianeti, lo spazio del bardo, ecc. Elencali per nome, più specificatamente che puoi. Il loro motivo o scopo potrebbe essere di farti avere ragione, di vendicarti, di proteggerti, di darti potere, di renderti invisibile così che tu possa sopravvivere, di renderti superiore, ecc. Questa lista diventerà una mappa molto utile del tuo mondo sotterraneo (*underworld*), una volta che reclamerai la tua libertà di scegliere.

SPARK189.03 Quando NON sei in reazione non muori. Sei ancora qui. Forse quando non sei in reazione sei ancora più *qui* di quando sei in reazione. L'esperienza di non-reazione si chiama *presenza*. Ma chi sei tu se non sei in reazione? Sei un essere che nota il presente. Per aiutarti a distinguere lo stato di reazione dallo stato di presenza puoi dare al tuo Essere un nome segreto. Il tuo Essere conosce già questo nome. Scrivi il nome segreto del tuo Essere nel tuo *Quaderno dei Beep!* Scrivilo adesso e ricordatelo. Quando guardi nei tuoi occhi allo specchio, saluto il tuo Essere. Non dire a nessuno il tuo nome segreto. Più avanti, potrai dire a una o due persone il tuo nome segreto, ma queste dovrebbero essere persone con cui affideresti la tua vita, persone che hanno già anche loro un nome segreto da dirti.

Appena sei in grado di passare più tempo in non-reazione, ottieni opzioni tra cui scegliere, che prima non avevi. Cosa vorrebbe creare il tuo Essere quando non sei in reazione? Possono essere piccole cose che nutrono il tuo Essere con la vita. Possono anche essere cose immense, più grandi di te, del tuo lavoro, delle tue reti,

di scuole e progetti, che il tuo Lignaggio Archetipico ti sta offrendo da decenni. Non-reazione è ciò che sta aspettando il tuo Lignaggio Archetipico. Che cosa stai aspettando?