

SPARK 242

(Código de matriz: **SPARK242.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Há uma diferença entre te pressionares a ti própria para fazer uma coisa e seres a Fonte dessa coisa.

NOTAS: Na escola, na igreja, na casa dos teus pais, praticando desporto ou aprendendo a tocar um instrumento musical, mesmo nos escuteiros, foste forçada de todas as formas a fazer o que não querias, quando não o querias fazer. Aceitámos ou recusámos o que nos mandaram fazer, porque é assim a vida familiar do mundo moderno. Foi-te ensinado a manter a tua [bússola da realidade](#) fora de ti e a curvares-te perante falsas "autoridades".

Depois de anos a submeteres-se a motivações externas, a sensação de te pressionarem a fazeres coisas torna-se natural. O menu torna-se a tua vida. O teu pai faz isso. A mãe fá-lo. Eles copiam a tradição de longa data da auto-manipulação. Nada mais é demonstrado. Mais cedo ou mais tarde, integras a auto-pressão na [Estratégia de Sobrevivência](#) porque *é assim que funciona*.

Queres comer uma salada? Pressionas-te a ti própria a comer uma salada. Queres um gelado? Pressionas-te para comprar um gelado. Queres ir trabalhar? Pressionas-te para ir trabalhar. Queres beijar alguém? Pressionas-te para a beijar. Sem intervenção radical, a pressão sobre ti própria continua até ao dia da tua morte. Da próxima vez que tiveres oportunidade, pede a um grupo de pessoas para levantarem a mão se se sentiram pressionadas a fazer coisas durante o dia, mesmo coisas que já querem fazer. Quase todas levantarão a mão. (Se fizeres este [experimento](#), nota se te pressionas a ti própria...).

Como seria a vida e o [relacionar](#) se não te pressionasses a fazer coisas? Farias exercício? Roubavas coisas? Meditavas? Deitavas lixo fora? Comias bem? Gastar demais? Limpar a loiça? Tornares-te-ias uma mendiga suja, gorda e solitária?

O que é que queres realmente? Tu sabes ao menos? Se mudasses a tua [Estrutura Interna](#) de modo a não ceder a tua [Autoridade](#), estarias a pressionares-te para seres a tua própria Autoridade? A tua vida é construída a partir de "deveres" e "não deveres" que vêm de um [Estado de Ego Parental](#) repreensivo dentro da tua cabeça, que te [chateia incessantemente](#) sobre o que deves sempre fazer, ou nunca deves fazer? Ou será que a tua vida vem de ti? Como é que podes saber? A cultura moderna limita as tuas opções. Se [escapares](#) e todas as opções se tornarem uma opção, não estaremos a exercer mais pressão sobre nós? O que é que há mais? Está na altura de Experimentar!

EXPERIMENTOS:

SPARK242.01 A PARTIR DO PRIMEIRO MOMENTO DE INCARNAÇÃO, FAZ UMA LISTA DE TODAS AS PESSOAS QUE JÁ TE PRESSIONARAM, E SOBRE O QUE TE PRESSIONARAM Este experimento poderia preencher um livro inteiro do [Livro de Bip!](#). A recolha destas provas NÃO é para provar que és uma vítima. Trata-se de capturar o teu [Primeiro Inimigo no Caminho](#): O MEDO. Medos [emocionais](#) vagos e

sem foco impedem-te de tomar acções auto-motivadas. Permitirias naturalmente que os outros te manipulassem ou te pressionassem? Não. Claro que não! Isso seria ceder às tácticas da máfia: chantagem, extorsão, ameaças de assalto. Então, de onde vêm esses medos? Quem são os chefes da máfia? Como é que se pode capturar o primeiro Inimigo no Caminho? Utilizando o segundo Inimigo! [Clareza](#). Este Experimento consiste em ser [Radicalmente Honesto](#) contigo mesma sobre quem te aterrorizou o suficiente para te conformares com as exigências dos outros. Escreve os nomes, as datas, o que disseram, o que insinuaram que aconteceria se não fizesses o que eles te mandaram fazer. Sê clara e específica. Escreve também as tuas decisões sobre ti própria, sobre eles e sobre a tua estratégia para sobreviver num mundo como este, com pessoas como eles. O que descobrires pode ser chocante. Vai até ao fim.

SPARK242.02 DEPOIS DE TERMINAR O EXPERIMENTO ANTERIOR, LEVA O TEU CASO AO 'TRIBUNAL' Reúne uma [Equipa de Possibilidade](#) ou uma [Célula 3](#) para o teu 'Caso do Tribunal'. Dedicar uma noite inteira a este processo. Precisas de pelo menos duas outras testemunhas na tua sala de audiências, melhor cinco ou seis. A função delas é ouvir-te, talvez fazer perguntas de esclarecimento. Estão à espera de ouvir a tua declaração de "culpada". Lê em voz alta todos os escritos do teu livro de Bip! sobre quem te aponta secretamente uma arma à cabeça ou uma faca à garganta para que te pressione. Explica as [evidências](#) que utilizas para provar de onde vem a pressão. Declara-te 'CULPADA' por culpares essas pessoas como Perseguidores no teu [Baixo Drama](#) de toda a vida. É altura de confessar. Explica como evitaste a [Responsabilidade Radical](#) durante todos estes anos, talvez desde antes de teres nascido. Revele em pormenor as tuas [auto-enganações](#) e tácticas até as Testemunhas estarem convencidas de que sentes a dor do remorso. Elas podem decidir adiar o veredito, exigindo que se faça uma investigação mais profunda antes de voltar a reunir o Tribunal para continuar esta audiência. Segue este procedimento até que o Tribunal concorde que te apercebeste de como sabotaste a tua própria [Liberdade Radical](#). Isto dá-te um centímetro cúbico de hipótese.

SPARK242.03 CONSTRUIR UM PEQUENO JARDIM INTERNO DE LIBERDADE RADICAL DENTRO DO TEU SER (É útil estudar os sites do [Espaço Cavitado](#) e da [Liberdade Radical](#) antes de fazer este experimento). Reserva pelo menos três horas sem o teu telemóvel ou outras ligações ao mundo. Vai para a floresta ou para o deserto, ou para o mar, suficientemente longe para não veres sinais de civilização. Leva apenas água, papel higiénico, o teu livro de Bip! e uma caneta. Respira profundamente neste espaço sem pressões objetivas. Sim, pode acabar por escurecer. Eventualmente podes ficar com fome. Eventualmente podes ter de fazer xixi ou cócó. [Minimize o teu AGORA](#) até criar um [momento presente](#) minúsculo rodeado por um vasto espaço de tempo que é completamente desprovido de qualquer pressão real. Depois cavita uma nova [Bolha de Espaço](#) à tua volta que contenha apenas o [Contexto](#) deste espaço seguro. Reserve esta Bolha de Espaço como um Jardim Secreto para si. Depois de uma hora de [desdobramento](#) do teu [Ser](#) neste Espaço de Liberdade Radical auto-criado, traz este Jardim contigo. A partir de agora, para o resto da tua vida, onde quer que vás, não importa com quem estejas ou o que esteja a acontecer, um clique do teu [Clicker](#) leva-te de volta a este Jardim de Liberdade Radical. Considera nunca mais sair.

SPARK242.04 SALTA PARA A FONTE DE CADA COISA Aqui está uma percepção que talvez ainda não tenhas descoberto. Antes de nasceres, antes de entrares no pequeno corpo de carne e osso na barriga da tua mãe, descansavas numa Fonte. Senta-te agora, fecha os olhos, respira fundo e, durante pelo menos 15 minutos, mergulha nessa Fonte, apreciando a experiência. Pode ser intenso. Pode ser que precisas de lenços de papel. A partir daí, vê que cada coisa tem uma Fonte, mas a Fonte NÃO és tu. Levantares da cama de manhã tem uma Fonte. Escovar os dentes tem uma Fonte. Se nos ligarmos à Fonte de uma coisa, a energia flui da Fonte, não de nós. Deixa a Fonte fazer o trabalho. Se te ligares à tua própria Fonte, então as tuas [Escolhas](#) e [Acções](#) são motivadas internamente. Há consequências por escolher ou não escolher qualquer uma das [Possibilidades](#) ilimitadas. Tu és Radicalmente Responsável pelas consequências daquilo que és Fonte. A escolha de te ligares (ou não) à Fonte de uma coisa vem de ti, é para ti e é de ti. Isto significa que podes Escolher manter no centro da tua vida o [Poder](#) de Escolher o que manténs no centro da tua vida, e deixar o resto cair.