

## SPARK 091

(Matrix Code: **SPARK091.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Niederes Drama ist falsche Ekstase.

**VERTIEFUNG:** Diese Entdeckung lädt dich dazu ein, den Unterschied zwischen niederem Drama und hohem Drama sowie den Unterschied zwischen falscher Ekstase und echter Ekstase zu betrachten.

Im 17. Jahrhundert erfasste René Descartes die westliche Philosophie mit seinem berühmten Spruch „Cogito ergo sum,“ was übersetzt heißt: „Ich denke, also bin ich.“ Um lebendig zu sein, könnte sich auch ein neuer Bezugspunkt abzeichnen, und mit dem Satz „Sentio ergo sum“ erfasst werden, was bedeutet: „Ich *fühle*, also bin ich.“ Für dich entsteht dabei ein Konflikt, weil es in der westlichen Kultur im Allgemeinen nicht okay ist, zu fühlen. Du hast keinerlei Ausbildung oder Training in Bezug auf Gefühle erhalten – Empfindungen im Körper, ja, aber Gefühle im Herzen? Nein.

Dein Bedürfnis zu fühlen, um Lebendigkeit zu erleben, zwingt dich dazu, in einer Kultur, in der ein Gefühl signalisiert, dass etwas nicht stimmt, akzeptable Gründe zu erfinden, um zu erklären, warum du ein Gefühl hast. Was ist, wenn die Gründe, die du zur Erklärung deiner Gefühle gebrauchst, nicht die wirkliche Absicht für deine Gefühle sind? Was ist, wenn du es dir einrichtest, etwas zu fühlen, nur damit du dich lebendig fühlst? Zu fühlen bedeutet ekstatisch zu sein. Der menschliche Körper ist dazu entworfen, Ekstase zu fühlen. Die Gründe, die du gebrauchst, um die Tatsache zu erklären, dass du etwas fühlst, könnten unverantwortlich sein, was dann die Gefühle selbst unverantwortlich macht. Unverantwortliche Gefühle werden niederes Drama genannt. Unverantwortliche Gefühle sind falsche Ekstase.

### EXPERIMENT:

**SPARK091.01** Hohes Drama wird durch verantwortliches Fühlen erzeugt, und zwar dadurch, dass du die Energie und Intelligenz deiner Gefühle benutzt, um bewussten, verantwortlichen Absichten zu dienen. Wenn du alle Gefühle in vier Kategorien einteilst – Wut, Traurigkeit, Angst und Freude – dann hast du vier Bereiche, in denen du Experimente machen kannst.

**WUT DES NIEDEREN DRAMAS** Nimm wahr, wenn du deine Wut unverantwortlich benutzt, zum Beispiel um jemanden zu beschuldigen, jemanden schlecht aussehen zu lassen, jemanden ins Unrecht zu setzen, selbst Recht haben zu wollen, dich zu ärgern, deine Handlungen zu rechtfertigen, dich verwirrt zu fühlen, dich in deinem eigenen Verstand mit jemandem zu streiten, dich zu beschweren, dich wie ein Opfer zu fühlen, deinen Racheplan zu schmieden, dich zu entziehen, dich gegenüber anderen überlegen zu fühlen, andere aus deinem Spiel auszuschließen, derjenige zu sein, der Bescheid weiß, die Machtposition zu ergreifen und so weiter. Nimm die Empfindungen der falschen Ekstase wahr, die durch die Wut des niederen Dramas erzeugt wird.

**WUT DES HOHEN DRAMAS** Übe dich stattdessen darin, deine Wut verantwortlich zu nutzen, zum Beispiel, um Grenzen zu setzen, Entscheidungen zu treffen, Ja oder Nein zu sagen, Klarheit zu schaffen, Unterscheidungen zu treffen, um das zu bitten,

was du willst oder brauchst, Dinge zu beginnen, Dinge zu beenden, Dinge zu ändern, zu schützen, was geschützt werden muss, Stellung zu beziehen, dich zu äußern, leidenschaftliche Verpflichtungen einzugehen und geniale Bemühungen zu unternehmen, diszipliniert zu sein, zu praktizieren, würdige Projekte abzuschließen und so weiter. Nimm die Empfindungen der echten Ekstase wahr, die durch die Wut des hohen Dramas erzeugt werden.

**TRAURIGKEIT DES NIEDEREN DRAMAS** Nimm wahr, wenn du deine Traurigkeit unverantwortlich benutzt, zum Beispiel aus Selbstmitleid, um dich wie ein Opfer zu fühlen, um Aufmerksamkeit zu bekommen, als Ausrede, um schwach zu sein oder einen Fehler zu machen, um dich hoffnungslos oder überwältigt zu fühlen, dich zu isolieren oder von anderen auszuschließen, andere zu manipulieren, kindisches Verhalten zu rechtfertigen, depressiv zu sein, klein zu spielen, kritisch oder zynisch zu sein, eine Sonderbehandlung zu genießen, den Genuss von Süßigkeiten zu rechtfertigen, um Alkohol trinken zu können, Drogen zu nehmen oder anderen Schwächen nachzugeben, um eifersüchtig zu sein und so weiter. Nimm die Empfindungen der falschen Ekstase wahr, die durch die Traurigkeit des niederen Dramas erzeugt wird.

**TRAURIGKEIT DES HOHEN DRAMAS** Übe dich stattdessen darin, deine Traurigkeit verantwortlich zu gebrauchen, zum Beispiel, um deine Schutzmauer fallen zu lassen, um dich mit anderen Menschen auf der Herzebene zu verbinden, verletzlich zu sein, die Tür zu physischen, intellektuellen, emotionalen oder spirituellen Intimitäten zu öffnen, zu akzeptieren, was gerade passiert, um Dinge loszulassen, das Sterben von Möglichkeiten zu bedauern, die du nicht gewählt hast, der Traurigkeit von anderen zuzuhören und im Kummer eins zu werden, zu verstehen, zuzustimmen, von immer feineren menschlichen Erfahrungen berührt zu werden und so weiter. Nimm die Empfindungen echter Ekstase wahr, die durch die Traurigkeit des hohen Dramas erzeugt werden.

**ANGST DES NIEDEREN DRAMAS** Nimm wahr, wenn du deine Angst unverantwortlich gebrauchst, zum Beispiel um den Konkurrenzkampf mit jemandem zu rechtfertigen, als ginge es um Leben und Tod, um deine Erfahrung auf bloßes Überleben zu begrenzen statt auf echtes Leben, schwach oder klein zu spielen, keine Initiative zu ergreifen, nicht als Problem wahrgenommen zu werden, zu misstrauen, festzustecken, zu vermeiden, aus der Menge herauszustecken, Verantwortung zu vermeiden, Kindheitserinnerungen wieder hochzuspielen und sie auf Autoritätspersonen zu projizieren, damit sie beschuldigt werden können, dir Feinde zu schaffen, gegen die du ankämpfen kannst, in Panik zu geraten, gelähmt zu sein, dich hysterisch zu fühlen, in der Verleugnung zu bleiben, zu versuchen, Konsequenzen zu vermeiden und so weiter. Nimm die Empfindungen der falschen Ekstase wahr, die durch die Angst des niederen Dramas erzeugt wird.

**ANGST DES HOHEN DRAMAS** Übe dich stattdessen darin, deine Angst verantwortlich zu gebrauchen, zum Beispiel, um aufmerksam zu bleiben, um zu bemerken, was gewünscht und gebraucht wird, um auf Kleinigkeiten zu achten, präzise zu sein, sorgfältig zu sein, Zukunftspläne zu schmieden, Fallen zu vermeiden, nicht naiv zu sein, dir selbst zu vertrauen, dass du in Gegenwart anderer Menschen auf dich achtest, an die Grenze deiner Box zu gehen und von dort aus

Experimente zu machen, um den Zeitablauf von Dingen zu verändern, deine Identität zu verändern, es nicht bereits zu wissen, zu führen, ohne die Autoritätsfigur zu sein, das Unbekannte zu betreten, so dass du aus dem Nichts etwas erschaffen kannst, ein Raum zu sein, der Raum zu sein, durch den die Prinzipien, denen du dienst, ihre Arbeit tun können, dich in den Flüssigzustand zu begeben und diesen zu navigieren, ein Gespräch zu beginnen, das völlig anders ist als das vorherrschende Gespräch, radikale Verantwortung zu übernehmen, dein „Jetzt“ zu minimieren und in die Gegenwart zu kommen, und so weiter. Nimm die Empfindungen echter Ekstase wahr, die durch die Angst des hohen Dramas erzeugt wird.

**FREUDE DES NIEDEREN DRAMAS** Nimm wahr, wenn du deine Freude unverantwortlich benutzt, zum Beispiel, um dich zu freuen, wenn sich jemand wehtut, um dich zu freuen, wenn du gewinnst und jemand anderes verliert, um egoistisch sein zu können, um zu versuchen, es vor allen Dingen bequem zu haben, nach deiner eigenen Sicherheit zu streben, dich darüber zu freuen, schneller, klüger, hübscher, reicher zu sein, einen höheren Rang zu haben oder mehr Prestige zu genießen als andere, das Alphamännchen zu sein, kleine Witze zu reißen, die andere Menschen verletzen, zu lästern (über jemanden zu reden, der nicht anwesend ist), zu lügen, zu betrügen, zu stehlen oder hinterlistige Strategien einzusetzen, um „Haha, ich hab dich drangekriegt!“ zu fühlen, zu glauben, dass du einen Profit machst (z. B. mehr zu bekommen als du verdienst oder etwas umsonst zu bekommen), ein Leben im Verborgenen zu führen, zu flirten, deinen Gewohnheiten und Süchten zu frönen, dich zu überessen oder zu viel Geld auszugeben, dich nicht um andere Menschen, die Gemeinschaft oder den Planeten zu kümmern, und so weiter. Nimm die Empfindung von falscher Ekstase wahr, die durch die Freude des niederen Dramas erzeugt wird.

**FREUDE DES HOHEN DRAMAS** Übe dich stattdessen darin, deine Freude verantwortlich zu gebrauchen, zum Beispiel, um alles zu geben, um freundlich zu sein, großzügig zu sein, Menschen zu segnen, andere zu inspirieren, integer zu sein, anderen zuzuhören, anderen zu dienen, Möglichkeiten für Einzelne oder die Gemeinschaft zu erschaffen, größer zu denken, dein Herz zu öffnen, lauthals zu lachen, zu teilen, was du hast, ein großes Bild zu verwenden, das nicht nur deine eigenen Bedürfnisse mit einschließt, von einem größerem Kontext heraus zu handeln, so dass du mehr Freude für andere erzeugst, einen Beitrag zur Menschlichkeit zu leisten, zu erkennen, was wirklich zum Wohle aller gebraucht und gewünscht wird und dich zu verpflichten, das zu liefern, „unmögliche“ Projekte zu beginnen, Edelmut und Würde ins Leben zu bringen, Vergnügen am Spielen zu finden, so dass du um des Spielens willen spielst und nicht um zu gewinnen, die Quelle von Freude dazu zu verwenden, ein Ja für das Leben zu sein, und so weiter. Nimm die Empfindung von echter Ekstase wahr, die durch die Freude des hohen Dramas erzeugt wird.