

## SPARK 120

(Matrix Code: **SPARK120.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Schuld ist ein Konzept.

**VERTIEFUNG:** Zuallererst – lass bitte diese Unterscheidung für ein paar Momente in alle deine vier Körper sinken: Schuld... ist... bloß... ein... Konzept...

Schuld existiert nicht in der Natur. Karma hingegen existiert in der Natur. Karma ist Ursache-und-Wirkung, das bedeutet, es ergeben sich automatische unpersönliche Konsequenzen aus deinen Handlungen und Unterlassungen. Karma funktioniert, ob du darüber Kenntnis hast oder nicht, so wie ein Stein herunterfällt, auch wenn du nichts über Schwerkraft weißt. Es ist keine Geschichte oder Bedeutung an Karma geheftet. Schuld hingegen ergibt sich aus einer komplizierten Geschichte und hat entsetzliche Bedeutungen. Die Geschichte der Schuld wurde zu einem bestimmten Zweck in den Köpfen der Menschen entwickelt.

Jahrtausende lang wurde Schuld von gewissen religiösen Organisationen auf unrühmliche Weise verwendet, um ihren Untertanen derartige Angst einzujagen, dass diese ihre spirituelle Autorität weggeben und Steuern zahlen würden. Viele Menschen zahlen heute noch diese Steuern... Du auch?

Wenn du etwas Abstand nimmst und das menschliche morphogenetische Feld, welches die Erde umspannt, energetisch untersuchst, bemerkst du vielleicht, dass es durch und durch mit einem gräulichen Dunst von Leiden und Verwirrung kontaminiert ist, hervorgerufen durch das Konzept der Schuld. Dieser Dunst könnte im Handumdrehen verschwinden.

Das Konzept der Schuld erzeugt eine polarisierte Welt, in der du die Wahl triffst, ob du schuldbeladen dein Leben lebst, mit anderen Worten, als Opfer, oder ob du dein Leben als jemand lebst, der andere für schuldig befindet, mit anderen Worten, als Täter, der vorgibt, Retter zu sein. Die meisten von uns, denke ich, haben viele Leben in der einen oder anderen konzeptdominierten Weltanschauung verbracht.

Wie bei jedem Konzept kann Schuld als Auslöser für bestimmte Gefühle benutzt werden, welche dann dazu verwendet werden, die Gültigkeit des Konzeptes zu rechtfertigen. Es ist ein Teufelskreis. Wenn du zum Beispiel denkst: *Ich bin schuld*, so kann das eine starke emotionale Erfahrung auslösen, und dann schließt du daraus: *Siehst du? Ich fühle diese Erfahrung! Das Konzept stimmt!* Du kannst das gleiche Experiment, Gefühle zu stimulieren, mit einem Konzept machen, bei dem du so etwas denkst, wie: *Ich bin nicht gut genug. Ich bin erfolgreich. Ich werde nicht geliebt. Ich bin überarbeitet. Ich bin sexy. Ich bin schlecht. Ich bin machtlos. Ich bin ein BMW-Fahrer...* und so weiter. Das sind alles Konzepte.

Im Falle der Schuld werden drei Gefühle – Wut, Angst und Traurigkeit – miteinander vermischt und an das Konzept geheftet. Wir denken: *Ich bin schuld*, und dann machen wir die Erfahrung der drei vermischten Gefühle. Drei miteinander vermischte Gefühle zu erleben kann sehr intensiv sein. Deswegen hat das Konzept der Schuld die Menschheit auch so stark im Griff. Andere Konzepte, welche drei vermischte

Gefühle hervorrufen, sind Scham, Habgier, Neid, Eifersucht und Überwältigung. Kennst du die Empfindungen, die mit diesen Konzepten einhergehen?

Dich den Klauen der Schuld zu entziehen ist mit zwei Schritten verbunden. Erkenne zunächst Schuld als Konzept, und entscheide, ob du es akzeptierst oder ablehnst. Das wäre in etwa so, wie wenn du dich entscheidest, im Kino sitzenzubleiben, wenn ein Horrorfilm gezeigt wird, oder du dich entscheidest, das Kino zu verlassen und ins helle Tageslicht zu treten. Die Entscheidung liegt bei dir. Es ist eigentlich eine sehr einfache Entscheidung, und doch eine sehr kraftvolle. Die gleiche Entscheidung kannst du bei Schuld treffen. Beim zweiten Schritt ist es erforderlich, dass du die drei Gefühle Wut, Traurigkeit und Angst voneinander trennst, die du sehr wahrscheinlich schon eine lange Zeit unbewusst vermischt hast.

Vielleicht ist es an der Zeit für ein Experiment?

### **EXPERIMENT:**

Dies ist ein dreitägiges Experiment. Der erste Tag bereitet dich auf den zweiten Tag vor, und dieser wiederum bereitet dich auf den dritten Tag vor. Entscheide dich als erstes, an welchen drei Tagen du experimentieren willst. Es könnten auch Tage in deinem normalen Alltag sein, an denen du im Hintergrund dieses Experiment machst.

**SPARK120.01** Leg dir am Abend vor dem ersten Tag Papier und Stift an dein Bett, so dass du sie als erstes am Morgen griffbereit hast. Stell deinen Wecker eine halbe Stunde früher als sonst.

Denke, sobald du aufwachst und während des gesamten ersten Tages bis du abends schlafen gehst, im Detail über folgende Frage nach: *Auf welche Arten und Weisen trage ich die Narben und Lasten eines Lebens innerhalb einer von Schuld heimgesuchten Welt in mir?* Fang direkt damit an – selbst jetzt – deine Antworten aufzuschreiben. *Bis zu welchem Grad habe ich dem Konzept der Schuld Gültigkeit gegeben? Welchen Preis habe ich dafür bezahlt, in vergangenen Leben schuldig gewesen zu sein? In diesem Leben? Welche Gültigkeit gebe ich immer noch dem Konzept, schuld zu sein?* (Hinweis: Es gibt einen bedeutenden Unterschied zwischen schuld sein und verantwortlich sein..., aber das ist ein anderer SPARK!)

**SPARK120.02** Richte es während des zweiten Tages so ein, dass jemand zwanzig oder dreißig Minuten lang bei dir ist, während du einen Prozess durchläufst, bei dem du dich aus dem Konzept der Schuld herausziehst. Es könnte helfen, wenn du dich dabei hinlegst, auf die Couch, das Bett oder auch auf den Fußboden. Lass die andere Person neben dir sitzen und dir zuhören, lass sie dich aber nicht berühren! Du musst nicht gerettet werden. Du brauchst nur einen Zeugen. Während dieses Prozesses wirst du Dinge fühlen, aber es wird dir gutgehen. Schließ deine Augen. Stell dir vor, wie das Konzept der Schuld um dich herumgewickelt ist, etwa so wie eine Zwangsjacke. Und jetzt befreie dich davon. Schäle es ab, vom Kopf bis zu den Zehen, in allen vier Körpern. Gib Töne von dir, schreie, bewege dich, komm da raus. Es lohnt sich, dafür zu kämpfen. Tu dir dabei nicht weh. Wirf die Zwangsjacke in eine Art energetisches schwarzes Loch, so dass sie aus dem Raum verschwunden ist. Es

ist eine lohnendes Gefühl, sich von dem Konzept zu befreien! Der Kampf kann fünf oder zehn Minuten lang dauern. Der Kampf ist wichtig. Dann entspanne dich.

**SPARK120.03** Richte es am dritten Tag so ein, dass jemand ungefähr eine halbe Stunde bei dir ist, während du die drei Gefühle voneinander trennst, die schon so lange in dir durch das Konzept der Schuld ausgelöst wurden. Auch hier sollte dein Partner an deiner Seite sitzen und dich ermutigen, aber nicht retten. Exakte Instruktionen mit Fotos und Landkarten zum Trennen von Gefühlen findest du in dem Buch *Die Kraft des bewussten Fühlens* von Clinton Callahan, auf den Seiten 145 bis 153.