

## SPARK 124

(Matrix Code: **SPARK124.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Wenn deine Geschichte bestimmt, worauf du deine Aufmerksamkeit legst, dann lebst nicht du dein Leben, sondern deine Box.

**VERTIEFUNG:** Im Grunde ist das einzige Hilfsmittel, das du zum Steuern deines Lebens hast, deine freie Aufmerksamkeit. Deine Aufmerksamkeit bewusst zu steuern ist eine Initiation aus der nächsten Kultur, keine Fertigkeit, die in Schulen der modernen Kultur gelehrt wird. Nicht initiiert zu sein, könnte bewirken, dass du zögerst, täglichen Gebrauch der unbegrenzten Möglichkeiten zu machen, die in jedem Moment zur Verfügung stehen.

Freie Aufmerksamkeit bedeutet, dass deine Aufmerksamkeit dir gehört. Du richtest sie, wann du willst, so lange du willst, worauf du willst, egal wie deine Umstände sind. Wenn du dir zum Beispiel dein Bein an einem Stuhl stößt oder sich jemand in der Schlange vordrängelt, musst du nicht deine Aufmerksamkeit darauf richten und fluchen. Wenn dir jemand eine Frage stellt, kannst du eine andere und radikal ehrlichere Frage beantworten. Wenn dich jemand davon abzuhalten versucht, etwas zu bemerken, dann kannst du deine Aufmerksamkeit trotzdem darauf richten.

*Freie Aufmerksamkeit* ist das, was mit *frei* in dem Begriff *freier und natürlicher Erwachsener* gemeint ist. Freie Aufmerksamkeit heißt, du kannst deine Aufmerksamkeit teilen und einen Teil deiner Aufmerksamkeit für das physische Navigieren, einen Teil für das intellektuelle Navigieren, einen Teil für das emotionale Navigieren und einen Teil für das energetische Navigieren benutzen, alles gleichzeitig. Du brauchst dazu nicht um Erlaubnis bitten. Du brauchst niemandem zu erklären, was du mit deiner Aufmerksamkeit machst. Wenn du weißt, was du mit deiner Aufmerksamkeit machst, kannst du sehen, was andere Menschen mit ihrer Aufmerksamkeit machen und du kannst effektiver mit ihnen zusammenarbeiten.

Dieser SPARK verdeutlicht, dass es Konsequenzen hat, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, selbst wenn du deine Aufmerksamkeit unbewusst lenkst. Zum Beispiel starren einige Männer auf die Brüste der Frauen oder versuchen unbewusst, in den Raum einer Frau zu gelangen. Einige Frauen degradieren oder manipulieren Männer unbewusst. Einige Menschen hinterlassen unbewusst Unordnung in Räumen (Haare, Schuhe, Geschirr, Müll, Unerledigtes). Einige Menschen können nicht an einem Fernseher vorbeigehen ohne hinzusehen. Einige Menschen vermeiden unbewusst, einer anderen Person ins Zentrum ihrer Augen zu blicken, um echten Kontakt zu vermeiden. Einige Menschen zollen ihren eigenen Gedanken gegenüber mehr Respekt als anderen. Falls du an den Folgen leidest, nicht ausreichend darauf achtgegeben zu haben, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, dann *schützt Unwissenheit nicht vor den Konsequenzen*.

Es zieht Konsequenzen nach sich, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Und das liegt daran, dass deine Energie dahin fließt, wohin deine Aufmerksamkeit geht. Unternehmen wissen das. Sie geben jedes Jahr Milliarden aus, um zu versuchen, deine Aufmerksamkeit zu kriegen, denn wenn sie deine Aufmerksamkeit kriegen, dann haben sie dein Geld und ihre Werbung hat sich bezahlt gemacht. Wir bezahlen

sämtliche Konzernwerbung, die Verpackung, den Transport und die Umweltfolgen, weil wir schlafen und nicht wissen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Die Geschäftswelt, die Politik, das Bildungswesen und die Religion, sie alle stimmen für die Werbung und gegen freie Aufmerksamkeit.

Du kannst feststellen, dass du deine freie Aufmerksamkeit verloren hast, wenn du ein Werbeplakat siehst und dich fragst: „Wie wäre meine Leben, wenn ich so wäre wie er oder sie?“ Oder: „Könnte er oder sie sich von mir angezogen fühlen?“ Sie haben dich in dem Moment, wo du in ihre Werbegeschichte einsteigst. Selbst wenn du ein Werbeplakat siehst und denkst: „Idiotische Werbemacher!“, haben sie dich *immer noch*, denn negative Aufmerksamkeit lässt ebenfalls Energie zu ihnen fließen. Und ganz genauso kriegt dich auch deine Box: Indem sie dich in Geschichten hineinzieht, die deine positive oder negative Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Deine Box bewirbt den ganzen Tag und die ganze Nacht lang ihre Version der Realität, sie verführt dich mit Geschichten in Dutzenden von Geschmacksrichtungen: Meinungen, Vergleiche, Gründe, Kritik, Beschwerden, Andeutungen, Erwartungen, Bewertungen, Schlussfolgerungen, Interpretationen und so weiter. Jede einzelne davon ist eine Geschichte. In dem Moment, in dem du eine der Geschichten deiner Box glaubst, schrumpft deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmungsgrenzen dieser Geschichte zusammen und du verlierst den freien Zugang zum bewussten Wählen und nichtlinearen Kreieren.

Ob es heiß ist oder laut oder du in der Schlange beim Postamt stehen musst, deine Box erzeugt ihre üblichen Geschichten: „Mann, ich geh hier ein! Dieser Krach macht mich verrückt! Ich hasse es, in der Schlange zu stehen!“ Wenn du den Geschichten deiner eigenen Box Glauben schenkst, wirst du dich so verhalten, als seien die Geschichten wahr, und dann steuert deine Box dein Leben. (In der technischen Terminologie nennen wir es: *Deinem eigenen Bullshit glauben.*)

Wozu ist freie Aufmerksamkeit gut? Du brauchst freie Aufmerksamkeit, damit das Vorstellungsvermögen zu dir sprechen kann, damit dich Intuition bewegen kann, damit dir deine hellen Prinzipien Klarheit und Möglichkeit liefern können, und damit dir deine archetypische Herkunft neue Jobs auf den Tisch legen kann. Du brauchst freie Aufmerksamkeit, um mit deinen physischen, intellektuellen, emotionalen und energetischen Sinnen scannen zu können. Du brauchst freie Aufmerksamkeit, um auf Einladungen des Gaia-Bewusstseinsfeldes der Erde und des allgemeinen Bewusstseinsfeldes des Universums entsprechend agieren zu können. Du brauchst freie Aufmerksamkeit, um in gewöhnlicher, außergewöhnlicher und archetypischer Liebe zu spielen, zu tanzen und zu navigieren. In dem Moment, in dem deine freie Aufmerksamkeit in einer Geschichte gefangen ist, bist du raus aus dem Spiel.

Deine freie Aufmerksamkeit würdest du behalten, wenn du ein Werbeplakat siehst oder eine Geschichte bemerkst und denkst: „----ein---leerer---Raum---des---gegenwärtigen---Bemerkens---dessen---was---ist---ohne---irgendeine---Geschichte---daran---zu---heften-----.“ Wie schaffst du das? Experimentiere!

## EXPERIMENT:

**SPARK124.01** TEIL EINS: Verbringe die nächsten drei Tage damit, zu bemerken, wie deine Aufmerksamkeit von Geschichten gefangen genommen wird. An dieser Stelle tritt die Boxmechanik in Kraft. Das Leben ist ein multidimensionaler Film, der um deine vier Körper herum und durch sie hindurch fließt. Dein physischer Körper bleibt in der Gegenwart in einem sehr kleinen *Jetzt*, aber deine Box hat etwas anderes vor. Die Box will alles unter ihrer Kontrolle behalten, damit sie weiterhin auf ihre übliche Art dein Überleben sichern kann. Aber gerademal zu *überleben* ist etwas ganz anderes als zu *leben*. Und wenn es dich interessiert zu *leben*, dann verwende 10% deiner Aufmerksamkeit für Selbstbeobachtung, und halte diese wie eine Taschenlampe auf dich gerichtet, um zu sehen, wie deine Box *Momentaufnahmen* macht.

Die Box wartet auf genau den richtigen Augenblick, um eine *Momentaufnahme* der Realität zu machen („Guck! Da! Er hat es wieder gemacht!“). Dann, sobald sie diese hat, bringt dich die Box aus dem Fluss des Lebens heraus in ein winziges Paralleluniversum, wo das, was auf der Momentaufnahme gezeigt wird, die Geschichte deiner Box rechtfertigt. Die Box hat nur dann die Macht, dich dazu zu manipulieren, ihrer Geschichte zu glauben, wenn du dich mit der Momentaufnahme identifizierst, die sie aus dem sich ständig verändernden Fluss des Lebens herausgezogen hat, obwohl in Wirklichkeit *nie* nur eine Sache passiert.

Spüre, wie heftig deine Box diese spezielle Momentaufnahme als die eine „richtige“ Perspektive bewirbt. Finde heraus, warum deine Box diese Szene als Basis für ihre Geschichte ausgesucht hat. Was propagiert dir deine Box? Garantiert ist es ein vertrautes Gefängnis.

Eine unbewusste Geschichte ist wie ein Vampir, der dich am Hals packt und dir deine Lebensenergie aussaugt... Wenn dich das nächste Mal eine verhungerte Vampirgeschichte um nur ein oder zwei Tropfen deiner Aufmerksamkeit anbettelt, damit sie überleben kann, willst du dann wirklich *Ja* sagen?

Jedes Mal, wenn du am Haken bist und emotional reagierst, ist es deshalb, weil deine Box deine freie Aufmerksamkeit mit einer unbewussten Geschichte erobert hat, die alle Möglichkeiten eliminiert außer ihre emotionalen Standardreaktion. Finde jedes Mal, wenn das passiert, die Momentaufnahme!

Schreib während der drei Tage einige der Momentaufnahmen auf, die deine Box macht, und auch, welche ihrer Standardgeschichten sie an die Szene heftet, um deine freie Aufmerksamkeit zu binden. (*Ich kann das nicht! Ich bin nicht gut genug! Du tust mir weh! Du hörst nie zu! Jeder ist gegen mich! Du respektierst mich nicht!*).

**SPARK124.02** Dann fang mit TEIL ZWEI an: Trainiere deine Aufmerksamkeitsmuskeln. Fordere dich im Laufe der nächsten vier Tage mit diesen Übungen heraus:

TAG 1. Erlaube deiner Box, Momentaufnahmen des Lebensflusses zu machen, aber hefte keine Geschichten daran. Eine Geschichte gibt einer Momentaufnahme Bedeutung. Gib den Szenen, die sich in deinem Verstand wiederholen, keine Bedeutung. Weigere dich, auch nur eine Geschichte daran zu heften. Lass

stattdessen jede Momentaufnahme von dir abfallen, so wie Postkarten bei einem Sturm vom Ständer geweht werden. Lass die Momentaufnahmen deiner Box bedeutungslos sein. Lass auch die Momentaufnahmen anderer Boxen bedeutungslos sein.

TAG 2. Heute machst du keine Momentaufnahmen. Das ist die nächste Ebene der Übung. Halte dein Zentrum in einem sehr kleinen *Jetzt* und erlaube deiner Aufmerksamkeit nicht, sich an Szenen festzuhalten. Empfange Erfahrungen und surfe auf dem Lebensfluss. Bleib gegenwärtig, jetzt, und jetzt. Genieße die fortlaufenden Sinneseindrücke infolge einer wachen, multidimensionalen, frei fließenden Aufmerksamkeit.

TAG 3. Beschließe an diesem Tag immer wieder, dass es völlig in Ordnung ist, wahrzunehmen, was deine vier Körper wahrnehmen, selbst wenn andere Menschen, die wahrgenommen haben, was du jetzt wahrnimmst, es „unangenehm“ nennen könnten. Nimm beispielsweise wahr, dass du dich wütend fühlst, nimm wahr, dass du Hunger hast, nimm wahr, dass irgendetwas in deiner Nähe stinkt, nimm wahr, dass du schwitzt oder frierst, etwas juckt oder du ungeduldig bist, nimm wahr, dass du so aussiehst wie du aussiehst, und andere so aussehen wie sie aussehen, nimm wahr, wer spricht und wer nicht spricht, wer wo steht und was macht, und alles, ohne davon Momentaufnahmen zu machen oder positive oder negative Geschichten daran zu heften. Lass es in Ordnung sein. Wähle, was ist.

TAG 4. Fahre heute so fort wie am Tag 3. (Nimm präzise wahr, aber sei mit allem einverstanden, was deine Sinneseindrücke wahrnehmen, während du deine Aufmerksamkeit frei von Geschichten hältst.) Bemerke, dass du, indem du keine Momentaufnahmen machst und keine Geschichten erfindest, persönliche Energie ansammelst. Setz deine extra Energie dafür ein, unvernünftig großzügig zu sein, etwas Größerem zu dienen als dir selbst, deine hellen Prinzipien in Aktion zu sein, sinnfreie Gesten der Freundlichkeit zu zeigen, auf eine Art zu handeln, die dem Gaiafeld der Erde, deiner archetypischen Herkunft, dem puren Wissensdurst deiner Vorstellungskraft oder deiner Liebe zur Liebe dient. Bleib in den Räumen, die sich für dich eröffnen und halte deine Aufmerksamkeit frei.