

## SPARK 134

(Matrix Code: **SPARK134.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Die Kontrolle über dein äußeres Fernsehen zu übernehmen gibt dir die Freiheit, die Kontrolle über dein inneres Fernsehen zu übernehmen.

**VERTIEFUNG:** Wie bereits in einem anderen SPARK erwähnt, ist das äußere Fernsehen in der modernen Kultur der Ersatz für Gemeinschaft. Nachdem du eine Zeitlang authentische Gemeinschaft in deinem Possibility Team entdeckt und erfahren hast, wird die Lächerlichkeit der falschen Gemeinschaft im modernen Fernsehen immer unerträglicher. Der Festtag ist gekommen, wenn du die nötige Verwegenheit aufbringst, um alle Fernseher in deinem Heim zu vernichten. Das ist ein revolutionärer chirurgischer Eingriff der nächsten Kultur. Ziehe nacheinander bei jedem Fernseher den Stecker aus der Wand und stelle die Geräte behutsam auf deinen Küchentisch. (Der Küchentisch war einst der Ort, auf dem sämtliche Operationen im Haus durchgeführt wurden.) Wenn du dir den Fernseher genau ansiehst, wirst du feststellen, dass das Ding aus zwei Klumpen besteht, die durch ein Kabel verbunden sind: Ein Klumpen ist groß, der andere Klumpen ist klein. Messe 20 Zentimeter von dem kleinen Klumpen ab und schneide an dieser Stelle das Kabel mit einer robusten Schere durch. Bring den großen Klumpen zum Wertstoffhof und wirf ihn in den Container für elektronische Geräte. Trage den kleinen Klumpen um deinen Hals – als Trophäe für deinen Sieg über das Biest.

Sobald das äußere Fernsehen seinen Einfluss auf dein Leben verliert, wird dein inneres Fernsehen allmählich sichtbar. Dein Box und Gremlin Team sind die stolzen Intendanten deiner inneren Fernsehserien. Im Gegensatz zum äußeren Fernsehen ist dein inneres Fernsehen eine Vier-Körper-Erfahrung. Das heißt, wenn eine innere Fernsehshow läuft, dann hörst du die Stimmen in deinem Kopf lauter als die äußeren Geräusche, du fühlst emotionale Reaktionsmuster in deinem Herzen, du sprichst die einstudierten Unterhaltungen mit anderen laut aus, und deine Lebenskraft, deine Willenskraft und deine Intentionen werden von dem Lieblingscharakter übernommen, den du in der Show spielst. Und alles scheint so wahr zu sein!

Die Sache, die es bei deiner inneren Fernsehshow zu beachten gilt, egal ob sie Szenen mit einem Friedhof von geliebten Menschen zeigt, ein sadistisch attackierendes Monster, eine lieblose Elfenbeinturmwüste, Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit oder einen irrsinnigen Mordrausch, ist die folgende Frage – und es ist die einzig relevante Frage: Wer sieht zu?

Es ist *dein* innerer Fernseher. Wenn du dein Gesicht nah an den Bildschirm hältst, siehst du den Rahmen um die Box herum nicht mehr. Du wirst in das Szenarium hineingesogen und denkst: *Oh nein! Oh, mein Gott!* Du vergisst, dass es irgendetwas anderes geben könnte als das, was sich jetzt innerhalb deiner vier Körper abspielt. Du bist mit dem Drama deines inneren Fernsehens identifiziert und verlierst alle Optionen jenseits des vorgefertigten Drehbuchs. Doch auch hier, wer hat sich entschieden zuzuschauen?

Denk an all die Fernseher in den Imbissbuden, den Baumärkten, den Aufenthaltsräumen in Flughäfen, in Postämtern, Krankenhäusern, Bars, Zahnarztpraxen und in

der Wohnung deiner Eltern. Denk an all die elektrischen Werbetafeln, die Fernseher in Schaufenstern, die endlosen Reihen von Fernsehern in High Tech Märkten. Wenn du dich einem dieser Fernseher näherst, wer entscheidet, ob du deine Aufmerksamkeit darauf richtest oder nicht?

Heißt das, nur weil der Fernseher flimmert, musst du mit allem anderen, was du tust, innehalten und fernsehen bis die Lichter ausgehen?

Die gleiche Frage gilt deinem inneren Fernseher. Deine clevere kleine Box ist bloß eine Maschine, ein lebloser Überlebensmechanismus. Sie tut was sie tut, weil es genau das ist, wozu sie entworfen wurde. Die Box hat keine andere Wahl als ihre automatischen Muster abzuspielen. Doch wenn deine Box und dein Gremlin Ränke schmieden und im Inneren deiner eigenen Erfahrung eine große Vier-Körper-Show aufführen, heißt das, dass du mitspielen musst?

### **EXPERIMENT:**

**SPARK134.01** Wenn der Gremlin seiner versteckten Absicht dient (seinen 3 bis 5 Schattenprinzipien), erzählt er deinem Verstand einen Satz, der ein vertrautes emotionales Reaktionsmuster auslöst – wobei es nur vertraut ist, wenn du in neutraler Selbstbeobachtung geübt bist. Das emotionale Reaktionsmuster löst in deinem inneren Fernsehen einen der 2 üblichen Kanäle aus, Schmolzen / Weggehen oder aggressives Beschweren / Beschuldigen.

Es gibt keine Möglichkeit, den verdammten inneren Fernseher abzuschalten. Er tut was er tut. Du kannst den Stecker nicht abschneiden oder einen Ziegelstein durch den Bildschirm werfen. Er produziert eigenständig und unaufhörlich seine 4-Körper-Shows. Aber musst du deine Aufmerksamkeit darauf richten? Was, wenn du die Fähigkeit erlangst, einfach daran vorbeizugehen?

Wenn die innere Fernsehshow ausgelöst wird und du dich depressiv, verzweifelt, hysterisch fühlst, wenn du dich selbst hasst, wenn du bereit bist, alles aufzugeben und alleine loszuziehen oder irgendein Arschloch zu erwürgen, dann frag dich: *Habe ich genau diese Show je zuvor schon einmal erlebt?*

Deine inneren 4-Körper-Fernsehshows sind alles Wiederholungen! Dies zu bemerken ist dein Schlüssel!

In dem Moment, wo du es merkst, hast du die freie Aufmerksamkeit, um dem ganzen Phänomen einen Namen zu geben. Sag zu dir selbst: „Ahhhhh... Ja, tatsächlich. Es ist *meine innere Fernsehshow*. Oh... das wieder...“ Indem du sie benennst, schnürst du die gesamte Erfahrung zu einem Paket zusammen und belässt dich außerhalb davon. Genau wie bei Rumpelstilzchen: Indem du ihm einen Namen gibst, besitzt du ihn.

Geh in deiner inneren Wahrnehmung einen Schritt zurück, so dass du siehst, wie klein das innere Fernsehpaket ist verglichen mit der Vielzahl anderer Geschichten, die erfunden werden könnten.

Dann richte deine innere Aufmerksamkeit auf ein Ereignis im kleinen Jetzt, z. B. wenn du deinen Possibility Stein reibst oder den Geschmack eines Schluckes Wassers wahrnimmst oder eine Melodie von *Mary Poppins* singst.

Und dann zieh los und erschaffe Möglichkeiten für jemand anderen. Lass die innere Fernsehshow hinter dir ihr Ding tun, während du anderen vor dir hilfst. Egal, was dein innerer Fernseher vor sich hin murmelt, es ist nicht dein Problem. Falls dich Stimmen aus der Fernsehshow beharrlich verfolgen, zieh deinen Stimmencolt und Peng! Weg sind sie.

Das Leben ist gut!