

SPARK 163

(Matrix Code: **SPARK163.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Deine größte Wut spiegelt wider, mit welcher Aufgabe du hergekommen bist.

VERTIEFUNG: Die *Alte Landkarte der Gefühle* erklärt, dass Wut eines der *negativen* oder *schlechten* Gefühle ist, das unter allen Umständen unterdrückt oder vermieden werden sollte, denn Wut ist gefährlich, laut, unzivilisiert, zerstörerisch, irrational, unproduktiv, unprofessionell und beängstigend.

Possibility Management unterbreitet mit der *Neuen Landkarte der Gefühle* eine aktualisierte Denkweise, die angibt, dass Wut kein Entwurfsfehler vom Universum ist. Stattdessen ist die Wut eines von vier grundlegenden Gefühlen: *Wut*, *Traurigkeit*, *Angst* und *Freude*, welche dazu bestimmt sind, mittels formellen und tiefgreifenden Initiationsprozessen ins Erwachsensein *ersternt* (initialisiert) zu werden. Dabei werden die Gefühle eines nach dem anderen in Raketentreibstoff verwandelt, mit welchem du deine Bestimmung erfüllen kannst. Jedes der vier ersternten Gefühle versorgt dich mit seinen eigenen speziellen Kräften. Zum Beispiel liefert dir bewusste erwachsene Wut die Energie und Intelligenz, um Grenzen zu setzen, um etwas zu bitten, was du willst, Ja oder Nein zu sagen, Stopp oder Los zu sagen, um Dinge zu beginnen, Dinge zu beenden, Dinge zu ändern, um Verpflichtungen einzuhalten, Entscheidungen zu treffen, Unterscheidungen zu treffen, um Klarheit zu schaffen, Maßnahmen zu ergreifen usw.

Diese Kräfte scheinen unmittelbar attraktiv zu sein, aber es wäre weise, daran zu denken, dass es bei der Gefühlsarbeit zwei Phasen gibt. In Phase 1 *lernst du zu fühlen*. Das bedeutet, du lernst, bewusst deine Taubheitsschwelle herabzusetzen, die vier grundlegenden Gefühle zu unterscheiden – und zwar erlebbar eines vom anderen durch interne Navigation, vermischte Gefühle in ihre Bestandteile zu zerlegen (zum Beispiel Depression in Wut und Traurigkeit zu trennen, Verzweiflung in Traurigkeit und Angst, usw.), Gefühle von Emotionen zu unterscheiden (Hinweis: Wenn es länger als drei Minuten anhält, dann ist es eine Emotion, die nichts mit der aktuellen Situation zu tun hat, welche bloß ein Auslöser ist), Emotionen zu nutzen, um Dinge zu heilen, und Gefühle zu nutzen, um Dinge zu erledigen, Gefühle zu beginnen und zu beenden, den Gefühlsdetektor für Wut, Traurigkeit, Angst und Freude exakt zu kalibrieren, und zu lernen, jedes der vier Gefühle bewusst, jederzeit und ohne irgendeinen Grund zwischen 0% und 100% archetypischer Intensität zu erleben und auszudrücken. Das ist Phase 1 der Gefühlsarbeit, und das wird im Allgemeinen bei deinem dritten oder vierten Possibility Lab erreicht.

Nach Phase 1 kommt Phase 2 der Gefühlsarbeit, bei der du *lernst, deine erwachsenen und archetypischen Gefühle zur Anwendung zu bringen*. Indem du dir in Phase 1 darüber bewusst wirst, deine Gefühle zu fühlen, und Verantwortung für sie übernimmst, werden plötzlich allerlei erstaunlich effektive Werkzeuge und Prozesse in Phase 2 möglich. Um erwachsene Wut bewusst anzuwenden, benutzt du ihre Klarheit, um zu erkennen, wozu du hergekommen bist, und ihre Energie, um auszuführen, wozu du hergekommen bist.

Ja, es ist irgendwie eigenartig, zu behaupten, dass du hergekommen bist, um etwas Bestimmtes zu tun. Ja, eine solche Behauptung ist eine Geschichte, mit *Ist-Kleber* zusammengesetzt, und nur eine von zig Millionen möglichen Geschichten, die du über dich und dein Leben erzählen könntest. Falls dich diese Geschichte aus irgendeinem Grund anzieht, dann liest du den richtigen SPARK. Falls die Vorstellung mit dir in Resonanz geht, dass du eine Mission, eine Aufgabe, einen Dienst, einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Menschheit haben könntest, welcher dir von dir selbst zugeteilt wurde, bevor du geboren wurdest, und für den du durch bedeutsame, vielleicht sogar brutale Kindheitserlebnisse speziell vorbereitet wurdest, dann könnte dir dieses Experiment neue Türen öffnen.

EXPERIMENT:

SPARK163.01 Vollende Phase 1 der Gefühlsarbeit. Du wirst wissen, das du es getan hast, wenn du deine Gefühle nicht mehr als Opfer oder Täter oder Retter zum Ausdruck bringst, wenn du Gefühle nicht mehr ausdrückst, um dich zu beschweren, Schuld zuzuweisen, Autorität zu untergraben, zu grollen oder Rache zu üben, sondern wenn du Gefühle als neutrale Energie und Information nutzt, um neue Modelle zu schaffen, welche die existierenden Modelle hinfällig machen.

Wenn du zu Phase 2 der Gefühlsarbeit übergegangen bist, fang eine neue Seite in deinem *Beep! Buch* an und titeliere sie mit: „Ich fühle mich wütend über:“ Liste auf dieser Seite Dinge auf, die du siehst, wahrnimmst, erlebst, entdeckst oder über die du nachdenkst oder denen du begegnest, die dich mehr als 50% wütend fühlen lassen. Durch die Herabsetzung deiner Taubheitsschwelle wirst du beobachten, dass deine Wut zumindest einmal am Tag über 50% der maximalen archetypischen Intensität hinausschnellt. Schreib im Einzelnen auf, was dich an der Sache wütend gemacht hat: Was ist passiert oder was ist nicht passiert? Wer hat wem oder was etwas angetan? Sei präzise.

Bitte lass zwischen jeder Auflistung ein paar Zeilen Platz, so dass du deine Einträge gruppieren kannst, wenn du anfängst, die Muster zu erkennen.

Nachdem du ein paar Wochen lang notiert hast, was dich bis ins Innerste wütend macht, wird ein Muster entstehen. Dein zentrales Anliegen wird sich offenbaren wie ein Nebel, der sich lichtet, um einen näherkommenden Drachen zu offenbaren. Dieser Drache ist der Schlüssel zu deiner Zukunft. Lass dich von der Angst vor diesem Drachen nicht davon abhalten, die Auflistungen auf deiner „Ich fühle mich wütend über:“ Seite zu machen. Du bist der Drache. Zieh eine Linie unter deine Auflistungen und fang an, eine Beschreibung des Musters zu formulieren, zu dessen Bewältigung der Drache hier ist. Was will dieser Drache tun?

Der Drache enthüllt seine Seele zunächst damit, dass er voller Hass und Zorn auf Personen oder Umstände ist. Lass die leidenschaftliche rotglühende Wut tosen. Schreib es auf: „Ich hasse Vergewaltiger.“ „Ich hasse religiösen Fanatismus.“ „Ich will unternehmerische und politische Psychopathen vernichten.“ „Diejenigen, die den Walen durch Verschmutzung schaden, will ich restlos bezwingen.“ „Ich kann nicht mehr still zusehen, wie Mädchen und Jungen im Sexhandel versklavt werden oder von Priestern und Zuhältern missbraucht werden.“ „Ich hasse Menschen, die Waffen bauen und die Welt mit radioaktivem Müll aus abgereichertem Uran kontaminieren.“

„Ich weigere mich aufzuhören, bis die Menschen sauberes Wasser zum Trinken und Lebensmittel zum Essen haben.“ „Ich kann es nicht zulassen, dass Kinder in Minen arbeiten.“ „Ich kann diese Ich-gewinne-du-verlierst Profitspiele, Bankster, Franchise-Ketten, Geldhändler, unbewohnten Besitztümer, finanzielle Ungleichheit nicht mehr zulassen.“ Was auch immer den Drachen erzürnt, schreib es auf. Sorge dich nicht darum, wie verrückt es am Anfang klingen könnte. Diese ungeschliffene Wut ist ein Geschenk. Sie ist dein Wegbereiter, dein Kompass, der die Richtung angibt, wo dein wahres Bestreben nach Ausdruck verlangt. Wenn du einen Teil davon durchsetzt, wirst du die größte Befriedigung dafür empfinden, gelebt zu haben.

Aus deiner Wut ergibt sich ein Wunsch. Schreib den Drachenwunsch in der persönlichen „Ich werde“ Form auf, mit voller Verpflichtung hinter deinen Worten, selbst wenn dir die Worte Angst machen, selbst wenn du nicht ganz sicher bist, ob das der Weg ist, den du gehen willst. Schreib deine Mission auf. „Ich bin hier, um menschliche Denkweisen auf eine höhere Stufe zu bringen.“

Jetzt, da du deine Aufgabe gefunden hast, selbst wenn sie zu groß für dich scheint, selbst wenn es illegal oder unmöglich ist, selbst wenn es sich verrückt anhört, kannst du zumindest aufhören, dich selbst darüber anzulügen, zu welcher Aufgabe du hierher gekommen bist.

Mit dieser Art von Klarheit könntest du sogar weitermachen. Sieh in den Spiegel deiner Wut und erinnere dich daran, wer du bist. Sag anderen, wozu du hier bist. Erkläre, wie sich die Veränderungen vollziehen werden, deine nächsten Schritte, Entwirf deinen Spielplan. Lass andere mitmachen. Lass den Drachen sprechen.