

SPARK 165

(Matrix Code: **SPARK165.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Dir einzugestehen, dass du klare Impulse von Wut, Angst, Traurigkeit und Freude hast, macht dich zu einem Agenten des Wandels.

VERTIEFUNG: Bisher wirst du am meisten darin bestärkt, deine Gefühle zu unterdrücken, dich zu betäuben, zu beschäftigen, zerstreut, gestresst zu bleiben, und zu intellektuell, um deine persönlichen Gefühlsimpulse wahrzunehmen. Dieser SPARK besagt, dass du das nicht für immer so fortführen musst. Wenn du damit experimentierst, in die Gegenwart einzutreten, dein JETZT auf weniger als 3 Sekunden zu minimieren, dein HIER auf das zu schrumpfen, was du unmittelbar riechen, hören, schmecken, sehen und berühren kannst, dann begibt sich dein Sein vollständig in deinen Körper. Wenn du in deinen Körper kommst, kommst du nicht umhin, damit zu beginnen, Gefühlsimpulse wahrzunehmen.

Wenn du die *Alte Landkarte der Gefühle* benutzt, dann bringen alle aufkommenden Gefühlsimpulse Ängste mit sich, dass irgendetwas mit dir nicht stimmen könnte, dass du als krank oder schwierig angesehen wirst, und dir dann irgendetwas Schlimmes passieren wird. Also gehst du zurück in deinen Verstand, zurück in den überwältigenden Wahnsinn der modernen Kultur, du bewegst dich schneller als die Geschwindigkeit deines Herzens und du lässt die Gefühlsimpulse hinter dir zurück – so unbemerkt wie möglich.

Wenn du jedoch die *Neue Landkarte der Gefühle* benutzt, dann siehst du Gefühle als neutrale Energie und Information, die du brauchst, um dein Leben zu navigieren und die Dienste deiner archetypischen Linie auf der Welt zu erbringen. Deine Gefühlsimpulse sind deine hauptsächliche Ressource. Bei diesem SPARK geht es darum, deine Ressourcen auf der nächsten Ebene zu aktivieren.

EXPERIMENT:

Dies ist eines der „gefährlicheren“ Experimente, das du in Angriff nimmst, *nachdem* du bereits beschlossen hast, dass es zu langweilig und frustrierend ist, herumzusitzen und darauf zu warten, dass andere Leute die Dinge verbessern, und du willens bist, dir deine erwachsenen Kapazitäten als Agent des Wandels zu eigen zu machen.

TEIL 1: TRITT IN DIE GEGENWART EIN Hier sind 5 Wege, um in die Gegenwart zu kommen. Du kannst fast immer diese und andere Wege nutzen, um in der Gegenwart zu bleiben. Sowohl deine Kraft des Seins als auch deine Kraft des Tuns stehen dir nur in der Gegenwart zur Verfügung.

1. **SPARK165.01** Die Gegenwart umfasst ein kleines JETZT. Berühre deinen Possibility Stein ganz sanft mit einer Fingerspitze, bis die Empfindung der feinen Berührung beinahe kitzelt. Das Erleben einer Empfindung passiert nur JETZT. Indem du also deinen Stein berührst, findest du die Gegenwart. Geschicktes Agieren erfordert die Wahrnehmung und Anwendung feiner Empfindungen, die nur in einem kleinen JETZT erlebt werden können. Bleib in einem kleinen JETZT. Das ist die Gegenwart.

2. **SPARK165.02** Denk daran, dass du dich in einem energetischen Raum befindest. Wenn du vergisst, dass du in einem energetischen Raum bist, dann schlafwandelst (schlafst, schlafsprichst usw.) du, und kannst keine Verantwortung dafür übernehmen, helle Prinzipien hereinzurufen oder den Raum zu navigieren. Wenn du vergisst, dass du in einem energetischen Raum bist, dann denkt dein Verstand über Dinge nach, die nicht HIER sind, und saugt dich in ein großes HIER, wo du machtlos bist, weil du nur durch eine Tür gehen kannst, wenn du an der Tür stehst. Du kannst nur den Schritt tun, der vor dir liegt, nicht den Schritt, der irgendwo anders ist. Du hast nur HIER Kraft. Bleib in einem kleinen HIER. Das ist die Gegenwart.
3. **SPARK165.03** Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit und wähle bewusst, worauf du deine Aufmerksamkeit als nächstes richtest. Lass deine Aufmerksamkeit nicht eigenständig umherwandern, es sei denn, du beschließt bewusst, Zeit damit zu verbringen, mit frei fließender Aufmerksamkeit zu scannen. Wohin deine Aufmerksamkeit geht, dahin fließt deine Energie. Wenn du deine Aufmerksamkeit nicht hast, hast du keine Energie, um mit dieser bewusst zu kreieren. Du kannst nur in der Gegenwart kreieren. Wenn du nicht bewusst wählst, was du mit deiner Aufmerksamkeit machst, dann kreierst du unbewusst, das heißt, du dienst den versteckten Absichten deines Gremlins, spielst Opfer, Täter oder Retter, und fütterst niedere Dramen mit deiner Lebensenergie.
4. **SPARK165.04** Nimm wahr, dass du atmest. Wenn du nicht atmest, stirbst du. Häufig geschieht das Atmen automatisch, was nützlich ist. Es kann auch nützlich sein, manchmal bewusst die Empfindungen des Atmens wahrzunehmen. Nimm wahr, wie sich das Zwerchfell nach unten bewegt, wie sich die Rippen in deinem Brustkorb erheben, nimm die warme oder kühle Luft wahr, die deine Nase und Kehle durchströmt, die subtile Angst, nicht genug Sauerstoff zu haben, was dich dazu veranlasst, einzuatmen, und das Vergnügen, genug Sauerstoff für deinen Körper zu haben, damit er funktionieren kann.
5. **SPARK165.05** Nimm zur Kenntnis, dass die Dinge da sind, wo sie sind, und sich nicht wegbewegen werden, bis sie ein Agent des Wandels wegbewegt. Du bist immer noch ein Agent des Wandels, wenn du beschließt, nichts von da, wo es gerade ist, wegzubewegen. Aber worin besteht deine Absicht, Dinge so zu belassen, wie sie sind, ein Treffen, eine Unterhaltung, eine Verbindung oder Unterbrechung so zu belassen, wie sie ist? Welche Absicht verfolgst du damit? Jedwede Aktion oder Unterlassung wird von einer Absicht angetrieben. Was ist deine Absicht JETZT mit dieser Sache HIER? Gibt es dir Energie, sie so zu belassen? Oder raubt es dir Energie, sie so zu belassen? Geh dein gesamtes Haus durch, dein Büro, deine Garage, deinen Keller und betrachte bei jedem Objekt deine energetische Beziehung dazu. Das Erkennen der Absicht geschieht in der Gegenwart, wo du entscheidest, welche Maßnahmen du ergreifst.

TEIL 2: FOLGE EINIGEN IMPULSEN Hier sind 5 Schritte, um deinen Gefühlsimpulsen zu folgen, um als Agent des Wandels aktiv zu werden.

1. **SPARK165.06** Stehe in der Klarheit der *Neuen Landkarte der Gefühle*, dass Gefühlsimpulse wertvolle Ressourcen an Energie und Information sind. Wenn ein Gefühl aufkommt und es deine Energie aufzubrechen scheint, so deutet

dies darauf hin, dass du Energie darauf verwendest, die exakten Gefühle zu unterdrücken, die da sind, um dir Energie zu geben. Das passiert, wenn du die *Alte (Flachwelt) Landkarte der Gefühle* benutzt. Warum benutzt du alte Denkweisen? Um dich nicht zu verändern? Falls dem so ist, dann sind das schlechte Nachrichten für deine Karriere als Agent des Wandels, denn wenn du ein Agent des Wandels sein willst, dann rate mal, wer sich dabei zuerst verwandeln muss? Deine Gefühle geben dir Energie und Information darüber, was es zu verändern gilt und wie, und es fängt mit dir an.

2. **SPARK165.07** Setze deine *Taubheitsschwelle* weit genug herab, um Gefühlswellen wahrzunehmen, die eine geringere Intensität als 10% haben. Plötzlich könnte es sein, dass du Wogen an Wut spürst, Wut über das, was nicht getan wird, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen, Wut über Kinder, Tiere, Nachbarn, Nahrung, die Ozeane usw. Statt deinen Gefühlsimpuls mit Logik abzutun, dem Impuls zu entweichen, indem du in die Zukunft oder in deinen Intellekt gehst, oder die Impulse mit Willenskraft unterdrückst, gestehe dir ein, dass du Gefühlsimpulse in niedriger Intensität wahrnimmst.
3. **SPARK165.08** DAS IST WICHTIG: Ermittle, ob der Impuls ein *Gefühl* oder eine *Emotion* ist. So kannst du es unterscheiden. Emotionen kommen aus 3 Hauptquellen: 1. Von externen Autoritäten wie deinen Eltern, Politikern, dem Firmenmarketing oder von Religionen, die wollen, dass du dich ihrem Programm anpasst. 2. Aus der Vergangenheit, deinen unvollendeten Kommunikationen, deinem Gefühl des Verlassenwerdens, deinem Gefühl, nicht anerkannt zu werden, deinen Kindheitswunden. 3. Von deinem Gremlin, seinen Racheschwüren, seiner Überlegenheit, seiner Rechthaberei, seinem Wunsch, schneller zu sein, besser zu sein, böse zu sein, ein Versager zu sein. Der Schlüssel ist, dass Emotionen länger als 3 Minuten andauern und nichts mit deinem Gegenüber oder mit dem, was sich gerade abspielt, zu tun haben. Umstände lösen bereits vorhandene emotionale Reaktionen aus. Wenn du erkennst, dass dein Impuls eine *emotionale* Reaktion ist (und die meisten von ihnen werden es anfangs sein), dann besteht die zu ergreifende Maßnahme darin, jemanden zu bitten, einen Heilungsprozess für dich zu navigieren. Das ist der Wert von Emotionen. Sie sind ein Tor zu deinen Heilungsprozessen, und es ist kein Zufall, dass du sie JETZT erlebst (wann auch immer sie aufkommen).
Eine Emotion zu fühlen zeigt an, dass du bereit für diese Heilung bist.
4. **SPARK165.09** Setze während der Morgenstunden eines jeden Tages deine *Taubheits-schwelle* so weit herunter, wie du nur kannst, und beobachte, zu welcher Aktion dich die Gefühlsimpulse (nicht die emotionalen Impulse) führen. Der Schlüssel hier ist, dir einzugestehen, dass du Gefühlsimpulse hast! Erkenne zunächst ihre Existenz an und nimm sie dann wahr. Vielleicht hast du Angst statt Wut. Vielleicht ist es Freude. Vielleicht Traurigkeit. Jeder Gefühlsimpuls liefert von Natur aus einen Drang, etwas zu tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Die Stichhaltigkeit des Impulses reicht aus, um dir einen Aktionsweg zu weisen, welcher, selbst wenn du es versuchst und dabei scheiterst, es versuchst und wieder scheiterst, immer noch so lohnenswert ist, wie das Leben nur sein kann. Übe dich darin, mit jedem Gefühlsimpuls 3 mögliche Maßnahmen zu definieren, die du ergreifen könntest. Fang nicht sofort mit der ersten Maßnahme an, weil du dir vorstellst,

dass es die einzig mögliche Lösung in diesem Umstand ist. Verlange von dem Impuls, dir 3 mögliche Aktionen zu liefern. Dann wähle weise.

5. **SPARK165.10** Und jetzt geht's ans Eingemachte: Wähle eine der Aktionen. Lass die Intelligenz und Energie deiner Gefühle deine Aktion starten und lenken. Um den www.pachamama.org Aktivistin Jon Symes zu zitieren: *„Dieser Impuls ist ein großes Geschenk. Er ist die Aufforderung zu Bewegung. Danke ihm. Häufig bringt dieser gleiche Drang Verwirrung und Ungewissheit in seinen Sog. Was in aller Welt soll ich tun (fragst du)? Den Impuls zu fühlen, dir einzugestehen, dass du Impulse hast, macht dich bereits zu einem Aktivistin, zu einem Agenten des Wandels, zu jemandem, durch den das Leben unsere Zukunft mitgestaltet.“* Dein Experiment besteht darin, dem Leben mehr zu vertrauen als der neurotischen Programmierung deiner hiesigen Kultur und Zeit. So wie dereinst in Stein gemeißelt stand: „Goeth for it!“