

## SPARK 063

(Matrix Code: **SPARK063.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Klarheit gepaart mit Integrität führt zu Disziplin. – Oder – Nichts ändert sich bis es weh tut.

**VERTIEFUNG:** Denk daran, dass du es mit einer Überlebensbox zu tun hast, einer psycho-emotionalen Maschine, die ganz und gar darauf verschrieben ist, sich zu verteidigen und dafür zu sorgen, dass sich die Dinge für dich nicht ändern. Bitte denk daran, dass du oft auf eine Weise lebst und handelst, als *sei*est du deine Box, und dass das bloß eine gewohnte Fehlidentifikation ist. Zu leben, als *sei*est du deine Box, ist eine Illusion.

Dennoch vergisst du, dass du nicht deine Box bist und andere Menschen nicht ihre Box sind. Du agierst, als ob du deine Box bist, weil sie dich an den Eiern packt und mit Adrenalin und Emotionen vollpumpt. Du denkst, dass diese inneren Erfahrungen real sind, ohne auf deren Absicht zu blicken. Um dir darüber klar zu werden, was vor sich geht, sei ständig der *Absicht* hinter deinen Handlungen oder dem Tonfall deiner Stimme auf der Spur. Die Absicht erkennst du, indem du dir die Ergebnisse ansiehst, die du hervorbringst. Die Ergebnisse lügen nicht. Wenn du mit jemandem sprichst (Kind oder Erwachsener, Freund oder Feind) und du denkst, dass deine Absicht Freundlichkeit, Großzügigkeit und Akzeptanz ist, das Ergebnis des Gesprächs jedoch zu noch größerer Trennung zwischen euch führt, dann war deine wirkliche Absicht Trennung und Konflikt, wenn auch vielleicht unbewusst.

Doch die beste Selbstbeobachtung führt bloß zu Klarheit. Die Frage ist, wie du deine Klarheit mit Integrität paart. Wenn du die Mechanismen deiner Box durchschaut hast, wie kannst du dann für immer in dieser Klarheit leben und aus ihr heraus handeln? Die Antwort ist einfach: Mit Disziplin.

Wenn es je ein unangenehmes, abstoßendes und erschreckendes Wort gab, dann ist es Disziplin. Disziplin ist in der modernen Gesellschaft ein Konzept, das genauso verunglimpft wird wie Verantwortung. Dein Widerstand gegen Disziplin kommt aus der im Bauplan deiner Box verankerten Neigung, Schmerz zu vermeiden und Bequemlichkeit zu suchen.

Lass uns deshalb über Schmerz sprechen. Es gibt vier Arten von Schmerz:

- 1. Physischer Schmerz**, der unvermeidbar ist. Jede Sinneserfahrung ist schmerzhaft. Selbst Lachen, Orgasmus, Schokolade essen und Schlaf, all das sind verschiedene Arten körperlichen Schmerzes. Solange du lebst, wirst du körperliche Schmerzen haben. Es ist Teil des Paketes. Du spürst jetzt in diesem Augenblick an verschiedenen Stellen körperlichen Schmerz, wenn du innehalten würdest, um es zu bemerken. Und auf alle Fälle wirst du sterben, sehr wahrscheinlich nicht ohne irgendwelche Schmerzen. Wir alle haben körperlichen Schmerz.
- 2. Emotionaler Schmerz**, der ebenfalls unvermeidbar ist. Ja, deine Box ist mechanisch, aber du bist keine Maschine. Ob du sie spürst oder nicht, dein

Körper hat ständig Gefühle über alles. Wütend, traurig, froh und ängstlich, die Gefühle sind alle schmerzhaft. Genau wie bei körperlichem Schmerz kannst du deine Perspektive ändern und die Energie und Informationen nutzen, die dir die Gefühle liefern, aber du kannst die Gefühle selbst nicht vermeiden. Wir alle haben emotionalen Schmerz.

- 3. Mentaler Schmerz.** Was ist das? Mentaler Schmerz wird durch das, was du denkst, verursacht. Zu mentalem Schmerz zählen zum Beispiel Sorgen, Kritik, Konkurrenz, Revierverhalten, geringe Selbstachtung, Überlegenheit, Einsamkeit, Unsicherheit, Groll, Rechtfertigung, Rache, Rechthaberei, andere ins Unrecht zu setzen und so weiter. Von den vier genannten Arten von Schmerz ist mentaler Schmerz der einzige, der vermieden werden kann. Um mentalen Schmerz zu vermeiden, ist es erforderlich, andere Denkweisen zu praktizieren. Praxis erfordert Disziplin. Disziplin kann schmerzhaft sein. Aber der Schmerz der Disziplin (außer Muskelkater oder Gelüste usw.) ist mentaler Schmerz. Der Schmerz der Disziplin ist der Schmerz der Veränderung, der Schmerz des Lernens. Die Vermeidung von Schmerz verhindert das Lernen. Es erfordert Disziplin, um zu lernen. Disziplin ist der Prozess, die Intensität von immer mehr Schmerz zu tolerieren. Disziplin selbst ist eine einfache Entscheidung.
- 4. Energetischer Schmerz,** welcher sich daraus ergibt, nicht zu wissen, dass es in Ordnung ist, nicht zu wissen. Du befindest dich in freiem Fall, ohne Boden unter den Füßen, dir fehlt die Identität, dir fehlt die Motivation, du hast Existenzangst. Wer bin ich? Was mache ich hier? Was soll das hier überhaupt alles? Energetischer Schmerz könnte der durchdringendste und tiefste Schmerz sein, aber auch der subtilste. Energetischer Schmerz kann ebenso durch den Einfluss von Kräften wie Bardos, Dämonen, Boogies, energetische Parasiten, Planetenpositionen, Kontakt mit Sonne, elektromagnetische Kontamination, geomantische Kräfte, Erdenergie und Wasserlinien, und durch das Fehlen deines Zentrums, deines Erdungskabels und deiner Blase verursacht werden, wobei Letzteres dazu führt, dass du von den Energie-abziehenden Gedankenformen anderer Menschen übersät bist. Wenn du diese möglichen Energie-abziehenden oder Chaos-erzeugenden Einflüsse nicht wahrnimmst, könntest du denken, dass es hoffnungslos ist, den energetischen Körper zu steuern, aber das ist es nicht. Es ist bloß, dass dir die moderne Kultur nichts darüber beibringt.

Deine Box engt dich ein, damit deine Lebenserfahrung in einem Toleranzbereich bleibt, den deine Box kontrollieren kann. Hast du jemals bemerkt, dass du nur ein bestimmtes Maß an Liebe, Ekstase und Freude erlebst, nur ein bestimmtes Maß an Verpflichtung, Leidenschaft und Hingabe, nur ein bestimmtes Maß an Vergnügen, Intimität und Offenheit? Die Box ist wie ein Korsett, das dich in eine künstliche Form zwingt – eingesperrt, angeblich zu deinem Besten. Infolgedessen weißt du nicht, wie groß du wirklich bist. Du weißt nicht, wie groß das Leben wirklich ist. Und du erfährst weder die Fülle dessen, was in der Welt für dich möglich ist, noch bringst du diese Fülle zum Ausdruck.

Da deine Box dazu prädestiniert ist, Schmerz zu vermeiden, und da deine Box deine Aktionen bestimmt, wirst du demnach *alles* vermeiden, was deine Box als schmerzhaft abstempelt. Deine Box lockt dich mit Schmerz in die Falle, so wie du

Schnecken mit Salz in die Falle lockst. Deine Box gewinnt solange, bis du anfängst, Disziplin zu entwickeln. Erfahrung vollzieht sich auf verschiedenen Intensitätstufen. Wenn du die Disziplin entwickelst, dich mehr Intensität fühlen zu lassen als von deiner Box erlaubt, dann bist du nicht mehr an die Schmerzgrenze deiner Box gebunden. Deine Box erweitert sich dann automatisch. Mit Disziplin kannst du lernen, immer mehr Intensität zu tolerieren. Disziplin erlaubt dir, die Schmerzschwelle deiner Box, bei der die Kampf- oder Fluchtreaktion gewählt wird, soweit zu senken, bis fast alles schmerzhaft ist und du einfach damit sein kannst. Dann gehst du eine Beziehung mit der Welt ein, die intuitiver, reaktionsfähiger und fließender ist.

#### **EXPERIMENT:**

**SPARK063.01** Übe dich darin, den Schmerz zu wählen. Sei mit ihm, atme weiter, und lass es weh tun. Nichts ändert sich, bis es weh tut. Begrüße den Schmerz. Beobachte dich selbst und versuche exakt herauszufinden, wie du entscheidest, was zu viel Schmerz ist. Schmerz ist Schmerz. Du selbst bist es, der Schmerz in Leid umwandelt. Beobachte die kleinen Dinge. Auf deinem Stuhl herumzurutschen ist normalerweise keine bewusste Wahl. Du bewegst dich ständig, um deine Unbequemlichkeit zu lindern. Beobachte die Details deiner Bewegungen. Du lenkst deine Aufmerksamkeit von einem Ort zum anderen, um Unbequemlichkeit zu vermeiden. Du hörst auf, jemand anderem in die Augen zu sehen, wenn die körperliche Erfahrung des energetischen Kontakts zu intensiv wird. Wenn du lernst, die Intensität von immer mehr Kontaktschmerz zu tolerieren, dann können sich völlig neue Welten für dich auf tun. Das Experiment ist Folgendes: Widerstehe dreimal am Tag deiner natürlichen Tendenz, Schmerz zu vermeiden. Wähle stattdessen den Schmerz. Benutze die Treppe statt den Aufzug. Mach deinem Feind ein Kompliment statt ihn zu beleidigen. Mach jetzt etwas, auch wenn du müde bist. Hör zu, statt zu sprechen. Behalte deine Meinungen für dich. Lass dem Anderen den Vortritt. Hör auf, zu urteilen. Sag Nein. Finde etwas, das du an dem anderen liebst und bring deine Wertschätzung zum Ausdruck. Und so weiter. Wähle dreimal am Tag den unbequemeren Weg.