

SPARK 077

(Matrix Code: **SPARK077.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Wenn du geteilt bist, weißt du, wo der Gremlin ist.

VERTIEFUNG: Im normalen, untrainierten Bewusstseinszustand betrachtest du dich leicht als eine Person. Du kannst Erkenntnisse, Probleme, Vergnügen, Träume, Emotionen, Gedanken und Pläne haben. Du kannst an verschiedenen Aktivitäten beteiligt sein und mit verschiedenen Personen und Situationen zu tun haben. Die Illusion dabei ist, zu glauben, du seiest eine einzelne, ganze, solide, reale individuelle Person. Dieses Einzelbewusstsein wird „Identifikation“ genannt. Wenn du „identifiziert“ bist, handelst du so, als seiest du dieses Ganze. Du bist dir sicher, dass deine Vorgehensweise die einzige Mögliche innerhalb der gegebenen Umstände ist. Der größte Teil der Menschheit verbringt sein ganzes Leben damit, identifiziert zu sein.

Possibility Management wirft einen genaueren Blick auf das, was sich abspielt. Mit ein wenig Nachforschung entdeckst du die Box. Du merkst, dass die Box Teile hat. Du erfährst, dass du absichtlich in verschiedene Bereiche deiner Box einsteigen kannst, so wie du beim Fernsehen das Programm umschalten kannst. Bei weiterer Betrachtung stellst du fest, dass du zwei grundlegende Charaktere in dir hast: Einen noblen, würdevollen, erwachsenen Menschen mit der Fähigkeit, verantwortlich zu handeln, und einen Gremlin, der sich daran ergötzt, unverantwortlich zu handeln. Der Gremlin vermeidet Verantwortung wie eine Schnecke Salz vermeidet.

Durch den erwachsenen Charakter kannst du einen Possibility Manager zum Leben erwecken, welcher Kapazitäten besitzt, die über deine normalen Limitierungen hinausgehen. Eine dieser Kapazitäten ist die Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit zu teilen. Indem du deine Aufmerksamkeit teilst, bist du nicht mehr identifiziert.

Wenn du mit deinem Auto die Straße entlang fährst und dein Gremlin neben dir auf dem Beifahrersitz sitzt, dann weißt du, wo du bist und du weißt, wo der Gremlin ist, und hast somit die Möglichkeit, verantwortlich zu handeln. Wenn du mit deinem Auto die Straße entlang fährst und dein Gremlin nicht neben dir sitzt, dann rate mal, wo er ist! Der Gremlin sitzt am Steuer. Du kannst an seinem Lachen und der Art, wie er andere Autofahrer beschimpft, erkennen, dass er da ist. Wenn du jemals denkst, dass du keinen Gremlin hast – dann ist der Gremlin derjenige, der das denkt.

Der Gremlin ist ein wildes, unzähmbares Biest, das es liebt, Junkfood zu essen. Er ist stark, schnell, schlau, sehr kreativ und ganz und gar bereit, jeden Raum jederzeit und ohne Grund zu zerstören. Der Gremlin kann nicht zivilisiert, bekehrt, erzogen oder zu irgendetwas anderem verändert werden. Und *jeder* hat einen Gremlin. Es gibt drei grundlegende Strategien, um mit dem Gremlin umzugehen.

- 1) UNWISSENHEIT Den Gremlin zu ignorieren, ist die häufigste Strategie. Deswegen wirst du auch nicht über den Gremlin aufgeklärt, weder zu Hause noch in der Schule. Bleib identifiziert. Unterscheide nicht zwischen dir und dem Gremlin. Nimm an, dass du derjenige bist, der du bist, und du das tust, was du tust. Nichtsdestotrotz „ist die Unwissenheit über das Gesetz keine

Ausrede.“ Die Gefängnisse quellen über vor Menschen, die sich nicht teilen und somit dem Gremlin das Steuer überlassen und tun, was Gremlins tun. Du lebst in einer Gremlin-kontrollierten Welt. Unwissend in Bezug auf den Gremlin zu bleiben, ändert nichts an der Tatsache, dass du für jede deiner Handlungen verantwortlich bist.

- 2) **KONTROLLE** Dein erstes Bewusstsein über den Gremlin kann dich derart erschrecken, dass du zu dem Schluss kommst: „Der Gremlin ist schlecht. Töte den Übeltäter.“ Du kannst es versuchen, aber der Gremlin kann nicht getötet werden, weil er der Schattenteil von dir ist. Der Gremlin ist viel zu gerissen und kraftgeladen, als dass er durch Willensanstrengung kontrolliert werden könnte. Überlege dir einmal, wie gut du dein Suchtverhalten unter Kontrolle hast, mit welchem sich der Gremlin sein Futter holt? Wutanfälle, Schokolade, Selbstkritik, Lügen, Heimlichtuerei, Kaufrausch, Flirten, Depression, Groll... Nasebohren. Die Angst vor der Kraft des Gremlins könnte dich zu dem Versuch verleiten, ihn mit strikten Regeln oder einem Moralkodex, wie er in bestimmten Religionen zu finden ist, zu unterjochen. Aber der Gremlin ist Experte darin, Regeln zu umgehen. Strategien, die auf Regeln basieren, entarten oft zur selten anerkannten Technik „Wenn du dich nicht selbst kontrollieren kannst, dann kontrolliere andere.“ Denk an Eltern, Lehrer, Priester, Chefs, Polizei, Militär, etc.
- 3) **BEZIEHUNG** Eine funktionierende Beziehung zum Gremlin aufzubauen, ist bei weitem die schwierigste der drei Strategien. Eine Beziehung kann nur mit der Klarheit beginnen, dass der Gremlin weder gut noch schlecht ist. Der Gremlin ist der Gremlin und produziert Gremlinergebnisse. Du lernst den Gremlin kennen, indem du deine Aufmerksamkeit teilst und mit einem Teil beobachtest, was du tust, und mit dem anderen Teil gleichzeitig beobachtest, was der Gremlin im Schilde führt. Beobachte in absoluter Neutralität, ohne Bewertung, ohne zu versuchen, etwas zu ändern. Präge dir das spezifische energetische Futter ein, das dein Gremlin liebt. So etwas wie negative Aufmerksamkeit bekommen, Klatsch und Tratsch, Opfer spielen, zerstören, konkurrieren, manipulieren, argumentieren, Recht haben, hinter dem Rücken über andere reden, betrügen usw. Präge dir auch den Futterrhythmus des Gremlins ein: Einmal im Monat fünf Tage lang, einmal in der Woche einen Tag und eine Nacht lang, einmal täglich zwei Stunden lang – manche Gremlins sind „Naschkatzen“, die den ganzen Tag über immer wieder hier und da kleine Häppchen fressen. Gremlins sind wie Vampire, die dir deine Lebensenergie aussaugen. Wenn sie nicht fressen, dann schlafen sie. Dir über die Futtergewohnheiten klar zu sein, versetzt dich in die Lage, den Gremlin nach einem regelmäßigen Zeitplan zu füttern. Mit sorgfältiger Aufmerksamkeit kannst du den Gremlin dazu kriegen, an einer kurzen Kette an deiner Seite zu sitzen. Auf einmal wird der Gremlin zu einem äußerst nützlichen Agenten, der dich davor bewahrt, hypnotisiert zu werden und automatisch jedermanns Geschichten zu glauben. Der Gremlin erlaubt dir, Standarddenkweisen zu widersprechen, nichtlinear vorzugehen, die alten Regeln zu brechen, neue Gebiete zu beschreiten und innovative Ergebnisse zu erzeugen.

Den Gremlin an einer kurzen Kette zu halten, kostet Mühe. Die Mühe besteht darin, stets wachsam zu bleiben. Deine Mühen bringen das schmerzhaftes Bewusstsein mit sich, dass herzlose, ichbezogene Einstellungen in deinem eigenen Herzen existieren, und dass du, genau wie die anderen, zu Gremlinhandlungen fähig bist. Es ist sogar noch schmerzhafter, aufzuwachen, nachdem du dem Gremlin gestattet hast, deine Sinne, Gedanken und Handlungen zu übernehmen und sich ganz nach Belieben an allem gütlich zu tun und dir den Schlamassel zu hinterlassen.

Wenn du nicht in jedem Moment deines täglichen Lebens geteilte Aufmerksamkeit verwendest, dann hat der Gremlin oft die Kontrolle und dient unbewussten und damit unverantwortlichen Absichten. Wenn du deine Aufmerksamkeit teilst, dann hast du in jedem Moment eine Wahl: Possibility Manager oder Gremlin? Es ist eine kostbare Wahl, denn ohne diese Option kannst du es nicht sicher genug machen, damit Liebe geschieht.

EXPERIMENT:

Du bist bereits Experte darin, deine Aufmerksamkeit zu teilen. Du kannst Auto fahren, dein Butterbrot essen, Radio hören, interessante Leute am Straßenrand betrachten und deinen Tag planen, alles gleichzeitig. Die Aufmerksamkeit zu teilen ist eine angeborene menschliche Fertigkeit. Du tust es bereits, ohne zu wissen, dass du es tust. Um Nutzen aus dieser Fertigkeit zu ziehen, hol dir die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit zurück und lenke deine Aufmerksamkeit absichtlich. Wenn du deine Aufmerksamkeit nicht hast, dann hat sie jemand oder etwas anderes.

SPARK077.01 Teile deine Aufmerksamkeit dreimal am Tag drei Minuten lang. Um deine Aufmerksamkeit zu teilen, richte deine Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit. Nutze einen Teil deiner Aufmerksamkeit, um wahrzunehmen, was du mit dem anderen Teil deiner Aufmerksamkeit machst. Werde dir bewusst, worüber du dir bewusst bist. Wird deine Aufmerksamkeit von halbnackten Frauen auf einem Werbeplakat gefesselt? Von Worten, die du liest? Von einem Wortwechsel mit jemandem in deinem Kopf? Von Geräuschen? Von der Zukunft mit Ängsten oder der Vergangenheit mit Erinnerungen? Von physischen oder emotionalen Empfindungen? Davon, beleidigt worden zu sein? Um deine Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit zu richten, sag zu dir selbst: „Worüber ich mir jetzt gerade bewusst bin, ist ...“. Immer und immer wieder, drei Minuten lang. Blicke auf das, womit du blickst. Beobachte deine Beobachtungen im täglichen Leben. Nimm wahr, was du wahrnimmst. Verstehe die Strategie deines Verstehens.

SPARK077.02 Nutze, ohne zu werten oder zu versuchen, etwas zu ändern, deine Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu teilen, um das Verhalten deines Gremlins zu beobachten. Teile dich, um wach zu bleiben, statt identifiziert zu sein. Beobachte die Tricks des Gremlins. Vielleicht wusstest du nicht, dass du nichts über den Gremlin wusstest. Der Schock kann schmerzhaft sein, doch nimm dir vor, einige Monate damit zu verbringen, deinen Gremlin kennenzulernen. Ob du ihn kennst oder nicht, er kennt dich.