

SPARK 080

(Matrix Code: **SPARK080.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Intimität heilt Verleugnung.

VERTIEFUNG: Wenn die Box eine besondere Kompetenz hat, dann die, dass sie dich leugnen lässt, wie es wirklich in dir aussieht. Die Box erlaubt dir nicht einmal zu erkennen, was du verleugnest. Konflikte und Potentiale liegen einfach brach in dir, jahrelang verleugnet, vielleicht sogar ein ganzes Leben lang. Hast du gesehen, wie andere von den Leugnungsmechanismen ihrer Box geblendet sind?

Einerseits verbirgt Verleugnung Betrachtungsweisen, welche die ursprüngliche Verteidigungsstrategie deiner Box bedrohen könnten – eine Strategie, die ihre Wirksamkeit bereits durch die Tatsache bewiesen hat, dass du überlebt hast. Andererseits haben sich vielleicht deine Prioritäten geändert, seit du den Leugnungsmechanismus eingebaut hast. Vielleicht ist Sicherheit auf deiner Liste nicht mehr so weit oben angesiedelt. Mit der Zeit kommt die Irreführung der Sicherheit ans Licht. Du wirst eines Tages sterben und keine noch so große Menge an Versicherungen oder Zughaftigkeit wird es verhindern. Vielleicht findest du an dem Vorschlag Gefallen, das bloße Überleben aufzugeben, und eher danach zu suchen, wie es sein könnte, wirklich zu leben. Doch wenn du tatsächlich versuchst, irgendetwas anders zu machen, triffst du auf starke und immer noch fest verankerte Boxmechanismen. Ohne gravierende und anhaltende Unterbrechungen wirst du für den Rest deines Lebens unbeirrt in Verleugnung verharren.

Was dich dazu inspirieren könnte, dies zu lesen, ist die nagende Erkenntnis, dass Verleugnung schmerzt. Das, was durch Verleugnung geschützt wird, gedeiht in Einzelhaft nicht sonderlich gut. Was schmerzt mehr? Unsicherheit? Oder Verleugnung? Entweder wirst du kurz über diese Frage nachdenken und sie dann vergessen, oder die Frage wird in dich eindringen und solange von innen an dir nagen, bis sie dich zum Handeln bewegt. Die Handlung könnte die Durchführung des folgenden Experimentes sein.

EXPERIMENT:

SPARK080.01 Finde deinen Weg aus der Einzelhaft der Verleugnung heraus. Du kannst deinen Weg aus der Einzelhaft der Verleugnung finden, indem du kommunizierst. Kommunikation führt zu Intimität. Intimität heilt Verleugnung. Du wirst deinen Weg aus der Einzelhaft finden, indem du mit jemandem kommunizierst, der dir in deinem jetzigen Leben bereits nahe steht. Derjenige ist der Schlüssel, um die Tür zu deiner Zelle zu öffnen. Wann immer du dich dazu entscheidest, kannst du den Schlüssel benutzen. Geh und sprich mit demjenigen. Aber sprich nicht so wie sonst mit ihm. Sprich mit ihm nicht von Intellekt zu Intellekt oder von Verstand zu Verstand. Intellektuelle Kommunikation ist eine Verzerrung, die Pseudo-Intimität erzeugt. Sie ist besser als nichts, aber nicht um vieles besser. Sie reicht aus, um weiterzuleben, aber nur so gerade eben. Die Kommunikation von Verstand zu Verstand lässt 75% des Lebens aus. Du weißt vielleicht nicht, wie du kommunizieren kannst, um Intimität zu fördern. Dich vollkommen auf Intimität einzulassen könnte neu für dich sein. Wenn du bereits weißt, dass du nicht weißt, wie du ganzheitlich kommunizieren kannst,

kannst du dich entspannen und ein paar neue Dinge in deiner Kommunikation ausprobieren. Es nicht bereits im Voraus zu wissen, das ist der Weg.

Wähle eine Person. Es ist nicht so wichtig, welche Art von Beziehung du mit dieser Person schon hast oder welche Art du gerne hättest. Es muss nur eine Person sein, die bereit ist, dieses Experiment mit dir zu machen. Plant eineinhalb Stunden Zeit ein, um an einem Ort, wo ihr ungestört seid, miteinander sprechen zu können. Es könnte dabei Tränen geben.

Teile der anderen Person bei eurem Treffen folgende Instruktionen mit. Menschen haben vier Körper – einen physischen Körper mit Organen, die Empfindungen haben, einen mentalen Körper mit einem Verstand, der Gedanken hat, einen emotionalen Körper mit einem Herzen, das Gefühle hat, und einen energetischen Körper mit einem Sein, das Präsenz hat. Du wirst in einer Weise kommunizieren, die die Energie und Intelligenz aller vier Körper beinahe gleichzeitig verwendet.

Es könnte sein, dass dir Folgendes passiert ist: Du warst in Beziehung. In verschiedenen Teilen deiner vier Körper hattest du bestimmte Betrachtungsweisen. Betrachtungsweisen zu dir selbst, dazu, wie du dich fühlst, zu der anderen Person, dazu, wie es für sie ist, dazu, was gerade passiert, dazu, was soeben passiert ist, dazu, was als nächstes passieren könnte, dazu, was du willst, und so weiter. Vielleicht hast du versucht, diese Betrachtungsweisen zu kommunizieren, und die Kommunikation schlug irgendwie fehl, oder es war für dich oder die andere Person zu schmerzhaft oder zu intensiv, um diese Kommunikation zu ertragen. Also hast du aufgehört, zu kommunizieren. Du hast aufgehört, Betrachtungsweisen zu kommunizieren, die in der Beziehung aufkamen. Sobald du aufhörst, intim zu kommunizieren, verschwindet die Intimität. Wenn intime Kommunikation für eine Weile aufhört, kann sie nicht mehr stattfinden. Wenn keine intime Kommunikation mehr stattfindet, stirbt die Affinität zwischen euch. Und wenn die Affinität stirbt, worum geht es dann? Also hast du dich wieder in Einzelhaft zurückgezogen und bist dort bis jetzt geblieben, bis zu diesem Moment, wo du eine weitere Chance hast.

Deine neue Chance erwächst daraus, dass du neue Klarheit hast. Die Klarheit ist dies: Die Box erzeugt Verleugnung. Verleugnung hält dich in Einzelhaft. Intimität heilt die Einzelhaft der Verleugnung durch Kommunikation. Mit dieser neuen Klarheit kannst du mit einem neuen Experiment noch einmal von vorn anfangen. *Benutze alle vier Körper, um jetzt die Betrachtungsweisen mitzuteilen, die in Beziehung mit dieser Person für dich aufkommen.* Kommuniziere alles. Teile all deine Überlegungen mit. Beginne mit deinen Ängsten – wir alle haben die gleichen Ängste. Das allein wird schon Stunden und Tage dauern. Es werden Stunden und Tage voller Intimität sein. Es ist so einfach. Beginne mit deiner Traurigkeit – in der Trauer sind wir eins. Das wird weitere Stunden und Tage brauchen. Sei ein bisschen fanatisch. Übertreibe es ein bisschen. Such dir eine Person aus und führe regelmäßige Kommunikationssitzungen durch. Gelobe, dass du in dieser Beziehung keine einzige Überlegung in Bezug auf diese Beziehung aufkommen lässt, ohne sie zu kommunizieren. Lass nicht eine einzige Betrachtungsweise im Raum stehen, ohne dich darüber auszutauschen.

Bitte achte darauf, dass deine Kommunikation verantwortlich ist. Kommuniziere über dich, darüber, wie es für dich ist, was sich in dir abspielt. Sprich auf keinen Fall über die andere Person. Verwende „Ich“-Aussagen: „Ich fühle mich ängstlich...“, „ich will wirklich...“, „mir ist aufgefallen, dass...“, „ich habe mich gefragt, was es damit auf sich hatte, dass...“. Verwende keine „Du“-Aussagen. Du kannst die andere Person nicht ändern. Hör damit auf, es zu versuchen, selbst durch Anspielungen. Es ist nicht deine Aufgabe, den anderen zu ändern. Seine Betrachtungsweisen haben dich nicht zu kümmern. Du hörst nur zu. Du hast keine Antworten für ihn. Es geht nicht um ihn. Es darum, dass du dich mitteilst.

Benimm dich nicht so, als seiest du ein Opfer. *Es geht hierbei nicht darum, ein Problem zu haben!* Hierbei geht es einzig und allein darum, deine Gefühle und deine Betrachtungsweisen mitzuteilen, die für dich in der Beziehung mit dieser Person auftauchen. Mit allen vier Körpern zu kommunizieren erzeugt Intimität in allen vier Körpern. Das Experiment besteht darin, deinen Weg aus der Einzelhaft zu finden. Du hast dich selbst dort hinein gebracht, indem du deine Betrachtungsweisen für dich behalten hast. Du kannst deinen Weg dort herausfinden, indem du deine Betrachtungsweisen kommunizierst. Und hier kommt das Wunder: Verleugnung driftet an die Oberfläche und offenbart sich als eine Betrachtungsweise in Beziehung. Durch das Kommunizieren der Betrachtungsweisen in Beziehung werden die Betrachtungsweisen nicht mehr verleugnet, und du bist nicht mehr in Einzelhaft. Durch das Aussprechen der Wahrheit bist du kein pathologischer Lügner mehr.