

## SPARK 203

(Matrix Code: **SPARK203.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**Unterscheidung:** Dein Leben kann noch wundervoller werden, wenn du das teilst, was in dir lebendig ist.

**Anmerkungen:** Zwei Möglichmacher (possibilitators) fahren mit dem Motorrad durch Südafrika und treffen dort viele Menschen, die wundervoll leben – in offensichtlicher Armut. Die Phrase „wundervoll leben“ kann so viele Bedeutungen haben wie es Boxen gibt. Wenn du davon ausgehst, dass es dein Leben wundervoll oder lebendig macht, wenn du eine Art stabilen Sicherheits-Status erreichst, dann probier das eine Zeitlang aus. Folge einem vorhersehbar-sicheren Ablauf und schau, wie lang es dauert, bis dein eigentliches Wesen sich danach sehnt, wahrhaftig gesehen und gehört zu werden. Es könnte sogar sein, dass dein Wesen nach mehr Lebendigkeit hungert – oder danach, zu fliegen.

Was wäre eine archetypische Definition von „wundervoll leben“? Eine Möglichkeit ist: Moment-zu-Moment Nichtlineare Kreation in Beziehung. In anderen Worten: in radikal-verantwortlicher Bodenlosigkeit leben und dieses teilen.

Der Vorschlag in diesem Spark ist, auszuprobieren, ob „wundervoll leben“ davon beflügelt wird, wenn du deine Fähigkeit erhöhst, bewusst zu unterscheiden, es mitzuteilen und darauf zu hören, was in dir und anderen lebendig ist, so dass du Vereinbarungen und Entscheidungen verhandeln kannst, die dein Leben und die Leben anderer Menschen wundervoller machen.

### EXPERIMENTE:

**SPARK203.01** Ehe du fähig bist, mitzuteilen, was in dir lebendig ist, musst du erst mal bemerken, was in dir lebendig ist. Das zu bemerken, was in dir lebendig ist, geschieht nicht in deinem Verstand. Was in dir lebendig ist, ist in deinen 5 Körpern lebendig. Um zu bemerken, was in dir in deinen 5 Körpern lebendig ist, braucht es die Anwendung experimenteller Unterscheidungen. Der experimentelle Teil einer experimentellen Unterscheidung besteht aus Wahrnehmungen in deinem physischen, intellektuellen, emotionalen, energetischen und archetypischem Körper. Der unterscheidenden Teil einer experimentellen Unterscheidung kommt daher, dass du benennst, was du wahrnimmst, so dass jede Wahrnehmung von allen anderen klar unterschieden ist. Nimm dein Beep! Book raus und schreib genau jetzt, 20 Minuten lang, experimentelle Unterscheidungen all dessen auf, was in deinen 5 Körpern lebendig ist. Schreib sie auf ohne Beurteilung und ohne Unterbrechung. Füge einfach Worte aneinander als improvisierte Poesie, um deine Erfahrung aufs Papier zu malen. Das ist eine Methode, um zu bemerken, was gerade in dir geschieht, so dass du es mitteilen kannst.

**SPARK203.02** Das Problem dabei, zu bemerken und mitzuteilen, was in dir lebendig ist, ist, dass weder deine Erziehung noch deine Sprache dich ermächtigen, feine Unterscheidungen in deinen Wahrnehmungen zu treffen. Darum ist die häufigste Antwort auf die Frage: „Was ist in dir lebendig?“ – „Ich weiß es nicht“, was du, wenn du Spark 191 gelesen hast, als einen internen energetischen Torpedo erkennst, der die genaue Wahrnehmung zerstört, die dir erlaubt zu bemerken, was in dir lebendig ist. Lass es einen ganzen Monat lang bleiben zu sagen: „Ich weiß es nicht“ und

spring stattdessen direkt dorthin, wo deine Wahrnehmungen unmittelbar aussprechen, was in dir lebendig ist – auch wenn du keine Ahnung hast, wie das geht. Für jedes „Ich weiß es nicht“, das du sagst, legst du einen Euro in eine Dose und am Ende des Monats gibst du die ganze Dose dem ersten Bettler, der dir begegnet.

**SPARK203.03** Gefühle werden zerstörerisch, wenn du versuchst zu unterstellen, dass das Verhalten anderer Menschen deine Gefühle verursacht, in dem du sagst: „Wegen dir fühle ich mich...“ Die Ursache deiner Gefühle ist NICHT das Verhalten anderer Menschen. Die Ursache sind deine eigenen Bedürfnisse. Ihr Verhalten kann der Auslöser für deine Gefühle sein, aber es ist nicht die Ursache deiner Gefühle. Nicht was andere Leute tun, löst deine Gefühle aus, sondern wie du interpretierst, was sie tun. Du wählst deine Interpretationen entsprechend deiner Bedürfnisse. Du bist radikal verantwortlich für die Interpretationen, die du anwendest. Wenn Menschen sich auf dem Level ihrer Bedürfnisse verbinden, können selbst unlösbar scheinende Konflikte einfach verschwinden. Übe einen Monat lang zu sagen: „Ich fühle mich wütend/ traurig/ ängstlich / froh, weil ich ... brauche“

**SPARK203.04** Was in dir lebendig ist, kann sich von Moment zu Moment ändern, und es kann sich sogar komplett verändern, sobald es gesehen oder gehört wurde. Das bedeutet, dass der einzige Nutzen davon, das was in dir lebendig ist durch geschriebenen Text zu teilen – etwa per WhatsApp oder Email -, darin besteht, deinen Gremlin zu füttern. Was du schreibst besteht fort, als ob es so wahr in dir wäre wie zu dem Zeitpunkt, als du es zum ersten Mal erfahren hast, auch wenn es vielleicht schon im gleichen Augenblick verschwunden ist, in dem du es aufgeschrieben hast. Wie das alte Sprichwort sagt: „Gefühle vergehen wie ein Pups, Emails nicht.“ Dieses Monats-Experiment hat zwei Aspekte. Zum einen, weigere dich, das, was in dir lebendig ist, schriftlich mitzuteilen. Sprich statt dessen face-to-face zu anderen: persönlich oder per Video-Telefonie. Zum zweiten, weigere dich, irgendjemandes Teilen zuzuhören außer direkt oder per Video-Telefonie. Wenn dir jemand schreibt, weil er etwas mit dir teilen will, antworte: „Wann können wir sprechen?“ Es könnte sein, dass du nach diesem Monat diese Gewohnheit nicht mehr aufgeben willst.

**SPARK203.05** Trefft euch in kleinen Gruppen von drei bis fünf Leuten. Jede Person hat 7 bis 10 Minuten Zeit, das zu teilen, was in all ihren 5 Körpern lebendig ist. Was in jeder Person lebendig ist, könnten die Interpretationen, Annahmen, Schlussfolgerungen, Verwirrungen, Projektionen, Erwartungen und meinungsgefärbten Geschichten sein, die ihr intellektueller Körper sich immer und immer wieder erzählt. In einem anderen könnten die Impulse der Hellen Prinzipien in ihrem archetypischen Körper lebendig sein, oder Hinweise aus ihrer Archetypischen Abstammungslinie. Hört dem allen zu. Wenn einer von euch einen seiner Körper auslöst oder einen anderen überbetont, helft ihm dabei, die Aufmerksamkeit auszudehnen, so dass ein ausgeglicheneres Sharing aller 5 Körper geschieht. Unterstützt einander dabei, zu erklären, was jeder eurer 5 Körper braucht.

**SPARK203.06** Dieses Experiment besteht darin, dass ihr jeweils drei anderen Menschen gegenüber sitzt. Du schaust erst eine Person an und teilst drei Minuten lang deine 5 Körper Lebendigkeit, so dass sie's begreift – dass sie also in jedem ihrer 5 Körper landet. Dann wendest du dich der zweiten Person zu und in den nächsten drei Minuten teilst du, was in dir lebendig ist, auf eine Weise, die diese neue Person begreifen kann. Dann das gleiche mit der dritten Person. Anschließend rotiert ihr, so dass jeder die Chance hat, das, was in seinen 5 Körpern lebendig ist,

mit allen anderen zu teilen. Mit etwas Übung wirst du sehen, dass du das, was in dir lebendig ist, nur dann wirklich kommunizieren kannst, wenn du deinen Ausdruck dem Box-Typ des jeweiligen Gegenübers anpasst, dem Gremlin-Typ und so weiter. Mach es dir zur Gewohnheit, zu scannen, wer dir gegenüber steht, ehe du von dir erzählst.

**SPARK203.07** Geh eine Stunde lang langsam durch den Wald und frage dich:

- Was kann ich verändern, um das Leben in mir zu befördern?
- Was kann ich tun, um Leben wundervoller zu machen?

Setz dich eine halbe Stunde hin und schreibe Möglichkeiten in dein Beep!Buch. Vielleicht entstehen dabei neue Experimente, die du ausprobieren kannst, zum Beispiel: Mach klarere Einladungen und Angebote. Sag öfter NEIN!. Sag öfter JA! Pass dich nichts und niemandem an. Halte nichts zurück. Gib dich ganz. Zeig dich ganz. Frage fundierte offene Fragen, überall. Erforsche abweichende Meinungen um anderen zu erlauben, mit dir nicht übereinzustimmen und ihre Bedürfnisse zu äußern. Sag anderen, wie du sie anders haben willst und warum (Sie werden nicht unbedingt etwas ändern, aber du wirst es wenigstens gesagt haben und es nicht mehr zurückhalten!) Lade andere ein, sich mehr für die Bedürfnisse ihrer eigenen 5 Körper zu interessieren.

Der Wert dessen, dass du bemerkst und fähig bist zu kommunizieren, was in dir in all deinen 5 Körpern lebendig ist, liegt darin, dass du einer Wundervoll-Leben-Allianz inspirierter Menschen beitretest, die dabei sind, Möglichkeiten zu finden, mit denen sie einander weiter inspirieren können. Außerdem schaust du weniger fern.

