

## SPARK 067

(Matrix Code: **SPARK067.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERScheidung:** Was du nicht beachtest, verliert an Bedeutung.

**Vertiefung:** Du besitzt die Kraft zu wählen, was du beachtest und was du nicht beachtest. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf so etwas wie einen spezifischen Gedanken oder einen Juckreiz richtest, dann bekommt das mehr Bedeutung. Wenn du etwas nicht beachtest, dann verliert es seine Bedeutung durch Verkümmерung. Du nutzt die Kraft der Beachtung täglich, meist jedoch unbewusst.

Es ist möglich, dass du dir die Kraft der Beachtung bewusst machst. Wenn die Beachtung bewusst ist, dann kannst du wählen, wer die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit hat. Wenn dich Reize aus dem Umfeld zwingen können, etwas zu beachten, dann hat dein Umfeld die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit. Indem du dir die Beachtung bewusst machst, holst du dir deine Kraft zurück.

Wenn du die Kraft besitzt, zu wählen, was du beachtest und was du nicht beachtest, dann übernimmst du Verantwortung für ein größeres Stück deines Lebens. Du könntest dich zum Beispiel einfach entscheiden, den Stress und die Persönlichkeitskonflikte in deinem Leben nicht zu beachten. Du könntest dich auch entscheiden, die wunderbaren außerordentlichen strahlenden Wunder und Eigenschaften der Menschen um dich herum zu beachten, die zwischen den gesprochenen Zeilen existieren und oft unbeachtet an dir vorüberziehen.

Die Kraft zu wählen, was du beachtest und was du nicht beachtest, ist eine Kraft, die dir niemand nehmen kann. Bewusste Nichtbeachtung war eine Kunst der Wikinger. Wenn ein Feind einen Wikinger gefangen nahm und ihm Körperteile abhakhte, dann lachte der Wikinger einfach und sagte: „Du kannst zwar meinen Arm nehmen, doch mich kriegst du nicht! Ha-ha!“

Wenn du bewusst wählst, ob du etwas beachtest oder nicht, dann ist nicht bloß Leugnung am Werk. Bewusst zu wählen, was du beachtest und was du nicht beachtest, ist eine Kernkompetenz aus einer Disziplin, die bewusstes Theater genannt wird. Bewusstes Theater sind Aktionen, die du durchführst, um eine bestimmte Realität zu erzeugen. Es könnte für dich zum Beispiel bewusstes Theater sein, wenn du fröhlich ein beschmiertes Stück Abfall aufhebst, das jemand auf den Boden geworfen hat, oder deinem Nachbarn, der dich gestern bis spät in die Nacht mit seiner lauten Musik am Schlaf gehindert hat, ein strahlendes „Guten Morgen!“ zurufst, oder ebenso strahlend deinen Partner begrüßt, dem du wegen des gestrigen Streits immer noch böse bist. Bewusstes Theater hat nichts mit der Wahrheit zu tun. Ebensowenig hat es deine normale Lebensweise – nur erkennst du das gewöhnlich nicht. (Deine normale Lebensweise könnte ohne Weiteres unbewusstes Theater genannt werden.)

Was ist der Unterschied zwischen bewusstem Theater und Lügen? Manchmal denkst du, Ehrlichkeit sei ein helles Prinzip, aber dann bemächtigt sich dein Gremlin dieses Konzeptes von „Ehrlichkeit“ und verdreht das helle Prinzip zu einem Konzept: „Ich bin doch nur ehrlich zu dir“ und „Ich muss doch ehrlich sein.“ Wenn du dich in dieses

Konzept genannt Ehrlichkeit einwickeln lässt, dann vermittelt dir dein Gremlin das Gefühl, du müsstest die ganze Zeit die „Wahrheit“ hinausposaunen, selbst wenn es zu nichts anderem als Schmerz und Elend führt.

Der Unterschied zwischen bewusstem Theater und Lügen ist die Absicht. Beim Lügen geht es um Täuschung und das Vermeiden von Verantwortung. Beim bewussten Theater geht es um Wahrnehmung (bewusster sein) und darum, Verantwortung für mehr Steuerungsmechanismen in der Realität zu übernehmen. Bewusstes Theater ist die Art, wie du den Raum navigierst. Durch bewusstes Theater bestimmst du durch das, was du beachtest und was du nicht beachtest, wohin eine Unterhaltung geht und wohin sie nicht geht. Bist du bereit zu experimentieren?

## **EXPERIMENTE:**

**SPARK067.01** Du übst zunächst mit einem Aufwärmexperiment, bevor du zum echten übergehst. Für das Aufwärmexperiment brauchst du einen kleinen Stein, etwa in der Größe einer Münze (deinen Possibility Stein). Trag diesen Stein entweder in deiner Hosentasche oder woanders an deinem Körper bei dir. Wenn du bereit bist zu üben, reserviere eine bestimmte Zeitspanne, zum Beispiel drei oder zehn Minuten. Leg den Stein auf dein Bein, wenn du sitzt, oder vor dich auf den Tisch. Zentriere dich und atme einmal tief durch. Dann fang an, abwechselnd den Stein zu beachten und nicht zu beachten. Wenn du den Stein beachtest, dann sag zu dir selbst: „Ich beachte den Stein.“ Eine solche Aussage ist kraftvoll, weil sie eine Deklaration ist. Sie besagt: „Es ist so.“ Mit einiger Übung bewirkt eine Deklaration die Art, wie die Dinge sind. Sieh gleichzeitig mit der Deklaration den Stein mit fokussierter Aufmerksamkeit an und leg deinen Finger auf den Stein, so dass du die physische Berührung spürst. Wenn du den Stein nicht beachtest, dann sag zu dir selbst: „Ich beachte ihn nicht“, wobei du eher das allgemeine Wort „ihn“ benutzt statt das spezifische Wort „Stein“. Nichtbeachten ist auch eine Deklaration. Nach der Deklaration der Nichtbeachtung besteht die nächste Aktion darin, deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten. Sieh vom Stein weg auf etwas anderes und nimm gleichzeitig deinen Finger vom Stein, ohne ihn dann auf etwas Anderes zu legen. Halte jeden dieser Zustände des Beachtens oder Nichtbeachtens zehn bis dreißig Sekunden lang aufrecht. Diese Übung baut Aufmerksamkeitsmuskeln auf. Während du zwischen Beachtung und Nichtbeachtung des Steins hin und her wechselst, fang an, wahrzunehmen, wie deine Energie fließt und wie deine Beziehung zu dem Stein ist. Kannst du, wenn du den Stein beachtest, fühlen, wie seine Bedeutung zunimmt? Kannst du, wenn du den Stein nicht beachtest, fühlen, wie seine Bedeutung abnimmt?

**SPARK067.02** Die Kraft, die dich motiviert, etwas zu beachten, ist eine innere Empfindung, die du als Drang bezeichnen könntest. Wenn sich zum Beispiel jemand so verhält, dass sich deine Box beleidigt fühlt, dann vermittelt dir deine Box zunächst einen Drang, dieses Verhalten zu beachten. Ohne deine Beachtung hat das Verhalten keinerlei Bedeutung. Das Verhalten bekommt erst durch deine Beachtung Bedeutung. Wenn das Verhalten eine Bedeutung für dich hat, dann fühlst du dich beleidigt und berechtigt, Rache zu üben. Wenn du das Verhalten nicht beachtest, dann hat es auch keine Bedeutung. Aber um das Verhalten nicht zu beachten, musst du mit der Nichtbeachtung des Box-Drangs beginnen. Das ist das echte Experiment:

Den Drang der Box nicht zu beachten. Um das Experiment durchzuführen, entscheide dich, den Drang der Box in Bezug auf die folgenden Dinge nicht zu beachten: Beleidigungen, Gelüste, Stress, Annahmen, die Nichtbeachtung deiner Person durch jemand anderen, die Überbeachtung deiner Person durch jemand anderen, Anspielungen, Übergriffe auf dein Territorium, Eifersucht, emotionale Schmerzen, Fehler, Ungerechtigkeiten, Unzulänglichkeiten, Persönlichkeitskonflikte, Nachteile, Herausforderungen, Unaufmerksamkeit, Beschwerden, Bewertungen, Feedback und so weiter. Wenn du dich entscheidest, den Box-Drang, eine bestimmte Sache zu beachten, nicht zu beachten, dann entscheide es für immer. Erliege nicht der Versuchung, diese Sache in der nächsten Stunde oder am nächsten Tag wieder zu beachten. Missachte diesen bestimmten Drang für immer. Was für eine Freude das ist!