

## Hört auf, Kultur zu konsumieren und kreiert stattdessen eure eigene

von [Stephen Parato auf wakingtimes.com](#) ; übersetzt von Pippa

Erschafft ihr euch das Leben, das ihr wollt? Oder übernehmt ihr nur eine Version der Realität, die auf euch projiziert wurde? Lebt ihr nach euren eigenen Bedingungen?

**Oder lasst ihr eure Hoffnungen und Träume die Wünsche eines anderen werden?**

Bringt ihr euren Daseinszustand auf das Maximum? Oder konzentriert ihr euch auf Ablenkungen von aussen?

*Wir müssen eine Kultur schaffen – nicht fernsehen, Magazine lesen, ja nicht mal NPR anhören [National Public Radio – eine amerikanische Medienorganisation].*

*Erschafft euch eure eigene Informationsveranstaltung. Die Verbindung zwischen Raum und Zeit, in der ihr euch jetzt befindet, ist der unmittelbare Bereich eures Universums und wenn ihr euch um Michael Jackson, Bill Clinton oder jemand anderen sorgt, dann seid ihr machtlos. Ihr gebt eure Macht an all die Ikonen ab, die von elektronischen Medien unterstützt werden, sodass ihr wie X gekleidet sein wollt oder Lippen wie Y haben möchtet. Diese Art der Denkweise ist schwachsinnig. Das ist alles kulturelle Ablenkung und was echt ist, seid ihr und eure Freunde und eure Gemeinschaft, eure Höhen und Orgasmen, eure Hoffnungen und Pläne, eure Ängste. Und uns wird gesagt, „Nein, wir sind unwichtig, wir sind nebensächlich.“ „Mach einen Abschluss, suche dir Arbeit, erreiche dies, erreiche das.“ Und dann seid ihr ein Spieler, aber ihr wollt noch nicht mal in diesem Spiel mitspielen. Ihr wollt euren Geist zurückholen und ihn aus den Fängen der kulturellen Ingenieure reissen, die euch in einen halbgaren Trottel verwandeln wollen, der all diesen Müll konsumiert, welcher aus den Knochen einer sterbenden Welt fabriziert wird. ~ Terence McKenna*

Das Übernehmen einer Kultur, anstatt eure eigene zu erschaffen, ist eine Beleidigung – sowohl für euer Potential als auch für eure Individualität.



Wir sind alle superkreative Wesen, was leider von den meisten Menschen systematisch unterdrückt wird. Das Potential, das in jedem Menschen ruht, ist beinahe unermesslich aus der „Ich armes Ding“-Perspektive. Jede einzelne Person hat einzigartige Fähigkeiten und Talente, die, wenn sie gepflegt werden, die Bausteine für eine bessere Welt sein werden.

**Pflegt und lebt ihr eure Begabungen aus?** Oder verschwendet ihr eure Zeit mit Promiklatsch oder der Debatte über den letzten Nebenschauplatz, den die Medien programmiert haben, damit ihr darauf eingeht?

### **Die Diät der Informationen**

Viele Top-Künstler aus verschiedenen Bereichen (und glückliche Menschen generell) beschränken und filtern ganz bewusst die Informationen, denen sie sich aussetzen, insbesondere die Nachrichten. Warum? Weil sie sich auf das Erschaffen konzentrieren! Und ihr solltet das auch tun, wenn euch überhaupt daran liegt, euer Leben voll auszukosten.

*Ich fokussiere meine Energie darauf, mein Selbst zu stärken; was bedeutet, neue Ideen auszuloten, neue Dinge auszuprobieren, sich nicht vor Erfahrungen zu fürchten und ein Vorbild zu werden, welches andere Leute darin unterstützen kann, kraftvollere Versionen ihrer selbst zu werden. Wenn ich das nämlich nicht mache, trage ich nur zu dem verhunzten Zustand der Welt bei. ~ Elliott Hulse*

Was Informationen angeht, die euer Wohlbefinden behindern, sind die Nachrichten die grössten Missetäter. Wann habt ihr euch jemals gut gefühlt, nachdem ihr die Nachrichten angeschaut habt? Und was habt ihr persönlich wegen der zuletzt bekannt gemachten Tragödie getan? Ihr wärt viel besser dran, wenn ihr an euch selbst arbeitet und den Leuten um euch herum helfen würdet.

*Die „Nachrichten“ sind nicht viel mehr als Pornografie des Entsetzens. Oder Angstpornografie. Ignoriert sie komplett und nutzt eure mentale Energie stattdessen, um euch auf Gesundheit und*

*Kreativität zu fokussieren und darauf, euch jeden Tag um 1% zu verbessern.* ~ James Altucher (lest seinen Artikel zu diesem Thema [„Go On a News Diet, Starting Today“](#)).

Es ist eure Entscheidung, ob ihr etwas konsumiert oder nicht. Ich sage nicht, dass ihr niemals wieder einen Film anschauen oder ein Buch lesen sollt. Seid euch nur bewusst, was ihr konsumiert und filtert den Unsinn aus, der nicht zu eurem besten Wohle ist. Seid aufmerksam bei der Aufnahme von Informationen. Ist das, was ihr konsumiert, in einer Linie mit eurem höchsten Wohl? Macht es euch zu einem besseren Menschen? Macht es euch mehr zu einem Vorbild für die anderen um euch herum?

Der Autor, Investor und Unternehmer, Tim Ferriss, pflegt auf seinem Blog eine ganze Kategorie mit dem Namen [Low-Information Diet](#). Ja, sich der Informationen bewusst zu sein, die man auswählt, um sie aufzunehmen, ist tatsächlich enorm wichtig.

Euch ist aufgefallen, dass ich in diesem Artikel ein paar Personen zitiere. Ich fasse jedoch diese Quellen zusammen, um meine eigene spezifische Arbeit hier zu gestalten. Zudem geben die Informationen, die ich teile, Aufschluss über Dinge in euch, derer ihr euch nicht im Klaren gewesen sein könntet. Es gibt einen grossen Unterschied zwischen der bewussten Auswahl an Informationen, die helfen, euch zu vervollkommen und dem gedankenlosen Konsum von idiotischem Klatsch und spirituell lähmender Angstmacherei (den „Nachrichten“).

Unser Gehirn hat Schwierigkeiten, das zu verarbeiten, was Milliarden von Menschen passiert – besonders all das Grauen, von dem die Nachrichten so versessen sind, die Leute damit zu füttern. Jeder Mensch hat einen Grenzwert für Traumata, die er in seinem Leben aushalten kann, bevor das angesammelte Trauma dessen primäres Betriebssystem wird. Die Nachrichten schaffen eine Überlastung an Informationen und zwingen Menschen in einen lähmenden Angstmechanismus.

Konzentriert euch darauf, was ihr jetzt gerade tun könnt. Stimmt euch auf euch selbst ein, beginnt, eure inneren Gaben auszudrücken, verteilt eure Liebe an jeden, dem ihr begegnet und begeistert andere durch euer Beispiel.

## **Lüftet den Schleier**

Sogar die konservativsten und engstirnigsten Menschen können die offensichtliche Fehlfunktion der Kultur wahrnehmen, in der wir uns befinden; obwohl viele sich weigern, die unglaubliche Grossartigkeit der Lügen zuzugeben, die uns verkauft werden.

Untersucht all die grossen existierenden Systeme und ihr werdet gemeinsame Themen zu Angst, Täuschung, Trennung und Mangel finden. Massenmedien, Erziehung, Religion, Energie, Gesundheitswesen (Krankheitswesen), Politik und Wirtschaft – alle arbeiten nach diesem Muster. Deshalb entsteht Disharmonie überall da, wo Mainstream mit Kultur in Berührung kommt.

Glücklicherweise entstehen auf breiter Front Alternativen. Und ihr könnt auch ein Impulsgeber für eine positive Veränderung sein. Jeder hat etwas Grossartiges beizutragen. Aber all das wird unterdrückt, wenn ihr euch lediglich auf Äusserlichkeiten konzentriert.

## **Projizierte Realität**

*Das Universum existiert nicht unabhängig von uns, „da draussen“. Wir sind unausweichlich in das verwickelt, was stattzufinden scheint. Wir sind nicht nur Beobachter. Wir sind Teilnehmer. Auf irgendeine seltsame Weise ist dies ein Universum des Mitwirkens. Die Physik ist nicht mehr zufrieden damit, lediglich Einblicke in Partikel, Kraftfelder, Geometrie oder sogar in Zeit und Raum zu erhalten. Heute verlangen wir von der Physik ein gewisses Verstehen der Existenz an sich. ~ John Wheeler*

Realität ist nicht das, was uns gesagt wird. Sie ist nicht unveränderbar und maschinengleich, wie wir annehmen (ohne jede Erforschung), sondern eher eine Quantensuppe von Informationen, die wir gleichzeitig entschlüsseln und in die wir hineinprojizieren.

Die Bausteine unserer Realität, die Atome, sind nicht massiv. Sie sind mehr als 99,999999% leerer Raum. Wie also kann ein Universum, das aus diesen instabilen Atomen besteht, fest sein? Nun, das ist es nicht. Wir entschlüsseln es lediglich auf diese Weise. Genauso, wie Objekte in Videospiele solide erscheinen, es dennoch nicht sind.

*Und wir befinden uns genau in dieser Situation auf unserer Welt. Wir sehen uns um und es scheint absolut nicht so mathematisch zu sein; aber alles was wir sehen, besteht aus Elementarteilchen wie Quarks und Elektronen. Und welche Eigenschaften hat ein Elektron? Hat es einen Geruch, eine Farbe oder eine Struktur? Nein! Soweit wir beurteilen können, sind die einzigen Eigenschaften eines Elektrons  $-1$ ,  $\frac{1}{2}$  und  $1$ . Wir Physiker haben uns für diese Merkmale dämliche Namen einfallen lassen, wie elektrische Ladung, Drehung oder Leptonenzahl, aber dem Elektron ist es egal, wie wir es nennen. Diese Eigenschaften sind nur Zahlen. ~ Max Tegmark*

Das menschliche Gehirn verarbeitet ungefähr 11 Millionen Eindrücke pro Sekunde, die es aus unseren fünf Sinnen dekodiert. Diese 11 Millionen werden auf ungefähr 40 heruntergefiltert und davon wird unser Realitätssinn aufgebaut. Das Gehirn „füllt auch die Lücken“ der unverarbeiteten Informationen auf Basis dessen, wovon es glaubt, dass es vorhanden sein sollte. Es geht darum, wie wir dieses Informationsmeer entschlüsseln. Wenn ihr also die Weise ändert, wie ihr Realität dekodiert, erfahrt ihr eine andere Version der Realität.

Zusammen mit der Entschlüsselung der allgemeinen Informationsvorlage projizieren wir auch ununterbrochen in die Realität hinein. Der Beobachtungseffekt und das Doppelspalt-Experiment zeigen, dass der Beobachter tatsächlich das beeinflusst, was beobachtet wird. Wie verrückt ist das? Alles ist miteinander verbunden und euer Bewusstsein erschafft Wellen auf dem Netz der Realität, ob ihr das wollt oder nicht.

Daher ist es höchst wichtig, aufmerksam mit euren Glaubensvorstellungen zu sein, die die Realität auf eine bestimmte Weise dekodieren und mit eurem Fokus, den Gefühlen, Gedanken und Worten, die ständig auf die Realität projiziert werden.

Die Energie fließt dahin, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet ist. Worauf richtet ihr eure Energie?

Stellt euch vor, euer Fokus als Lebenskraft-Energie fließt dahin, worauf er gerichtet ist. Wenn ihr die Nachrichten anschaut, lasst ihr eure eigene Energie abfließen (es ist wirklich energetischer Vampirismus) und ihr tragt energetisch zu Angst, Zerstörung und Gewalt bei. Fokussiert euch stattdessen auf das, was ihr tun könnt, um euch selbst zu verbessern und die

Welt zu einem besseren Ort zu machen. Objektives Bewusstsein ist ebenfalls entscheidend. Ich bin weder ignorant noch apathisch, was das Geschehen auf der Welt angeht. Es ist nur so, dass ich entscheide, meine Energie nicht darauf zu richten und mich stattdessen darauf zu konzentrieren, mich selbst, mein Schreiben und meine Begeisterung zu verbessern, freundlich zu jedem zu sein, dem ich begegne und ein Vorbild zu sein, etc.

***Das Geheimnis der Veränderung ist, all eure Energie zu fokussieren; nicht darauf, das Alte zu bekämpfen, sondern darauf, das Neue zu schaffen.*** ~ Dan Millman

Das Fernsehen ist wie ein Hieb auf unsere Realitäts-Schnittstelle. Es programmiert das Unterbewusstsein, was euch dann die Realität basierend auf diesem Programm dekodieren und projizieren lässt. Wenn ihr fernseht, befindet ihr euch in einem Zustand leichter Hypnose, was bedeutet, dass euer Unterbewusstsein darauf vorbereitet wird, hypnotische Suggestionen in Form von Werbung, unbewussten Botschaften, Ansichten, Ideale, Meinungen, etc. aufzunehmen. Natürlich gibt es da draussen ein paar gute Sendungen, aber die Mehrzahl davon (besonders Nachrichten und Werbung) sind psychische Hiebe, um euch zu dekodieren, damit ihr unter einem Paradigma von Angst, Ego-Versklavung, Entmachtung und Unzulänglichkeit projiziert und handelt. Fällt es euch auf? Die meisten Menschen zeigen vorhersagbare programmierte Reaktionen basierend auf veröffentlichte Ereignisse in den Medien. Es ist alles auf diese Weise konstruiert.

Es gibt sechs Firmen, die 90% der amerikanischen Medien kontrollieren. Das ist eine absurde Zentralisierung von Informationsquellen. Verbindet dies damit, wie heimtückisch das Fernsehen ist und es ist der perfekte Sturm für eine Massengehirnwäsche. Holt euch Informationen von verschiedenen demokratisierten Quellen (um mehrfache Datenpunkte als Referenz zu haben) und bildet euch eure eigene Meinung.

Es ist auch alles offen sichtbar. Denkt dran, Fernsehen wird nicht ohne Grund als „Programm“ bezeichnet.

**Lest auch:** [The Illusion of Choice: 90% of American Media Controlled by 6 Corporations](#)

## **Fallstudien zur Kulturbildung**

Schaut Euch an, was die unterdrückte Jugend in der Bronx in New York hervorbrachte, als die amerikanische Kultur nichts anderes tat, als sie zu unterdrücken. Die Nachbarschaft verarmte, Schulen wurden unterfinanziert und traditionelle Musikinstrumente waren nicht verfügbar. Sie hatten nur begrenzten Zugang zu vielen modernen Annehmlichkeiten und ein brennendes Verlangen, sich selbst auszudrücken. Was taten sie also? Sie erschufen ihre eigene Kultur mit Hip-Hop, der die Musik, Poesie, Kunst, Tanz, Mode und Sprache revolutionierte.

Die Hippie-Bewegung der 1960er Jahre ist ein weiteres Beispiel für Kulturbildung. Während dieser Zeit tobte der Vietnamkrieg (eine abscheuliche Offensive der Gewalt, die auf Lügen begründet war wie jeder Krieg) und der American Way war bis zu diesem Zeitpunkt geprägt von bedingungslosem Gehorsam gegenüber Autoritäten. Die Hippies aber sträubten sich gegen dieses System (manche durch Protest gegen den Krieg und durch Unterstützung der Bürgerrechtsbewegung) und erschufen ihre eigene Gegenkultur, statt passiv die Kultur aufzusaugen, die auf sie projiziert wurde. Diese Bewegung pflanzte den Samen für alternative Denkweisen, das Infragestellen von Autoritäten, Weltoffenheit, verschiedene Formen

künstlerischen Ausdrucks, Spiritualität hinter den Religionen und eine Basis der Liebe statt dem Unterton der Angst, der auch Regelschulsysteme durchdringt.

### **Das Verändern der Welt beginnt bei euch**

*Gestern war ich klug und wollte die Welt verändern. Heute bin ich weise und möchte mich verändern. ~ Rumi*

Ihr seid der Ansatzpunkt, von wo aus sich die Welt verändert. Zu versuchen, die äussere Welt zu verändern, ohne vorher euch selbst, ist wie den Spiegel zu kämmen anstatt eure Haare. Und die Realität ist eine Art Spiegel eures inneren Zustandes (siehe den obenstehenden Beweis).

Wenn ihr also **Dinge ohne eine Basis der Selbstbeherrschung ändert, dann kommt diese Änderung von einem Bereich, der grundsätzlich in Frage zu stellen ist.** Eine externe Ausrichtung auf Veränderung ist, als ob man auf einem Boot steht und Dinge anschreit, dass sie einem aus dem Weg gehen sollen, während eine innere Veränderung schlichtweg das Steuern des Bootes bedeutet.



### **Wie man die Welt verändert**

**Kennt euch selbst** – Stimmt euch auf euch selbst ein. Geht nach innen, meditiert, beobachtet eure Gedanken und Gefühle, macht die innere Arbeit, befreit euch von einschränkenden Ansichten, lasst die Traumata los, an denen ihr bisher festgehalten habt, vervollkommnet euch beständig und findet/erschafft eure Bestimmung. Ihr seid die Türangel, von der sich die Tür zu allen Veränderungen öffnet und innere Arbeit öffnet diese Tür.

**Konzentriert euch auf eure erlebte Realität** – Nicht auf das, was im Fernsehen läuft, nicht darauf, was in den Nachrichten kommt, nicht darauf, was Kanye West macht [Kanye West ist ein US-amerikanischer Rapper, Musikproduzent und mit Kim Kardashian verheiratet]. Konzentriert euch auf eure Erlebnisse, eure persönlichen Beziehungen, eure Familie, eure Gemeinschaft, eure Fähigkeiten, euer Zuhause, euer Glück, eure Leidenschaften, wie ihr die Menschen behandelt, denen ihr begegnet, usw. Alles andere neben euren jetzigen Erfahrungen findet nur gedanklich statt. Wie könnt ihr jetzt sofort aktiv werden? (Nein, auf dem Sofa zu sitzen und über Donald Trump oder Hillary Clinton zu maulen, zählt nicht.)

**Wählt mit eurem Geld** – Wir leben in einer Konsumgesellschaft und Konzerne steuern die Regierungen. Diese Firmen können nicht bestehen, wenn Leute ihre Produkte/Dienstleistungen nicht kaufen, so einfach ist das. Tragt ihr zum Problem bei oder zur Lösung? Seid achtsam, wo ihr euer Geld ausgebt, weil dies das tatsächliche Wählen darstellt (das ist demokratisiert, direkt und nicht manipuliert).

**Lest auch:** [Noncompliance With a Broken System, Why I'm Not Voting](#)

**Entdeckt eure Begabungen und bringt sie zum Ausdruck** – Wenn ihr die innere Arbeit macht und euch auf eure Wirklichkeit konzentriert (nicht die manipulierte „TV-Wirklichkeit“), werdet ihr unweigerlich nützliche Fähigkeiten finden und entwickeln. Jeder hat etwas Nützliches und unglaublich Kraftvolles beizutragen. Ihr müsst nur die gesellschaftliche Konditionierung ablegen und es für euch herausfinden. Und jede Person wird, indem sie ihre Fähigkeiten teilt, zur Schaffung einer besseren Welt beitragen. Manche werden Methoden erfinden, um freie Energie nutzbar zu machen (was die Ölförderung unnötig macht), manche werden Architekten sein, die umweltfreundliche Gebäude entwerfen, manche grossartige Gärtner, Schriftsteller, Musiker, etc. Alles was du machen musst, ist in dich hinein zu spüren und ihr werdet feststellen, dass ihr die ganze Zeit grossartige Fähigkeiten hattet.

*Es gibt Millionen anderer Menschen, die von etwas Verständnis oder Weisheit von eurer Seite auf die Art, wie ihr sie anbieten möchtet, profitieren würden. Vielleicht wollt ihr Trainer werden. Vielleicht wollt ihr eine Firma gründen, vielleicht eine gemeinnützige Organisation. Vielleicht dreht ihr Videos oder schreibt Bücher oder Gedichte. Vielleicht spielt ihr Geige. Was auch immer es ist, ihr bringt damit Schönheit in die Welt. Ihr müsst die Balance halten. Wenn ihr euch nicht von Tod und Zerstörung unterkriegen lasst, werdet ihr zum Anker! ~ Elliott Hulse*

**Seid ein Leuchtfeuer der Liebe** – Unterschätzt niemals kleine Taten der Freundlichkeit. Die kleinen Dinge, die ihr jeden Moment tut, sind von immenser Bedeutung und sie summieren sich. Wer weiss, wie tiefgreifend ihr jemanden mit einem einfachen Akt der Zuneigung inspirieren könnt? Verbreitet ihr Liebe oder tragt ihr zur Disharmonie bei? Die Wahl liegt in jedem Moment bei euch.

In Liebe  
Stephen Parato

**Über den Autor:**

**Stephen Parato** (alias Stevie P) ist ein Fürsprecher von Ganzheitlichkeit und Wellness, Philosoph, Schriftsteller und ein Experte in Sachen Positivität. Er ist auch Begründer der [Feelin' Good, Feelin' Great](#) Website