

SPARK 064

(Matrix Code: **SPARK064.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Der Weg zu Entdeckung ist nicht der Weg zum Glücklichsein.

VERTIEFUNG: Lass uns mit der Wiederholung dessen beginnen, was gerade gesagt wurde: Der Weg zu Entdeckung ist *nicht* der Weg zum Glücklichsein. Wir nehmen so häufig an, es sei das Ziel im Leben, glücklich zu sein. Welch tückische, versteckte Annahme wir da treffen! All die Probleme, die wir zu lösen versuchen, all die Risiken, die wir eingehen, all den Ärger, den wir erleben, all die Disziplin und Übung, all die Anstrengung unserer Versuche, unserer Fehlschläge und erneuten Versuche, all die Ängste, Frustrationen und all das Chaos, das wir fühlen. Bei all diesem Leid nehmen wir an, dass wir am Ende mit Glücklichsein belohnt werden! Warum sonst sollten wir all das tun?

Vielleicht sollte am Anfang deiner Forschungsreise ein Warnschild stehen oder ein Vertrag mit folgendem Wortlaut: Der Weg zu Entdeckung ist nicht der Weg zum Glücklichsein. Der Weg zu Entdeckung ist der Weg zu Entdeckung. Die Box zu erweitern erweitert die Box. Eine erweiterte Box enthält mehr Möglichkeit, mehr Optionen, mehr Bewusstheit, mehr Verantwortung und mehr von allen vier Gefühlen, nicht nur Glücklichsein.

Im Gegensatz zum Weg der Entdeckung gibt es den Weg zum Glücklichsein. Der Weg zum Glücklichsein hat zwei Pole: totale Ahnungslosigkeit und totale Transzendenz. Jeder von uns hat bereits die Route der totalen Ahnungslosigkeit ausprobiert, vermutlich recht lange. Und totale Transzendenz wird dir sehr wahrscheinlich für lange Zeit nicht widerfahren, insbesondere, wenn du psychologische Knöpfe hast, die gedrückt werden können. Du bist im Tunnel und das Ende ist eine Illusion. Die Matrix aufzubauen, um nicht an den Haken zu gehen, zentriert und präsent zu bleiben, Verantwortung zu übernehmen und nicht die Umstände verantwortlich zu machen, egal welche Umstände es sind - mit anderen Worten Transzendenz - kann Jahre brauchen, vielleicht sogar Lebenszeiten. Was kannst du in der Zwischenzeit tun, wenn es gelegentlich ziemlich hoffnungslos aussieht?

Du experimentierst weiter!

EXPERIMENTE:

So spielt es sich ab: Wir versuchen zusammenzukommen und uns als Paar und Familie zu lieben. Wir bemühen uns, gemeinsam in Geschäften und Organisationen wirksame Ergebnisse zu erzielen. In unserer Vorstellung denken wir, dass wir bis ans Ende unserer Tage glücklich zusammen leben und arbeiten sollen. Doch wenn wir uns authentisch auf den Weg der Entdeckung begeben, dann ist die erste Nachricht, die wir bekommen, eine schlechte Nachricht. Warum sonst glaubst du, dass all die Filme *aufhören*, wenn die beiden geheiratet haben, statt genau da anzufangen? Wenn du dich auf den Weg zu Entdeckung einlässt, dann wird es irgendwann nach den Flitterwochen ungemütlich werden.

Erinnere dich an die vier Stufen beim Lernen. Zuerst 1) weißt du nicht, dass du nicht weißt. Das ist unbewusste Inkompetenz, völlige Ahnungslosigkeit, totale Glückseligkeit. Dann 2) erkennst du, dass du nicht weißt. Das ist der schmerzhafteste Teil, der Weckruf: bewusste Inkompetenz. Du beginnst zu erkennen, wie beharrlich deine Box ihre eigene Version der Realität in deinem Leben umgesetzt hat. Vielleicht verbringst du mehr Zeit als du dir vorstellen kannst, schmorend in Stufe 2), bevor du zu Stufe 3) gehst. Mit Anstrengung und Übung erwirbst du einige Fertigkeiten, um andere Ergebnisse zu erzielen: bewusste Kompetenz. Dann 4) nach einiger Zeit wird dir die neue Stufe an Kompetenz so vertraut, dass du vergisst, dass du jemals anders warst, und du erreichst die Stufe der unbewussten Kompetenz.

In der Stadt Katmandu gibt es eine alte Bar mit dem Namen *The Yak and Yeti*. (Ich bin dort gewesen.) Es ist eine berühmte Bar. (Nicht weil ich dort gewesen bin.) Die Bar ist berühmt, weil frühere Bergsteiger und Himalajaforscher dorthin zurückkehrten (falls sie zurückkehrten), um ihre Füße zu wärmen und Abenteuergeschichten über ihre Entdeckungen draußen in den Bergen zu erzählen. Aber bei genauerer Betrachtung konnte man erkennen, dass diese Männer und Frauen ins *Yak and Yeti* kamen, um die Gesellschaft der anderen zu genießen, die wie sie auch den Weg der Entdeckung gewählt hatten.

SPARK064.01 Hier ist das Experiment: Beginne jetzt. Übernimm Verantwortung dafür, dass du den Weg zu Entdeckung gewählt hast. Gib auf, das Glückliche mit deinen Freunden und mit deinem Partner zu erwarten. Es gibt einen Unterschied zwischen Liebe und Glückliche. Wenn du Verantwortung dafür übernimmst, auf dem Weg zu Entdeckung zu sein, dann kannst du die Menschen lieben, mit denen du zusammen bist, und zufrieden sein, dass du Entdeckungen machst, selbst wenn du nicht glücklich bist. Hör damit auf, deinem Partner, deinen Kindern oder deiner Chefin vorzuwerfen, dass sie dich unglücklich machen. Gib dir selbst und den Anderen Raum, um unglücklich zu sein, um wütend zu sein, um ängstlich oder traurig zu sein. Hör ihren schmerzlichen Geschichten zu und erzähle auch deine eigenen. Wisse, dass diese Geschichten auf dem Weg zu Entdeckung normal sind. Lass dich von der Irritation darüber, den anderen unglücklich zu sehen, zu neuen Entdeckungen führen. Gebt euch gegenseitig Anerkennung für die Schritte, die ihr auf dem Weg zu Entdeckung geht, egal, ob es nach Fortschritt aussieht oder nicht. Wirf deine Erwartungen an eine Phantasievorstellung von endlosem Glück über Bord. Geh zu deinem eigenen *Yak and Yeti*. Leg nach einem langen harten Tag voller Entdeckungen zusammen mit den Anderen deine Füße hoch und erkenne, bewundere und genieße den Forscher in jedem Einzelnen.