

SPARK 148

(Matrix Code: **SPARK148.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Wenn du den Schwerpunkt auf das Sein legst, dann geschieht das Tun von ganz alleine. Das ist der Mittelweg.

VERTIEFUNG: Aufgrund der Ausrichtung der modernen Kultur pendeln die meisten von uns mehr oder weniger unbewusst zwischen zwei Polaritäten des Tuns hin und her:

Übersteuerung (hochtourig).	Kriechgang (untertourig).
Uns einreden, wir seien großartig.	Uns einreden, wir seien Versager.
Uns selbst Lob aussprechen.	Uns selbst geißeln.
Uns selbst als Helden betrachten.	Uns selbst als nicht gut genug betrachten.
Manisch.	Depressiv.
Aufgedreht.	Erschöpft.
Versuchen, alles zu tun.	Dagegen rebellieren, alles zu tun.

Die moderne Kultur identifiziert die *Übersteuerung* als den erfolgreichen Modus, den bewährten Modus, den positiven, produktiven Modus. Möglicherweise fühlst du Scham oder Schuld, wenn das Pendel in das andere Extrem ausschlägt: „Leck mich doch am Arsch! Ich werde *nie mehr* irgendetwas für dich tun, niemals! Fahr doch zur Hölle!“

Beachtenswert ist hier, dass es sich sowohl bei der *Übersteuerung* als auch beim *Kriechgang* um das *Tun* handelt. Es sind zwei Seiten derselben Medaille, die Vorder- und Rückseite derselben Maske.

Die *Übersteuerung* wird uns durch die moderne Schulbildung und die Vermarktungsmedien eingehämmert, um danach zu streben, gut auszusehen, glücklich zu sein, Geld zu verdienen, ein üppiges, abenteuerliches Leben zu haben, beliebt zu sein, kurz – um bei den Spielen der modernen Kultur zu gewinnen. Dieser populäre manische Modus treibt eine Wirtschaft an, die Wenigen zugutekommt und uns massiv dahingehend beeinflusst, uns gegenseitig zu fragen: „Was machst du?“ statt „Wie bist du?“

Wie kommen wir aus diesem durch die Kultur verstärkten, andauernden Konkurrenzkampf wieder raus?

Es ist möglich zu entdecken, dass es zwischen den Pendelausschlägen des *Tuns* und des *Nicht-Tuns* einen fast unsichtbaren, meist unbeachteten *Mittelweg* gibt, welcher von der Welt des Tuns vollkommen getrennt ist. Beim Mittelweg stehen Aktionen nicht mehr im Rampenlicht. Stattdessen ergeben sich Aktionen aus einem aktionslosen Ruhepunkt heraus, als Nebenwirkung des Seins, welches im Dienst an etwas Größerem als sich selbst steht. Aktionen entspringen daraus, dass du das bist, wozu du hierher gekommen bist.

Der Mittelweg, der Weg des *Seins* ist in der modernen Kultur nicht so beliebt, weil er mit einem gebrochenen Herzen beginnt. Wie das Sprichwort sagt: „Herzen

funktionieren nur, wenn sie gebrochen sind.“ Das Herz ist natürlich nicht gebrochen. Es bedeutet einfach, dass die Schale um dein Herz herum aufgerissen ist, was ein erfahrbares Einfühlungsvermögen mit einer größeren Spielwelt zulässt. Dann kannst du wahrnehmen, was du fühlst, was andere fühlen, wie du da bist, wie andere da sind, wie der Raum da ist, was gebraucht wird und so weiter. Ohne dich dem Sein zu öffnen, bleibst du mit der *Übersteuerung* oder dem *Kriechgang* identifiziert und findest nie den Mittelweg.

Irgendwann in deinem Leben hast du bereits erlebt, dass es zwischen dem erzwungenen Tun und der Vermeidung des erzwungenen Tuns eine Seins-Empfindung gibt, die aus deinem Herzen und deiner Seele strahlt. Diese raumverändernde Empfindung signalisiert, dass du in die Gegenwart eintrittst, zentriert bist, in dir bist, in deinem Körper bist, in einem kleinen Hier und einem kleinen Jetzt bist, geerdet bist, mit anderen um dich herum in Verbindung bist (mit tierischen, pflanzlichen und mineralischen Anderen...), mit dem Gaiafeld verbunden bist, welches dich laufend darüber informiert, was vom Raum gewollt und gebraucht wird.

Die Verbundenheit an diesem Ruhepunkt des Mittelweges ist ein wechselseitiger Austausch zwischen deiner spezifischen Version des Seins und dem allgemeinen Feld des Seins. Der Austausch webt dich hinein in einen unerwarteten Reichtum von vormals unsichtbaren Informationsnetzen. Du beginnst, Dinge zu wissen, die aus dem Tun-Modus der Übersteuerung bzw. des Kriechgangs unmöglich gewusst werden können: Du siehst, was als nächstes kommt, du siehst, wer was braucht und wie du optimal dienen kannst. Je mehr du dich radikal auf dieses allseits fließende Netz verlässt, desto verfügbarer bist du, um von deiner Perle, deinen hellen Prinzipien und deiner archetypischen Herkunft gebraucht zu werden.

Indem du deinen Schwerpunkt auf das Sein legst statt dich diesen rasenden inneren und äußeren Stimmkommandos anzupassen, die dich zum Tun oder zum Widerstand gegen das Tun aufrufen, könntest du dich unverhofft in deinem Gartenschuppen wiederfinden, wo du den zerbrochenen Stiel einer Spitzhacke austauschst. Du riechst die verkrustete Erde an dem zerbrochenen Holz und fühlst das kalte Gewicht des Stahls. Und wenn der neue Stiel fest am Kopfende der Hacke sitzt, merkst du, dass du mehr Energie hast als zuvor. Ist es wichtig, den Stiel der Spitzhacke jetzt auszutauschen? Wahrscheinlich nicht. Seit Monaten liegt sie kaputt herum. Aber wenn das Sein das Tun manifestiert, nährt das Tun dich, es nährt andere und es nährt den gesamten Raum. Die Aktion bringt Energie ein statt Energie abzusaugen.

Nachdem die Aufgabe erledigt ist, gleitest du – statt dich zu beeilen, um die nächste Sache auf deiner Erledigungsliste in Angriff zu nehmen – zurück in dein Herz, genießt die zentrierten, präsenten und verbundenen Empfindungen des Seins, bis du vom Ruhepunkt aus zu dem bewegt wirst, was als nächstes kommt. Das ist etwas ganz Anderes als den cleveren Plänen deines Verstandes wie ein Hund hinterher zu hetzen.

Es gibt zwei Schlüssel, die darauf hinweisen, wann dich manische Übersteuerung oder depressive Kriechgänge antreiben. Zum einen sind es selbstmanipulierende

Stimmen in deinem Kopf, die loben, wie wundervoll und schlau du bist, oder tadeln, wie faul und ineffektiv du bist. Und zum anderen rauben dir die Aktionen Energie, sie erschöpfen dich.

Wenn dein *Tun* den wortlosen Impulsen des Seins entspringt, *erhältst* du Energie aus dem Tun, und du wirst dich oder andere dabei weder loben noch tadeln.

EXPERIMENT:

SPARK148.01 Wie begibst du dich in das Sein-Tun? Die Antwort lautet, du steigst seitwärts aus der Halle der Stimmen aus. Wenn du in der Halle bleibst, wirst du dahin geschubst, wohin dich die lautesten Stimmen tragen, und dir bleibt keine Wahl. Du bist ein Geist in einem Wirbelwind von Geistern, die von den Dämonen des Tuns verschlungen werden.

Dieses Experiment ist dazu da, einen revolutionären Wechsel zur Stille vorzunehmen, selbst wenn die Stimmen und der Druck, Dinge zu tun, ein randalierendes Getöse sind.

Um mit dem Wechsel zu beginnen, leg dich an einem öffentlichen Ort, etwa mitten im Wohnzimmer, mit weit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Rücken, mit offenen oder geschlossenen Augen. Lieg einfach nur da. Es funktioniert nicht so gut, es in deinem eigenen Zimmer zu tun. Leg dich öffentlich auf den Teppich und beobachte, wie der Zug der Gedanken und Stimmen in deinem Kopf herumsaust. Dann wartest du. Wenn du eine Weile schläfst, ist es in Ordnung. Du brauchtest den Schlaf. Wenn du aufwachst, lieg weiter da.

Was tust du da? Nichts. Sein.

Warum tust du nichts? Weil du kein menschliches *Tun* bist. Du bist ein menschliches *Sein*. Es ist wohl wahr, dass du in einer *Tun*-orientierten Kultur geboren und aufgewachsen bist. Jetzt begibst du dich in unbekanntes Gebiet auf einem neuen und anderen Kontinent, einem Kontinent des Seins.

Was musst du tun, um zu sein?... Na, das ist doch eine komische Frage, oder?

Indem du auf dem Boden liegst, seiend, ist es leicht, die flehenden Stimmen zu erkennen, wie sie fieberhafte Geschichten erzählen und endlose erfundene Gründe angeben, um zum Tun zurückzukehren.

Der Drang, sich anzupassen und zu tun, was die Stimmen sagen, könnte sich lange halten. Wie bei einem kalten Entzug ist es bei dem Versuch, von einer Sucht loszukommen, nicht unwahrscheinlich, sich intensiv zu winden, sich zu übergeben, zu schwitzen und zu zittern.

Beobachte, wie lange es dauert, bis du von den Stimmen Impulse bekommst, etwas zu tun. Dein ganzer Körper könnte zucken in dem Konflikt zwischen deiner experimentellen Intention, auf dem Boden zu liegen und nichts zu tun und den Kommandos, wieder in die Tretmühle des Tuns einzusteigen.

Nachdem du eine oder zwei Stunden am Boden liegst, während andere vorbeilaufen (oder auch nicht) könnte es dir in den Sinn kommen, dass du atmest. Wie oft hast du nicht gemerkt, dass du atmest? Der Körper atmet von ganz allein.

Wenn du plötzlich aufwachst und feststellst, dass du das Geschirr spülst oder auf Emails antwortest und dich nicht daran erinnerst, wie du dahin gekommen bist, dann ist es okay. Die Stimmen haben dich einfach wieder in einen Tun-Roboter verwandelt. Geh einfach wieder zurück auf den Boden und fang von vorne an. Es könnte 25 Neustarts im Laufe von mehreren Wochen brauchen, um genügend Masse aufzubauen, um im Sein zu bleiben. Erwarte nicht von anderen, dass sie dich verstehen oder sich selbst auf dieses Experiment einlassen. Du musst keine Erklärung abgeben. Versichere den Menschen, dass es dir gut geht, dass du einfach ein Experiment machst, um vom Tun zum Sein zu wechseln. Tief im Inneren werden sie wissen, was du meinst.

Und wenn die nächsten stimmlosen Instruktionen aus dem Sein kommen, lass dich von der Erledigung und den ekstatischen Schöpfungsenergien tiefgehend nähren. Das große Ganze neigt dazu, die Beteiligung mit überraschenden Synergien, unerklärlichen Zufällen, subtilen Heilungen und begnadeten Momenten unerwarteter Liebe zu belohnen. Feiere sie!