

## SPARK 092

(Matrix Code: **SPARK092.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Wenn du dich schneller bewegst als in der Geschwindigkeit der Liebe, verhinderst du die Erfahrung der Liebe.

**VERTIEFUNG:** Kann es sein, dass du dich in der modernen Kultur vom Moment des Aufwachens bis zum Moment, wo du ins Bett fällst, in Höchstgeschwindigkeit bewegst? Möglicherweise erkennst du dein eigenes Verhalten nicht einmal, weil Schnelligkeit in der modernen Kultur so tief verankert ist – selbst im Urlaub. Die erste Frage, die wir uns gegenseitig stellen, wenn wir zurückkommen, ist: „Wo warst du? Was hast du *gemacht*?“

Deine Schnelligkeit ist nicht unbedingt die körperliche Bewegung. Ein Großteil deiner Schnelligkeit spielt sich in deinem Kopf ab. Du verbringst deinen Tag vielleicht mit Telefonieren, dem Diskutieren während Meetings, mit Schreiben auf dem Computer oder dem Sitzen hinter dem Steuer, und hast das Gefühl, als bewegtest du dich in hoher Geschwindigkeit, während du in Wirklichkeit beinahe bewegungslos bist. Du kalkulierst, begutachtest, überprüfst, krierst, liest, hörst zu, vergleichst Preise, schließt Geschäfte ab, erstellst Pläne und suchst nach Fehlern. Du versuchst, so viel wie möglich in einen Tag hineinzupressen, während du im Wettkampf mit der Zeit stehst. Ein einzelner Moment, der nicht mit Aktivität oder Unterhaltung angefüllt ist, ist in unserer modernen Zeit ein vergeudeter Moment. Du versuchst, so schnell wie möglich von hier nach da zu kommen. Jedes Mal, wenn es so aussieht, als könntest du dein Ziel erreichen, quetschst du noch ein paar Dinge mehr auf deine Erledigungsliste.

Einer der Verluste, den du bei deiner Schnelligkeit verlierst, ist das Erleben der Liebe. Da du wie die meisten von uns niemals ein Fach im Erleben von Liebe hattest, erkennst du nicht einmal, dass dir etwas entgeht oder dass etwas anders sein könnte als es ist. Doch zieh die Möglichkeit in Erwägung, dass durch deine Schnelligkeit ein Teil deines komplexen Systems überreizt wird, während ein anderer Teil zu wenige Reize erfährt. Die Identifizierung dieser Teile ist keine Überraschung. Du überaktivierst deinen Intellekt und setzt das Erleben dieses überaktivierten Intellekts mit einem ausgefüllten Leben gleich. Als Ergebnis davon hast du in deinem komplexen Leben kaum für etwas anderes Zeit oder Raum. Und dein Herz hungert währenddessen nach Liebe.

Möglicherweise denkst du sogar ziemlich viel über Liebe nach. Du grübelst vielleicht darüber, was Liebe ist und versuchst herauszufinden, wie du mehr davon bekommen kannst, oder ob die Liebe, die du hast, bereits das Ideal ist. Du könntest denken, dass du die Liebe verstehst, oder dass du sie nicht verstehst, oder vielleicht hast du auch aufgegeben, dir den Kopf über Liebe zu zerbrechen angesichts all der anderen *realen* Dinge, über die du dir den Kopf zerbrechen musst. Vielleicht lebst du in Bezug auf Liebe in einer Phantasie, die von sentimentalischen Filmen und Liebesromanen noch bestärkt wird.

Es ist vielleicht nicht klar, dass zwischen dem Nachdenken über Liebe und dem Erleben von Liebe ein himmelweiter Unterschied liegt. Es könnte sein, dass du

schon so viel über Liebe nachgedacht hast, dass du dich dem tatsächlichen Erleben von Liebe niemals ausgesetzt hast. Liebe lässt sich erleben. Das Erleben von Liebe ist nicht flüchtig oder zerbrechlich. Es ist nicht verwunderlich, dass du das Erleben von Liebe als unbeständig ansehen könntest, wenn man bedenkt, dass Liebe eine Geschwindigkeitsbeschränkung hat und du dich meistens 30 km/h schneller bewegst!

**EXPERIMENT:** Dieses Experiment besteht aus drei Schritten und erfordert die bereitwillige und bewusste Mitarbeit von jemandem, den du liebst. Es muss nicht der *ultimative* Jemand sein, den du liebst. Es muss nur jemand sein, den du liebst und der dich liebt. Ich habe den Verdacht, dass es mehr dieser Leute in deinem Leben gibt, als du es üblicherweise eingestehen würdest. Wähle eine Person aus. Bitte sie, gemeinsam mit dir diesen ganzen SPARK zu lesen, und dann probiert das folgende Experiment gemeinsam aus. Trefft euch am Samstag- oder Sonntagmorgen um 11 Uhr für zwei Stunden an einem vereinbarten Ort, nachdem ihr gefrühstückt, aber noch nicht zu Mittag gegessen habt. Der Ort sollte ein großer Park mit weiten, ebenen Wegen, Bäumen und Fließwasser oder einem See sein. Er kann innerhalb oder außerhalb der Stadt liegen, solange er fernab vom Straßenverkehr ist. Bevor ihr euch an diesem Tag trifft, führt SCHRITT EINS getrennt voneinander durch.

**SPARK092.01 VORBEREITUNG** Das direkte, unverfälschte Erleben von Liebe könnte intensiv sein. Da dein Nervensystem durch die überwältigenden täglichen Reize bereits bombardiert und aufgerieben wurde, liegt dein wahres Bestreben eher darin, Intensität zu vermeiden statt sie willkommen zu heißen. Wenn das für dich zutrifft, dann besteht SCHRITT EINS darin, deine Nerven zu heilen. Beginne den Tag mit einer Entspannungsmassage und einem Dampfbad oder mit sanften Dehnübungen und einem heißen Wannenbad. Mach etwas Beruhigendes, um deinen Körper zu entgiften und zu regenerieren. Die Vorbereitung auf subtile Intensität besteht in totaler Entspannung. Das bedeutet nicht, Schokolade oder Eis zu essen, Wein zu trinken oder Videos anzusehen. All das trägt zum Stress bei. Was du auch tust, es muss keine große Sache sein – einfach irgendetwas, um die körperliche Geschwindigkeit zu drosseln. Sorge dafür, dass dein Partner sich auf ähnliche Art vorbereitet, aber *führt diese Vorbereitung nicht gemeinsam durch*. Macht sie getrennt voneinander.

**SPARK092.02 UMSCHALTEN** Triff dich mit deinem Partner zur vereinbarten Zeit am vereinbarten Ort. Vermeidet weitgehend das Sprechen, wenn ihr zusammenkommt. Achtet darauf, dass ihr euch während des gesamten Experimentes nicht berührt. Lest diesen Abschnitt noch einmal gemeinsam durch. Beim Umgang miteinander ist unser gewöhnliches Augenmerk auf Worte gerichtet. Wir sind in einem verbalen Gefängnis eingekerkert. Bei diesem Experiment geht es um den Ausbruch aus diesem Gefängnis. Ihr seid zusammen gekommen, um die direkte Erfahrung einer subtilen Ganzkörperempfindung zu machen. Erleben geschieht ohne Worte. Die Sinne empfinden, bevor Worte da sind. Bevor ihr mit SCHRITT DREI anfangt, müsst ihr aus dem verbalen Dschungel herauskommen und Eingang in die erlebbare Ausdehnung finden. Wie ihr das anstellen sollt? Atmet. Fühlt die Beschaffenheit der Luft, der Kleidung und der Haare auf eurer Haut. Bewegt euch langsam und majestätisch wie eine Löwin in der afrikanischen Sonne. Vergesst alles, was war und was sein wird. Seht euch um und seht exakt das, was da ist. Benutzt

eure Augen als Rezeptoren und nicht als Analysatoren. Lasst das Licht, die Farben und Formen in sie hineinfließen. Atmet und bemerkt die Gerüche, die Temperatur und die Veränderungen der Luftfeuchtigkeit. Benennt nichts. Versucht nicht, irgendetwas herauszufinden. Habt keinerlei Meinungen. Gebt keine Kommentare ab. Lasst es so sein, wie es ist, und seid damit, genau so wie es ist. Genehmigt euch zehn Minuten der Stille und des Schweigens, um die Worte während eures Zusammenseins hinter euch zu lassen.

**SPARK092.03 GEHT** Dieses Experiment klappt vielleicht nicht gleich beim ersten Versuch. Andererseits könnte es klappen und du willst es vielleicht nicht. Mach dir darüber keine Sorgen. Zumindest kannst du mit einer netten Person einen Spaziergang im Park unternehmen. Einer von euch sieht in die Augen des anderen und sagt: „Wir sind im Namen der Liebe versammelt.“ Indem ihr das Prinzip benutzt, dass zwei oder mehr im Namen der Liebe versammelt sind, erschafft ihr den Raum für Liebe. Das gewährleistet, dass in dem Raum eures Treffens Liebe geschieht. Dann fangt langsam an, Seite an Seite nebeneinanderher zu gehen. Lasst uns darüber im Klaren sein, was „langsam“ bedeutet. Geht langsamer als das Schrittempo, das eurem Verstand vorschwebt. Viel langsamer – vielleicht ein Drittel eurer normalen Geschwindigkeit – eher schlendernd als gehend. Dies ist ein Spaziergang. Lasst andere unbeachtet an euch vorbeigehen. Schritt. Dann macht den nächsten Schritt. Ruhig. Ohne darüber nachzudenken. Lasst euch von dem Raum, in dem ihr euch gerade trefft, bewegen. Geht in der Geschwindigkeit der Liebe. Ihr könnt das nicht verstehen, doch ihr könnt es leicht beobachten und dem folgen. Atmet. Geht. Entscheidet nicht, wohin es geht. Seid bewegt von dem Raum eures Zusammenseins, versammelt im Namen der Liebe. Entspannt euch. Macht euch keine Sorgen. Es gibt mehr als genug Zeit. Schaut nach einer Weile, wie es euch selbst und wie es dem anderen geht. Sprecht nicht. Diskutiert oder analysiert auf keinen Fall. Beachtet einfach die Geschwindigkeit, in der ihr zusammen geht, so dass ihr eine Blase der Empfindung von Liebe mit euch führt. Es ist einfach. Diese Blase wird niemals weggehen. Ihr werdet vielleicht weggehen, doch sie wird es nicht. Eure Nerven könnten prickeln. Eure Haare könnten euch zu Berge stehen. Ein Schauer könnte euch über den Rücken laufen. Ihr könntet Gänsehaut bekommen. Die Luft könnte sich dicht und wohligh anfühlen. Ein warmes Summen könnte sich in jeder Zelle eures Körpers ausbreiten. Jetzt geschieht Liebe. Und ihr lasst sie hinter euch, wenn ihr euch zu schnell bewegt oder euch in die intellektuelle Welt der Worte begeben. Das Feedback kommt unverzüglich.

Die Verbindung zwischen deinem Körper und jedem einzelnen Raum ist zellulär. Die Empfindungen, die dir erlauben, die Eigenschaften der Erfahrung zu erkennen, spielen sich auf der Ebene deines Gewebes, deines Nervensystems und deines Knochenmarks ab. Das Navigieren im Raum der Liebe ist damit verbunden, mit dem Erspüren der Qualitäten des Raumes eins zu sein; es ist eine physische Ganzkörpererfahrung. Das Erleben geschieht nicht augenblicklich. Das Erleben kommt langsam auf. Das Erleben wirst du nicht in deinen Gedanken finden, aber in deiner Haut und deinen Zellen. Liebe hat ihr eigenes Bewegungstempo. Wenn du dich nicht im Zeitrahmen der Liebe bewegst, entgeht dir die Erfahrung und könntest zu dem Schluss kommen, dass die Welt armselig und öde ist. Doch die Welt ist üppig und quillt über vor Reichtum. Wenn du diese Erfahrung verpasst, dann ist nicht die Welt daran schuld.

Wenn ihr etwa eine Stunde lang in der Geschwindigkeit der Liebe spazieren gegangen seid, kommt ihr zum Ende. An dieser Stelle könnt ihr entscheiden, ob ihr euren Spaziergang fortsetzt oder das Experiment beendet und euch trennt oder euch in einem Café im Raum der Liebe zusammensetzt und eure Erfahrungen austauscht, die ihr miteinander gemacht habt. Es sei empfohlen, dieses Experiment nicht dazu zu benutzen, miteinander im Bett zu landen. Das ist ein anderes Experiment.