

## SPARK 095

(Matrix Code: **SPARK095.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**ENTDECKUNG:** In dem Moment, in dem du ernsthaft Selbstmord in Erwägung ziehst, kann dein authentisches Leben beginnen.

**BEDEUTUNG:** Die meisten Menschen hatten zu irgendeinem Zeitpunkt schon einmal den Gedanken, Selbstmord zu begehen. Selbst wenn dir der Gedanke nur kurz durch den Kopf geschossen ist, hast du dennoch daran gedacht. Selbstmord kann wie eine offensichtliche Lösung für unüberwindbare Probleme oder unerträgliche Schmerzen erscheinen. „Warum nicht einfach allem ein Ende bereiten?“

Wenn du dich selbst bei Selbstmordgedanken ertappst, reagierst du vielleicht so: „Oh Gott! Das ist aber schlecht! So weit ist es mit meinem Leben also schon gekommen! Irgendetwas kann mit mir nicht stimmen! Soll ich diesen Gedanken für mich behalten? Soll ich mir irgendwo Hilfe suchen?“ Und so weiter.

Die Sache ist die, dass der Selbstmordgedanke genau das ist, was er ist: ein Gedanke. Gedanken werden von unserer Box formuliert (das vergessen wir oft) und sind dazu gedacht, die Absichten unserer Box zu erfüllen. Du bist ein Gefangener in den Gedanken, die dir deine Box gestattet....

Bis zu dem Zeitpunkt, an dem deine Box ernsthaft an Selbstmord denkt. Endlich ist die Box auf dem Boden aufgeschlagen und hat die Hoffnung aufgegeben, dein Leben zu managen. Die Box sagt: „Ich kann nicht mehr. Genauso gut könnte ich auch allem ein Ende bereiten...“ Dieser Gedanke ist eine Ausgangstüre. Gut. Benutze sie.

Mit diesem Selbstmordgedanken gesteht deine Box ihre Unzulänglichkeit ein, um die Komplexität deines Lebens zu managen. Dieser Gedanke signalisiert dir eine wertvolle Gelegenheit, um eine grundlegende Veränderung vorzunehmen, denn die Unzulänglichkeit ist wahr. Hallelujah! Es wird auch Zeit, dass dir die Box aus dem Weg geht! Dein Herz schlägt von ganz alleine und wird weiter schlagen bis es aufhört – ganz unabhängig von der Boxdramatik. Endlich hast du eine Chance, ein authentisches Leben zu führen!

### EXPERIMENT:

**SPARK095.01** Selbstmord in Betracht zu ziehen ist eine wertvolle Gelegenheit. Das nächste Mal, wenn du ernsthaft an Selbstmord denkst, führe deinen Gedanken weiter bis durch die offene Tür hindurch. Lasse deine Box nicht zwischen Ja oder Nein hin und her pendeln, einen Fuß in der Türe und einen draußen. Auf diese Art hält dich die Box vom Leben ab. Die Box hat sich in ihrem eigenen Schauspiel verfangen. Es ist zu spät für die Box. Ihre Verwirrung in Bezug auf dein Leben wird dein Leben nicht mehr beeinträchtigen.

In dem Augenblick, in dem du den Selbstmordgedanken bemerkst, lege deine Finger um seinen Hals, blicke ihm geradewegs in die Augen und sage: „Ich habe dich gehört. Das war's. Das ist dein Ende. Du hast aufgegeben. Von diesem Moment an

verlierst du die Rechte an meinem Leben. Mein Leben gehört nicht mehr länger dir. Du hast die Rechte an meinen Plänen, Wünschen und Beschränkungen verwirkt. Das Leben des „Ich“ gehört nicht mehr zu „Mir“, weil das „Mir“ sich gerade selbst getötet hat.“

„Mein Leben gehört jetzt der Menschheit, dem größeren Wohl. Meine Handlungen orientieren sich künftig nicht mehr an persönlichen Vorlieben. Von nun an steht mein Leben im Dienste aller Lebewesen überall. Ich werde das tun, was gewollt und gebraucht wird. Meine Box hat ihr Recht verloren, eine Meinung über mein Leben zu haben.“

Du kannst nicht wissen, was das bedeutet oder wie du vorgehen wirst. Doch eigentlich spielt das keine Rolle. Es geht dich nichts mehr an. Es geht die Menschheit etwas an. Deine Box hat ausgespielt. Unternimm gleich draußen einen Spaziergang durch die Stadt, begleitet von der Empfindung, dass nahezu alles, was dir bisher als Anhaltspunkt zur Definition deines Selbst gedient hat, Selbstmord begangen hat. Was übrig bleibt, ist ein kaum greifbares Ich, welches ein neues Leben mit einer großen Bandbreite einfacher Ressourcen betritt. Du kannst immer noch atmen und sehen. Du kannst sprechen und handeln. In deinem Leben geht es jetzt darum, dass du das, was von der Menschheit gewollt und gebraucht wird, mit all deinem Können zur Verfügung stellst. Das betrifft insbesondere die Menschen in deinem unmittelbaren Umfeld zu Hause, auf der Arbeit oder in der Freizeit. Das ist nicht theoretisch. Das ist sehr praktisch. Es ist eine frische Orientierung in Bezug auf das, was getan werden muss. Du brauchst dir keine Sorgen mehr darüber zu machen, was zu tun ist.

Die Menschheit ist jeder einzelne, der gerade in deinem Umkreis auftaucht. Vielleicht ist es dein Kind oder der Freund deines Kindes. Knie nieder, grüße die Person, höre zu, finde heraus, was sie braucht und stelle es ihr zur Verfügung. Das ist nicht kompliziert. Du bist dabei weder ein Roboter noch ein Fußballtreter. Du stehst im Dienst. Vielleicht braucht die Person ein Glas Wasser. Bringe es ihr. Vielleicht müssen ihre Schuhe gebunden werden. Binde sie. Vielleicht benötigt sie eine Grenze oder Klarstellung. Gib sie ihr. Vielleicht braucht sie jemanden, um ihr Herz auszuschütten. Du hörst einfach zu. Wenn du achtsam bei der Ermittlung ihrer wahren Bedürfnisse bist, wirst du oft feststellen, dass nur dein Zuhören gebraucht wird. Wenn die Person spezifisch um Hilfe bittet, dann gibt es für dich etwas zu tun. Ansonsten sei einfach mit der Person, bis diese mit Sein aufgefüllt ist. Dann bewege dich weiter. Deine nächste Aufgabe wird im nächsten Moment auftauchen und sie wird offensichtlich sein. Du kannst weder vorhersehen noch kontrollieren, wer sich als nächstes in deinem Umfeld zeigen wird. Doch du kannst der Quelle der Aufgaben vertrauen und dich dankbar fühlen, in dieses neue Arrangement involviert zu sein.

Bleibe entspannt. Bleibe offen und aufmerksam. Übereile nichts. Nimm Anteil an allem, was geschieht. Bleibe in Verbindung. Gib auf dich selbst Acht, so dass du dich stets um das kümmern kannst, was deiner Sicht nach als nächstes getan werden muss. Kein anderer sieht die Dinge so wie du. Wenn du eine Aufgabe siehst, die getan werden muss, dann ist es deine Aufgabe.

Wasche das Geschirr ab. Tätige einen Anruf. Hebe den Müll auf. Gib Feedback. Stelle Dinge an ihren Platz. Stelle eine Idee zur Verfügung. Vollende die Aufgabe. Schreibe einen Brief. Erledige die nächste Sache. Du wartest nicht mehr länger

darauf, dass du bedient wirst. Stattdessen bedienst du mit Güte, Frohsinn und Aufmerksamkeit. Du erledigst die nächste Sache so, als seien die Bedürfnisse der anderen auch deine eigenen; so als seiest du genauso glücklich, anderen Menschen zu ihrem Glück zu verhelfen wie du es einst warst, als du dir selbst geholfen hast.

Bewegungsimpulse kommen nicht aus deinem Verstand, sondern aus deinem Zentrum, das sich in der Mitte deiner Hüftknochen befindet. Es könnte sein, dass du dich bewegst, bevor du weißt, was du tust. Das ist gut so.

Vielleicht stellst du fest, dass du in deinem Verstand hin und her überlegst, ob du nun etwas tun sollst oder nicht. Sobald du die Debatte bemerkst, siehe nach, welchen Impuls du hattest. Sei dankbar für die Impulse. Wenn es noch nicht zu spät ist, überspringe die Debatte und ergreife die Maßnahme. Du wirst früh genug Feedback darüber erhalten, ob dein Dienst nun dienlich war oder nicht. Die Debatte ist völlig überflüssig. Lasse die Debatte beiseite.

Es mag Zeiten geben, in denen keine unmittelbare Aufgabe anzustehen scheint. Dann besteht deine Aufgabe darin, zu warten. Es kann von Nutzen sein, eine Art des guten Wartens zu finden, also geduldig zu warten und ohne dabei einzuschlafen. Das reine Warten muss nicht zwangsläufig bedeuten, nichts zu tun. Du kannst innerlich aktiv und äußerlich passiv sein.

Es mag Zeiten geben, da so viele Aufgaben anstehen, dass du härter als je zuvor und jenseits aller vernünftigen Grenzen von persönlichem Komfort arbeitest. Erledige soviel du kannst, von dem, was deiner Sicht nach getan werden muss, was auch immer es ist. Probiere dies eine Zeitlang aus und siehe, was passiert.