

## \*СПАРК 1

**РАЗЛИЧИЕ:** У тебя есть Бокс (от англ. «Box» – ящик, коробка).

**РАСКРЫТИЕ:** Бокс – это твоя личная конструкция реальности. Он определяет, как ты понимаешь мир и взаимодействуешь с ним. Ты можешь называть это мировоззрением, парадигмой, системой убеждений, защитным механизмом, стратегией выживания, твоей зоной комфорта, твоим эго или твоей личностью, но для целей этого разговора мы будем называть здесь всё это Бокс.

Бокс состоит из переплетенных друг с другом убеждений, историй, предположений, ожиданий, причин, мнений, предпочтений, установок, решений, моделей и идей. Бокс отвечает тебе на вопросы: «Кто я?», «Кто эти другие люди?», «Что я делаю в месте вроде этого, с людьми, вроде этих?». Бокс дает тебе идентификацию.

Бокс – это продукт твоего собственного воображения и это твоё самое красивое и любимое художественное произведение. Ты не унаследовал твой Бокс от твоих родителей, хотя ты, возможно, выбрал себе аналогичные компоненты. И он не был сформирован событиями или обстоятельствами. Несмотря на это, ты, возможно, предпочёл бы винить твоё окружение за то, какой ты.

Поскольку интерьер твоего Бокса тебе более привычен, чем обстановка твоей собственной гостиной, восприятие твоего Бокса размыто. (Кто-то может переставить вещи в твоей гостиной и ты можешь не заметить этого, в твоём же Боксе этого никогда не может случиться). Ты забываешь, что у тебя есть Бокс, как рыбы забывают о существовании воды в аквариуме. Ты живешь в центре твоего Бокса, поскольку границы Бокса имеют тенденцию быть некомфортными. Ты окружаешь себя людьми и обстоятельствами, которые не представляют никакой угрозы для твоего Бокса. Это позволяет тебе жить в иллюзии, что Бокса не существует. (Настолько изощрён защитный механизм Бокса).

Единственным невидимым для тебя является твой собственный Бокс. Ты можешь видеть Бокс любого другого и каждый может видеть твой Бокс. Иногда Боксы других людей очень схожи с твоим собственным Боксом. Таких людей ты зовешь тогда твоими друзьями.

**ЭКСПЕРИМЕНТ:** Представь себе, что пространство, в котором ты сейчас находишься – это твой Бокс. Отслежь, чем ты заполнил свой Бокс, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно, и что помогает тебе идентифицировать себя, как самого себя? (Фотографии, сувениры, любимые книги, важные для тебя вещи, предметы искусства и так далее). Посвяти следующие пять минут определению и перечислению основных компонентов

твоего Бокса, отвечая себе на следующие вопросы: Что мне нравится? Что мне не нравится? Что делает меня счастливым? Что приводит меня в ярость?

Как только ты, таким образом, определил границы твоего Бокса, представь себе его размер, относительно остального мира. Направлен твой Бокс на то, чтобы оградиться от мира или на то, чтобы удерживать тебя в Боксе?

Как только ты можешь себе представить, что Бокс существует, ты открываешь для себя новую перспективу. Ты бросаешь блик на свой Бокс из вне. Это (шокирующее) новое откровение позволяет тебе назвать твой Бокс своим именем. Ты можешь только тогда назвать твой Бокс Боксом, когда ты увидишь его со стороны. Осознание того, что возможно нечто другое, чем то, что определяет для тебя твой Бокс, ведет к изменениям. Это изменяет направленность твоего Бокса от защиты и самосохранения к развитию. Это новое понимание раскрывает то, что твой Бокс может развиваться. Ты получаешь доступ к новым способам взаимодействия с людьми и ситуациями, потому что ты осознаешь, что люди создают ситуации и подчиняются диктатуре своих Боксов.

Посвяти на этой неделе ежедневно нескольких минут тому, чтобы в деталях наблюдать, какие свойства имеют Боксы, которые другие люди себе создали, и проследи, как реагирует твой Бокс на Боксы других.

С наилучшими пожеланиями, Клинтон.

---

***\*СПАРК (SPARK) - Specific Practical Application of Radical Knowledge  
(Специфическое, практическое применение радикального знания).***

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.