

SPARK 002

(Matrix Code: **SPARK002.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINCTION : Tu n'es pas ta Box.

NOTES : Ceci est une distinction extrêmement difficile à comprendre de manière expérientielle. La développer revient presque à s'introduire sur le territoire appartenant à la philosophie et à la religion. La proposition est de considérer ce qui suit comme une description technique. Fixe-toi la tâche de comprendre comment utiliser les outils qui en résulteront. Après avoir appliqué les méthodes pour réinventer la réalité à plusieurs reprises, tu pourras approfondir les ramifications philosophiques plus tard, si tu le souhaites.

Le corps physique semble être le point central évident de la conscience. Enfant, tu découvres que tu peux faire bouger et parler ton corps. Si ton corps te fait mal, "tu" le sens. Cela fait sens de s'identifier avec son corps.

Alors que tu deviens quelques années plus âgé, que tu construis ta Box et acquiers du langage, la Box te dit, "*je pense*", "*je ressens*", "*je veux*", et tu commences automatiquement à inclure ta Box aux côtés de ton corps comme ton identité. Tu mélanges ensemble les besoins de ton corps et les besoins de ta Box et tu dis "*j'ai besoin...*" Dire quelque chose comme "*j'ai besoin...*" est en réalité assez présomptueux. D'un autre côté, c'est un acte radical que de questionner la nécessité d'avoir une identification.

La distinction, "*je ne suis pas ma Box*", implique aussi que "*je ne suis pas mon corps*". Ce sont les deux premiers processus d'initiation de l'âge adulte authentiques : la désidentification de ton corps et de ta Box. Pourtant, beaucoup de personnes sont mortes plutôt que de se désidentifier. Souviens-toi de Marie Antoinette qui fuyant la France "avait besoin" d'avoir de nouvelles robes avec elle, la fabrication de celles-ci dévoilant ses plans secrets et la conduira à sa propre mort.

À ce point tu dois te demander "*Très bien. Si je ne suis pas ma Box, qui suis-je alors?*" Nous ne considérerons pas cette question tout de suite. Nous allons plutôt procéder et acquérir un peu plus de savoir radical. À travers des expérimentations pratiques, tu commenceras à accumuler une base d'expériences qui rendra cette question non pertinente. Rechercher une identité solide ne fait sens que de l'intérieur de la Box qui essaye de se défendre contre son expansion.

EXPERIMENTATIONS :

SPARK002.01 La distinction "*je ne suis pas ma Box*" devient remarquablement utile dès que tu la retournes et l'appliques aux personnes proches de toi au travail et à la maison. Tu réagis émotionnellement à quelqu'un d'autre parce que face à leurs manifestations déplaisantes tu le prends personnellement. Tu réagis à eux parce que tu penses qu'"ils" te le font à "toi". Mais si tu fais la distinction entre la personne et sa Box, alors soudainement tu as d'autres possibilités pour te connecter et

communiquer avec eux qui ne t'étaient pas disponibles avant. Tu peux recommencer dans un nouveau monde où tu n'auras plus jamais de conflit avec qui que ce soit dans ta vie. Si tu expérimentes un conflit, ce n'est pas toi qui as un conflit. C'est ta Box qui a un conflit. Et ta Box n'a pas de conflit avec une autre personne. Ta Box a un conflit avec la Box de l'autre personne. Tu n'as en réalité aucun conflit avec l'autre personne.

Voici l'expérimentation. Dans les prochaines minutes, il est presque certain que tu vas juger ou critiquer quelqu'un ou toi-même. À ce moment là, quand tu es sur le point de juger, avant de créer une histoire négative à propos de cette personne ou toi-même, dis toi, *"Ils ne sont pas leur Box! Et je ne suis pas ma Box!"* Reste fidèle à ta reconnaissance et peu importe à quel point tu es tenté, refuse de lâcher ta clarté. Jette une ancre dans ce nouveau territoire. Un nouveau monde s'ouvre à toi comme par magie et s'étend aussi loin que tu peux voir. C'est un monde d'être avec l'Être d'autres personnes, d'intimité plus profonde et de connexions inimaginables auparavant.

Remarque que ce que tu vivais comme "inconfortable" est simplement ta Box réagissant à leur Box comme si ta Box avait raison et leur Box avait tort. Imagine ça! N'est ce pas amusant? Deux structures mortes imaginant l'une comme l'autre que l'une a raison et que l'autre a tort alors qu'elles sont toutes deux dédiées au même but : la survie.

Depuis ta clarté neutre, tu peux voir que ta Box n'as ni raison ni tort, c'est simplement une stratégie de défense mécanique et sans vie appelé ta Box, conçue pour défendre à tout prix ses positions contre toute opposition. La Box d'une autre personne fait la même chose. Tout d'un coup, l'impératif "j'ai raison et tu as tort" s'évapore. L'autre personne n'est ni le méchant ni le héros mais s'est transformée en une simple personne qui a une Box avec certains comportements prévisibles et mécaniques, exactement comme toi.

Remarque si, avec cette nouvelle perspective, tu as plus ou moins de possibilités.