

## SPARK 002

**ONDERSCHIED:** Je bent je Box niet.

**OPMERKINGEN:** Dit onderscheid is extreem moeilijk ervaringsgewijs te vatten. De ontvouwing ervan zorgt haast voor overtredingen op het territorium van filosofie en religie. De suggestie is nu om het hierop volgende als een technische beschrijving te beschouwen. Stel jezelf ten doel uit te vinden hoe je de eruit voortkomende tools kunt gebruiken. Als je de methodes ter heruitvinding van de realiteit een paar keer hebt toegepast, kun je overgaan tot uitwerken van de filosofische consequenties. Als je dat dan nog steeds wilt.

Het fysieke lichaam lijkt het vanzelfsprekende brandpunt van bewustzijn. Als kind ontdekte je dat je het lichaam kunt laten bewegen en praten. Als je lichaam zich stoot, dan voel 'jij' het. Het is heel logisch om jezelf te identificeren met je lichaam.

Naarmate je ouder wordt, je je Box opbouwt en taal ontwikkelt, verkondigt je Box: *'Ik denk,' 'Ik voel,' 'Ik wil'*, en neem je je Box net als je lichaam automatisch mee als je identiteit. Je vermengt de behoeftes van het lichaam met die van de Box en zegt tegen jezelf en anderen *'Ik heb ... nodig.'* Dingen zeggen als *'Ik benodigd.'*, is eigenlijk best pretentiek. Aan de andere kant is het radicaal om de noodzakelijkheid te bevragen van het hebben van een identiteit.

Het onderscheid *'Ik ben niet mijn box,'* impliceert ook: *'Ik ben niet mijn lichaam.'* Dit zijn de eerste twee authentieke initiatieprocessen tot volwassenheid: opheffing van de identificatie met je lichaam en van de identificatie met je Box. Toch hebben veel mensen er liever voor gekozen te sterven dan afstand te doen van hun identificaties. Denk aan Marie Antoinette die tijdens haar vlucht uit Frankrijk nieuwe jurken 'nodig' had om met zich mee te kunnen nemen. De vervaardiging daarvan onthulde haar geheime plannen, hetgeen direct leidde tot haar dood.

Tegen deze tijd zou je je af moeten vragen: *'Goed. Als ik mijn Box niet ben, wie ben ik dan?'* Laten we deze vraag niet nu beschouwen. Laten we in plaats daarvan doorgaan en genoeg aanvullende, radicale kennis verwerven om enig fundament te bouwen voor verdergaand onderzoek. Middels praktisch experimenteren zul je een basis van ervaring opdoen die de vraag irrelevant maakt. Een stevige identiteit zoeken is alleen zinvol binnen een Box die zichzelf probeert te verdedigen tegen expansie.

**EXPERIMENT:** Het onderscheid *'Ik ben mijn Box niet'* wordt bijzonder nuttig zodra je het omdraait en toepast op de mensen die je het dichtste bij staan op je werk en bij je thuis. Je reageert emotioneel op iemand omdat je, wanneer je op zijn of haar onaangename uitingen stuit, deze persoonlijk neemt. Je reageert op hen omdat je denkt dat 'zij' 'jou' dit aandoen. Maar als je het onderscheid maakt tussen de andere persoon en hun Box, heb je opeens opties om je te verhouden en om te communiceren, die je een moment eerder niet tot je beschikking had. Je kunt compleet opnieuw beginnen in een nieuwe wereld waarin je nooit meer van je hele leven met iemand een conflict zult hebben. Als je een conflict ervaart ben

jij het niet die een conflict aan het hebben is. Het is je Box die een conflict heeft. En je Box is niet een conflict aan het hebben met die andere persoon. Je Box is een conflict aan het hebben met de Box van de andere persoon. Jij hebt eigenlijk helemaal geen conflict met die andere persoon.

Hier is het experiment. In de komende paar minuten is het bijna zeker dat je een kritisch oordeel zult hebben over iemand anders of over jezelf. In dat moment, wanneer je op het punt staat om een oordeel te vellen, vóórdat je een negatief verhaal genereert over jezelf of die andere persoon, zeg tegen jezelf: *'Zij zijn niet hun Box! En ik ben niet mijn Box!'* Houd je herkenning ferm vol en, hoe erg je er ook toe verleid wordt, laat je helderheid niet los. Laat een anker zakken in je nieuwe territorium. Een zachtaardige, nieuwe wereld ontvouwt zich op magische wijze voor je uit, zo ver je kijken kan. Het is in een wereld van zijn met het Zijn van andere mensen, van diepere intimiteiten, van verbindingen die niet eerder voorstelbaar waren.

Merk op dat wat je eerder ervoer als 'onaangenaam' simpelweg jouw Box is, die reflexmatig op hun Box reageert alsof jouw Box gelijk heeft en hun Box niet. Stel je voor. Het is grappig, of niet? Twee dode structuren die zich beiden voorstellen dat ze gelijk hebben, en beiden gewijd zijn aan hetzelfde doel: overleving.

Vanuit jouw neutrale helderheid kun je zien dat je Box geen gelijk noch ongelijk heeft. Het is eenvoudigweg een levenloos mechanisch defensiemechanisme dat 'Box' heet, en ertoe ontworpen is zijn standpunten koste wat kost en tegen iedere oppositie te verdedigen. De andere persoon's Box is hetzelfde aan het doen. Plotseling verdampt het *'Ik heb gelijk en jij niet'* gebod. De andere persoon is noch de slechterik noch de held maar transformeert eerder tot een wezen, tot een persoon die een Box heeft met bepaalde voorspelbare, mechanische gedragingen, net als jij.

Merk op of je meer of minder mogelijkheid hebt met dit nieuwe perspectief.

Met je mee ontBoxend,

Clinton