

## SPARK 002

(Matrix Code: **SPARK002.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Du bist nicht deine Box.

**VERTIEFUNG:** (Diese Unterscheidung ist extrem schwer zu begreifen. Ihre Entfaltung greift fast auf Gebiete über, die der Philosophie und Religion angehören. Es empfiehlt sich, den folgenden Text als technische Beschreibung zu betrachten. Mach es dir zur Aufgabe herauszufinden, wie du die daraus resultierenden Werkzeuge nutzen kannst. Nachdem du die Methoden zur Neuerfindung der Wirklichkeit einige Male angewendet hast, kannst du immer noch die philosophischen Schnörkel herausarbeiten, falls du es dann noch willst.)

Der physische Körper scheint der offensichtliche Brennpunkt des Bewusstseins zu sein. Als Kind hast du entdeckt, dass du den Körper sprechen lassen und bewegen kannst. Wenn dein Körper weh tut, fühlst „du“ das. Es ist sehr einleuchtend, dich mit deinem Körper zu identifizieren.

Sobald du deine Box konstruierst und sprechen lernst, sagt dir die Box: „Ich denke“, „ich fühle“, „ich will“, und du fängst automatisch an, deine Box zusammen mit deinem Körper zu deiner Identität zu machen. Du vermischst die Bedürfnisse des Körpers mit den Bedürfnissen der Box und sagst: „Ich brauche...“ Dinge zu sagen wie „Ich brauche“ sind eigentlich ziemlich vermessen. Andererseits ist es auch eine radikale Geste, die Notwendigkeit der Identifikation in Frage zu stellen.

Die Unterscheidung: „Ich bin nicht meine Box“ bedeutet gleichzeitig: „Ich bin nicht mein Körper“. Viele Menschen sind eher in den Tod gegangen als ihre Identifikation aufzugeben. Denk nur an Königin Marie Antoinette, die für ihre Flucht aus Frankreich unbedingt neue Kleider mitnehmen „musste“, deren Herstellung geheime Pläne verriet und schließlich zu ihrem Untergang führte.

An dieser Stelle solltest du dich fragen: „Also gut. Wenn ich nicht meine Box bin, wer bin ich dann?“ Auf diese Frage werden wir jetzt nicht eingehen. Stattdessen fahren wir mit dem Erwerb weiteren radikalen Wissens fort. Durch praktisches Experimentieren wirst du beginnen, einen Erfahrungsschatz ansammeln, der die Frage überflüssig macht. Die Suche nach einer soliden Identität ergibt nur innerhalb einer Box einen Sinn, die versucht, sich vor der Erweiterung zu schützen.

### EXPERIMENT:

**SPARK002.01** Die Entdeckung „Ich bin nicht meine Box“ wird außerordentlich nützlich, sobald du sie umkehrst und auf jene Menschen anwendest, die dir in der Arbeit oder zu Hause am nächsten stehen. Du reagierst emotional auf andere, weil du ihre unerfreulichen Manifestationen, denen du begegnest, persönlich nimmst. Du reagierst auf sie, weil du denkst, dass „die anderen“ „dir“ das antun. Wenn du aber zwischen der anderen Person und ihrer Box unterscheidest, dann hast du plötzlich Optionen, dich auf sie zu beziehen oder mit ihr zu kommunizieren, die du vorher nicht verfügbar hattest. Du kannst in einer neuen Welt nochmal von vorne beginnen, wo du niemals mehr in deinem Leben einen Konflikt mit einer anderen Person haben wirst. Wenn du einen Konflikt erfährst, dann hast nicht *du* den Konflikt. Deine Box hat

den Konflikt. Und deine Box hat den Konflikt nicht mit der anderen Person. Deine Box hat den Konflikt mit der Box der anderen Person. Du hast in der Tat keinen Konflikt mit der anderen Person.

Hier kommt das Experiment. Höchstwahrscheinlich wirst du innerhalb der nächsten Minuten jemand anderen oder dich selbst kritisch beurteilen. Sag dir in dem Moment, wo du kurz davor bist, eine Beurteilung abzugeben, bevor du eine negative Geschichte über den anderen oder dich selbst erzeugst: „Der andere ist nicht seine Box! Und ich bin nicht meine Box!“ Bleib fest bei dieser Erkenntnis und weigere dich, diese Klarheit loszulassen, egal wie stark du in Versuchung gerätst.

Nimm wahr, dass das, was du vorher als „unangenehm“ erlebt hast, einfach nur deine Box ist, die auf die andere Box reagiert, als ob deine Box Recht hätte und die Box des Anderen falsch läge. Mit deiner neutralen Klarheit kannst du erkennen, dass deine Box weder Recht noch Unrecht hat. Sie ist schlicht eine leblose mechanische Verteidigungsstrategie, genannt „Box“ und dazu entworfen, ihre Positionen gegen sämtliche Opposition zu verteidigen, koste es, was es wolle. Die Box des Anderen ist genauso. Auf einmal ist die Notwendigkeit von „Ich habe Recht und du hast Unrecht“ verschwunden. Die andere Person ist nicht mehr der Schuft oder der Held, sondern hat sich dazu verwandelt, einfach ein Mensch zu sein, dessen Box bestimmte vorhersagbare, mechanische Verhaltensweisen aufweist, genau wie du.

Erkenne, ob du mehr oder weniger Möglichkeit mit dieser neuen Perspektive hast.