

SPARK 2

DISTINCIÓN: Tú no eres tu Caja

NOTAS: Es extremadamente difícil hacer esta distinción

Se recomienda leer el siguiente texto como descripción técnica. Intenta averiguar cómo puedes usar las herramientas. Después de haber utilizado un par de veces los métodos para reinventar la realidad, todavía puedes poner de relieve las ramificaciones filosóficas más tarde, por si es que aún lo quieres.

El cuerpo físico parece ser el foco evidente de la conciencia. De niño descubriste que puedes hacer hablar y mover tu cuerpo. Cuando tu cuerpo duele, “tú” sientes eso. Tiene mucho sentido que te identifiques con tu cuerpo.

Unos años después, en cuanto construyas tu Caja y aprendas a hablar, la Caja te dice: “Yo pienso”, “yo siento”, “yo quiero” y automáticamente haces que la Caja y tu cuerpo sean tu realidad.

Empiezas a confundir necesidades de tu cuerpo con las de tu caja y dices: “Yo necesito...”. Decir cosas como “yo necesito” no es realmente oportuno .

Por otro lado, es también radical cuestionar la necesidad de la identificación. La distinción “Yo no soy mi Caja” implica “Yo no soy mi cuerpo”. Esos son los primeros dos procesos auténticos iniciatorio el camino hacia la edad adulta: des-identificación de tu cuerpo y de tu Caja. Mucha gente prefería morir antes que des-identificarse a sí misma. Piensa en Marie Antoinette por ejemplo que ‘necesitaba’ llevarse sus vestidos nuevos al huir de Francia, cuya producción había delatado planes secretos y llevó a su derrota.

En este momento deberías plantearte la pregunta: “Pues... si no soy mi Caja, “entonces, ¿quién soy?”.

No vamos a tratar esta pregunta ahora mismo. Sigamos con la adquisición de más conocimiento radical. Al experimentar de manera práctica empezarás a acumular una base de experiencia que hace la pregunta innecesaria. La búsqueda de una identidad sólida tiene sentido dentro de una caja que intenta evitar expandirse.



EXPERIMENTO: El descubrimiento “yo no soy mi Caja” se vuelve muy útil en cuanto lo inviertas y lo apliques a la gente más cercana tuya. Reaccionas emocionalmente a otros porque te tomas sus manifestaciones de forma personal. Reaccionas frente a ellas porque piensas que “los demás” te hacen daño. Pero si distingues entre la otra persona y su Caja, de repente tienes opciones de las que antes no disponías para comunicarte con ella. Puedes empezar de nuevo en otro mundo en el que nunca más vas a tener conflictos con otra persona. En cuanto surja un conflicto, no es tuyo sino el de tu Caja. Y tu Caja no tiene el conflicto con la otra persona sino con la Caja de ella. Tú de hecho no tienes ningún conflicto con la otra persona.

Aquí va el experimento. Dentro de los próximos minutos seguramente vas a juzgar a alguien o a ti mismo de manera crítica. En el momento en el que estás por juzgar, antes de generar una historia negativa sobre la otra persona o sobre ti mismo, ten en cuenta: “Ellos no son su Caja! Y yo no soy mi Caja!”. Mantente firme con este reconocimiento y niégate a soltar esta claridad, no importa cuanto sientas la tentación.

Un nuevo mundo se te abre de manera mágica y se extiende tan lejos como puedas ver. Es un mundo en el que estás con los seres de otras personas, en el que hay intimidades profundas y conexiones anteriormente no imaginables. Notaras que lo que anteriormente habías experimentado como ‘desagradable’ solamente es tu Caja, reflexionando y reaccionando ante la Caja de ellos como si la tuya tuviera razón y como si la de ellos estuviera equivocada. ¡Imagina esto! Es divertido, verdad? Dos cosas muertas imaginando que cada una tiene razón y la otra no, mientras las dos tienen el mismo propósito: supervivencia.

Con tu nueva claridad puedes reconocer que tu Caja ni tiene razón ni está equivocada. Es simplemente una estrategia de defensa automática, llamada Tu Caja y desarrollada para defender sus posiciones contra toda oposición, a cualquier costo. La Caja del otro se ha convertido en un ser humano, una persona que tiene una Caja con ciertos comportamientos previsibles y mecánicos, justo como tú.

Reconoce si tienes más o menos posibilidades con esta nueva perspectiva!

Saludos, Clinton

