

## **SPARK 002**

(Codice Matrice: SPARK002.00 per il gioco [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz))

**DISTINZIONE:** Tu non sei la tua Scatola.

**NOTE:** Questa è una distinzione estremamente difficile da vivere in modo esperienziale. Spiegarla significa quasi sconfinare nel campo della filosofia e della religione. Il suggerimento è di considerare ciò che segue come una descrizione tecnica. Poniti l'obiettivo di capire come utilizzare gli strumenti che ne risultano. Dopo aver applicato alcune volte i metodi per reinventare la realtà, è possibile elaborare le spiegazioni filosofiche più avanti, cioè, se lo desideri ancora.

Il corpo fisico sembra essere l'ovvio punto focale della consapevolezza. Da bambino hai scoperto che puoi far muovere e parlare il corpo. Se il tuo corpo si fa male, allora "tu" lo senti. Ha molto senso identificare te stesso con il tuo corpo.

Man mano che hai qualche anno di più, costruisci la tua Scatola e acquisisci un linguaggio, la Scatola ti dice "io penso", "io sento", "io voglio" e tu automaticamente includi la tua Scatola insieme al tuo corpo come tua identità. Mescoli insieme i bisogni del corpo con i bisogni della Scatola e dici a te stesso e agli altri: "Ho bisogno ...". Dire cose del tipo: "Ho bisogno ..." è in realtà piuttosto presuntuoso. D'altra parte, mettere in discussione la necessità di avere un'identificazione, è un atto radicale.

La distinzione "Io non sono la mia Scatola", implica anche "Io non sono il mio corpo". Questi sono i primi due autentici processi iniziati all'età adulta: la disidentificazione dal tuo corpo e dalla tua scatola. Eppure molte persone sono morte piuttosto che disidentificarsi. Ricordiamo Maria Antonietta, che mentre fuggiva dalla Francia "aveva bisogno" di nuovi vestiti da portare con sé, la manifattura dei quali ha rivelato i piani segreti che condussero direttamente alla sua scomparsa.

A questo punto dovresti chiederti: "Bene, allora. Se non sono la mia scatola, chi sono io?". Permettiamoci di non considerare questa domanda in proprio adesso. Piuttosto, andiamo avanti acquisendo ulteriori conoscenze radicali, sufficienti per costruire una sorta di fondamento per ulteriori indagini. Attraverso la sperimentazione pratica accumulerai una base di esperienza che renderà la domanda irrilevante. Cercare una solida identità ha senso solo all'interno di una Scatola che sta cercando di difendersi dall'espansione.

### **ESPERIMENTO:**

SPARK002.01 La distinzione "Io non sono la mia Scatola", diventa notevolmente utile non appena la si ruota e la si applica alle persone più vicine a te nel lavoro e nella vita domestica. Tu reagisci emotivamente a qualcuno perché quando incontri le sue manifestazioni spiacevoli, la prendi personalmente. Reagisci a loro perché pensi che "loro" stiano facendo questo a "te". Ma se fai la distinzione tra le altre persone e la

loro Scatola, all'improvviso hai opzioni per relazionarti e comunicare con loro che non ti erano disponibili solo un momento prima. Puoi iniziare completamente da capo in un nuovo mondo in cui non avrai mai più conflitti con un'altra persona nella tua vita. Se incontri un conflitto, non stai affrontando il conflitto. È la tua Scatola che ha il conflitto. E la tua Scatola non sta avendo conflitti con l'altra persona. La tua Scatola sta avendo un conflitto con la Scatola dell'altra persona. In realtà non hai alcun conflitto con l'altra persona.

Ecco l'esperimento. Entro pochi minuti è quasi sicuro che starai per giudicare criticamente qualcun altro o te stesso. In quel momento, quando stai per giudicare, prima di generare una storia negativa sull'altra persona o su te stesso, dì a te stesso: "Loro non sono la loro Scatola! E io non sono la mia Scatola!" Stai saldo nel tuo riconoscimento, non importa quanto fortemente tu sia tentato di rifiutare di lasciare andare la tua chiarezza. Getta un'ancora in questo un nuovo territorio. Un nuovo mondo gentile si apre magicamente davanti a te e si estende fino a dove puoi vedere. È un mondo di essere con gli altri *Esseri* delle altre persone, d'intimità più profonda e connessioni precedentemente inimmaginabili.

Nota che ciò che in precedenza hai vissuto come 'spiacevole' è semplicemente la tua Scatola che reagisce di riflesso alla loro Scatola, come se la tua Scatola fosse corretta e la loro Scatola fosse sbagliata. Immaginalo! Non è buffo? Due strutture morte che immaginano entrambe di avere ragione e che l'altra sia sbagliata, mentre entrambe sono dedicate allo stesso scopo: la sopravvivenza.

Dalla tua chiarezza neutrale puoi vedere che la tua Scatola non ha ragione né torto, è semplicemente una meccanica strategia di difesa, senza vita, chiamata la tua Scatola, progettata per difendere le sue posizioni contro ogni opposizione ad ogni costo. La Scatola dell'altra persona sta facendo lo stesso. All'improvviso l'imperativo "io ho ragione e tu hai torto" evapora. L'altra persona non è né il cattivo né l'eroe, ma piuttosto si è trasformato in un Essere, una persona che ha una Scatola con determinati comportamenti prevedibili e meccanici, proprio come te.

Nota se hai più o meno possibilità con questa nuova prospettiva.

Descatolandomi insieme a te,

Clinton