

## SPARK 002

(Matriskod: **SPARK002.00** för [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) -spelet.)

**DISTINKTION:** Du är inte din Box.

**ANTECKNINGAR:** Detta är en otroligt svår distinktion att fatta erfarenhetsmässigt. Att veckla ut den går nästan in på filosofins och religionens område. Förslaget är att uppfatta vad som skrivs som en teknisk förklaring. Ge dig själv uppgiften att luska ut hur du kan använda de nya verktygen. Efter att du tagit i användning metoderna för att återuppfinna verkligheten några gånger, kan du fundera ut de filosofiska följderna i efterhand, det vill säga, om du fortfarande vill det.

Den fysiska kroppen verkar vara den självklara fokuspunkten för medvetandet. Som barn upptäckte du att du kan få kroppen att röra på sig och att tala. Om din kropp skadar sig så känner "du" det. Det verkar förnuftigt att identifiera sig med sin kropp.

När du blir några år äldre, när du konstruerar din Box och lär dig ett språk, säger din Box till dig "jag tänker", "jag känner", "jag vill" och du inkluderar automatiskt din Box tillsammans med din kropp som din identitet. Du blandar ihop kroppens behov och Boxens behov och du säger till dig själv och till andra "jag behöver..." Att säga sådant som "jag behöver..." är egentligen rätt förmäta. Å andra sidan är det radikalt att ifrågasätta behovet att ha en identitet.

Distinktionen "jag är inte min Box" innefattar även "jag är inte min kropp". Dessa är de första två autentiska initieringsprocesserna till vuxenhet: disidentifiering från din kropp och från din Box. Många människor har ändå hellre dött än disidentifierat sig. Tänk på Marie Antoinette, som medan hon flydde från Frankrike "behövde" fler klänningar att ta med sig. Tillverkningen av klänningarna avslöjade dessvärre hennes hemliga planer, vilket ledde direkt till hennes död.

Vid denna tidpunkt borde du ställa dig frågan "Jaha, okej. Om jag inte är min Box, vem är jag då?" Låt oss inte fundera på den frågan just nu. I stället ska vi fortsätta med att samla på oss tillräckligt med radikal kunskap för att bygga en sorts grund för fortsatta frågeställningar. Genom praktiska experiment kommer du att bygga upp en erfarenhetsbas som gör frågan irrelevant. Att söka en fast identitet är förnuftigt endast för en Box som försöker försvara sig själv från att expandera.

### EXPERIMENT:

**SPARK002.01** Distinktionen "jag är inte min Box" blir otroligt användbar då du svänger på det och anpassar det till personer som är närmast dig på ditt jobb och i ditt privatliv. Du reagerar emotionellt till någon eftersom du tar personens otrevliga sätt eller handlingar personligt. Du reagerar gentemot dem eftersom du tänker att "de" gör det mot "dig". Men om du känner till skillnaden mellan personen och personens Box, så har du plötsligt möjligheter till att relatera och kommunicera med dem, möjligheter som du saknade ännu ett ögonblick tidigare. Du kan börja helt på nytt i en ny värld där du aldrig mer kommer att ha en konflikt med en annan person. Om du upplever en konflikt är det inte du som är i konflikten. Det är din Box som är i en konflikt. Och din Box är inte i konflikt med den andra personen, utan med den

andra personens Box. Du är egentligen inte alls i en konflikt med den andra personen.

Här är experimentet. Inom de närmaste minuterna kommer du med stor sannolikhet att kritisera endera någon annan eller dig själv. I den stunden, när du är på väg att göra ett uttalande - innan du skapar en negativ historia om endera den andra personen eller dig själv, säg till dig själv "De är inte deras Box! Och jag är inte min Box!" Stå orubblig i detta erkännande och vägra ge ifrån dig din klarhet även om du känner dig starkt lockad till att överge denna nya distinktion. Lägg ner ett ankare i det nya territoriet. En mjuk ny värld öppnar sig magiskt inför dig och fortsätter så långt ögat kan nå. Det är en värld som är till för att vara med andra personers Väsen, för djupare intimitet och för förbindelser som tidigare var otänkbara.

Lägg märke till att det som du tidigare upplevde som "otrevligt" är helt enkelt din Box som reflexmässigt reagerar på deras Box som om din Box har rätt och deras Box har fel. Tänka sig! Är det inte komiskt? Två döda strukturer som tänker sig att den ena har rätt och den andra har fel när de båda har samma målsättning: överlevnad.

Från din neutrala klarhet kan du se att din Box varken har rätt eller fel, det är helt enkelt en livlös mekanisk försvarsstrategi som kallas din Box, som är menad till att försvara dess positioner mot all opposition till vilket pris som helst. Den andra personens Box gör samma sak. Plötsligt tappar uttrycket "jag har rätt och du har fel" all luft. Den andra personen är varken boven eller hjälten, utan har i stället omvandlats till ett väsen, en person som har en Box med vissa förutsägbara, mekaniska beteenden, precis som du.

Lägg märke till om du har tillgång till fler eller färre möjligheter med detta nya perspektiv.

