Война или мир на земле?

Автор Гопаль Норберт Клайн. Перевод Анна Шанаева

Война или мир на земле не зависят от того любят ли люди друг друга, ненавидят или относятся друг к другу равнодушно.

Так же не имеет значения что именно они коммуницируют друг другу: любовь, ненависть или равнодушие.

Единственный критерий, действительно единственный (!) решающий момент живем ли ли мы в аду или в раю это то, как мы коммуницируем при возникновении неясностей и конфликтов.

То КАК мы коммуницируем является решающим.

***

Стадии нашей способности к коммуникации:

1. Полная коммуникация того, что происходит у нас внутри (мысли, чувства и ощущения в теле). Эта коммуникация происходит без отождествления с тем что мы коммуницируем. Мы начинаем видеть вокруг просто людей и осознавать, что врагов не существует.

2. Честная коммуникация происходит с налетом легкого отождествления и зарядом нападения, отстранения, игнорирования или манипуляции. При такой коммуникации возможны одноразовые конфликты, которые не вызывают таких сильных страданий.

3. Полная неосознанность и отождествление с внутренними состояниями и, как следствие этого, реактивное реагирование из этих состояний в форме нападения, отстранения, игнорирования или манипулирования. Почти полное отсутствие честной коммуникации. Мы проживаем тяжелые конфликты с

самими собой и другими, которые кажутся нам неразрешимыми. Мы испытываем сильные страдания.

4. Массивные тяжелые внутренние состояния и полная неосознанность, которые являются настолько глубокими, что собственные травматические части полностью игнорируются и проецируются вовне. Из-за этого создаётся впечатление, что внешний мир является опасным и оказывает на нас разрушительное действие. Нам кажется, что от нас и нашего поведения ничего не зависит. Мы представляем, что все кругом враги с которыми нужно сражаться. На этой стадии коммуникация практически отсутствует, а происходит только слепое реагирование. Страдания невыносимы и тело находится в борьбе за выживание. Мы не видим то, что люди и обстоятельства, которые причиняют нам страдания, могут быть отражением того, что мы игнорируем и не хотим замечать внутри себя.

5. Абсолютная война и насилие на внешнем уровне: неосознанность и реагирование достигли своего апогея. Коммуникация между людьми полностью отсутствует. Никто больше ничего не узнает о том, что происходит внутри у другого. Мы видим вовне только врагов, которые представляют опасность для нашей жизни и должны быть уничтожены. Мы заняты только мнимым врагом, о коммуникации больше нет и речи.

***

Все это происходит на индивидуальном уровне, в отношениях, но так же и на коллективном уровне и между целыми государствами.

Причина войн не в ненависти, а является результатом полного отсутствия коммуникации.

Неспособность коммуницировать-это результат травмы развития и травмы привязанности. Общество, страдающее от травмы развития не может коммуницировать. Они «должны» воевать, в том или ином смысле, против себя и против других.

Причины войн можно устранить, если так называемые «враги» начнут говорить друг другу правду о том человеческом, что происходит у них внутри: «я чувствую ненависть».

Злость и ненависть абсолютно не являются проблемой, это всего лишь энергия, которая хочет двигаться. Она движется напрямую, не вызывая страданий, если мы ее коммуницируем. Или она становится разрушительной и двигается искаженно, если мы ее не коммуницируем.

Как только мы научимся коммуницировать ненависть, вместо того, чтобы делать вид, что она не существует, начнётся Золотое Время, ценностью которого будет сообщество и совместность. Война-занятие для трусов. Мир и коммуникация-действительно для истинных героев и смельчаков.

Больше информации о практике честной коммуникации:

Ютуб канал о честной коммуникации