



“ПЪТЯТ НА СЪРЦЕТО”

Гергана Павлова~Петрова

ДАО НА КОНФЛИКТА

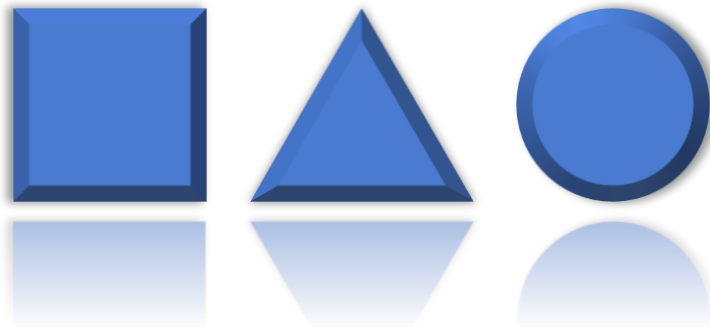
*Или как да трансформираме огъня
на конфликта в съзидание?*

*Извадка от книгата “Пътят на Същето” ~
очаквайте до края на 2018-та*

ДАО НА КОНФЛИКТА

Или как да трансформираме огъня на конфликта в съзидание?

Есенцията на ДАО на конфликта се състои в тези три фигури, които разпознах в една рисунка на китайски художник отпреди 4000 години. За жалост не мога да открия рисунката, но там където брат ми видя “четно, нечетно и нулата”, аз видях ДАО. А по-късно и “инструкцията” за това как да се справяме с конфликтите.



Какво е конфликтът?

Сблъсък. Състезание. Стремез за надмощие (*над опонента*).

Няма *със* – има *срещу*. Опозиция. И затвърждаване на *собствените* позиции.

Няма *синхрон* – има *разединение*. Липса на *единност* или *обединение*.

Няма *партньорство* – има *опоненти*.


Няма *мир* – има *война*. Война на възгледите и разбиранията. Война на нивото на *Ума*.

Конфликтът е нещо естествено

Най-напред трябва да осъзнаем, че конфликтът е нещо съвсем естествено. Колкото и да е странно, именно той поражда израстването и развитието ни, стига да подходим съзидателно към него. Там, където няма конфликт, има запустяване или заблацияване и няма прогрес. По думите на Д-р Хаус от едноименната телевизионна поредица, “*Конфликтът ражда креативността*”. Балансът, промяната и балансът *в* промяната също се раждат от конфликта. А креативността винаги е свързана с разрушение. И трите – промяната, балансът и креативността са естествени човешки

характеристики. Аспекти, които са заложиени у нас и без които не бихме *били*. Така и конфликтът е заложен у нас – едно, заради собственото ни оцеляване в света и второ, заради израстването ни като човешки същества.

Конфликтът е заложен дори в еволюционната структура на човешкия мозък – Рептилният се “бие” с Лимбичния, а двата поотделно и заедно се “бият” с Неокортекса. Защо? Защото всеки от тези дялове е с различно предназначение, което на някакво ниво изглежда асинхронно и създава сблъсъците вътре в нас, но на друго – се осмисля от единението на ролите в това те да работят заедно и да се слушат. Така например, възприятието за “*Аз и Другите*” при Лимбичния мозък не може да се погоди с “*Всичко е Едно*” на Рептилния мозък и когато последният вземе превес и усети “заплаха” от “Другите”, ни вкарва в *бия се, бягам или замръзвам*, без реално от това да има истинска нужда на момента.

Видовете мозък		За какво ни служи всеки	Мотото на всеки
Н Е О К О Р Т Е К С		<i>За израстването ни като уникални човешки същества. За това да виждаме и да разпознаваме цветовете на дъгата – различните възможности, които са навсякъде около нас. Чрез него, струва ми се, можем да осъзнаем безкрайната си същност и да се обединим отново в Цялото, но вече от друго, съзнателно, ниво.</i>	“Всеки човек е уникален.” “Всеки има място под Слънцето.” “Всичко е възможно.” “Спасение дебне отвсякъде” “Животът е прекрасен.”
Л И М Б И Ч Е Н		<i>За оцеляването на индивида и на рода – за утвърждаване на собственото място под Слънцето. Благодарение на него, поставяме границите си и правим изборите си. Чрез него се свързваме с Другите като отделни независими индивиди.</i>	“Аз и ти сме различни.” “Това съм Аз, а това си Ти.” “Това, което работи за мен, е...” “Аз избирам...” “Аз те разбирам.”
Р Е П Т И Л Е Н		<i>За физическото ни оцеляване на Земята. Благодарение на него съществуваме, падаме и ставаме, и продължаваме... В него сме в единение с природата и сме част от нея, както и тя от нас.</i>	“Всичко е Едно.” “Ние сме Едно с Природата.” “Аз, Едното се грижа за собственото ти оцеляване.” “Искам за теб да си добре.” “Само когато съм жив, мога да продължавам.”

Аналогично, мотото на Неокортекса “Всичко е възможно и всеки има място под Слънцето” влиза в противоречие с функцията на Лимбичния мозък, която е свързана с това да отсъжда “какво да бъде и какво да не бъде по отношение на Аз-а”. За сметка на това обаче ни и връща отново към това, че всички можем да живеем заедно в единението, което “проповядва” Рептилният мозък – само че вече осъзнато.

И така, Рептилният мозък се грижи за нас да стъпваме уверено и смело по Земята и да се защитаваме, в случай на опасности. Лимбичният ни мозък, известен още като племенен и емоционален, ни помага да се идентифицираме и разграничим от другите, за да *разберем* накъде искам аз да вървя и с кого избирам да *се събера* по пътя си. А Неокортексът отваря картата с многото възможности в света около нас, за да можем да изберем най-подходящата за нас, а по пътя си – да се развиваме и усъвършенстваме, като не се връщаме повече там, където има “опасност” за нас или за близките ни.

Какво обаче се случва по време на конфликт, когато сме изпуснали поводите на нашия мощен Ум? Системата капитулира отгоре-надолу. Най-напред се изключва Неокортексът, който оставя на Лимбичния да поддържа огъня на конфликта за известно време, докато накрая и той не се предаде в ръцете на Рептилния. Това може да се случи и в рамките на няколко секунди, особено ако е често повтаряща се ситуация, която вече сме “отработили” до такава степен, че внезапно влизаме в механизма на само-защита – чрез бягство, борба или блокиране.

Според учените, последователността на само-изключване на мозъците отгоре-надолу се дължи на това е, че Неокортексът е далеч по-млад, в сравнение с другите си побратими. И тъй като дълго време сме си носили и развивали Рептилния и Емоционалния мозък, Неокортексът пръв пада в боя.

Аз днес видях и друг прочит на този механизъм в контекста на темата за конфликта. Чували сте, предполагам приказката “*по-мъдрият винаги отстъпва*” (или в оригинал, “*по-умният*”). Е, ако допуснем, че най-новият ни мозък носи най-нова мъдрост – не защото е по-велик от останалите (в контекста на системата всички са равни, просто с различно предназначение), а защото вижда нещата от по-различен ъгъл – то тогава той, като по-мъдър, оставя другите да се боричкат, докато в крайна сметка не се върнат обратно при него. И докато човек не погледне на нещата отгоре

или отстрани. Ето го смисълът и на друга такава мъдра приказка “*погледни отгоре на нещата*” – разберайте, от Неокортекса. Това е и разковничето за разрешаването на конфликта, с което ще се запознаем по-нататък.

Къде се случва конфликтът?

Конфликтът винаги е вътре в нас.

Каквото и да си мислим, както и да го гледаме – *външният конфликт винаги е породен от някакъв вътрешен конфликт*. Най-често той е на нивото на ценностите и се проявява през емоциите, които са връзката с Душата. Или е на нивото на “*борбата*” между Ума, който стои от едната страна на вододела – и Сърцето и/или Тялото, които са от другата.

Тук е мястото да спомена, че *Осъзнаването* – Великото **О** на ДАО или *Нулата*, както го наричаме в Intunity* – се различава от *мисленето*. Мисленето е аспект на Ума, докато осъзнаването е аспект на *Голямото ни Аз, на Безкрайното Аз, от Същността*.

Осъзнаването винаги е от перспективата на *Цялото* – то е *поглеждането Отгоре*, а оттам – и отвъд “*формите*”. Мисленето е от перспективата на *разединеното едно*, което се “*мисли за Цялото*” – и това е индивидът, който се изправя *срещу* другия индивид, докато е вкопчен в “*кривотата*” на своята си “*правота*”. Ала докато *индивидът (едното)* е разединен от *Единното Цяло*, той не може да види това Цяло, нито общото, което би могло да обедини *Аз* и *Ти*. Може да го постигне, само ако се вдигне *над себе си* и *отвъд формите* и ако погледне от по-високата перспектива – тази, която обединява и двете в единното *Трето*.

Какво отношение имат осъзнаването и мисленето в контекста на конфликта?

Най-напред това, че ако се оставим на *мислите си*, е възможно никога да не стигнем до разбирателство с другата страна. И това е така, защото мислите имат характеристиката на “*форми*”. Те могат да бъдат четвъртити, ъгловати, шестоъгълни, ръбати, но винаги определени – фиксирани и закрепени в своята

* Има се предвид Intunity Coaches, www.intunitycoaches.com - собствената ни програма за обучение по трансформационен коучинг, която интегрира източната философия (в частност, Даоизма) и западното мислене ведно.

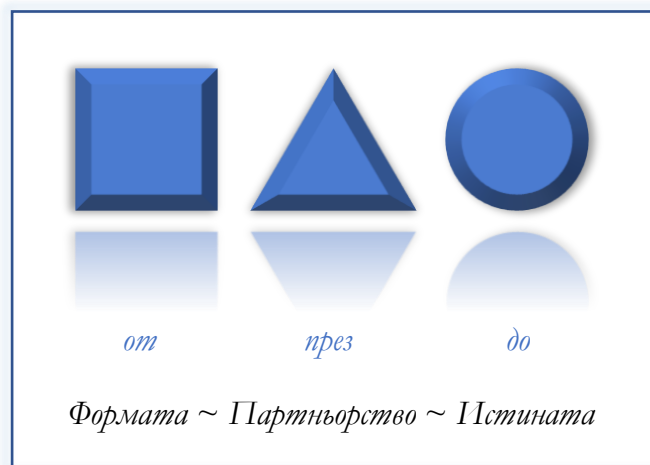
опакровка. Конфликтът никога не може да бъде разрешен от нивото на “формата”, а само от нивото на съдържанието и същественото, което често е “невидимо за очите”.

Осъзнаването на свой ред работи в две посоки. Най-напред, има отношение към поемането на пълна отговорност и връщането на *осъзнат отговор*, вместо произвеждането на несъзнателна реакция (както това автоматично прави Рептилният ни мозък). И едновременно с това, осъзнаването достига до *същността на нещата* и има силата да “пробие” през конфликта, да го разтвори и неутрализира.

Едно е да мисля. Съвсем друго е да осъзнавам. Ако умеете да поемате контрол над мисълта си – вие *вече* достигате до осъзнаването, защото единствено през осъзнаването можем да контролираме мислите си. Същото важи и за емоциите. Иска се само да бъдем съзнателни пътници в пътешествието Живот и едни прости Наблюдатели. Това е, друго няма.

Формулата за разтварянето на конфликта

Формулата за разтварянето на конфликта и трансформирането му в нещо съзидателно, е много проста. И тя се съдържа в **ДАО** ~ със *стременеж* към Нулата и към Кръга. От “формата”, в която сме закрепостени в момента ~ през *Партньорството* с другия (или със Себе си) ~ и към *Истината*, която обслужва и двамата ни.



Какво олицетворява всяка от фигурите в ДАО? И какъв е алгоритъмът на ДАО на Конфликта?



“О” (кръгът) – *Общото, Цялото, Нулата. Това е стремежът!*

Това е мястото, в което има постоянно движение и няма зацикляне. Няма конфликт, защото индивидите гледат към центъра на *Кръга* и диалогират, за да намерят общото решение. В *Кръга* общуваме от Същността – от цялостното *Аз* и цялостното *Ти*. Всеки е свързан със Себе си и *Истинската си Истина* в този момент. Тук няма разединение, няма и противоречие, защото диалогът се води на същностно ниво.



“А” (триъгълникът) – *това е метафората за Партньорството. Когато то действително е равностойно, двамата човека гледат нагоре – към общото Едно – и от това място търсят и намират решението.*

Триъгълникът има три страни. Сблъсъкът се подхранва, когато двамата индивида говорят помежду си от *основата* на триъгълника, тъй като това не е мястото за намирането на общото решение, което да удовлетвори и двете страни. Мястото е *Отгоре*, от *Цялото Едно*. Макар и илюзорно да изглежда, че от позицията на основата двамата са равнопоставени, тъй като са изправени “наравно” един срещу друг, това всъщност не е така – защото те са точно това *един срещу друг*. Вместо да бъдат *един до друг*, както се случва, ако преди това са се погрижили да видят *Общото Защо* от перспективата на *Цялото* и на *Кръга*.

Докато продължаваме да си говорим от основата на триъгълника, разменяме тухлички и форми и така всеки от нас се връща обратно в собствения си *Квадрат* и продължава да поддържа огъня на конфликта. Ако обаче индивидите успеят да се вдигнат над основата и да погледнат от горния (събирателният) ъгъл – тогава за тях се отваря възможност да се придвижат към *Кръга* и да намерят решение, което да служи на всички.



“Д” (квадратът) – това е метафората за формата, за “правотата”, за “какво си мисля, че е”, вместо какво всъщност Е.

Това са четвъртите тухли, които мятаме по другия. Замеряме го с твърдения, убеждения, предположения, очаквания, съмнения и какво ли още не и се опитваме да го “накараме” да види и да се убеди в нашата “правота”, която в случая бъркаме с *Истината*.

На това място няма осъзнатост, има несъзнателен автоматизъм, който ни кара да се стремим към надмощие и превес. Ала докато сме в Квадрата на нашите убеждения, превес заема само и единствено “формата”, в която сме се вкопчили. Тя става по-важна от намирането на работещо решение и по-значима от единия или от другия човек, заедно и поотделно. И докато продължаваме да замеряме другия, не си даваме сметка, че всъщност сме закотвени в собствения си затвор от мисли, вярвания и убеждения, и в резултат и двамата сме победени. От “формата”!

Ето каква е логиката в алгоритъма...

Докато сме в *Квадрата*, стоим в затвора на конфликта и разединението и се блъскаме в стените на собствените си убеждения. Колкото повече се стремим да убедим другия, толкова повече ни боли и нас самите. За да трансформираме конфликта в съзидателен резултат, е необходимо **да преодолеем себе си**, да се отгласнем от собствените убеждения и да излезем над тях и едновременно с това, **над себе си**. Да погледнем на въпроса или темата от перспективата на Цялото, **от перспективата на общата цел – тази, която обслужва и мен, и теб**.

“*Да погледна над себе си*” означава точно това – *над себе си* и в същото време, в баланс и в равностойно партньорство с другия. Но **не под себе си** (да се примиря) и **не над другия** (да превъзхождам). А за да постигнем това, е необходимо да включим *Окото на Наблюдателя*, което вижда непредубедено и без предразсъдъци. Този аспект у нас, за който *всичко* е възможно и *нищо* не е “твърдо” и категорично, докато не се “заземи” в избраната от *нас* нова и работеща за двете страни форма.

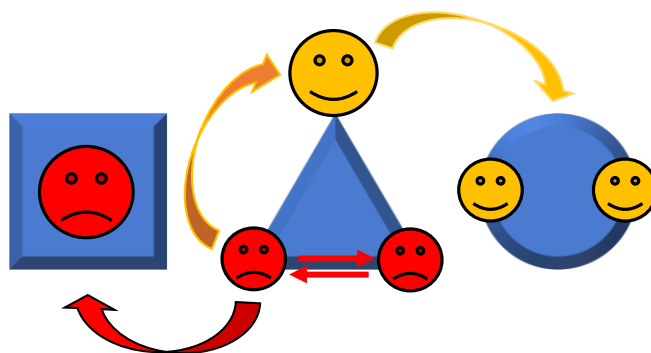
Когато общуваме от мястото на убежденията, вместо в търсене на Истината, неминуемо стигаме до сблъсък и конфликт. Убежденията са като формите – ъгловати и чепати. *Формата* бие *Формата*. Есенцията Е и е най-близо до

Стремежът ни винаги трябва да бъде към Кръга на ДАО ~ към Нулата и състоянието на **отвореност** и **“незнание”** ~ мястото, от което мога да позная същностния отговор в този момент.

Истината. Казват, *една Истина има много страни*. Ако смятам, че *само аз* съм носителят на тази Истина в този момент, ощетенявам себе си от обогатяването през различната гледна точка на моя събеседник. В същото време, ако отстъпвам от собствената си истина, започвам да мятам тухлите към себе си и отново влизам в двубой – но този път със себе си. Затова нека има **твърдост** – по отношение на **заявката** на *моята* истина и гледна точка *в този момент*, но и **безформеност** – по отношение на **крайния резултат**. А през другото време – слушане, изследване и търсене на истината за двамата.

Каква е посоката на действие?

Посоката се задвижва от стремежа към *Кръга* – кръгът, който постоянно се върти, задвижван от центъра, където е *общото Едно*. Там, където всички са усмихнати и доволни, защото всеки е изслушан и видян, и почетен за приноса, който носи към дискусиата. Оставането в която и да било друга форма, води до зацикляне. Затова и е достатъчно само единият да се въздигне над себе си, за да завърти колелото на диалога. *Какво ако вие сте този един? И какво е нужно, за да го направите?*



⇒ Припомнянето на фокуса и на целта ~ на това, което е същественото в момента:

- *Защо същност водим този разговор?*
- *Какъв е смисълът от него? II какво е неговото предназначение?*
- *Кое е важното и същественото в този момент – от перспективата на целта?*
- *Какво искам да постигна аз за себе си? II какво ти искаш да постигнеш за себе си?*
- *II къде се срещаме?*

Оттам идва и изразът “**да се срещнем по средата**”. Грешно обаче е разбирането, че този израз означава да “правим компромиси”. Където има равнопоставеност и себе-осъзнатост, няма компромиси – има разбиране и изговаряне. Има общуване и съгласуване. Споразумяване за изгледите за съвместния ни път напред. Да “направя компромис”, често означава да се откажа от нещо, което ми е важно. Но когато говорите от *Същността* и разговорът ви е *по същество*, компромиси не съществуват, защото “формите” са се разтворили в *Едното*, което е по-голямо вас и от другия едновременно. А от мястото на това *Едно* нещата изглеждат просто по различен начин.

Това означава ли, че винаги има начин да се споразумеем и че трябва да се стремим към споразумяване на “всяка цена”?

Да. II не.

Да – винаги има начин да достигнем до общо съглашение.

Не – нищо не трябва да бъде на “всяка цена”, защото това ще бъде поредната форма, в която рискувате да влезете.

И отново, Да – винаги има начин да достигнем до общо съглашение, дори и това понякога да означава, че пътищата ни се разделят. Но тогава това е “*Да*” от *Същността* и не е болезнено за никого от двамата. А дори и да е, то скоро ще се разтвори в изчистващото ДАО на Кръга.

Може би ще кажете, “*Е, то разделята е най-лесното решение. Но как да бъдем сигурни, че сме направили всичко възможно, за да разберем отсрещната страна и да намерим най-правилното решение и за двама ни?*”

Много просто – попитайте Себе си. Защото и този отговор отново е във вас. За да разберете смисъла от казаното, продължете да четете.

Кръгът като израз на Аз-а в Същността

В източните древни философии тези три фигури, които аз нарекох ДАО, имат своето определение и значение.

Кръгът се свързва със Същността, с Есенцията, с Истината, с невидимото Цяло. Това на практика е ДАО, откъдето всичко започва. То е *“Вечното ДАО”*, по думите на Лао Дзъ, откъде произлизат Едното, Двете, Трите, а от Трите – и всичките “десет хиляди неща”.

Триъгълникът се свързва с ментала и със способността ни да създаваме на Земята това, което си възнамерим. Затова и в картинката по-долу съм обърнала първия Триъгълник надолу с главата – защото създаваме “отгоре-надолу”. От Връзката ни с Цялото Едно и надолу към Земята, където сътворяваме “десетте хиляди неща”.

Каквото горе – това и долу. Затова колкото по-чисто и ясно е намерението ни за това, което искаме да създадем от Същността ни, толкова по-същностни и удовлетворяващи ще бъдат за нас и резултатите.



Квадратът е символ за материалното, за *“десетте хиляди неща”* и е всъщност израз на Намерението, пресътворено във форма.

Представете си сега Кръгът като пумпал. В центъра на този пумпал е оста. Пумпалът може да се придвижва, само когато се върти около оста си, а движението е отвътре-навън и едновременно с това – по протежение на повърхността, на която е завъртян. Това е една много простичка метафора, с която бихме могли да илюстрираме *Аз-ът в Същността*.

Центърът в Кръга е символ за собствения ни център и ос, а окръжността – за собствените ни граници. Когато *Аз* съм наясно със Себе си, съм наясно и с границите на това, което толерирам и което работи или не работи за мен. Намеренията ми са чисти и ясни, а моите мисли, емоции и действия са едно.

Каквото отвърте – това и отвън. Аз Съм и Действам в синхрон със Себе си. Заявявам това, което мисля и което чувствам, и оставям свободата на другия да направи същото за себе си. Аз говоря *от Същността* и същевременно, давам пространство на другия да говори *от своята Същност*. Когато общуването е на нивото на Същността, се освобождава пространство за достигане до *Истината*, която често е много проста. Дори и това да означава да се премине към формата “раздяла”.

В раздялата няма нищо лошо. Напротив. Има лошо, когато подхранваме неработещи връзки и взаимоотношения, поради “грешните причини”, тъй като тогава се изместваме от собствения си център, навлизаме в дисонанс със Себе си и избягваме от собствения си път. Но когато оставите на *Истината* да възтържествува – но не преиначената или насилена “истина”, а тази от *Същността* и от дълбините на вашата Душа – давате позволение на себе си и на другия да бъдете в синхрон със Същността. И да продължите да се “въртите” – всеки около собствената си ос и по собствения си път.

В крайна сметка, най-важното взаимоотношение в живота на човек, е това със самия Себе си. Затова и всеки от нас се учи преди всичко да живее най-вече със Себе си. *Истината* може и да е “грозна” понякога, но именно Тя, Истината ще те освободи. А когато си в синхрон със Себе си, целият свят е в синхрон с теб.

