

The Spiritual Basis of Nonviolent CommunicationSM

A Question & Answer Session with Marshall B. Rosenberg,
Ph.D.

Q: Is spirituality important in the process of Nonviolent Communication?

A: I think it is important that people see that spirituality is at the base of Nonviolent Communication, and that they learn the mechanics of the process with that in mind. It's really a spiritual practice that I am trying to show as a way of life. Even though we don't mention this, people get seduced by the practice. Even if they practice this as a mechanical technique, they start to experience things between themselves and other people they weren't able to experience before. So eventually they come to the spirituality of the process. They begin to see that it's more than a communication process and realize it's really an attempt to manifest a certain spirituality. So I have tried to integrate the spirituality into the training in a way that meets my need not to destroy the beauty of it through abstract philosophizing.

Q: What does God mean to you?

A: I need a way to think of God that would work for me, other words or ways to look at this beauty, this powerful energy, and so my name for God is "Beloved Divine Energy." For a while it was just Divine Energy but then I was reading some of the Eastern religions, and Eastern poets, and I loved how they had this personal, loving connection with this Energy. And I found that it added to me to call it Beloved Divine Energy. To me this Beloved Divine Energy is life, connection to life.

Q: What is your favorite way of knowing Beloved Divine

La base spirituelle de la Communication nonviolenteTM

Une session de questions et réponses avec Marshall Rosenberg

Q : *Est-ce que la spiritualité est importante dans le processus de la Communication nonviolente ?*

R : Je trouve important que les gens se rendent compte que la spiritualité est à la base de la Communication nonviolente et qu'ils apprennent les mécaniques du processus avec cela en tête. C'est réellement une pratique spirituelle dont j'essaie de faire la démonstration en tant que mode de vie. Même s'ils la pratiquent comme une technique mécanique, ils se mettent à découvrir des choses entre eux et les autres gens qu'ils n'avaient pas la capacité d'expérimenter auparavant. Ainsi, au bout du compte, ils viennent à la spiritualité du processus. Ils commencent à voir que c'est davantage qu'un processus de communication et prennent conscience qu'il s'agit en fait d'une tentative de rendre manifeste une certaine spiritualité. J'ai donc essayé d'intégrer la spiritualité dans la formation d'une façon qui réponde à mon besoin de ne pas détruire la beauté de celle-ci par le biais d'une manière abstraite de philosopher.

Q : *Que veut dire Dieu, pour vous ?*

R : J'ai besoin d'une façon de penser à Dieu qui marche pour moi, d'autres mots ou manières de regarder cette beauté, cette énergie puissante, et ainsi mon nom pour Dieu est « Energie Divine Bien-Aimée ». Pendant un temps, ce fut seulement Energie Divine, mais ensuite, alors que je lisais des choses sur les religions orientales et les poètes orientaux, j'ai adoré cette connexion personnelle, aimante, qu'ils ont avec cette Energie. J'ai trouvé que cela m'apportait quelque chose de l'appeler Energie Divine Bien-Aimée. Pour moi, cette Energie Divine Bien-Aimée, c'est la vie, la connexion à la vie.

Q : *Quelle est votre manière favorite de reconnaître l'Energie Divine Bien-Aimée ?*

Energy?

A: It is how I connect with human beings. I know Beloved Divine Energy by connecting with human beings in a certain way. I not only see Divine Energy, I taste Divine Energy, I feel Divine Energy, and I am Divine Energy. I'm connected with Beloved Divine Energy when I connect with human beings in this certain way. Then God is very alive for me. Also talking with trees, talking with dogs and pigs, those are some of my other favorite ways.

Q: How did you develop Nonviolent Communication?

A: Nonviolent Communication evolved from my attempt to get conscious of what this Beloved Divine Energy is and how to connect with it. I was very dissatisfied with clinical psychology because it is pathology based and I didn't like its language. It didn't give me a view of the beauty of human beings. So, after I got my degree I decided to go more in the direction of Carl Rogers and Abraham Maslow.

I decided to look at this side and ask myself the scary question, "What are we and what are we meant to be?" I found that there was very little written about this in psychology. So I took a crash course in comparative religion because I saw they talked more about this question. And this word "love" kept coming up in each of them.

I used to hear the word love as many people use it in a religious sense like, "You should love everybody." I used to get really annoyed at the word love. "Oh yeah, I'm supposed to love Hitler?" I didn't know the words "New Age Bullshit" but I used what was my equivalent then. I tried to understand better what love means because I could see it had so much meaning for so many millions of people in all of these religions. What is it, and how do you do this "love"?

Nonviolent Communication really came out of my attempt to understand this concept of love and how to manifest it, how to do it. I came to the conclusion that it was not just something you feel, but it is something we

R : La manière même dont je me mets en lien avec les êtres humains. Je reconnais l'Energie Divine Bien-Aimée en me mettant en lien avec les êtres humains d'une certaine façon. Non seulement je vois l'Energie Divine, mais je la goûte, je la ressens et je suis l'Energie Divine. Je suis en lien avec l'Energie Divine Bien-Aimée quand je me relie aux êtres humains d'une certaine façon. Alors Dieu est très vivant pour moi. Parler aux arbres, aussi, parler avec les chiens et les cochons, telles sont quelques unes de mes autres manières préférées pour me relier à elle.

Q : Comment avez-vous développé la Communication nonviolente ?

R : La Communication nonviolente a évolué à partir de ma tentative de devenir conscient de ce qu'est l'Energie Divine Bien-Aimée et de la façon de se mettre en lien avec elle. J'étais très insatisfait de la psychologie clinique parce qu'elle se base sur la pathologie et que je n'aimais pas son langage. Elle ne me donnait pas la vision de la beauté des êtres humains. Alors, après avoir obtenu mon diplôme, j'ai décidé de poursuivre dans la direction de Carl Rogers et d'Abraham Maslow.

J'ai pris la décision de regarder de ce côté-ci et me suis posé l'effrayante question « Qui sommes-nous et pour quelle raison sommes-nous là ? ». J'ai découvert qu'il n'y avait pas beaucoup d'écrits là-dessus en psychologie. Alors je me suis inscrit à un cours intensif des religions comparées parce que j'ai vu qu'on y abordait davantage cette question. Et que le mot « amour » ne cessait de réapparaître dans chacune d'elles.

J'avais l'habitude d'entendre le mot amour comme beaucoup de gens l'utilisent dans le sens religieux, par exemple « On doit aimer son prochain ». J'ai commencé à être vraiment contrarié face à ce mot amour. « Ah, je vois, ça veut dire qu'il faudrait que j'aime Hitler, alors ? » Je ne parlais pas encore de « niaiseries du Nouvel Âge », mais j'avais un équivalent du moment. J'ai tenté de mieux comprendre ce que l'amour signifie parce que je pouvais voir qu'il avait tellement de sens pour des millions de gens dans toutes ces religions. Qu'est-ce donc, et comment s'y prend-on pour mettre cet « amour » en acte ?

La Communication nonviolente a réellement émergé de ma tentative de comprendre ce concept d'amour, de comprendre comment le rendre manifeste, comment le vivre. Je suis arrivé à la conclusion que ce n'était pas seulement

manifest, something we do, something we have. And what is this manifestation? It is giving of ourselves in a certain way.

Q: What do you mean, “giving of ourselves”?

A: To me, giving of ourselves means an honest expression of what’s alive in us in this moment. It intrigues me why every culture asks upon greeting each other, “How are you?” It’s such an important question. What a gift it is to be able to know at any given moment what is alive in someone.

To give a gift of one’s self is a manifestation of love. It is when you reveal yourself nakedly and honestly, at any given moment, for no other purpose than as a gift of what’s alive in you. Not to blame, criticize, or punish. Just “Here I am, and here is what I would like.” This is my vulnerability at this moment. To me, that is a way of manifesting love.

And the other way we give of ourselves is through how we receive another person’s message. To receive it empathically, connecting with what’s alive in them, making no judgment. Just to hear what is alive in the other person and what they would like. So Nonviolent Communication is just a manifestation of what I understand love to be.

Q: Nonviolent Communication came out of your desire to manifest love?

A: I was also helped by empirical research in psychology that defined the characteristics of healthy relationships and by studying people who were living manifestations of loving people. Out of these sources I pulled together this process that helped me to connect with people in what I could understand is a loving way.

And then I saw what happened when I did connect with people in this way. This beauty, this power, connected me with an energy that I choose to call Beloved Divine Energy. So Nonviolent Communication helps me stay connected with that beautiful Divine Energy within myself and to

quelque chose que l’on ressent, mais que c’est quelque chose que l’on manifeste, que l’on fait, que l’on a. Et quelle est cette manifestation ? C’est donner de soi d’une certaine manière.

Q : *Qu’entendez-vous par « donner de soi » ?*

R : Pour moi, donner de soi signifie exprimer avec honnêteté ce qui est vivant en soi à un moment donné. Cela me paraît curieux de savoir pourquoi, dans chaque culture, on se salue en se demandant « Comment allez-vous ? » C’est une question tellement importante ! Quel cadeau que d’être capable de savoir à chaque instant ce qui est vivant dans quelqu’un.

Offrir le cadeau de soi-même est une manifestation d’amour. C’est lorsqu’on se révèle de façon honnête et nue, à n’importe quel moment, sans autre intention que de faire le présent de ce qui est vivant en soi. Pas pour blâmer, critiquer ou punir. Simplement « Me voici, et voici ce que j’aimerais. » C’est ma vulnérabilité à cet instant. Pour moi, ça, c’est une manière de manifester l’amour.

Et l’autre façon de donner de soi se vit selon la manière dont on reçoit le message d’une autre personne. Le recevoir avec empathie, en se mettant en lien avec ce qui est vivant chez elle, sans porter de jugement. Simplement entendre ce qui est vivant chez l’autre personne et ce qu’elle aimerait. Ainsi, la Communication nonviolente n’est que la manifestation de ce qu’est l’amour, selon ma compréhension de ce terme.

Q : *La Communication nonviolente est-elle née de votre désir de rendre l’amour manifeste ?*

R : J’ai également été aidé par la recherche empirique en psychologie qui définit les caractéristiques des relations saines, ainsi qu’en étudiant les gens qui étaient des manifestations vivantes de personnes aimantes. C’est à partir de ces sources que j’ai rassemblé les éléments du processus qui me permet de me mettre en lien avec les gens d’une façon que je pouvais comprendre comme une façon aimante.

Ensuite, je me suis rendu compte de ce qui se passait lorsque je me mettais en lien avec les gens de cette manière. Cette beauté, cette puissance m’ont relié avec une énergie que j’ai choisi d’appeler l’Energie Divine Bien-Aimée. Ainsi la

connect with it in others. And certainly when I connect that Divine Energy within myself with the Divine Energy in others, what happens then is the closest I know of what it is to be connected to God.

Q: How do you prevent Ego from interfering with your connection with God?

A: By seeing Ego as very closely tied to the way my culture has trained me to think, and trained me to communicate. And how the culture has trained me to meet my needs in certain ways, to get my needs mixed up with certain strategies I might use to meet my needs. So I try to remain conscious of these three ways that the culture has programmed me to do things that really aren't in my best interest, to function more from Ego than from my connection with Divine Energy. I have tried to learn ways for training myself to be conscious when I'm thinking in these culturally learned ways and I've incorporated these into Nonviolent Communication.

Q: Then you believe that the language of our culture prevents us from knowing our Divine Energy more intimately?

A: Oh yes, definitely. I think our language makes it really hard, especially the language given to us by the cultural training most of us seem to have gone through, and the associations "God" brings up for people. Judgmental, or right/wrong thinking is one of the hardest things I've found to overcome in teaching Nonviolent Communication over the years. The people that I work with have all gone to schools and churches and it's very easy for them, if they like Nonviolent Communication, to say it's the "right way" to communicate. It's very easy to think that Nonviolent Communication is the goal.

I've altered a Buddhist parable that relates to this question. Imagine a beautiful, whole, and sacred place. And imagine that you could really know God when you are in that place. But let's say that there is a river between you and that place and you'd like to get to that place but you've got to get over this river to do it. So you get a raft, and this raft is a real

Communication nonviolente m'aide à rester en lien avec cette magnifique Energie Divine à l'intérieur de moi et à me mettre en lien avec elle dans les autres. Et c'est certainement quand je fais le lien entre cette Energie Divine en moi et l'Energie Divine dans les autres qu'il se passe ce qui est, à ma connaissance, le plus proche de ce que c'est qu'être relié à Dieu.

Q : Comment empêchez-vous l'Ego d'interférer dans votre relation à Dieu ?

R : En voyant l'Ego comme intimement attaché à la façon dont ma culture m'a formé à penser et m'a formé à communiquer. Et à la façon dont la culture m'a formé à satisfaire mes besoins de certaines manières, d'en arriver à confondre mes besoins avec certaines stratégies que je peux utiliser pour les satisfaire. J'essaie donc de rester conscient de ces trois façons dont la culture m'a conditionné à faire les choses et qui ne sont vraiment pas dans mon meilleur intérêt, et me font fonctionner davantage à partir de mon Ego que de mon lien avec l'Energie Divine. J'ai essayé d'acquérir des modes d'entraînement à la conscience pour les moments où je pense de ces façons culturellement acquises et je les ai incorporés à la Communication nonviolente.

Q : Vous croyez donc que le langage de notre culture nous empêche d'avoir une connaissance plus intime de notre Energie Divine ?

R : Oh oui, absolument. Je pense que notre langage nous rend la chose vraiment dure, spécialement le langage que la plupart d'entre nous semblons avoir reçu par le biais du conditionnement culturel qui a été le nôtre et les associations que le mot « Dieu » évoque pour les gens. Notre pensée jugeante, en termes de ce qui est juste ou faux, est l'une des choses les plus dures à dépasser, c'est ce que j'ai découvert en enseignant la Communication nonviolente au fil des ans. Les gens avec lesquels je travaille ont été dans des écoles et des églises et il leur est très facile, s'ils aiment la Communication nonviolente, de dire que c'est la « façon juste » de communiquer. Il est très facile de croire que la Communication nonviolente est le but.

J'ai modifié une parable bouddhiste qui se réfère à cette question. Imaginez un lieu magnifique, intact et sacré. Imaginez que vous pourriez réellement faire l'expérience de ce qu'est Dieu si vous vous rendiez dans ce lieu. Mais disons qu'il y a une rivière entre vous et ce lieu ; que vous avez le souhait de vous rendre dans

handy tool to get you over the river. Once you're across the river you can walk the rest of the several miles to this beautiful place. But the Buddhist parable ends by saying that, "One is a fool who continues on to the sacred place carrying the raft on their back."

Nonviolent Communication is a tool to get me over my cultural training so I can get to the place. It's not the place. If we get addicted to the raft, attached to the raft, it makes it harder to get to the place. People just learning the process of Nonviolent Communication can forget all about the place. If they get too locked into the raft, the process becomes mechanical.

Nonviolent Communication is one of the most powerful tools that I've found for connecting with people in a way that helps me get to the place where we are connected to the Divine, where what we do toward one another comes out of Divine Energy. That's the place I want to get to.

Q: Is this the spiritual basis of Nonviolent Communication?

A: The spiritual basis for me is that I'm trying to connect with the Divine Energy in others and connect them with the Divine in me, because I believe that when we are really connected with that Divinity within each other and ourselves, that people enjoy contributing to one another's well being more than anything else. So for me, if we're connected with the Divine in others and ourselves, we are going to enjoy what happens, and that's the spiritual basis. In this place violence is impossible.

Q: Is this lack of connection to Divine Energy responsible for violence in the world?

A: I would say it this way: I think we have been given the gift of choice to create the world of our choosing. And we've been given all of this great and abundant world for creating a world of joy and nurturing. To me, the violence in the world comes about when we get alienated or disconnected from this Energy. How do we get connected when we are

ce lieu, cependant, pour ce faire, il vous faut traverser la rivière. Alors vous trouvez un radeau et ce radeau est un outil bien commode pour vous permettre cette traversée. Une fois parvenu de l'autre côté, vous pouvez terminer votre trajet à pied pour parvenir à ce lieu magnifique. Mais la parabole bouddhiste s'achève en disant que « Fou est celui qui poursuit son chemin jusqu'au lieu sacré en portant le radeau sur son dos. »

La Communication nonviolente est un outil qui me permet d'aller au-delà de mon conditionnement culturel jusqu'à ce lieu. Elle n'est pas le lieu en question. Si nous devenons dépendants du radeau, attachés au radeau, ça rend plus difficile le trajet jusqu'à cet endroit. Des gens qui apprennent le processus de la Communication nonviolente peuvent tout oublier concernant ce lieu. S'ils restent trop bloqués au niveau du radeau, le processus devient mécanique.

La Communication nonviolente est l'un des outils les plus puissants que j'ai trouvés pour être en lien avec les gens d'une façon qui m'aide à être dans ce lieu où nous sommes en contact avec le Divin, où ce que nous faisons les uns pour les autres naît de l'Énergie Divine. C'est là le lieu où je veux me rendre.

Q : Est-ce cela, la base spirituelle de la Communication nonviolente ?

R : Pour moi, la base spirituelle, c'est que j'essaie de me mettre en lien avec l'Énergie Divine dans les autres et de me mettre en lien avec le Divin en moi, parce que je crois que c'est lorsque nous sommes réellement en contact avec cette Divinité en chacun de nous et en nous-mêmes que nous aimons plus que tout contribuer au bien-être les uns des autres. Ainsi, pour moi, si nous sommes en lien avec le Divin dans les autres et en nous-mêmes, nous allons nous réjouir de ce qui se passe, c'est cela la base spirituelle. Dans ce lieu, la violence est impossible.

Q : Est-ce cette absence de relation à l'Énergie Divine qui est responsable de la violence dans le monde ?

R : Je le dirais comme ceci : Je crois qu'il nous a été fait le cadeau du choix de la création du monde de notre choix. Nous avons reçu tout ce monde magnifique et abondant pour créer un monde de joie, un monde nourricier. Pour moi, toute violence dans le monde vient dès l'instant où nous nous détournons ou nous coupons de cette Énergie. Comment rétablir le lien alors que nous sommes

educated to be disconnected? I believe it's our cultural conditioning and education that disconnects us from God, especially our education about God.

Walter Wink writes about how domination cultures use certain teachings about God to maintain oppression. That's why Bishops and Kings have often been closely related. The Kings needed the Bishops to justify the oppression, to interpret the holy books in ways that justified punishment, domination, and so forth.

Q: How do we overcome this conditioning?

A: I'm often in between people in a lot of pain. I remember working with twenty Serbians and twenty Croatians. Some of the people there had family members killed by the other side and they all had generations of poison pumped into their heads about the other side. They spent three days expressing their rage and pain to each other. Fortunately we were there about seven days.

One word I haven't used yet in speaking about this is the word "inevitability". So many times I have seen that no matter what has happened, if people connect in this certain way that it is inevitable that they will end up enjoying giving to one another. It is inevitable. For me my work is like watching the magic show. It's too beautiful for words.

But sometimes this Divine Energy doesn't work as fast as I think it should. I remember sitting there in the middle of all this rage and pain and thinking, "Divine Energy, if you can heal all this stuff why are you taking so long, why are you putting these people through this?" And the Energy spoke to me, and it said, "You just do what you can to connect. Bring your energy in. Connect and help the other people connect and let me take care of the rest." But even though that was going on in one part of my brain, I knew joy was inevitable. If we could just keep getting connected to our own Divine Energy and to each other's.

And it happened. It happened with great beauty. The last day everybody

éduqués à en être coupés ? Je crois que c'est notre conditionnement culturel et notre éducation qui nous séparent de Dieu, spécialement notre éducation à propos de Dieu.

Walter Wink écrit sur la manière dont les cultures dominantes utilisent certains enseignements à propos de Dieu pour maintenir l'oppression. C'est pour cela que les évêques et les rois ont souvent eu des relations serrées. Les rois avaient besoin des évêques pour justifier l'oppression, pour interpréter les livres sacrés de façons qui justifiaient la punition, la domination et ainsi de suite.

Q : Comment dépasser ce conditionnement ?

R : Je suis fréquemment au milieu de gens qui souffrent de manière considérable. Je me souviens avoir travaillé avec vingt Serbes et vingt Croates. Certains avaient eu des membres de leur famille tués par des personnes de l'autre faction et tous avaient reçu une injection mentale empoisonnée, génération après génération, à propos de ceux de l'autre camp. Ils ont passé trois jours à se dire leur rage et leur douleur les uns aux autres. Par bonheur, nous étions là pour à peu près une semaine.

Un mot que je n'ai pas encore utilisé en parlant de ceci est le mot « inévitable ». Tant de fois j'ai constaté que, peu importe ce qui s'est passé, si les gens se mettent en lien de cette façon particulière, en fin de compte ils prendront inévitablement plaisir à se donner les uns aux autres. C'est inévitable. Mon travail, c'est comme d'assister à un spectacle de magie, pour moi. Il est trop beau pour être décrit avec des mots.

Mais parfois, cette Énergie Divine ne travaille pas aussi rapidement qu'elle le devrait, selon moi. Je me souviens avoir pensé, assis au milieu de cette rage et de cette douleur « Énergie Divine, si tu peux guérir tout cela, pourquoi cela te prend-il autant de temps, pourquoi fais-tu passer ces gens à travers tout cela ? » Et l'Énergie m'a parlé, elle m'a dit « Contente-toi de faire ce que tu peux pour te mettre en lien. Amène ton énergie là-dedans. Crée le contact, aide les autres à se mettre en contact et je m'occuperai du reste. » Mais, bien que tout cela ait eu lieu dans une partie de mon cerveau, je savais que la joie était inévitable. Si seulement nous parvenions à maintenir le contact avec notre propre Énergie Divine et avec celle d'autrui.

was talking about joy. And many of them said, “You know I thought I was never going to feel joy again after what we’ve been through.” This was the theme on everybody’s lips. So that evening the twenty Serbians and twenty Croatians, who seven days earlier had only unimaginable pain in relation to one another, celebrated the joy of life together.

Q: We gain this connection to each other by knowing God?

A: Here again I want to stay away from intellectualizing about God. If by “knowing God” we mean this intimate connection with Beloved Divine Energy, then we gain every second as experiencing heaven.

The heaven I gain from knowing God is this inevitability, to know it is inevitable, that no matter what the hell is going on that if we get to this level of connection with each other, if we get in touch with each other’s Divine Energy, it’s inevitable that we will enjoy giving and we’ll give back to life. I’ve been through such ugly stuff with people that I don’t get worried about it anymore, it’s inevitable. If we get that quality of connection, we’ll like where it gets us.

It amazes me how effective it is. I could tell you similar examples between the extremist Israelis, both politically and religiously, and the same on the Palestinian side, and between the Hutus and the Tutsis, and the Christian tribe in Nigeria. With all of them it amazes me how easy it is to bring about this reconciliation and healing. Once again, all we have to do is get both sides connected to the other person’s needs. To me the needs are the quickest, closest way to getting in connection with that Divine Energy. Everyone has the same needs. The needs come because we’re alive.

Q: How do you get enemies to recognize that they need to give to each other?

A: When you get people connected at that level it’s hard to maintain those “enemy” images. Nonviolent Communication in its purity is the most powerful, quickest way I’ve found to get people to go from life

Et cela s’est passé. Cela s’est passé dans une grande beauté. Le dernier jour, tout le monde parlait de joie. Beaucoup ont dit « Vous savez, jamais je n’aurais cru pouvoir encore éprouver de la joie après avoir traversé ce que nous avons vécu. » Le sujet était sur toutes les lèvres. Ainsi, ce soir-là, les vingt Serbes et les vingt Croates, qui seulement sept jours avant éprouvaient une souffrance incroyable en relation les uns avec les autres, célébraient ensemble leur joie de vivre.

Q : Acquérons-nous cette qualité de lien les uns avec les autres en connaissant Dieu ?

R : Ici encore, je voudrais éviter d’intellectualiser à propos de Dieu. Si par « connaître Dieu », nous voulons parler de cette qualité de contact intime avec l’Energie Divine Bien-Aimée, alors nous pouvons faire de chaque seconde une expérience paradisiaque.

Le ciel, je le gagne en sachant que Dieu est cet inévitable, que le connaître est inévitable, que quoi qu’il puisse se passer d’horrible, si nous parvenons à ce degré de connexion les uns avec les autres, si nous nous mettons en lien avec l’Energie Divine les uns des autres, il est inévitable que nous ayons du plaisir à donner et à donner en retour à la vie. J’ai passé à travers des choses si moches avec les gens que je ne m’inquiète plus, c’est inévitable. Si nous parvenons à créer cette qualité de relation, nous aimerons le lieu où elle nous emmène.

Je suis étonné de l’efficacité que cela a. Je pourrais vous donner des exemples similaires entre extrémistes israéliens, à la fois politiques et religieux, même chose du côté palestinien, entre Hutus et Tutsis, et entre tribus chrétiennes au Nigéria. Avec tous, je suis étonné de voir combien il est facile d’amener la réconciliation et la guérison. Une fois encore, tout ce que nous avons à faire est de permettre aux factions en cause de se mettre en lien avec les besoins des autres. Pour moi, les besoins sont le moyen le plus rapide, le plus immédiat pour faire le lien avec cette Energie Divine. Tout le monde a les mêmes besoins. Les besoins se manifestent parce que nous sommes vivants.

Q : Comment amenez-vous des ennemis à reconnaître qu’il est nécessaire qu’ils se donnent les uns aux autres ?

alienated ways of thinking where they want to hurt each other, to enjoying giving to each other.

When you have a couple of people facing each other, Hutu and Tutsi, and their families have been killed by each other, it's amazing that in two or three hours we can get them nurturing each other. It's inevitable. Inevitable. That's why I use this approach.

It amazes me how simple it is given the amount of suffering that has gone on, and how quickly it can happen. Nonviolent Communication really quickly heals when people have experienced a lot of pain. This motivates me to want to make it happen even more quickly because the way we're doing it now still takes a while.

How do we get this done more quickly with the other 800,000 Hutus and Tutsis, and the rest of the planet? I would like to explore what would happen if we could make movies or television shows of this process, because I've seen that when two people go through the process with other people watching, that vicarious learning, healing and reconciliations happen. So I would like to explore ways to use the media to get masses of people to go quickly through this process together.

Q: Have you encountered any cultural or language barriers to this process?

A: This amazes me how few and how little they are. When I first started to teach this process in another language I really doubted that it could be done. I remember the first time I was in Europe I was going to go first to Munich and then to Geneva. My colleague and I both doubted that we could get this through in another language. She was going to do it in French and I would be there for her to ask me questions if something came up. I was going to at least try to see if we could go through translators. But it worked so well without any problems, and I find the same thing everywhere. So I just don't worry about it, I'll do it in English and you translate it and it works very well. I can't think of any culture that we've had any problem with other than little things, but not

R : Lorsqu'on parvient à mettre les gens en contact à ce niveau-là, il est dur de maintenir ces images d'« ennemis ». La Communication nonviolente dans sa pureté est le moyen le plus puissant, le plus rapide que j'ai trouvé pour faire passer les gens de manières de penser coupées de la vie et qui les amènent à vouloir se faire du mal les uns aux autres au plaisir de se donner les uns aux autres.

Quand vous avez deux groupes de personnes face à face, des Hutus et des Tutsis, et que leurs familles ont été décimées par les autres, il est étonnant qu'en deux ou trois heures nous puissions les amener à se faire du bien les uns aux autres. C'est inévitable. Inévitable. C'est la raison pour laquelle j'utilise cette approche.

Je suis étonné de la simplicité de la chose, étant donné la quantité de souffrance qui a eu lieu et de la rapidité avec laquelle cela peut se produire. La Communication nonviolente opère des guérisons vraiment rapides alors que les gens ont fait l'expérience de beaucoup de souffrance. Cela me motive à vouloir que cela se passe encore plus vite, car la façon dont nous nous y prenons à l'heure actuelle prend encore du temps.

Comment allons-nous nous accélérer le mouvement avec les 800'000 autres Hutus et Tutsis et le reste de la planète ? J'aimerais explorer ce qui se passerait si nous pouvions réaliser des films ou des spectacles télévisés de ce processus, parce que j'ai constaté que lorsque deux personnes vivent le processus devant des témoins, un apprentissage, une guérison et une réconciliation se produisent par osmose. J'aimerais donc explorer des manières d'utiliser les médias pour amener des masses de personnes à faire rapidement et de concert l'expérience de ce cheminement.

Q : Avez-vous rencontré des barrières de langue ou des barrières culturelles vis-à-vis de ce processus ?

R : Il est stupéfiant de voir à quel point elles sont peu nombreuses et insignifiantes. La première fois que j'ai enseigné ce processus dans une autre langue, je doutais vraiment que cela puisse être fait. Je me souviens que lors de mon premier séjour en Europe, je me suis d'abord rendu à Munich, puis à Genève. Ma collègue et moi-même doutions tous deux de la possibilité de faire passer cela à travers une autre langue. Elle allait le faire en français et je serais là pour qu'elle puisse me poser des questions suivant ce qui se passerait. Je voulais au moins essayer pour

with the essence of it. Not only have we had no problem but also there are repeated variations of people saying that this is essentially what their religion says. It's old stuff, they know this stuff, and they're grateful for this manifestation, but it's nothing new.

Q: Do you believe a spiritual practice is important for practicing nonviolence?

A: I recommend in all workshops that people take time to ask themselves this question, "How do I choose to connect with other human beings?" and to be as conscious as they can about that. To make sure it's their choice and not the way they've been programmed to choose. Really, what is the way you would choose to connect with other human beings?

Gratitude also plays a big role for me. If I express gratitude when I am conscious of the human act that I want to express it for, consciousness of how I feel when the act occurs, whether it's my act or someone else's, and what needs of mine it fulfills, then expressing gratitude fills me with consciousness of the power that we human beings have to enrich lives. It makes me aware that we are Divine Energy, that we have such power to make life wonderful, and that there is nothing we like better than to do just that.

To me, that is powerful evidence of our Divine Energy, that we have this power to make life so wonderful, and that there is nothing we like more. That's why part of my spiritual practice is just to be conscious of gratitude.

Q: How basic is this need to give to one another?

A: I think the need to enrich life is one of the most basic and powerful needs we all have. Now another way to say this is that we need to act from the Divine Energy within us. And I think that when we "are" that Divine Energy that there is nothing we like more, nothing in which we find more joy, than enriching life, than using our immense power to

voir si nous pouvions fonctionner par le biais de traducteurs. Mais ça a si bien marché, sans aucun problème, et la chose se confirme partout. Je ne m'en soucie donc plus, je le ferai en anglais, vous traduirez, et ça marche très bien. Je ne peux penser à aucune culture dans laquelle il y ait eu plus que des problèmes mineurs, mais aucun problème lié à l'essence du processus. Non seulement nous n'avons pas eu de problème, mais de façon variée et répétée, les gens disent que cela rejoint dans l'essentiel ce que leur religion leur dicte. C'est ancien, ils connaissent déjà tout ça et ils sont reconnaissants pour cette manifestation-ci, mais ce n'est rien de nouveau.

Q : Croyez-vous qu'une pratique spirituelle est importante pour pratiquer la nonviolence ?

R : Dans tous les séminaires, je recommande aux gens de prendre le temps de se poser cette question « Comment est-ce que je choisis de me mettre en lien avec les autres êtres humains ? » et d'être aussi conscients que possible à ce sujet. Afin d'être certains que c'est leur choix et non pas la manière dont ils ont été programmés à choisir. Réellement, de quelle façon choisiriez-vous de vous mettre en lien avec les autres êtres humains ?

La gratitude joue aussi un grand rôle pour moi. Si j'exprime de la gratitude lorsque je suis conscient de l'acte humain à propos duquel je veux la dire, conscient de la manière dont je me sens quand cet acte a lieu, que ce soit le mien ou celui de quelqu'un d'autre, et conscient de ceux de mes besoins qu'il comble, alors, exprimer de la gratitude me remplit de la conscience que nous, êtres humains, avons le pouvoir d'enrichir la vie. Cela me rend conscient que nous sommes Energie Divine, que nous avons un tel pouvoir de rendre la vie merveilleuse et qu'il n'existe rien que nous aimions davantage que de faire juste ça.

A mes yeux, c'est la puissante évidence de notre Energie Divine, que nous avons ce pouvoir de rendre la vie si merveilleuse et qu'il n'y a rien que nous aimions mieux que cela. C'est pourquoi une partie de ma pratique spirituelle est simplement d'être conscient de ma gratitude.

Q : A quel point le besoin de se donner les uns aux autres est-il basique ?

R : Je crois que le besoin d'enrichir la vie est l'un des besoins les plus basiques et

enrich life.

But when we are trying to meet this need of ours to “live” this Divine Energy, trying to contribute to life, there is a request that goes with it. We have a request for feedback from whichever creature whose life we are trying to enrich. We want to know in fact, “Is my intention and my action being fulfilled?” Was there fulfillment?

In our culture that request gets distorted into our thinking that we have a “need” for the other person to love us for what we’ve done, to appreciate what we’ve done, to approve of us for what we’ve done. And that distorts and screws up the beauty of the whole process. It wasn’t their approval that we needed. Our very intent was to use our energy to enrich life. But we need the feedback. How do I know my effort was successful unless I get feedback?

And I can use this feedback to help me know if I am coming out of Divine Energy. I know that I am coming out of Divine Energy when I value criticism as much as a thank you.

puissants que nous ayons tous. Une autre façon de l’exprimer est de dire que nous avons besoin d’agir à partir de l’Energie Divine en nous. Et je crois que lorsque nous « sommes » cette Energie Divine, il n’y a rien que nous aimions davantage, rien qui nous procure plus de joie que d’enrichir la vie, que d’utiliser notre immense pouvoir pour enrichir la vie.

Mais lorsque nous tentons de satisfaire ce besoin que nous avons de « vivre » cette Energie Divine, lorsque nous tentons de contribuer à la vie, une demande va avec cela. Nous avons une demande de recevoir un retour de qui que ce soit dont nous essayons d’enrichir la vie. En fait, nous voulons savoir « Est-ce que mon intention et mon action ont été suivies d’effet ? » Y a-t-il eu accomplissement ?

Dans notre culture cette demande se déforme par la façon que nous avons de penser que nous avons « besoin » que l’autre personne nous aime, nous apprécie, nous approuve pour ce que nous avons fait. Cela déforme et gâche la beauté de tout le processus. Ce n’est pas d’approbation dont nous avons besoin. Notre véritable intention est de faire usage de notre énergie pour enrichir la vie. Mais ce dont nous avons besoin, c’est d’un retour. Comment savoir si mon effort a été couronné de succès sans l’obtention d’un retour ?

Je peux utiliser ce retour pour m’aider à reconnaître si je viens à partir de l’Energie Divine. Je sais que c’est de l’Energie Divine que je viens quand j’accorde autant de valeur à une critique qu’à un remerciement.