

Арнольд Минделл

ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОЛОГИИ

# ТАНЕЦ ДРЕВНЕГО

*как Вселенная решает личные и мировые проблемы*

**Арнольд Минделл**  
**Танец Древнего. Как Вселенная**  
**решает личные и мировые проблемы**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17749368](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17749368)*

*Арнольд Минделл Танец Древнего. Как Вселенная решает личные и мировые проблемы: Постум;*

*2013*

*ISBN 978-5-91478-018-7*

**Аннотация**

Новая книга Арнольда Минделла, основоположника процессуально-ориентированной психологии, представляет революционный метод работы с проблемами и трудностями на личностном и общественном уровне. Уникальное соединение психологии и физики в сочетании с неоценимым опытом работы автора в частной практике, в деловых и правительственных организациях позволило д-ру Минделлу создать Танец Древнего – авторскую методику осознанного изменения пространства И использования Вселенной для решения задач современного мира.

## Содержание

От автора	4
Часть 1. Танец Вселенной	5
Глава 1. Переход к парадигме процесса	5
Глава 2. Удивление, разнообразие и танец вселенной	12
Параллельные миры в квантовой теории	17
Параллельные вселенные	20
Процесс	20
Алхимия	20
Даосизм	20
Мировое древо	21
Внутренняя работа	25
Упражнение	26
Для размышления над главой 2	27
Глава 3. Болезнь, обращение времени и параллельные миры	28
Любовь	28
Энтропия	31
Упражнение: исследование времени и хорошего здоровья	34
Для размышления над главой 3	35
Глава 4. Отношения, атмосфера и кайрос	36
Буддизм и даосизм	39
Упражнение	44
Резюме этапов упражнения	45
Размышления над главой 4	45
Часть 2. Кто вы? Юнг, Эйнштейн, Пачамама, Далай-лама	46
Глава 5. Юнг и парадигма процесса	46
Процессуальная работа в юнгианской психологии	47
Вникать в другого	49
Процессуальная работа – дочь К.Г. Юнга и юнгианской психологии	49
Уровни осознания	51
Синхроничность	53
Процесс: волшебство в синхроничности	54
Эксперимент <i>opus mundus</i> – синхроничности в отношениях	55
Резюме упражнения	58
Политика парадигмы процесса	58
Для размышления над главой 5	60
Глава 6. Дао Стивена Хокинга	61
ТВО[9], или Теория всего	62
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# Арнольд Минделл

## Танец Древнего. Как Вселенная решает личные и мировые проблемы

### От автора

Спасибо НАСА, Национальному управлению по воздухоплаванию и исследованию космического пространства, за изображения Вселенной, использованные в этой книге.

Спасибо Альберту Эйнштейну за его слова: «Теперь представляется, что пространство нужно будет рассматривать как первичную вещь, а материю – как производную от него в качестве, так сказать, вторичного результата. Теперь пространство берет реванш... и пожирает материю».

Спасибо физику Джону Уиллеру за его концепцию черных дыр и за соединение теории пространства-времени с даосизмом. Особое спасибо за его цитату из стихотворения китайского поэта X в. Су Дунпо.

Спасибо проф. Эдвину Тейлору из Массачусетского технологического института (МТИ) за работу с Уиллером и за их книгу *«Исследование черных дыр: введение в общую теорию относительности»*.

Спасибо проф. Максу Тегмарку из МТИ за идею математической демократии.

Спасибо Портлендскому институту процессуальной работы, а также институтам процессуальной работы и их студентам по всему миру за постоянную поддержку. Особое спасибо тем людям, которые обогатили эту книгу, позволив мне использовать их высказывания.

Спасибо Сьюзен Коусе за усилия по написанию примечаний к этой работе. Еще раз спасибо Маргарет Райян за бесценную помощь в редактировании. И большая благодарность Сьюзен Ньютон за мастерство редактирования и внимание.

Я признателен многим людям, позволившим мне сохранить в этой книге их личные истории. Спасибо за ваши мнения об исламофобии, о похищениях людей в Колумбии, о проблемах на Филиппинах, а также об осмыслении вопросов мирового военного лидерства, буддизма и десятков других личных, социальных и организационных ситуаций.

Я признателен Максу и Эллен Шупбах и Стэнфорду Сайверу за преданную поддержку публикации этой книги на английском языке и во всем мире.

Спасибо вам, дорогой читатель, за применение Танца Древнего на практике.

Дорогая Эми, спасибо за жизнь, исследование, обсуждение и помощь мне в изучении, переживании и преподавании каждого аспекта этой работы. Я не смог бы сделать это без тебя.

## Часть 1. Танец Вселенной

### Глава 1. Переход к парадигме процесса

*Когда-нибудь у всего нашего существования появится единый, центральный принцип, который будет столь естественным, что мы будем говорить себе: Разве могло быть иначе? И как мы были глупы все эти годы, что не увидели этого?*

*Джон Уиллер*

Почти каждый человек имеет проблемы со здоровьем, в личных отношениях с близкими, друзьями, коллегами. Человечество в целом сталкивается с глобальными проблемами, например с войнами и изменением климата. Мы все знаем, что некоторые проблемы можно решить независимо от других. Болит голова? Прими аспирин! Но самые сложные, вроде глобального изменения климата, требуют большего, чем просто понижение средней температуры на планете путем выработки меньшего количества углекислого газа. Предпринять что-то для того, чтобы повлиять на глобальное потепление не так легко и просто, так как на этот широкомасштабный процесс влияет не одна причина – то есть он не вызывается чем-то *одним*.

Разрешение таких глобальных проблем, как изменение климата, связано с нерешенными мировыми экономическими и социальными вопросами, а также с физическими факторами. Исходя из своего опыта работы с представителями военных кругов, правительств ряда стран, с сотрудниками международных организаций, а также с открытыми сообществами в крупных городах, я понимаю, что многие личные и глобальные проблемы требуют *более чем одного решения и более чем одной дисциплины*. Чтобы решать сегодняшние проблемы, нам нужно нечто большее, чем физика или психология, политика или осознание разнообразия, космология или внутренняя работа. *Нам нужен универсальный, междисциплинарный подход к решению индивидуальных и глобальных проблем.*

Чтобы иметь дело с индивидуальными и мировыми проблемами, необходим системный глобальный ум. Помогло бы и появление мировых лидеров более высокого уровня. Но человечеству нужны не только новые лидеры. Каждому из нас нужно учиться урегулировать конфликт внутри себя, у себя дома, на своей работе и в мире в целом. Это не трудно! Это задача для детского сада. Прежде всего определите, а затем сформулируйте две (или более) основные конфликтующие точки зрения в данной ситуации. Ведь роли «хороших» и «плохих» парней может играть кто угодно. Затем нужно найти способ несколько отстраниться, занять независимую от обеих точек зрения позицию, чтобы вы могли беспристрастно слушать и помогать их сторонникам выражать себя более полно, более глубоко.

Что я сказал? «Отстраниться? Найти некую независимую от обеих точек зрения позицию?» Звучит легко, но почти каждый из нас предпочтет поддержать только одну из сторон. Конечно, прежде всего важно поддержать «хорошую» (по нашему субъективному мнению) сторону. Это основа поведения в подобной ситуации почти каждого из нас. Однако в такой манере поведения существует одна проблема. Хорошие люди редко помнят, что у так называемых плохих парней есть идеи, которые им кажутся хорошими, которые тоже нуждаются в том, чтобы их выслушали. Следовательно, большинство из нас, даже не осознавая этого, способствует маленьким ссорам, большим битвам и мировым войнам. Как же тогда мы вообще сумеем урегулировать конфликт и примирить враждующие стороны?

В этой книге решение продолжающихся сложных личных и глобальных проблем названо «Танцем Древнего». Решение – это не фиксированное состояние. Это процесс или «танец». А кто же такой, этот «Древний»? Это Вселенная. Но это не только все мироздание. Это также *вы* и *я*! Да, это вы в своих глубочайших сновидениях, вы в приближении конца, в видении смерти! Это вы, только прожившие целую тысячу лет. Это вы в расслабленном и открытом состоянии ума. Решение сложных глобальных проблем – это ваша самая беспристрастная мудрость, мудрость тех, кем движет, или танцует, Вселенная.

Что? *Движимый Вселенной?*

Да, точно так же, как Землей движет Вселенная, вами, мной, каждым человеком, каждой формой жизни и каждой *вещью* тоже движет Вселенная. Это ощущение движения, чувство вселенского поля тяготения или того, что Эйнштейн называл пространством-временем, испытывают не только астронавты. Все мы все время чувствуем, что нами движет тяготение. Когда вы позволяете тяготению перемещать себя, когда вас движет *пространство-время*, вами движет Вселенная. Когда вы движимы таким образом, вы танцуете «Танец Древнего», вы находитесь в контакте с пространством, с тонким опытом бытия, движимым тем, что я буду называть системным умом – возможно, самым могущественным умом, который нам доступен.

В каждом человеке существует этот «Танец Древнего». Но чтобы «станцевать» его, нам нужно глубоко погрузиться в наши чувства, в наши движения, в наше воображение. Утверждаю, что это легко. Каждый из вас переживал своего собственного «создателя сновидений» во время сна. В своей книге я расскажу, как этот создатель сновидений появляется также в опыте бытия, движимый тяготением, то есть *пространством-временем* Эйнштейна. Наш опыт бытия, движимый «космосом», и наш опыт сновидения похожи или даже одинаковы. «Танец Древнего» – это ваше пространственно-временное сновидение, ваше чувство бытия, движимое пространством, ваша медитация бытия, движимая Вселенной.

Специалистам по урегулированию конфликтов нужен ум создателя сновидений, этот вселенский, или *системный, ум*. Если вы имеете дело с глобальными проблемами, вам нужен системный ум, который работает для всей Земли, а не только для одной ее части или стороны. В своей предыдущей книге «Процессуальный ум» я говорил об этом системном уме с точки зрения чувства бытия, движимого Землей. Теперь я буду обобщать силы Земли в терминах сил пространства-времени Вселенной.

Поскольку сновидение пространства-времени находится внутри и вокруг вас (на самом деле оно окружает всех людей и всю нашу планету и всю Вселенную), оно представляет собой психологическое переживание глобального или даже универсального системного ума. Такие физики, как Эйнштейн, надеялись, что наука откроет «ум Бога». Повсюду люди ищут единые поля, которые организуют события. Некоторые называют это Богом и используют молитву или медитацию, чтобы устанавливать контакт с этим «умом». Я называю разум этого поля процессуальным умом, а его силу и проявление – *сновидением пространства-времени*. Если вы замечаете свои сновидения, то, возможно, задумываетесь: «Что же это такое, дающее мне эти волнующие сновидения, чтобы убедиться в реальности всего нового, с чем я встречаюсь в повседневности, и чтобы заставить меня идти по жизни тем или иным путем?»

Я уже говорил, что получение доступа к вашему самому беспристрастному «Танцу Древнего» и разрешению конфликтов не так уж трудно. Некоторые духовные или психологические традиции говорят, что нам нужно медитировать десятки лет или даже всю жизнь, чтобы найти эту беспристрастную точку зрения. Но это не так. Предложенный мной метод пространственно-временного сновидения, который зависит от нашего опыта, нашего воображения пространств вокруг нас, тяготения и самого пространства-времени, подойдет прак-

тически любому. Он дает шанс всем точкам зрения и заставляет всех и вся чувствовать, что они всего лишь частица Вселенной.

Я начал искать этот естественный, объединяющий принцип «системного ума» после окончания МТИ. В начале, в шестидесятых годах, я отправился в Цюрих, чтобы изучать физику. Но к собственному удивлению стал юнгианским аналитиком! Почему? Потому что наука игнорировала чувства и сновидения. А мне очень нравилось восхищение Юнга сновидениями и принципом синхроничности – то есть связью между физикой и психологией. Я высоко ценил, что он и нобелевский лауреат физик Вольфганг Паули пытались соединить психологию и физику. Они тоже искали какой-то вид междисциплинарного системного ума для понимания и разгадки тайны синхроничности. Они искали «системный ум», включающий в себя и психологию, и физику.

Еще один нобелевский лауреат, физик Вернер Гейзенберг, много лет назад интуитивно предвидел этот системный ум. Он знал, что на самом деле психология и физика – это одна дисциплина. «Те же организующие силы, что создали природу во всех ее формах, ответственные и за структуру наших умов».

Я называю эти организующие силы «Танцем Древнего» или «сновидением пространства-времени». Цель этой книги – находить и использовать эти «организующие силы, что создали природу во всех ее формах», и использовать их в качестве решения для мировых проблем. Нам нужно привнести проблемы нашего мирового «дома» во Вселенную, в наше чувство «Танца Древнего».

Психология помогла мне понять эти силы; квантовая физика с ее необъяснимым самootражением в ее основных уравнениях помогла мне понять, как осознание могло бы воодушевлять Вселенную; а космология с ее «искривленными» пространствами напомнила мне о психологии измененных состояний сознания. Однако физика и психология не одиноки в указании на эти измененные состояния. Пять тысяч лет назад даосы говорили о «Дао, которое не может быть выражено словами». В их представлениях это Дао было сущностью, «Матерью» Вселенной. Они говорили, что Дао предшествовало небесам и земле:

«До рождения Вселенной было нечто бесформенное и совершенное.

Безмятежное. Пустое. Одинокое. Неизменное.

Бесконечное. Вечно присутствующее. Оно является Матерью Вселенной.

За неимением лучшего имени, я называю его Дао».

Сновидение пространства-времени – это бесформенная сила, подобная Дао, которая проявляется в «Танце Древнего». К этому танцу лучше всего подходить с помощью перекрывающихся или переплетающихся научных, психологических и духовных дисциплин. Но сегодня наш мир описывается главным образом отдельными дисциплинами. Более чем когда либо, мы склонны жить в «раздельных вселенных». Когда психологи работают со сновидениями, они практически не пытаются видеть их выражение в теле или связывать их с чувством тяжести. Медики редко интересуются сновидениями, стоящими за симптомами. Физиков часто учат следовать эмпирическим наблюдениям, а не чувствам. Все конфликтующие стороны видят себя живущими в каком-то смысле в отдельных мирах. Иными словами, наше разделение дисциплин, сколь бы чудесными ни были их результаты и достижения, тоже составляет часть дилеммы нашего сегодняшнего мира.

Мы нуждаемся в смене парадигмы. Прежние парадигмы, посвященные главным образом делениям между внутренним и внешним, психикой и материей, умом и телом, индивидом и группой, общественным и всеобщим и так далее, ориентированы на *состояние*. Нам

нужен *процесс*, который включает в себя внутреннее и внешнее, ум и тело, психику и материю, «плохих» парней и «хороших» парней, и идет внутри каждого из членов этих противоположностей, между ними и за их пределами. *Процесс?* Да. Наше осознание изменения, процесса, идет между внутренними переживаниями и внешними наблюдениями, касающимися тела, ума, психики, науки и психологии. Лучше всего этот процесс можно определить как *наблюдение сигналов*. Просто следуйте процессу в терминах того, что вы видите, чувствуете, слышите и... сновидьте. Процесс! Следуйте событиям, следуйте тому, что люди делают, следуйте природе... *Следуйте потоку*.

Процессуальная работа – это работа осознания; работа осознания того, как меняются отдельные люди, группы и сама природа – начиная с нас самих. Например, если вы не замечаете свои собственные агрессивные сигналы, то будете считать агрессивным другого человека. Но проработка и детальный анализ полученных вами сигналов покажет, что те, кого вы осуждаете, не просто живут в отдельной вселенной где-то там, снаружи. Они часть вашего процесса здесь и сейчас. «Хорошие» парни и «плохие» парни – это, оказывается, части единого целого!

Меня волнует процессуальная парадигма, которая соединяет психологию, медицину, физику, малые и большие группы, организации. Мне нравятся искусство, музыка, психология, медицина, организационная работа, химия, политика и геология. Но когда отдельные направления этих дисциплин не работают, потому что мы имеем дело с наложившимися друг на друга частными и глобальными системными проблемами, *необходимостью становится процессуальная работа*. Мне нравится разделение жизни на части, на физику и психологию, на химию и сновидения, но порой это деление усложняет решение проблемы, а не помогает справиться с поставленной задачей.

Сновидение пространства-времени лежит в самом сердце процессуальной работы и может быть одним из тех единых принципов, о которых упоминал Уиллер. Вспомните цитату из него, приведенную в начале этой главы: «...когда-нибудь у всего нашего существования появится единый, центральный принцип, который будет столь естественным, что мы будем говорить себе: Разве могло быть иначе? И как мы были глупы все эти годы, что не увидели этого?» Я надеюсь, что теория и переживания, описываемые в этой книге, убедят вас, что сновидение пространства-времени – один из тех принципов.

В последующих главах я буду показывать вам, как использовать сновидение пространства-времени посредством примерно сорока медитативных упражнений, посвященных внутренней работе, отношениям, организациям, финансам и экологии. Я буду представлять новые переживания движения и чувства, проверенные на практике при преподавании в Портленде и в работе с большими группами во множестве крупных городов мира. Большая часть работы, описываемой в этой книге, берется прямо из обучающих классов, семинаров и из публичной работы с большими группами в Портленде и по всему миру. Эти разнообразные переживания будут обеспечивать *общую человеческую основу* для взаимопонимания, которая позволит вам свободно общаться, чтобы разрешать внутренние и внешние конфликты. Я предлагаю делать записи, чтобы отслеживать каждое упражнение. Таким образом, вы сможете применять эту работу при решении личных проблем, болезней, сложностей в отношениях с близкими, проблем в социуме, глобальных финансовых и экологических проблем.

Я разделил эту книгу на шесть частей.

## Часть 1

### Вселенский танец

Здесь я представляю «Танец Древнего». Я говорю о теории и практике процессуальной работы и задаю вопросы о происхождении Вселенной. Я показываю, каким образом теория и практика процессуальной работы включают в себя теории параллельных миров, универсальное пространство-время Эйнштейна, энтропию и квантовую теорию.

## Часть 2

### Кто ты? Юнг, эйнштейн, пачамама, далай-лама

Космолог Стивен Хокинг спрашивает: «Почему есть нечто, а не ничто?» Я буду объяснять некоторые основы теории относительности и ее связи с тибетскими бардо (промежуточными состояниями существования) и с пониманием Юнгом алхимического *Unus Mundus* (одного мира). Здесь мы исследуем вневременные телесные переживания в «Танце Древнего», исследуем, как он проявляется в физике, в психологии и в различных духовных традициях. Один особый аспект нас самих носит вневременной характер.

## Часть 3

### Симптомы, безумие или мировой танец?

В этом разделе мы рассматриваем наш страх перед болезнью. И узнаем, как решать проблемы здоровья благодаря сновидению пространства-времени, которое, подобно духу, выпущенному из бутылки, оказывает помощь в их излечении. Я также даю обзор того, как это новое «пространственно-временное сновидение» можно использовать для выхода из «психотических», то есть крайних, состояний.

## Часть 4

### Отношения: за пределами войны и мира

Самые худшие внутренние и внешние проблемы также могут быть скрытыми дарами, указывающими на самого могущественного внутреннего учителя. Это прозрение вместе с переживаниями этого раздела позволит вам достаточно отстраниться, чтобы работать с трудными внутренними, а также мировыми социальными проблемами и конфликтами.

## Часть 5

### Процессуально-ориентированная экология

Процессуально-ориентированная экология (ПОЭ) соединяет в себе психологию, системное мышление о Земле, опыт квантового мира и Вселенной. ПОЭ – это и искусство, и наука. Здесь я буду говорить о богах. Здесь появляются новые идеи о том, как применять пространственно-временное сновидение к уличной работе, к глобальным финансам и к планетарной окружающей среде.

## Часть 6

### Земля, деньги и «большая картина»

Соединение отдельных частей и параллельных миров в психологии, социологии и экономике с новыми методами пространственно-временного сновидения в работе психолога, экономиста, эколога и политика, у которого имеется «большая картина». Здесь я буду показывать, как из предыдущих глав появляется «большая картина», которую можно использовать в практике работы с планетарными проблемами, финансовыми кризисами и мировыми событиями.

Поскольку я начал эту главу цитатой из физика-провидца Джона Уиллера, закончу ее еще одной цитатой. Этот великий физик, наставник Ричарда Фейнмана и Хью Эверетта, был другом Эйнштейна и написал книгу о путешествии в пространстве-времени. В своей книге Уиллер цитировал написанное в X в. стихотворение Су Дунпо о мореплавании: *«Мы пустили нашу лодку плыть по воле волн... и чувствовали, что мы движемся в пустоте, оседлав ветер... мы были легкими, как будто мы покинули мир, и свободными от всякой опоры, подобно тому, кто стал бессмертным и парит в пространстве...»*

Задача и обещание этой книги – сделать это «далекое пространство» осязаемым и необходимым опытом, чтобы каждый на земле мог чувствовать себя движимым этим опытом, который поможет выстроить ваши личностные отношения с людьми и миром в целом.

### Для размышления над главой 1

1. Все проблемы, существующие в нашей жизни и в нашем с вами мире, взаимосвязаны. Именно поэтому нам нужны новые междисциплинарные фасилитаторы.

2. Мы обращаем внимание только на часть единого целого. А чтобы увидеть проблему в полном объеме, нам нужно отойти подальше для того, чтобы увидеть всю картину в ее целостности и единстве.

3. Чтобы решать проблемы, нам нужен переход от парадигмы частей к парадигме процесса. Это требуется для того, чтобы мы смогли понять отдельные моменты, части и только потом, проработав детали, выходить за их пределы.

4. Пространственно-временную вселенную Эйнштейна каждый может переживать или представлять себе как психологическое и физическое чувство, силовое поле, которое движет нас, подобно тяготению.

5. Я называю это поле *сновидением пространства- времени*. Именно оно движет нас к «Танцу Древнего».

6. Пространственно-временное сновидение – это междисциплинарная концепция, которая связывает психологию, физику, политику и духовный опыт.

## Глава 2. Удивление, разнообразие и танец вселенной

*Большинство систем ценностей порождали бы вселенные, которые, хотя и могли бы быть очень красивыми, не содержали бы никого, способного удивляться этой красоте.*

*Стивен Хокинг*

Я сотрудничал с ведущими политиками и учеными, с крупными организациями из многих стран. Из всех этих разнообразных контекстов я сделал для себя один главный вывод: наша планета разделена на части. Ученые живут в одном мире, обычные граждане или простые люди – в другом, политики – в третьем, деловые люди – в четвертом. Мы живем отдельно друг от друга, каждый в своем мире. И это одна из главных причин, почему у нашей планеты возникло так много проблем. На протяжении своей истории и сегодня, в эту самую минуту человечество обязательно воюет. Но проблема не только в перманентно идущих локальных военных конфликтах. Вся наша окружающая среда находится в полнейшем беспорядке. У нас есть по отдельности наука, правительство, бизнес. Между ними очень мало понимания.

Сегодня на планете живет около семи миллиардов человек. Если все будет продолжаться в том же духе, то к концу XXI века нас будет девять или десять миллиардов. Это очень много для той маленькой планеты, на которой мы обитаем. Почему мы так медленно пробуждаемся? Почему мы иногда не слишком хорошо уживаемся? Чем это обусловлено? У каждого, разумеется, будет свой ответ. И все эти ответы очень важны. Нам просто нужно задавать их и находить правильные ответы.

Возможно, наши проблемы связаны с природой нашей Вселенной. Как мы сюда попали? Как сюда попала Земля? Где нам искать ответы на такие большие вопросы? Задаем ли мы вообще эти вопросы? Если задуматься, то подавляющее большинство людей ими вообще не задается. Ведь у них и без того достаточно собственных ежедневных забот, чтобы раздумывать об этом. Но это важно, поскольку, если бы у нас была общая теория, вера или система, которая бы *действительно работала*, если бы у нас был *системный ум* – это было бы замечательно!

Внутри себя вы имеете свой собственный ум, свое собственное сновидение. У каждого есть что-то организующее большую часть его времени. Каждый может устанавливать связь с этим «нечто», чем бы это ни было. И тогда каждый чувствует себя лучше, по крайней мере временно. Я предполагаю, что где-то там, внутри, в нашей глубине, есть системный ум, но мы не знаем, как его правильно использовать, чтобы достичь мира и гармонии на нашей планете.

Люди рождаются и люди умирают. Что случается с нами в момент смерти? Почему так много людей во всем мире верят в какую-то форму жизни за пределами общепринятой реальности? Как мы вообще конструируем реальность? И как мы умудрились эволюционировать таким образом, чтобы разделить наш мир на миллиарды частей и людей? У каждого из вас будет свой ответ. Позднее в этой главе я расскажу вам историю, взятую из одного из моих классов, чтобы объяснить мой ответ. Моя история соответствует пяти-шести основным темам, которые вы можете найти в мифах самых разных народов о сотворении мира. Кроме того, моя история соответствует ряду аспектов квантовой теории и теории относительности. Если мы можем отыскать историю, которая близка многим людям, то у нас есть начало – только начало. Эта история постоянно нуждается в пересмотре и обновлении, поскольку *ни для чего* не может быть ни одной неизменной истории.

В квантовом мире, по нашим понятиям, существуют элементарные частицы. Что такое частица? Обычно мы думаем о частице как о чем-то, что попадает во что-то еще и издает *дзинь*. На самом деле в квантовой физике частица в точности не знает, где она находится или как быстро она движется. Поскольку мы не можем ее точно измерить, она в некотором смысле не существует до того, как за ней начинают наблюдать. Вы поняли? Частица не является частицей, пока на нее не посмотрят. Тут есть над чем подумать. Это подобно истории о дереве в лесу – если там нет никого, чтобы услышать падение дерева на землю, то издает ли оно звук? Существует ли что-то до того, как кто-то его слышит или видит?

В квантовой физике частица – не только частица, она также обладает волновыми характеристиками. Что такое волна? Математически и графически волна – это то, что идет вверх и вниз. Если бы вы были частицей, то есть неизменной «вещью», где бы вы были, пока за вами не наблюдают другие? Теперь озвучим это с точки зрения психологии. Где вы находитесь, пока не начнете наблюдать за собой и внезапно не скажете сами себе: «Ага, я здесь». Кто-то в моем классе отвечает: «В зачати!»

*Арни:* Я не подумал об этом! Фантастический пример! Вы представляете собой чувство, затем вынашивается малыш, и затем, хлоп! Вы здесь!

*Один из присутствующих:* Есть время в раннем младенчестве, фаза развития, об этой фазе говорят, когда появляется это...

*Арни:* Верно! Ребенок, подобно новым идеям в нас, это своего рода призрачная цельность, а потом они вдруг выходят наружу и могут быть видимы всеми!

В моей истории Вселенной, в начале, в самых ранних фазах сознания, было нечто колеблющееся и любопытное. Ему было интересно. Я представляю себе, что это было что-то вроде колеблющейся синусоидальной волны.



Рис. 1. Удивление, нечто любопытное, колеблется

Это любопытное нечто интересовалось или *гадало*. Слово «гадать» означает что-то чудесное и духовное<sup>1</sup>, но я использую слово *гадание* в смысле поиска чего-то. В моей истории вначале есть процесс удивления, гадающее Нечто, обдумывающее вещи. Мы все гадали. Мы всегда удивляемся и пытаемся постигать вещи. Посмотрите на детей: они постоянно задают вам вопрос за вопросом: «Что такое – это? Что такое – то?»

Одна из причин, почему вы иногда не можете понимать свои собственные поведение, чувства или сновидения, состоит в том, что вы не слышите гадателя в себе. Потому что он просто спит. Самая большая проблема с пониманием сновидений, это не вопрос содержания каждого сновидения. Самая большая проблема – незнание того, кто задает вопрос, на который отвечает сновидение. Если вы хотите легче понимать свои сны, тогда, перед тем как ложиться спать, постарайтесь осознанно сконцентрироваться на том, что именно вы спрашиваете. «О чем я размышляю? Что у меня на уме? Это касается жизни, это касается работы, это касается отношений, касается смерти?» Записывайте это. Становитесь сознательным гадателем.

История, соответствующая многим историям, состоит в том, что вначале было нечто вопрошающее: «М-м-м-м??» Это нечто размышляло, гадало, но не вполне сознательно, и

<sup>1</sup> Divine (англ.) = прил. «божественное, священное»; глаг. «гадать, пророчить» (пер.).

оно чего-то хотело. Потом оно задумалось: «Кто я?..» И случился Большой Взрыв! Большой, большой взрыв! И оно сказала: «Ага! Я – это, и я – не это!» И это краткая версия того, как создавался мир битов, кусочков и частей. Волнообразное единство удивления распалось на части. Картинки могут помочь нам лучше понять эту идею. Волнообразное единство удивления гадало и задавалось вопросами...

Снова и снова волна начинала размышлять:



«Кто я?»

Затем у волны обнаруживались части.



И внезапно произошел очень *Большой Взрыв*, и волна разделилась на части.

Теперь возник «+» и возник «-».

Первоначальное единство временно забывало само себя, когда плюс (или минус) говорил другому:

«Я – НЕ ТЫ!»

Вот так наш мир и начинался – он начался с *Большого Взрыва*. И с тех пор мы пытаемся вспомнить первоначальное единство.

Например, я вспоминаю мою дочь Лару, когда ей было два с половиной или три года. Однажды утром она встала и стала разгуливать, как она обычно делала, разговаривая сама с собой и играя. А затем она сказала мне: «Папочка, я Лара, я не Робин!»

В моей многолетней работе с людьми я видел, как маленькие дети, а также люди более старшего возраста, снова и снова говорят: «Я – не *то*, я – *это!*», и тогда обычно случается

какая-то форма Большого Взрыва. Бум! И мир начинается. И наши проблемы тоже начинаются, потому что «Я – это я, а не ты!».

Но мы, психологи, изучающие сновидения, всегда советуем вам не забывать, что вы немного похожи на другого. На того, кто есть в ваших сновидениях. Таким образом, этот процесс пробуждения и чувства («Я – это я, и я – не ты!») представляет собой гигантскую психологическую и мировую проблему. Почему происходит такое разделение?

Распад первоначальной симметрии и создание частей – это момент гигантского «*Большого Взрыва*». У нас вырабатываются «края» к частям самих себя и мы создаем начало *мультивселенной*.

*Мультивселенная* — это физический термин, который подхватила научная фантастика для обозначения параллельных вселенных. *Параллельные вселенные* названы так потому, что слово «параллельные» означает линии, которые никогда не пересекаются. Они не сходятся, не соприкасаются и никогда никоим образом не связаны друг с другом. Так и наше единство распадается на разные части, которые никак не связаны – на параллельные вселенные и психологии. Радикальные космологи в последнее время говорят о параллельных вселенных. Они говорят о других вселенных, возможно, имеющих по соседству с нами или очень далеко – которые существуют параллельно, то есть не пересекаясь с нашей Вселенной. Для меня это так захватывающе! Я никогда не сознавал... у меня почти перехватывает дыхание, когда я это говорю... Все эти годы я работал с самыми разными людьми, с семьями, организациями и населением больших городов и никогда не осознавал, что проблему частей можно понимать с точки зрения параллельных вселенных.

Всем нам во взрослом возрасте присуща тенденция вырабатывать установку и занимать неизменную позицию, определяющую, что мы такое и чем мы НЕ являемся. Как наш мир дошел до этого? Мой ответ заключается в том, что изначально было некое поле. Поля – это силы, которые вас движут, вроде магнитного поля или поля тяготения. Это своего рода поля, которые даосы называли Дао – движущие нас силы или энергии. Поля занимают пространство и содержат энергию, и потому не может быть истинного вакуума. Поля наполняют пространство, так что любая материальная вещь в этом поле может чувствовать действующую на нее силу.

Поля лишены физической формы, так что в моем мифе о сотворении, когда поле задавалось вопросом «Кто я?», сила бесформия (пустота) становилась этим, а не тем. В тот момент формировались параллельные вселенные и случались разделения!

Вы замечаете эту историю в иудео-христианской или исламской традиции? К примеру, возьмем историю сотворения Адама и Евы. Бог что-то создавал; мы не знаем подробностей того, как он это делал, но внезапно появились люди – мужчина и женщина, которых звали Адам и Ева. Они блаженствовали, а потом появился Змей и сказал: «Давайте, съешьте это яблоко и забудьте, что сказал вам Бог!» Иными словами, забудьте свое «единство».

Откуда взялся Змей (по крайней мере, в иудеохристианской традиции)? Если Бог создавал все сущее, значит, единство, или Бог, создало и Змея, который появился, чтобы извращать желания Бога! Бог, так сказать, создал параллельные вселенные! Так что в некоторых вариантах святых книг Бог огорчился и забывал Себя, когда говорил: «Вы, ребята, покиньте небеса и отправляйтесь на землю!» Планета Земля – вон там, а небеса – вот тут. Так начали существовать параллельные вселенные. Так, очень давно, на заре существования человечества возникла идея параллельных вселенных одновременно во многих древних мифологиях.

Когда мои учителя психологии спрашивали: «Что вам снилось прошлой ночью?» – их интересовало то, что они рассматривали как параллельную вселенную, то есть мой сон прошлой ночью, вместо того чтобы видеть меня как сочетание вселенных – бодрствующей и одновременно, *сновидящей вместе с моим телом здесь и сейчас*. Для них сновидение не было здесь, оно было «там», в бессознательном. Фантастическая идея. Мне до сих пор нра-

вится эта идея бессознательного, но я просто хочу отметить, что когда вы принимаете это воззрение, то, возможно, видите психику и материю как параллельные вселенные. Однако с осознанием вы можете видеть психику и материю *вместе*, как процесс или единство в любом человеке и вокруг него, перетекающее от одного к другому.

Итак, современная космология, многие религии и психологии говорят о разделении, параллельных вселенных, не называя их таким образом. Вера в параллельные вселенные заставляет физиков говорить: «Физика – это не психология», а психологов – говорить: «Психология – это не физика». Нам нужны параллельные миры или вселенные, но нам нужны и *мосты*. Нам недостает мостов между нами. Нам нужно и единство, и различие, то есть опыт бытия «этим», а не «тем». Но мы создали гигантское количество различий, специализаций и подходов, которые разбивают мир на части. То, что нам нужно сейчас – это способ оценить разнообразие и одновременно снова пережить первоначальное единство.

Как может разум Вселенной, универсальный или индивидуальный процессуальный ум, бог или глубочайшая часть нас, которая, предположительно, осознает все, забывать себя? Возможно, мы бродим в параллельных вселенных отчасти *потому, что гадающий процессуальный ум, кажется, хочет забывать себя, чтобы существовали параллельные вселенные. Почему?* Они ему нужны. Почему, по-вашему, гадающий процесс хочет параллельные вселенные? Просто он любит разнообразие!

Большой Взрыв помогает Вселенной пробудиться! Единство любит разнообразие и множественность и нуждается в них. Оно любит – извините, что я это говорю – оно любит конфликт! Кто хочет конфликтов? Но их так много. Должно быть, они кому-то нравятся! *Здесь я просто эмпирик! Мне приходится говорить, что если есть так много конфликта, то что-то должно говорить: «Ура конфликту!»* Когда я это осознал, мне стало легче работать с конфликтом. Параллельные вселенные хотят оставаться параллельными, подобно различиям между нами. Природа хочет, чтобы мы видели ее во всем ее разнообразии. Это разнообразие – часть красоты Вселенной. Оно проявляется в виде, казалось бы, неизменных противоположностей.

Если вы фасилитатор, работающий с множеством конфликтов, может быть, вам полезно думать, что «оно» нуждается в этих противоположностях, чтобы видеть себя; оно использует их для самоотражения. По-видимому, самоотражение встроено во все во Вселенной. Физики и психологи пока не знают, откуда появилось сознание, но оно есть в уравнениях. Я говорю, что сознание появляется, когда возникают параллельные миры и самоотражаются друг в друге. Вы следите за моей мыслью?

*Один из слушателей:* Вы говорите, что единство невозможно видеть как единство, не имея в поле разнообразия – иначе оно не единство?

*Арни:* Прекрасно сказано. Да, возможно, единству становится скучно с самим собой. Если есть небеса и ад, то имеется больше проблем, больше действия. И тогда возникает потребность снова находить единство! Что-то в нашей Вселенной хочет забывать свое состояние единства и создавать процессы разнообразия, конфликта, а затем снова вспоминать потребность в единстве.

*Один из слушателей:* Раз уж есть разнообразие, и оно всегда присутствует, и мы его создаем, почему оно должно быть конфликтным?

*Арни:* Конфликт ведь производит взрыв! Он пробуждает себя и все сущее. «Ой! У вещей есть другая сторона!» Порой вы просыпаетесь утром под впечатлением от очень тяжелого сна. Это тяжелое сновидение говорит: «Эй, не пренебрегай мной!» Даже кошмар может быть замечательной вещью в смысле вспоминания других энергий, которые вы не воспринимали как свою ценность, ценность в себе. Без конфликта мы склонны быть незнающими или, иначе, невольно односторонними.

Все это согласуется с китом Джона Уиллера. Этот великий физик, который умер несколько лет назад, изображал Вселенную в виде кита. Я уже рассказал об этом в другом месте. Он говорил, что Вселенная в каком-то смысле подобна киту. Ее глаз смотрит на ее хвост, и она говорит: «Ага, хвост, я не хвост, я голова, я вижу хвост». В этот самый момент она забывает свое единство. На картинке Уиллера мы все – часть одного целого, но забываем это и сосредоточиваемся на противоположностях в нашей Вселенной.

Этот выбор только одной стороны, и забвение другой проявляется в выборе нашего повседневного тела вместо нашего опыта сновидения. Вот почему, когда люди тяжело болеют и особенно при приближении смерти, они боятся утраты своего тела, то есть одной части себя, и забывают обо всем себе, включая опыт сновидения. Так работает большая часть нашего мышления. Согласно нашему типичному мышлению, когда мы живы, мы здесь, а когда мы мертвы, нас здесь нет. Вместо этого мы могли бы думать: «Возможно, мы находимся здесь, когда мы «живы», а когда мы «мертвы», мы становимся ближе к нашему сновидению, к полю единства». Мы забываем об этом. И поэтому нуждаемся в том, чтобы хотя бы иногда вспоминать это фундаментальное поле, это единство.

Где вы видите параллельные миры в теории процессуальной работы? Их множество.

- *Первичные и вторичные процессы.* Вещи, которые ближе к осознанию и дальше от осознания. Поэтому мы стараемся говорить: есть осознание, оно едино, вместо сознательного и бессознательного, что могло бы быть лишь еще одним разделением.

- *Каналы и теория канала.* Я что-то вижу и обычно, когда я вижу, я не чувствую. Но если я использую сенсорно-обоснованное осознание, я могу видеть, затем двигаться, чувствовать, относиться и т. д. в качестве движущегося процесса. У большинства людей во всем мире чувство тела маргинализируется. Нередко именно поэтому людей бывает так трудно заставить сосредоточиться на телесных ощущениях – другой канал подобен другому миру.

- *Общепринятая реальность и страна грез.* Мир, который все называют реальным, и другой мир, мир сновидений.

- *Двойные сигналы.* Один сигнал, который вы посылаете, осознавая это, и «двойные сигналы», которые вы почти не замечаете. Опять два мира, случающихся в одно и то же время.

Как вы, возможно, знаете из предыдущей книги, я называю нашим первичным повседневным процессом чувства, идеи и сигналы, с которыми вы (или 'и')<sup>2</sup> отождествляетесь.  $X$  – это своего рода сокращение для вторичного процесса, «не-я»! В повседневной общепринятой реальности есть  $u$ , а также эта другая часть вас –  $X$ , – которая находится дальше от осознания и проявляется в двойных сигналах и сновидениях, как если бы она была параллельным миром или отдельной сущностью.

## Параллельные миры в квантовой теории

В квантовой физике противоположные реальности могут присутствовать одновременно. Как вам известно, согласно Эрвину Шредингеру, вы можете в одно и то же время быть как живым, так и мертвым. Он пояснял свою идею на примере кота. В сущности, он говорил: «Возможность того, что кот может быть мертвым или живым одновременно, безусловно, доказывает неправильность моего волнового уравнения квантовой физики». Но он напрасно сомневался в себе. В квантовой физике, как и в сновидениях, у вас могут быть параллельные миры, кот может быть и мертвым, и живым в зависимости от наблюдателя.

---

<sup>2</sup> Английская буква «и» произносится «ю» = «вы» или «ты», но для такого буквенного обозначения, возможно, есть и другие, более формальные причины, которые можно понять из предыдущих работ А. Минделла (пер).

Два таких совершенно разных и явно несовместимых состояния, как смерть и жизнь, могут присутствовать оба в одно и то же время.

Позвольте мне, чтобы оживить теорию, обратиться к истории, которая однажды случилась со мной. Мы с Эми собирались уезжать из Яхатса. Там мы часто бывали на берегу, работая и занимаясь нашей работой с миром, то есть выращивая овощи и наблюдая за морскими львами и китами. Потом мы переезжаем в Портленд. И тогда Яхатс воспринимается мной как очень обособленный параллельный мир – совершенно другой, отдельный от параллельного мира Портленда. В Яхатсе есть океан с китами, которые время от времени всплывают и говорят привет. В Портленде вы их не увидите. Но в Портленде есть Старбакс, 23-я авеню, множество людей, всевозможные вещи. Яхатс – это мир, где к твоему дому приходят медведи, но туда приходит очень мало людей.

Так или иначе я как раз изучал эту идею перекрывающихся состояний, когда мы с Эми готовились ехать на машине в Портленд. Представьте себе: мы входим в гараж и нажимаем на кнопку, чтобы открыть подъемную дверь гаража. Но нет электричества! Видимо, где-то в Яхатсе упало дерево, и в результате не стало электричества. У нас назначена встреча в Портленде, а дверь гаража опущена и не двинется с места без электричества. Она не может двигаться. Дерево разорвало электрические провода, и наша гаражная дверь обесточена и не может открыться. Я начал нервничать, беспокоясь о том, чтобы попасть в Портленд вовремя.

Потом я вспомнил про параллельные, отдельные миры. Яхатс – внутреннее, а Портленд – внешнее в мире, делающем то и это. Разделенные миры. А потом я подумал о том, что, быть может, они оба существуют в одно и то же время и перекрываются: Как я могу быть, подобно коту Шредингера, одновременно мертвым и живым, быть и внутри и снаружи в одно и то же время? Как это возможно, и как мне поможет тот глубокий квантовый мир, или «квантово-волновой мир»?

Я пытался поднять гаражную дверь, но механическую часть заело, и я не мог ее поднять. Для этого мне, как минимум, был необходим кран. Мы ужасно спешили, и я сказал себе: «Я должен вспомнить мою глубочайшую самость, мою связь со всей Вселенной». Каждый из вас должен будет делать это по-своему. Я же погружаюсь глубоко в себя, пока не чувствую: «О, два параллельных мира перекрываются, и одна часть находится внутри, а другая часть снаружи». Затем я подумал о том, что я не внутри или снаружи, о том, что это перекрывающиеся миры, так что я нахожусь внутри-снаружи в одно и то же время. Яхатс и Портленд оба здесь в одно и то же время. Внутри и снаружи в мире я с вами и я не с вами. Все вы по-своему это делаете.

Я иду глубоко внутрь-вовне, и затем Эми по какой-то причине дает мне плоскогубцы (никто из нас ничего не сказал), и что-то во мне берет их и начинает бить – *бум, бум, бум* — в гаражную дверь. В каком-то своего рода мечтательном состоянии, они, кажется, действуют на что-то почти сами собой, на что-то, чего я не могу видеть. И дверь, как по волшебству, открывается во «внешний мир». Это звучит как анекдот, но это правдивая история! Дверь гаража открылась! Это действительно случилось, я не могу это объяснить, и я не уверен в том, как это происходило. Не вполне рационально, что внутреннее в Яхатсе и внешнее в Портленде присутствуют одновременно, но есть сущность или единство, находящееся за пределами параллельных миров. Это, как если бы вы могли быть внутри и «витать в облаках», в то время как вы находитесь снаружи, ясно и точно мысля, без преграды или гаражной двери между этими внутренним и внешним.

*Один из слушателей:* А дверь опустилась обратно?

*Арни:* Да! Я не могу это объяснить, там были замок и шестеренки, и что-то происходило между замком и шестеренками. Я не знаю, что делал я, но *оно* делало!

*Кто-то из слушателей:* Вы сочли бы это мостом между мирами?

*Арни:* Да! Я это утверждаю. Эта глубочайшая часть нас, которая подобно квантовым волнам может быть одновременно в двух состояниях. Эти тонкие, волнообразные переживания в нас представляются мостом, отсутствующим в параллелизме нашей повседневной жизни. Есть внутренний и внешний миры, которые я ассоциирую с чувством Яхатса и большим городом Портленд. В то же время между ними есть своего рода «мост». Я буду называть это *взаимопониманием или общей позицией между разными частями меня самого и повседневной общепринятой реальностью*. Нам нужно добраться до этой общей позиции, до этого моста.

*Один из слушателей:* Вы говорите, что наша повседневная самость не знает, как делать такую работу?

*Арни:* Да. Я очень много знаю о механике, но я не мог заставить ту гаражную дверь двигаться вверх или вниз. Интересно и значительно осознавать, что есть нечто, пытающееся говорить мне: «Арни, *внутри* означает Яхатс, а Портленд – это *внешний* мир, и на глубочайшем уровне они перекрываются прямо сейчас!» Нам нужно заново открывать мост сновидения-единства, при этом будучи совершенно ясно мыслящими и бодрствующими в повседневной реальности.

Но как насчет времен, когда мы просто не можем найти мост? Вы знаете о таких временах? У всех, с кем я когда-либо встречался, были периоды в жизни, когда они говорили себе: «Я развалился, я не могу собрать свои части воедино. О Боже! Почему я снова работаю над этой проблемой? Почему это снова происходит?»

Мои учителя рассказывали мне историю о Юнге. Они пошли с ним в церковь в Базеле, в Швейцарии, где он читал лекцию и пытался объяснять психологию религии. В то время ему было чуть больше семидесяти, и он был настоящей нервной развалиной...

И Барбара Хана сказала ему: «К.Г.! Почему вы так расстроены?» Но она все очень ясно понимала сама. Она сказала: «К.Г., это просто опять возвращается ваш отрицательный отец!» Совершенно раздраженный Юнг ответил: «Чего вы ожидаете! Я работал над этим всю свою жизнь, и теперь это опять приходит, чтобы ясно показать, что оно здесь!»

Так сам Юнг, кумир миллионов, сражался с противоположностями всей своей жизни тем же образом, что и сапожник, живущий дальше по улице. Почему проблемы, которые мы могли решить, которые мы должны были решить, уже решили, *появляются снова*?

Мне нравится это молчание. Работать над вашими проблемами, чтобы их решать – это прекрасная мысль, но на данном этапе суть не в проблемах, а в их скрытых энергиях и точках зрения, то есть в их разнообразии! Мне кажется, что Вселенная *любит разнообразие*, ей нравится конфликт. Когда в вашей жизни снова появляются старые конфликты разнообразия, это происходит потому, что природа пытается говорить вам, что те мощные, разные энергии в вас все еще существуют. И именно они составляют часть вашей красоты и вашего общего процесса. С одной точки зрения, разные фигуры и энергии представляют проблемы, но с другой – они часть поднимающейся и опускающейся волны. Эти энергии – часть вашей прелести. Они то, что заставляет вас быть продолжающимся удивительным процессом.

*Один из слушателей:* Не можете ли вы также просто сказать, что они хотят, чтобы их видели?

*Арни:* Замечательно! Они хотят, чтобы их видели и признавали, они хотят, чтобы их *действительно* видели.

Например, самое трудное для человека, который говорит: «Я хочу быть добрым, любящим, счастливым человеком», – это иметь еще один, явно противоположный вид энергии, вроде вот этого (*мимически изображает взрыв*). В этой взрывной энергии можно видеть часть внутренней красоты, но из-за травмы из прошлого или чего-либо еще она видится как «не-я». Однако, с самой беспристрастной точки зрения, есть просто фундаментальное единство, предстающее как разнообразие.

Когда я писал книгу «Геопсихология», Американская психологическая ассоциация решила дать на нее рецензию. Книга в целом понравилась рецензентам, но один из них сделал замечание, которое я до сих пор помню. Он сказал: «Это действительно ново, эти упражнения действительно работают. Похоже, Минделл знает, о чем он говорит». Но затем рецензент сказал: «Но что делает физика в книге по психологии?»»

## Параллельные вселенные

Что физика делает в психологии? Моим возражением было: «Я – и то, и другое». Мы живем с параллельными вселенными и являемся параллельными вселенными; они невероятны, и они – часть нашей красоты и часть наших затруднений. Наша работа – танцевать... находить объединяющее течение, которое представляет собой и то и другое, психику и материю.

Танец собирает нас всех вместе. В глубине под поверхностью есть танец, который объединяет эти параллельные миры и делает их фазами общего течения наподобие «волны», о которой я говорил ранее в этой главе. Эта волна – символ процесса.

## Процесс

Когда я впервые начал изучать психологию, психика существовала сама по себе, а материя – отдельно от психики. И никто не знал, как их свести воедино. Как соединятся психика и материя? И я говорил, возможно, психика и материя, определяемые как неизменные вещи – это неправильная парадигма. Быть может, нам просто нужно сосредоточиваться на процессе. Забудьте эти разделяющие парадигмы. Процесс, например, говорит: «Сейчас я что-то чувствую в своем теле, теперь у меня есть мысленный образ». Тот факт, что ваши сновидения появляются как телесные симптомы – это идея сновидящего тела на заднем плане. Процесс – это мост между параллельными мирами, между противоположностями, между сновидением и телом – мост, который соединяет миры.

## Алхимия

Эти идеи соединяли в себе многие духовные традиции. Одной из них была алхимия. Как некоторые из вас знают, в Европе и Азии и в разных частях мира алхимики пытались соединять вещи. У них были разнообразные цели. Они соединяли в своих котлах противоположные вещи и варили их, они соединяли горячее с холодным; они пытались разрешать вопросы разнообразия, разрабатывая и интуитивно чувствуя какой-то вид качества единого мира, скрытого за миром частей, которое они называли *Unus mundus*.

## Даосизм

Соединение противоположностей занимает центральное место и в даосизме. Даосы говорят о «Дао, которое не может быть выражено словами». Они представляли себе Дао как полевою колеблющуюся волну, энергию. Эта полевая энергия процессуального ума движется между полярными противоположностями. Дао, которое *можно* выразить словами, – это *инь* и/или *ян* действительно просто и легко. Дао, выразимое словами – это то, что происходит, если я прошу Дао сказать мне, следует ли мне идти налево или направо. Это похоже на то, как я подбрасываю в воздух свою ручку. Следует ли мне идти в жизни направо или налево? Позвольте мне теперь подбросить ручку, чтобы она крутилась в воздухе (*подбрасывает ручку*). Она говорит – налево. Налево! Это Дао, которое *можно* выразить словами.



Рис. 2. Инь – Ян

Это противоположность, решение для настоящего момента... Но что такое Дао, которое *невозможно* выразить словами? Что-то воображалось, какое-то Дао или полевая сила, которая движет ручку правильным образом. Следите, когда я подбрасываю что-либо в воздух. Следите, как оно падает. Люди всегда верили, что в воздухе есть некая сила, которая движет вещи правильным образом. Я говорю именно об этой полевой вещи. Именно это Дао, это поле пространственно-временного присутствия или сновидения мы можем переживать, и оно предстает как одна или другая противоположность, но в принципе не является ни той ни другой. Объединяющую силу фундаментального поля можно называть невыразимым Дао, или процессом, движущимся между параллельными мирами!

## Мировое древо

Быть в контакте с живой вещью, которая связывает миры – это духовное явление. Люди в северных и приарктических регионах Европы на протяжении многих столетий говорили о параллельных мирах и разных вселенных. В их мифологии сказано, что существует магическое дерево Иггдрасиль, которое соединяет разные вселенные. В некоторых вариантах этого мифа фигурируют лестницы, соединяющие миры. Например, в Эстонии мифические носители глубинного знания бывало говорили: «Мы не знаем, что делать, давайте поднимемся по лестнице». И тогда спускалась лестница и соединяла их. Ту же самую тему мы находим в мифологии африканских бушменов – старейшей известной цивилизации. У них есть лестница, которая идет вверх, соединяя разные миры. Лестница – это образ процессуального ума, чувства, которое движет нас назад и вперед между вселенными. Бытие лестницей подразумевает, что этот процесс движения между мирами представляет собой нечто такое, что мы можем развивать в самих себе.





Рис. 5. Спираль в воздухе изображает движущие нас силы «пространственно-временного сновидения» – смеси тяготения, сновидения и Дао, стоящего за событиями

*Чувство этого пространственно-временного сновидения, этого поля, которое движет всем, одновременно спокойное и предсказуемое и отчасти непредсказуемое.* Мы будем это практиковать. Мы будем работать с разными энергиями и проблемами, которые у вас есть. Например, если я позволяю себе просто быть движимым пространством, вот как это выглядит (*Арни медленно передвигается, затем слегка дергается*). У каждого из вас будет свой собственный опыт пространства и движения в нем. Некоторые люди будут стоять на месте. Но в данный момент быть движимым пространством для меня означает, что я более или менее перемещаюсь туда-сюда – более или менее и *о-о-о*, время от времени есть также небольшое подергивание и вдобавок может быть еще что-то. Пожалуй, я нарисую это движение на доске.



Рис. 4. Наши движения плавные и немного непредсказуемые

Чтобы позволить себе быть движимыми пространством, или пространством-временем, расслабляйтесь и позволяйте себе быть движимыми! Если вы вдруг с чем-то слегка сталкиваетесь или немного дергаетесь, это движение может быть важным. Можете ли вы объяснить, почему с психологической точки зрения может быть важным небольшое подергивание? Последите за маленькими детьми. Они могут быть совершенно непредсказуемыми. Когда вы глубоко погружены в себя и почти засыпаете, сновидения могут двигать вас и даже

пробуждать вас так называемым миоклоническим спазмом. Когда вы действительно расслаблены, вы можете чувствовать себя в слегка измененном состоянии, иногда даже слегка «пьяным». Одно из огромных желаний людей, стоящее за большинством зависимостей, – попадать в это состояние. Но вам не нужно быть пьяным, чтобы попадать в него, у вас есть это сновидение открытого пространства-времени глубоко внутри вас.

Как приходит момент, могущий быть важным?

- Это нечто новое и непредсказуемое.
- Это нечто непреднамеренное – ничтожное. ● Это часть взрыва.
- Это нечто неожиданное.
- Это шок, который случается ни с того ни с сего.

Да, дерганья важны, потому что они носят стохастический характер. *Стохастический* означает отчасти определенный и отчасти случайный. Ваши движения в пространстве-времени невозможно полностью предсказать.

Например, по вашему детскому сновидению я могу в общих чертах предсказать, что с вами будет происходить в жизни. Я могу догадываться о сценарии ваших отношений, проблемах тела, о болезнях. Глубинная часть нашей личности носит отчасти предопределенный и отчасти случайный характер. Однако я не могу предсказывать, когда, как и где именно вы встретитесь со своим партнером или сделаете что-то, открывшее во сне, в своей жизни. Я не знаю и не встречал никого, даже шаманов, кто мог предсказывать такие вещи, поскольку точные моменты случайны. В нас есть детерминистические аспекты и есть части нас, которые полностью случайны, и это все находится в руках Бога или момента во Вселенной. Это представляет собой, или мы представляем собой, стохастический процесс.

Эйнштейн мог бы назвать плавно текущую, детерминистическую, часть близкой к его пониманию теории относительности. Случайный аспект пространства ближе к квантовой теории, которую физики пока еще не объединили с теорией относительности. Или случайный аспект может со временем обнаружиться в том, что мы сегодня называем загадочной и неизвестной темной материей и энергией Вселенной.

Так или иначе идея связующего пространства между всем сущим во Вселенной – это то, что современные физики называют пространством-временем. Пространство-время – это также универсальное связующее звено, своего рода универсальная общая позиция между всеми наблюдателями. Это необходимое понятие не только в работе с конфликтами, но и в физике. Если два человека, один на Луне, а другой на Земле, измеряют метеор, пролетающий во Вселенной, то без использования пространства-времени их измерения не будут согласовываться друг с другом. Пространство-время – это, так сказать, общий язык для Вселенной. Позднее я буду больше говорить о физике, но сейчас позвольте мне просто предположить, что наш опыт пространства-времени подобен сновидению или измененному состоянию.

*Подобно пространству-времени сновидение и говорение во сне* – это «общая основа», язык, на котором говорят все и везде. Вот почему по всему миру можно находить целителей, сновидения и шаманов. Так или иначе ваш опыт того, как вас движет пространство, похож на ваше движение ночью ко сну. Пространство-время (подобно Дао) тянет и толкает вещи в воздухе; оно двигает монеты, которые вы подбрасываете, это одна из сил, определяющих, как упадет монета.

Пространственно-временное сновидение представляет собой смесь идей Дао, непредсказуемо движущего вещи, и идеи Эйнштейна о пространстве как «пространстве-времени» из его общей теории относительности. Пространственно-временное сновидение – это междисциплинарная физическая и духовная характеристика Вселенной. Как я только что говорил, оно подобно Дао. И является силовым полем, которое все мы чувствуем, особенно в сновидении, и даже днем, в виде тонкого ощущения бытия, когда мы движимы силой, выдыхающей в нас жизнь. Пространственно-временное сновидение – это переживание, о кото-

ром уже знает каждый. Это переживание случается днем в такие моменты, когда вы позволяете себе быть движимыми без усилий, чувствуя себя одновременно отрешенными и «у себя дома». Оно составляет основу многих духовных традиций.

Пространственно-временное сновидение дает ощущение нахождения «у себя дома» во Вселенной. Вы будете находить описания аспектов пространственно-временного сновидения в духовных традициях, в психологии, в физических теориях, в пиковых и экстатических, а также около- смертных переживаниях. Пространственно-подобный психологический опыт, возможно, является одним из величайших, однако мало изученных даров. Он предназначается не только для тех, кого интересует психологическая, духовная или физическая природа Вселенной. Это базовое переживание, дар, особое измененное состояние сознания, которое доступно каждому, нуждающемуся в отстраненности и в творчестве. Оно подразумевает чувство нахождения в слегка «ошалевшем» состоянии (англ. *spaced out*, от *space* = пространство – пер.).

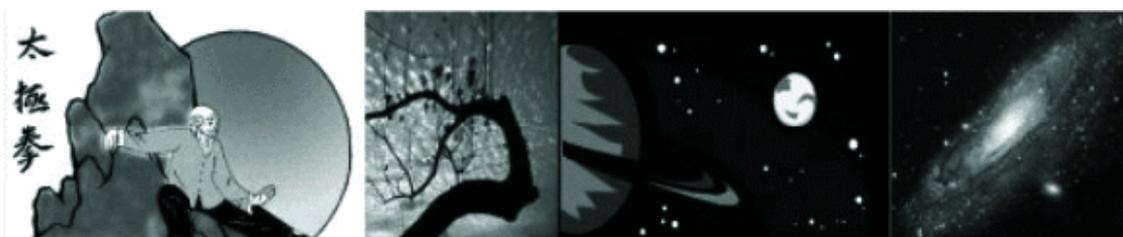


Рис. 6. Пространственное чувство между нами

Я хочу сказать, что многие люди, включая Эйнштейна, всегда чувствовали, что пространство между нами имеет магическую природу. Оно может давать нам дистанцию, которая нужна нам для доступа к той беспристрастности, что основывается на «общей позиции» между нами.

## Внутренняя работа

Теперь давайте применим все это на практике и поработаем над вашей самой сложной проблемой. На самом деле мы будем работать с энергией этой проблемы. Некоторые из вас могут стесняться рассказывать об этой проблеме кому-то еще. Если вы стесняетесь рассказывать о своей личной проблеме, вам не нужно рассказывать подробности. Последнее время мне везло – у меня нет больших проблем. Но одна из худших, из тех, которые у меня все таки есть, – это то, что я устаю после упражнений. Я много бегаю. Поэтому моя большая проблема – это то, что после этого я безумно устаю. Иметь это в качестве основной проблемы – удача. Ведь уставать после бега совершенно естественно. Но для меня это проблема, поскольку если я выражаю эту усталость, то вот так ослабеваю (*Арни сгибается вперед, руки свисают*). И часть, которая больше всего не любит ту энергию, слегка подпрыгивает и говорит по сути: «Начнем!» Эти две части конфликтуют.

Вы будете работать над двумя энергиями, участвующими в вашей наихудшей проблеме. Достаньте бумагу, чтобы делать записи. После того как вы определите две необходимые нам энергии, я спрошу вас, можете ли вы видеть эти энергии в вашем любимом месте на Земле. Для меня обе мои конфликтующие энергии находятся в прибрежной области. И я хочу, чтобы вы были там, в своем любимом месте (для меня это значит на берегу), и позволили Земле в том месте дышать вами и двигать вами. Теперь наступает главный момент. Я хочу, чтобы вы немного отодвигались от Земли, подобно астронавту. Оказаться на расстоянии крайне важно. Это удаление будет вызывать лишь чуточку измененное состояние. Не

нервничайте в отношении этого. Удаляйтесь от конфликтов и противоположностей, удаляйтесь от всего, что вас беспокоит и просто позволяйте себе быть движимыми пространством, как если бы вы были монетой, подброшенной в воздух.

Когда вы уйдете от своих проблем и будете в том отдаленном месте, где вас движет пространство-время, я хочу, чтобы вы оставались сознательными и использовали свое осознание, чтобы замечать, как танец вашего движения дает вам спонтанные, призрачные и очень быстрые прозрения. Ловите эти прозрения, и они помогут вам с проблемой, на которой вы сосредоточились.

Ниже даются этапы этого упражнения, которое, как и все упражнения в этой книге, можно делать в одиночку или с помощником. Как я уже говорил, советую вам записывать на бумаге каждое из этих упражнений для последующего использования.

## Упражнение

1. Определите свою самую большую проблему.
2. Определите самую беспокоящую энергию в этой проблеме – назовем ее « $X$ ».
3. Выразите  $X$  движениями рук и сделайте быстрый набросок энергии  $X$  на бумаге.
4. Заметьте, какой части вас (« $u$ ») больше всего не нравится эта энергия  $X$ .
5. Почувствуйте  $u$  в своем теле, выразите  $u$  движениями рук и нарисуйте ее.
6. Появлялись ли энергии  $X$  и  $u$  в детском сновидении или воспоминании или в недавнем телесном недомогании? 7. Отправляйтесь в свое любимое место на Земле и найдите где-то там энергии  $X$  и  $u$ .

8. Позвольте Земле продышать вас между местами  $X$  и  $u$ , в то время как вы выражаете их в движении.

9. Теперь поднимайтесь над Землей в пространство и позволяйте ему танцевать (искривлять) вас, пока этот танец не подарит вам понимание того, как  $X$  и  $u$  каким-то образом являются частями или фазами этого танца-единства.

После упражнения *один из слушателей спросил*: Почему мне не нравится это измененное состояние?

*Арни*: Проблема в том, что мы забываем текучую часть нас самих. Мы забываем танец, течение. Забывать его абсолютно естественно. Нам нужно забывать танец, чтобы быть нормальным, повседневным человеком в общепринятой реальности. Там мы должны иметь отдельные части и быть отдельными частями. Это ничего, нет ничего плохого в том, чтобы быть частью. Просто не совсем комфортно пребывать в этом постоянно. Важно, чтобы вы узнавали эту часть себя, это движение-сновидение, которое со временем будет соединять ваши части в «течение».

Когда вселенная танцует вас, энергии  $X$  и  $u$  выглядят так, как если бы они были фазами танца. «Фазы» означает, что энергии находятся в танце. С точки зрения танцора, нет никакой борьбы. В каком-то смысле вы танец, выглядящий как человек. Вы не только человек, который танцует. *Вы танец, который выглядит как человек.* Это другая точка зрения. Это более универсальная точка зрения. Вы процесс, действующий как отдельный человек. Одновременно вы нормальный человек в конфликте с другими частями. Повседневная или общепринятая реальность – это измерение неизменных особенностей. Но вы находитесь в танце, и в своем танце вы будете находить все, что вы собой представляете.

*Один из слушателей*: Могли бы мы также говорить, что мы волна, выглядящая как частица?

*Арни*: О, как красиво! Мы волны, действующие как частицы. Мне это нравится! Дон Хуан говорит Кастанеде, что самый опасный момент наступает, когда мы открываем свою личную историю кому-то еще, потому что тот человек будет отождествлять нас с ней. А как

только мы с ней отождествляемся как Господин Такой-то или Госпожа Такая-то, или Арни и Эми, так вы становитесь *тем*. И вы забываете свой танец.

## Для размышления над главой 2

1. Когда единство Вселенной пробуждается, это выглядит, как если бы нечто любопытное и чудесное распадалось на части и забывало само себя. Пространство пробуждается и стремится отождествляться как это или то, производит Большой Взрыв и создает Вселенную частей.

2. Тогда мы имеем сновидение пространства-времени, а также *X* и *и* и повседневную реальность.

3. Возможно, ваша работа – снова и снова находить и использовать то единство, то Мировое Древо, Дао или сновидение пространства-времени, чтобы опять и опять соединять части мира воедино.

## Глава 3. Болезнь, обращение времени и параллельные миры

Я люблю обнимать. Вот большое объятие всем вам в разных частях мира онлайн и здесь в Портленде. Постойте, я это говорю... но я этого еще не чувствую. Позвольте мне сказать это, когда я это чувствую... Привет! Я почти забыл о работе с отношениями. Отношения – это не просто что-то о двух или более людях, это также о чем-то внутри вас, о том, что вы разделяете с другими. Так что просто работать над отношениями, как будто вы – два человека, недостаточно. Это, несомненно, важно, но это может упускать из виду *поле отношений, которое не является только* локальным полем вашего межличностного пространства...

Обычно я отождествляюсь с человеком, разъезжающим туда-сюда, выступающим с лекциями, но упускаю ту часть себя, тот параллельный мир, то поле сновидения, которое по-прежнему присутствует, когда я просыпаюсь. Это нормально – забывать тот параллельный мир сновидения, но сегодня я хочу подчеркнуть, что игнорирование параллельных миров – это источник нездоровья. вспомните, когда вы утром просыпаетесь, бывает решающий момент принятия решения относительно того, кто вы. Будьте внимательны к тому, как вы принимаете эти решения, и, если можете, постарайтесь максимально помнить всю свою самость.

В прошлый раз (т. е. когда писалась предыдущая глава) я говорил, что один из способов понимания квантовой физики, большей части мифологии и многого в психологии состоит в том, чтобы понимать волновой *фон*, глубинную основу, которая задается вопросами. Это «удивление». Удивление может быть сутью образов, называемых именами различных богов и богинь. Удивление обладает поразительным качеством. Когда удивление пробуждается, оно говорит: «Кто я?» Обычно я – это и... я – и не-я. Как я говорил в прошлой главе, в тот момент, когда вы делаете этот выбор, вы отделяете часть самого себя. Это вполне естественно. Но позднее в течение дня то *X*, которое вы отделяли при пробуждении, будет выглядеть как проблема, или как проблемный человек, или проблемная группа людей.

### Любовь

Кто-то спросил: «А как любовь согласуется с основной идеей, что Вселенная имеет тенденцию маргинализировать свои собственные части? Где тут место для любви?» У каждого из вас будет свой ответ на этот вопрос. Мой ответ состоит в том, что для меня любовь означает жить в этом нашем мире, полном разнообразия, и порой находить то единство, что «завязывает узел»<sup>3</sup>, который удерживает нас вместе. Любить – это значит ценить разнообразие и переживать единство, являющееся нашей сутью. Духовные традиции говорят, что бог – это любовь, так что с точки зрения процессуальной работы любовь ассоциируется с опытом пространственно-временного сновидения процессуального ума. Для меня любовь присутствует, когда мы помним процессуальный ум, танец между нашим разнообразием в этом мире.

У меня в уме слово *любовь* также связано с сочувствием – сочувствием к различным сторонам самого себя и других. «Оно» хочет, оно любит это направление и то направление, оно открыто ко всем направлениям, оно рождает их все, оно – основа вашей целостности и ваших частностей. Сочувствие и любовь означают для меня множество вещей. Возможно,

---

<sup>3</sup> Tie the knot (букв. «завязывать узел») – идиоматическое выражение, означающее «заключать брак».

вы просыпаетесь утром с чувством, что за вами кто-то гонится, и говорите: «Ух! Это был тяжелый сон».

Вы пробуждаетесь в самом себе, принимая одну роль, а потом вы вспоминаете, что сон создавала любовь. Преследующая вас энергия – возможно, проблемы плохого обращения, детские раны, взрослые обиды – это на самом деле любовь, говорящая: «Пробуждайся к этой другой энергии! Пробуждайся ко всему себе! Пробуждайся, чтобы бороться с этим другим в себе! Просыпайся, чтобы в конце концов включить в себя эту энергию!» Именно любовь или удивление порождают все эти части, и в каком-то смысле ваша любовь к вам очень щедра.

Об этом следует помнить, особенно если вы планируете фасилитировать большие группы. Поскольку, будучи фасилитатором, если вы нормальный человек, вы будете в то или иное время выступать против той или иной части группы, и тогда вы становитесь частью затруднения. Вместо одной части у земли есть место для всех частей, включая ваши сопротивления и сопротивления всего остального – с глобальной точки зрения присутствуют *все* части.

Вот почему я говорю, что, когда у вас есть проблема, делайте эту проблему частью своей семьи. Таким образом вы покажете эту проблему Вселенной, вашему универсальному уму, процессуальному уму, «любви», чтобы вы могли работать над ней все вместе. Такой вид любви – это метанавык. Как говорит Эми – это из области чувства.

Теперь давайте подумаем о теории параллельных миров теоретической физики. Я буду говорить о теоретической физике, но сосредоточусь на *психологии*, стоящей за физикой.

Прежде всего я хочу рассказать вам о Максе Тегмарке – космологе, изучающем Вселенную в МТИ. То, что он в настоящее время утверждает, признается практически всеми и принадлежит к основному направлению сегодняшней науки. (Его статья была только что опубликована в «Сайнтифик Америкен».)

Тегмарк говорит, что, хотя мы не знаем точно, какие события предсказывает кое-какая математика квантовой физики и струнных теорий, мы должны принимать во внимание возможность существования реальностей, параллельных той, которую мы обычно определяем как «этот мир или эту Вселенную». Почему он так думает? Из-за уравнений квантовой физики и из-за того, что он называет математической демократией.

Как я говорил в моей книге «Квантовый ум», физические уравнения указывают на реальности, которые мы не понимаем, но которые во многом подобны сновидениям и фантазиям. В определенном смысле Тегмарк говорит, что все наши сновидения и неожиданные фантазии реальны, даже если мы не знаем точно, к чему каждая из них относится в данный момент. Это радикальная идея. Физики начинают утверждать нечто подобное тому, что сновидение реально, что мы должны быть открыты к скрытым возможностям, что мы должны быть открыты к сновидению – к непостижимым реальностям, на которые указывают уравнения – даже если мы не можем их видеть. Это начало гигантского изменения культурной парадигмы – и в чем-то человечество возвращается туда, где оно уже было тысячи лет назад.

*Один из слушателей:* Почему физики называют эти множественные реальности демократией?

*Арни:* Отчасти Макс Тегмарк пытается говорить, что, хотя, мы видим единственную реальность, или то, что я называл *реальностью консенсуса* (или *общепринятой реальностью*. – Пер.), другие реальности также в каком-то смысле «математически реальны». Так что будьте демократичными, открытыми и к другим возможностям. Открывайтесь к той одной, которую вы видите здесь и сейчас, и помните, что рядом есть другие, даже если в данный момент вы их не видите. Конечно, древние народы с незапамятных времен знали об этих параллельных мирах, но физики только сейчас пришли к их пониманию. Я думаю, это может происходить отчасти потому, что, как я предположил, критикуя науку в моей книге «Квантовый ум», Эйнштейн и другие физики отвергали различные возможности и были

против разных миров в нас самих. Одного физика особенно обидело мое предположение. Он говорил мне, что физики всегда были открытыми, но просто стесняются говорить о том, что другие миры есть, только мы не всегда их видим.

*Эми:* В «Квантовом уме» вы говорили о глубокой демократии, и возможно, они позаимствовали ту идею демократии оттуда.

*Арни:* Да, теперь физики говорят о «демократии путей частиц» и так далее.

Параллельные миры существуют: скажем, где-то во мне присутствует маленький ребенок. И я говорю: «Будьте демократичными, будьте глубоко демократичными!» Где вы увидели во мне ребенка? Я взрослый человек! Но вы видите малыша в моих двойных сигналах. Вы видите его в постоянно меняющихся минимальных сигналах, на которые не можете указать мне пальцем. Этот внутренний ребенок, появляющийся в моих двойных сигналах танца – это параллельный мир, который существует, но обычно не идентифицируется как таковой.

Чтобы быть глубоко демократичным с самим собой, вам нужно осознание всего, что вы есть, и открытость к этому. В ином случае вы можете игнорировать те части самого себя, которые вы не считаете принадлежащими к общепринятой реальности! Потому что непризнание, неприятие частей самого себя, которым, как вы думаете, «не следует быть», может быть своего рода интериоризованным «детскизмом», сексизмом, расизмом и так далее. Или вы можете быть «взрослистами». Ведь люди старше двадцати часто думают, что им не следует быть детьми. Будьте внимательны к тому, как вы смотрите на свои части, будьте глубоко демократичными.

На идею параллельных миров впервые намекал квантовый физик Нильс Бор. В своей так называемой «Копенгагенской интерпретации» квантового мира он утверждал, что как только мы наблюдаем одну из многих фоновых возможностей, все они коллапсируют, за исключением «реальной». Этот принцип занимает в физике центральное место. При проявлении одной возможности другие возможности коллапсируют или исчезают. Как это происходит психологически с вами и со мной? Акцентируя общепринятую реальность, мы «коллапсируем» или маргинализируем наши двойные сигналы! Так, к примеру, разные организованные сообщества людей часто могут говорить, что правильным и единственно верным является только один путь, а об остальных лучше и не вспоминать.

В 1957 г. физик Хью Эверетт говорил о параллельных мирах, которые *флуктуируют*. Где вы видите свои параллельные миры флуктуирующими? В сновидениях и заигрываниях! Вы идете по улице, и что-то быстро привлекает ваше внимание; оно флуктуирует, или пульсирует в вашем внимании. Смотрите на это! Я называю такие вещи *заигрываниями*<sup>4</sup>; они быстро захватывают ваше внимание. Это похоже на кванты, флуктуирующие параллельные миры. Если вы хотите хорошо провести день, я предлагаю вам ловить эти заигрывания. Например, однажды мы с Эми смотрели через стекло в шляпный магазин, и там была работница магазина, которая выглядела очень серьезной, продавая те шляпы. Мы никогда раньше не заходили в этот магазин. Что-то в ней заигрывало со мной, так что мы с Эми вошли, и я стал разыгрывать сигнал, который я увидел в ней и который привлек мое внимание. Я шуточно сказал продавщице: «Не хотите ли вы купить *мою* шляпу, ту, что у меня на голове?» Продавщица была шокирована и смотрела на меня широко открытыми глазами! «Вам не нужно отвечать, – сказал я. – Я просто шучу – \$2.50, пожалуйста!» – и тогда она неудержимо рассмеялась.

---

<sup>4</sup> Арни использует слово *flirt* (англ.) = «флирт», но мне кажется более подходящим русское слово «заигрывание», и потому я использовал его во всех моих переводах книг Арни. Мне особенно нравится, что «заигрывание» происходит от слова игра; «заигрывание» означает предложение начать игру – необязательно «любовную игру», что подразумевалось первоначальным значением этого слова. Нечто «заигрывает» с вами, прося обратить на него внимание, как бы предлагая поиграть с ним – так дети (не только человеческие) из кожи вон лезут, чтобы привлечь внимание взрослых, чтобы те с ними поиграли (*пер.*).

Параллельные миры нелокальны. Они витают в воздухе. Продавщица вела себя серьезно, но, как мне казалось, подавала сигналы желания быть более игривой и купить шляпу для самой себя. Нам с Эми хотелось играть. Так что мы вошли в магазин, устроили маленькую двухминутную сценку, и поиграли с ней. Все вещи, которые привлекают ваше внимание, все те параллельные миры – это ваша семья: человек, продающий шляпу, фантазия кого-то, кто хочет купить шляпу, собака на улице, дерево, ребенок внутри вас.

Не стесняйтесь жить в своих собственных чувствах. Мне нравится это делать. Попробуйте – в известном смысле это для вас безопасно и хорошо – разыгрывать вещи, которые могли захватить ваше внимание. Возвращайте мир к жизни. Вот что я предлагаю. Это фантастическая вселенная, и нам следует выносить на передний план жизнь, которая существует на заднем плане этих параллельных миров.

Ричард Фейнман, лауреат Нобелевской премии по физике, говорил, что элементарная частица, которую мы изображаем движущейся по той или иной траектории, в действительности не «делает того, что мы видим». Вместо этого элементарные частицы находятся в постоянном процессе «проверки всех путей». Частица движется вперед-назад и повсюду, прежде чем начать двигаться так, как мы это видим. Это еще одна интерпретация квантовой жизни и того, что сегодня мы могли бы назвать параллельными мирами. Пробуйте все миры, все пути, все сигналы.

Как пробовать все пути, прежде чем решать, что делать? Помните, как вы утром стоите перед зеркалом и решаете, что надеть? Вероятно, вы говорите: «Я не хочу демонстрировать это. Поэтому лучше надеть жакет, который скрывает то, что мне нужно». Вы пробуете разные части себя и выбираете одну из них. Кроме того, прежде чем вы принимаете решение относительно чего-либо, вы думаете о всевозможных вещах: «Если я сделаю это, то там это, возможно, выйдет плохо; если я попробую это, то, возможно, здесь это выйдет хорошо». Мы пробуем все пути так быстро, что едва это замечаем. Однако это очень важно – замечать, поскольку знание себя означает способность ловить и ценить эти крошечные вещи, эти параллельные миры, в которых мы живем. Любить себя – значит замечать и обдумывать маленькие вещи, которые мы делаем наряду с большими.

## Энтропия

Если вы не замечаете сигналы, значит, вы упускаете информацию. Если вы думаете, что происшедшее в сновидении происходило только в сновидении, то в течение дня можете начать чувствовать замешательство, беспокойство или утомление. Вы можете уставать или бояться, что чем-то заболеваете. В зависимости от возраста вы можете бояться смерти или, независимо от вашего возраста, чувствовать, что кто-то вас критикует, и беспокоиться об этом. Основная идея состоит в том, что постепенно появляется неопределенность. Если вы игнорируете любой из этих сигналов или их миров, потому что вам кажется, что они не ваши, то энергия того мира будет пугать вас с заднего плана. Вы думаете, что информация – в сновидении, или в другом человеке, или что вы не нравитесь другому человеку – все это может быть или не быть верным, но есть информация, которой недостает, а недостающая информация – это очень серьезная вещь.

Поговорим о теории информации. В 1948 г. физик Клод Шеннон сказал нечто очень простое. Он сказал, что, когда информация искажается, возрастает энтропия. Энтропия – это мера беспорядка. Как это объяснить как можно проще? Например, когда я добавляю в свой кофе немного соевого молока, вы могли бы видеть маленькие завитки, образующиеся там, куда попадает молоко. Глядя на мой кофе с этим молоком, выглядящий так славно, вы могли бы сказать: «Не правда ли, красиво?»

Что происходит со временем? Беспорядок. Соевое молоко смешивается с кофе, и вы могли бы сказать: «Это уже не так симпатично. Все, что мне остается – это его выпить». Энтропия увеличилась. Первоначальный порядок попадания молока в кофе распался. Это было красиво, и та красота была утрачена. Энтропия увеличилась, беспорядок увеличился.

Ну и что? Кого волнует увеличение энтропии? Причина, по которой вам следует огорчаться из-за увеличения энтропии, состоит в том, что вам больше не известен образ, создававшийся соевым молоком.

То же самое происходит утром, когда вы встаете; порой вы можете ясно помнить, что вам снилось и что вас раздражало. Возможно, какой-то человек, который вам снился, делал нечто глупое, что вас расстроило. С утра тот порядок и информация находятся в состоянии низкой энтропии или высокой упорядоченности. Однако если вы ее забываете, то целый день можете ходить и удивляться: «Почему я делаю эти глупости?», и вам могут досаждать аллергии, как будто у вас неприязнь к самому себе. Это из-за того, что случился беспорядок, что молоко растворилось в кофе. Вы утратили ясное осознание частей и забыли, что одна ваша часть делает глупые вещи, которые вас расстраивают. Будь у вас ясное осознание, вы бы изменили свое поведение.

В замкнутых системах энтропия, как правило, возрастает. Обычное дело, когда в течение дня у вас меняется настроение, вы чувствуете себя так и сяк, и это потому, что происходит масса энтропии. Вам приходится возвращаться назад и выяснять, что же именно вас раздражает. Это действительно важно. Работа со сновидениями уменьшает энтропию и повышает осознание порядка.

Энтропия происходит в общении. Если мы понимаем, что говорим друг другу, это низкая энтропия. Но если каналы коммуникации, подобно плохому телефонному соединению, искажают чей-то голос, то это создает слишком много энтропии! Много энтропии означает слишком много «шума» в системе.

Если у вас внутри слишком много беспорядка, то у вас не просто плохое настроение – ваше тело тоже может начать вас беспокоить. Множеству телесных симптомов – возможно, всем предшествуют месяцы игнорирования или потери информации о самом себе. Тогда энтропия возрастает, вы больше не знаете, что именно вас беспокоило, и эта утраченная информация может проявляться как беспокоящий вас телесный сигнал – что-то раздражающее ваш желудок, спазм в вашей шее и так далее. Энтропия увеличилась!

Можно ли обращать вспять энтропию? Физика считает невероятным, что сама природа будет обращать вспять беспорядочный процесс в замкнутой системе. Эта неупорядоченность – естественный закон. Поскольку энтропия увеличивается, Вселенная должна закончиться «тепловой смертью». Вы когда-нибудь слышали об этом? Это один из самых знаменитых и самых ужасных законов в физике. Он называется вторым законом термодинамики, но его до сих пор никто не смог ни доказать, ни опровергнуть. Из этого закона следует, что вся Вселенная закончится полным беспорядком. Это означает, что будут только шум и хаос, что не останется ничего и никого. Что вы об этом думаете?

Я никогда не слышал о тех, кто бы приветствовал такое будущее! Вы наливаете молоко в свой кофе. Сначала это очень, очень красиво. Затем, со временем, кофе становится мутным. Никогда не наблюдалось обращения этого процесса. Очень маловероятно, что молоко будет снова собираться вместе и само по себе возвращаться в бутылку. Или будет? Можно ли повернуть вспять время? Вот в чем вопрос. Можем ли мы двигаться назад во времени? Мой ответ – и да, и нет!

Если у вас появляется серьезный симптом, верно ли, что без традиционной медицины ваше здоровье будет ухудшаться и вселенная закончится большой кашей? Есть ли у вас хоть один шанс вдруг выздороветь? Да, конечно есть! Этот феномен можно было бы назвать *спон-*

*таным исцелением*. Оно редко, но случается. Спонтанное исцеление – это своего рода метафорическое обращение вспять энтропии.

Можете ли вы обращать вспять поток энтропии в самом себе и создавать порядок там, где был беспорядок? Как люди, мы не вполне замкнутые системы, и потому я отвечу «да». Имеется несколько способов обращения вспять беспорядка просто с помощью вашего ума. Привнесение в ваш ум большего осознания вашего тела, судя по всему, иногда обращает вспять симптомы. Некоторые симптомы временно ослабевают, другие полностью исчезают, но в обоих случаях требуется осознание для достижения обращения и его последующего поддержания. Целители и шаманы на протяжении веков говорили о подобных исцелениях. И хотя это трудно доказать статистически, используя «научный метод», я видел, что такое случается. Осознание процессуального ума, текущее между частями, может оказывать благотворное воздействие на ваше тело, а не только на вашу повседневную психологию. Я хочу оставить эту идею как обнадеживающую возможность, чтобы вы могли доказать или опровергнуть ее в будущем.

Стремление понимать самих себя и общаться с собой и другими без двойных сигналов обращает энтропию вспять. Весь смысл психологии в том, чтобы уменьшать энтропию в уме и эмоциях, но можем ли мы также уменьшать энтропию в теле, чтобы оно не умирало? Быть может, мы можем замедлять время – и это именно то, чему посвящено наше сегодняшнее упражнение. Замедление времени. Разве это не самая захватывающая вещь – замедлять время?

Полагая, что «я – это и... я – не-я», мы забываем про наши параллельные миры, мы игнорируем какую-то информацию о самих себе, и мы, как физические системы, становимся энтропийными.

### **Запомните**

1. В замкнутых материальных термодинамических системах энтропия является мерой доступной энергии.
2. Она также является мерой беспорядка или случайности в замкнутой системе.
3. Она также служит мерой потери информации в передаваемом сообщении.
4. Закон энтропии, второй закон термодинамики, утверждает, что в нашей Вселенной общепринятой реальности у всей материи и энергии имеется тенденция эволюционировать к состоянию инертного единообразия.

Энтропия описывает физический и информационный беспорядок. Небольшой беспорядок может быть психологически стимулирующим и заставлять вас лучше работать с самими собой и другими. Но избыток энтропии расстраивает всех и вся.

Следование сигналам своего тела, вместо того чтобы их отбрасывать или оставлять без внимания, будет давать вам больше энергии для работы. Иногда, если вы действительно осознаете все свои сигналы, вы можете осуществлять «недеяние». Это означает, что вещи как бы случаются, и вы не чувствуете, что это дело ваших рук. В модусе деяния вы проталкиваетесь через неизвестное, и это создает энтропию и уменьшает энергию, доступную для работы. Но если вы находитесь в своем процессуальном уме, это означает, что вы близки к своему танцующему уму; вы можете чувствовать свою глубочайшую часть, переживая ее отчасти как танец, и то, что вы делаете, кажется, делается как бы само собой.

Решение для нездоровья и энтропии – решение для множества телесных проблем и проблем отношений – состоит в том, чтобы глубоко погружаться в себя и позволять вселенной двигать вами как ей хочется. Порой она делает вещи спонтанно, вкладывая в это массу

энергии – непредсказуемые вещи вроде тех, что я в прошлой главе называл *стохастическими*. Вселенная будет двигать вас предсказуемым и порой непредсказуемым, казалось бы, хаотическим образом. Суть тут в том, что когда вы сознательно близки к своему процессуальному уму, ваша энтропия очень низка. Вы составляете единое целое вместе со всеми столь различными частями самого себя. Они не отделены друг от друга, и вы чувствуете себя хорошо.

Вы можете находить танец своего процессуального ума в любое время. Например, когда я работаю с организацией или фирмой, то не показываю танец своего процессуального ума постоянно, но предлагаю участникам: «Расслабляйте свои шейные мышцы, позволяйте своей шее освободиться». И они это делают. Один этот простой сдвиг в осознании, создающий расслабление, служит началом для дальнейших изменений.

Упражнение недеяния для уменьшения энтропии, для замедления беспорядка и недеяния – вот чем мы хотим заниматься. Цель в том, чтобы узнавать самих себя. Я стараюсь соединить два мира, прекрасно осознавая, что физика и психология подходят друг другу. Соединяясь, они приближаются к шаманизму.

Близость к процессуальному уму позволяет делать удивительные вещи. Предлагаемое далее упражнение касается здоровья и осознания того, когда вы становитесь бессознательными. Мы будем работать с энергией принуждения – я называю ее *X* – и с тем, кого расстраивает это принуждение, – я называю его *и*. Потом мы будем двигаться во вселенную, чтобы уйти на определенное расстояние от этих полярных противоположностей. И делать это для того, чтобы смотреть на вещи с огромного расстояния так, чтобы не быть максимально вовлеченными в поляризации. Кроме того, расстояние дает нам немного беспристрастности, что в действительности одно и то же. Это чувство бытия «дома» и того, что все остальное – это часть вас, но не вы целиком.

## Упражнение: исследование времени и хорошего здоровья

1. Когда вы принуждаете себя делать какие-то вещи, какое беспокоящее телесное ощущение (*X*) и/или страх вы чувствуете?

2. Как вы выглядите и действуете, когда принуждаете? 3. Почувствуйте и нарисуйте энергию *X*. Каким тогда ощущается время?

4. Какую часть вас, то есть кого в вас, кто является *и*, больше всего беспокоит эта *X*? Почувствуйте и нарисуйте эту энергию *и*.

5. Почему *X* забывает *и*, и почему *и* забывает *X*?

6. В своем воображении отправляйтесь в свое любимое место на Земле и попробуйте найти там энергии *X* и *и* в ветре, деревьях, воде, в большом городе и так далее.

7. Теперь покидайте Землю и ее части, отпустите себя и начинайте двигаться из своего любимого места на Земле во Вселенную. Позвольте ей танцевать или двигать вас непредсказуемым образом.

8. Затем, когда вы почувствуете себя полностью в своем танце, оглядывайтесь на Землю и информируйте *X* и *и*. Чувствуйте движения своего непредсказуемого танца и телесные ощущения. Каким теперь ощущается время? Нарисуйте свое движение на бумаге. Это движение – *недеяние*, своего рода исцеление и, возможно, даже обращение времени вспять.

(Комментируя рисунки участников.) Какие разные движения вы видите на ее рисунках? Криволинейное в противовес прямолинейному, а также внутри и вовне – это самые классические аспекты нас.

Как вы думаете, почему ей было нужно над этим работать? Как вы думаете, почему всем нам нужно работать над этим конфликтным процессом между прямолинейным и криволинейным движением?

- Мы застряли в одной роли, вроде искривляющегося чувства, и забываем другие.
- Мы забываем, откуда мы.
- Мы забываем нашу мать, наш дом, нашу Вселенную.

Возможно, каждый из вас открыл свою собственную мудрость, приходящую из этого опыта. Некоторые люди что-то поют или мурлычат, другие портят воздух! Что бы люди ни делали, просто улавливайте это.

Интересно, что многие люди пережили околосмертные переживания для того, чтобы обрести связь со Вселенной. Этот танец в известном смысле действительно стоит того, чтобы ради него умирать. В английском языке есть жаргонное выражение: «Я бы просто умер за это». Есть ли у кого-либо вопрос, касающийся упражнения, или хочет ли кто-то описать свое состояние?

*Слушатель 1:* Я переживала танец Вселенной как состояние полностью неопределенной огромности, бесконечности, движение, которое выходило, было таким (*улыбаясь, демонстрирует широкие, размашистые движения*). Это было так, как будто что-то меня двигало, как будто что-то важное – ночное небо, утренний восход – любило меня.

*Слушатель 2:* Для меня этот танец – вопрос здоровья. Когда я близок к Вселенной, я могу дышать свободно, и это глубокое дыхание приносит больше кислорода, больше сознания в мое тело.

### **Для размышления над главой 3**

1. Отделение информации в параллельный мир создает ситуации, сбивающие с толку. В результате мы можем чувствовать себя нездоровыми.

2. Вселенная создает беспорядок путем разделения вещей на части и их смешения. Но Вселенная также вдохновляет нас на создание большего порядка и обращение вспять неизбежного увеличения энтропии и беспорядка вокруг нас.

3. Используйте Танец Вселенной, чтобы знать самих себя и информировать самих себя о том, как иметь дело с поляризациями.

## Глава 4. Отношения, атмосфера и кайрос

Как вы сегодня поживаете? Я могу почувствовать, что ответ будет неоднозначным. Мне это нравится. Для вас это разнообразие! Мне повседневность кажется суетливой, но потом я вспоминаю: «Ага! Со всем этим мне может помочь кое-кто еще».

Этот класс посвящен тому, что я называю революцией процесса. Он о духе отношения, о духе отношений. Конечно, никакого духа отношений нет, но идея состоит в том, чтобы ощущать фон отношений и думать о нем. Для меня этот фон также является духом.

Или можно было бы сказать, что этот класс о том, «Кто пролил кофе? А кто – воду?» Иными словами, кто – вы или я – сделал нехорошую вещь? Ответ, который приходит в первую очередь, состоит в том, что это вы или я, но с более глубокой точки зрения – это мы.

Как вы знаете, я говорил о возможном метавоззрении на происхождение Вселенной, которое согласуется с некоторыми характеристиками квантовой физики, а также с некоторыми мифами о сотворении мира. Я в равной степени серьезно принимаю и физику, и мифологию, так как мне кажется, что, несмотря на отсутствие фактических данных, люди всегда чувствовали и знали, что действительно происходит во Вселенной. Многие люди всегда чувствовали, что вначале было нечто такое, что могло обладать какой-то формой сознания и хотело самоотражаться. Оно пробуждалось подобно тому, как мы пробуждаемся утром, зачастую говоря: «Я – это, и я – не-я».

Возможно, все мы нуждаемся в общем представлении или метавоззрении, когда имеем дело с многими проблемами и конфликтами, происходящими в реальном мире. Эти проблемы могут донимать нас днем и ночью, словно колом сидеть внутри нас, внутри нашей нервной системы. Для того чтобы продолжать эту работу, нам нужно что-то вроде удивления, чтобы нас центрировать. Чтобы разбираться в вещах, крайне важна философская точка зрения почти любого типа. Такая есть у каждого. Так, вы можете находить свою в своих сновидениях.

Вот одно возможное метавоззрение. Вселенная создает конфликт, и противоположные стороны существуют не просто потому, что есть добро и зло – каждое само по себе, но потому, что «оно», или удивление, хочет самоотражаться. Вера в это открывает меня и, надеюсь, вас, к тому, чтобы не воевать с войнами, с тем, что вам не нравится, что вы не принимаете. Если вы можете хоть чуточку открываться другой стороне – здорово! Это облегчит вашу жизнь и существование человечества и нашей цивилизации в целом.

Вселенная, процессуальный ум, создает полярности, которые я называл *X* и *u*. Они вступают в конфликт, затем конфликт обостряется и создает массу кровопролития. Мы знаем об этом из истории. Большинство из нас от этого устали. Но «все начинается сначала». Помните, что происходило в мире уже после окончания самой страшной и кровавой Второй мировой войны? Новые локальные войны. Помните недавнюю борьбу за демократию в Египте? (Более 5000 человек из Каира и Александрии недавно присоединились к моей странице в Фейсбуке, желая знать: «Что же будет теперь, после падения демократии?».)

В мифах о сотворении мира всегда есть божество и фигуры, подобные Адаму и Еве, которые решают на время забыть, откуда они появились, и тем самым содействуют созданию мира. Но затем на Земле почти всегда происходит потоп. А потоп означает массу энтропии. Но в итоге он заново пробуждает мир, и чудесным образом все начинается сначала. *Потоп* означает большое наводнение, большую катастрофу, массу бед. В некоторых традициях потоп устраивает фигура сущности / божества, которая говорит: «Ох, мне надоели эти людишки там, внизу!» И тогда приходит масса бед, и все начинается сначала, снова и снова.

Разумеется, я надеюсь, что *X* и *u* могут пробуждаться, находить процессуальный ум и избегать некоторых из этих ужасных энтропийных стадий. Можем ли мы помочь себе пре-

одолеть неприятности кратчайшим путем, пока они не стали действительно серьезными? А в отношениях и групповом процессе, когда я вижу, что начинают происходить конфликты, могу ли я хотя бы немного их уменьшить посредством более ясного понимания происходящего? Возвращаясь к уровню сущности и начиная все сначала? Иногда это возможно.

*Один из слушателей:* На Национальном общественном радио сегодня утром кто-то говорил о Сирии и сказал, что если мы будем разговаривать только с нашими друзьями и никогда с нашими врагами, проблема не разрешится.

*Арни:* Если вы говорите только со своими друзьями (*и*), а не со своими врагами (*X*), так и получается! Одна из наших тем во втором тренинге – «Как тебя оценивает твой худший враг». И помните, я говорил: «Иди туда, где конфликт – именно там твой дом, именно там твоя семья».

*Слушатель:* Если дом и семья там, где конфликт, почему мы женимся на том, кого мы любим, а не на том, с кем мы ссоримся?

*Арни:* Ну большинство из нас обычно вступают в первые отношения или в брак с тем, с кем мы ссоримся! Большинство людей создают первые отношения или брак с незаконченными конфликтами из их семейной системы. Так что мы неосознанно пытаемся проработать что-то из того старого материала. Хотя вам не нужно жениться на конфликте. Если вы чувствуете, что где-то имеет место сильный конфликт или затруднение, для начала работайте над этим в самом себе, как будто это *вы*. *И это будет* ваш первый шаг к преодолению конфликта.

Мы уже говорили о подходе к глобальным проблемам с помощью пространственно-временного сновидения. Я хочу продолжать исследовать тему о том, как находить больше порядка. Под *порядком* я подразумеваю нахождение полярностей в настроении, нахождение полярностей в плохой атмосфере и чувство этой атмосферы. Нахождение полярностей уже уменьшает беспорядок. Простое достижение понимания того, есть ли в группе плохое настроение, может помочь вам сосредоточить вашу работу на изменении климата между членами группы.

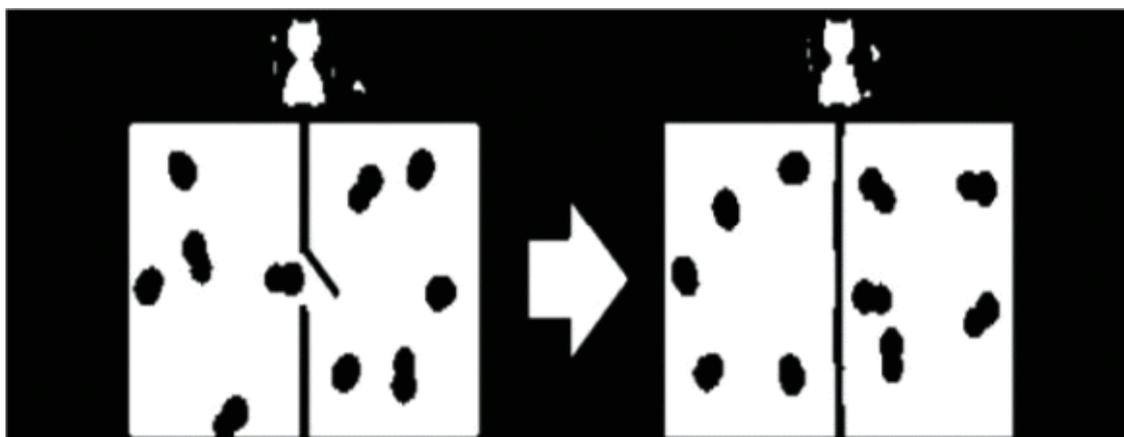
С самого начала работайте над атмосферой, иначе вещи становятся беспорядочными. И если у вас временно плохое настроение, что абсолютно естественно, смотрите, можете ли находить какой-то порядок: «Что меня раздражает и кто против этого?» Смотрите, что есть в том настроении. Это может быть полезно для вашего здоровья. Это связь с энтропией, о которой я говорил. Когда увеличивается энтропия, увеличивается беспорядок. Чем больше энтропии, тем больше беспорядка. Возвращайтесь к источнику вещей. Поляризация – еще не беспорядок. Однако поляризация, которая происходит бессознательно, создает условия для беспорядка.

Куда бы вы ни пошли, везде разнообразие! Ясно понимайте это, работайте с этим – по крайней мере с самим собой. Это создает больше порядка. Вот основная идея. Осознавать источник ваших (*и*) реакций полезно для вас, и это, безусловно, полезно для атмосферы. Некоторые люди слишком молчаливы или слишком робки, чтобы открыто говорить о внутренней работе, которую они делают над собой в этом плане. Это нормально, таков их стиль. Просто знайте, что внутренняя работа может иметь нелокальные эффекты, выходящие за пределы вашей личности и вашей частной жизни, поскольку пространство-время является общей основой. Для меня работа над собой – это внутреннее духовное, а также прагматичное мирское занятие.

Я хочу вспомнить о Джеймсе Клерке Максвелле (1831–1879), одном из величайших ученых, положивших начало нашему пониманию термодинамики – области физики, которая имеет дело с течением тепла. Максвелл наряду с другими определял энтропию как меру беспорядка. Чем больше энтропия (инерция), тем меньше доступной энергии для выполнения работы. Он также высказывал идею, что Вселенная, будучи предоставлена самой себе, дви-

жется к упадку. Как я говорил в предыдущей главе, из второго закона термодинамики следует, что Вселенная умирает. Это значит, что будет все меньше и меньше доступной энергии. Такого рода утверждение трудно доказать, поскольку Вселенная очень велика. Но мы знаем, что замкнутые системы вырождаются.

Клерк Максвелл придумал мысленный эксперимент, в котором он стремился сделать недействительным второй закон термодинамики посредством воображаемых действий того, что впоследствии стали называть демоном Максвелла. Максвелл представлял себе эту неизвестную силу как способную действительно уменьшать энтропию при попадании в замкнутую систему. Если использовать мою терминологию, Максвелл понимал, что должна быть какая-то форма демона осознания, какой-то ум, способный проникать в эти замкнутые системы и обращать вспять их физические свойства так, чтобы время замедлялось и мог восстанавливаться порядок. Никто никогда не находил такого демона, но Максвелл все равно о нем думал.



*Рис. 7. Осознание Демона Максвелла открывает и закрывает дверь, уменьшая конфликт X и u и обращая вспять время и закон беспорядка*

Максвелл предполагал (или чувствовал), что он или каждый может попасть внутрь беспорядка и устранить его. Хотя он не нашел такого рода вещь в физической реальности, но она, возможно, существует внутри нас. Только подумайте: внутри вашего собственного тела с вашей собственной самостью вы можете, в разумных пределах, немного замедлять время, а значит, вы можете чувствовать себя лучше. Это то, чем занимается терапия, то есть создание потенциальной возможности порядка. Когда вы осознаете части, действующие друг против друга, и начинаете чувствовать себя несчастным или попавшим в неприятное положение, именно тогда вы знаете, что вам нужно предпринять какое-то сознательное действие.

В процессуальной работе мы знаем, что у вас есть, по крайней мере, две возможности. Одна состоит в том, чтобы идти внутрь и спрашивать, что за энергия вас беспокоит и что ей противостоит. И только затем начать разбираться в конфликте более осознанно.

А другая возможность – идти *вместе* со страданием, скажем, к депрессии, подавленности и изнеможению. Если хотите, идите *вместе*, идите *за своим* негативом: «Я измучен, я не могу продолжать, близится потоп». И это может быть вам полезно. Говорите: «Ладно, все пропало, я умираю», имея в виду отказ от всего. Вхождение в состояние утомления может быть очень поучительным и впечатляющим. Освобождение от ваших X и u, выпадение из мира полярных противоположностей, просто возможность не думать о них, может быть очень позитивным и восстанавливающим. Говорите: «Ладно, просто будем заодно с надвигающимся потопом». Идите внутрь и затем в какой-то момент освободитесь!

Это соответствует двум разным типам людей и двум типам процессов. Но хороши они оба.

Непосредственно работать над полярной противоположностью, бороться, получать лекарство для преодоления  $X$ , и/или просто «погружаться» в танец древнего между противоположностями.

Максвелл воображал, что внутри каждой физической системы есть возможность сознания. Даже в мертвой на вид массе материи есть потенциал для сознания, для процесса разделения вещей и работы с ними.

Демон Максвелла – это процессуальный ум! Максвелл не верил предсказанию, что Вселенная просто катится к гибели. Он ненавидел это предсказание. Он знал, что физика утверждает, что если можно обращать вспять энтропию, то это эквивалентно обращению вспять времени. Если создавать порядок там, где был беспорядок, то это замедляет время. А если делать это в достаточной степени, можно обращать время вспять и даже двигаться обратно во времени. Мы знаем, что в принципе такая возможность есть, но она не слишком вероятна. Я за то, чтобы замедлять время. Я не уверен, что мы можем или хотим полностью обратить время вспять.

Если бы это было возможно, вы могли бы отправиться на 100 лет в прошлое и отговорить своего дедушку влюбляться в вашу бабушку. Это была бы проблема! Мы не можем полностью обращать время вспять, потому что мы заставили бы исчезнуть самих себя! Если бы вы отправились в прошлое и не дали бы своему дедушке вступить в отношения с вашей бабушкой, вас могло бы здесь и не быть. Полное обращение времени вспять маловероятно, но создать больше порядка и творчества в мире – да! Это, несомненно, возможно!

## Буддизм и даосизм

Когда вы уходите достаточно глубоко внутрь себя, идея полярных противоположностей заставляет вас смеяться, и тогда вы попадаете в мир буддизма и других традиций, которые утверждают, что вещи непостоянны. В этот момент вы вдруг оказываетесь близки к буддизму и даосизму.

На уровне сущности действительно нет постоянно поляризованных противоположностей. Когда вы начинаете танцевать из глубочайшего сновидящего ума внутри себя и начинаете вступать в контакт с пространством-временем, наподобие того, как мы уже делали, в этот момент то, что было полярными противоположностями  $X$  и  $u$ , является вовсе не противоположностями, а просто аспектами вашего танца.

Я помню, как много лет назад, когда мы занимались работой с миром в Индии, там был духовный учитель, который встал и сказал нам: «О, вы всегда работаете со всем конфликтом, почему вы это делаете? Как глупо!»

О, как я был раздражен. Ведь своим заявлением он создал конфликт! Но теперь я разделяю его точку зрения, теперь это и одна из моих точек зрения. Мне потребовалось много лет, чтобы его понять. И сейчас я его действительно понимаю.

С глубочайшей точки зрения противоположности – это не постоянные реалии, а части или фазы танца. В общепринятой реальности нам нужно относиться к противоположностям очень серьезно. Если кто-то подходит к вам со сжатым кулаком и вот-вот вас ударит, вам лучше, не раздумывая, остановить его любым возможным способом. Важно обращать внимание на противоположности, изобилующие в нашей общепринятой реальности. В то же время в равной степени важно удерживать фоновое чувство бóльшего танца, свободного от всех противоположностей. Тогда вы даже могли бы предсказывать, что кто-то собирается вас ударить, и вы также могли бы шагнуть туда, где стоит тот человек и начинает кричать на вас... как в часть танца... где вы тоже поворачиваетесь на другой бок.

Малое *и* – природный диктатор. Почему мы не делаем этого чаще! Малое *и* – диктатор! Оно ужасное и удивительное. Этим я имею в виду, что малое *и* говорит: «Я – это я, и я – *не-я*, и то мне действительно не нравится!» Природа любит эту двойственность. Она порождает нас, заставляет нас это делать, чтобы самоотражаться. Мы знаем, что она против *X*. Есть много хорошего в том, чтобы иметь сильное эго, это знает каждый: «Будь сильным, будь умным, делай то, что ты хочешь делать!» Ладно. Но спустя какое-то время это становится утомительным.

Однако и малое *и* каждого человека может учиться. Здесь могло бы помочь плавание под парусами. Вообразим, что мы отправляемся в плавание (см. рисунок ниже). Взгляните сначала на левую сторону. Это вид с точки зрения частей. Допустим, моя цель – *Z* – находится справа, скажем, на западе. Однако ветер – *X* – дует с севера на юг. Чтобы *и* добралось до *Z*, когда ветер *X* дует с севера на юг, я должен вести свою лодку курсом на север, то есть против ветра! В направлении *X*. Я не могу просто двигаться к моей цели *Z*, поскольку мне мешает этот ветер *X*. Ветер *X* со свистом набрасывается на меня, так что я должен преодолевать *X*, чтобы добраться до *Z*. Это обычное плавание под парусами. Оно утомляет!

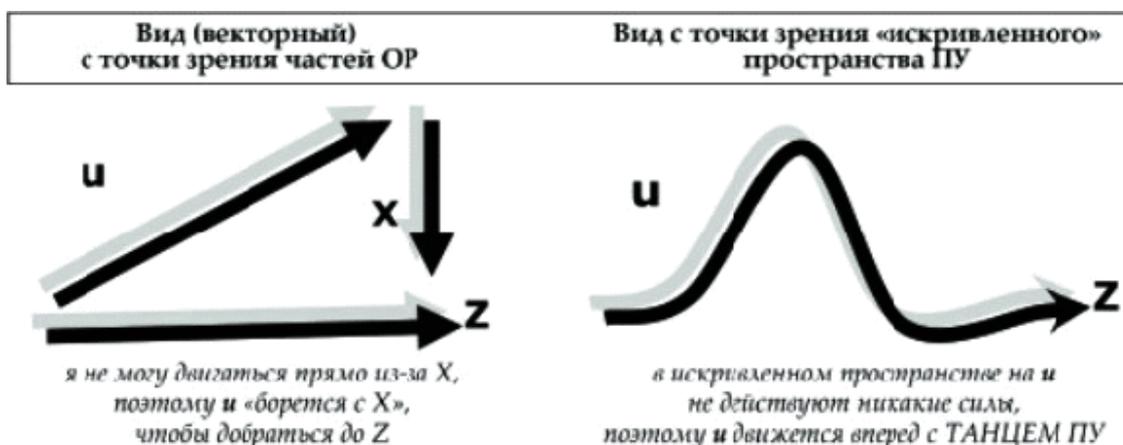


Рис. 8. Два способа плавания под парусами

Это один способ действия. Теперь давайте посмотрим на «искривленную» точку зрения ПУ. Этот второй способ действия, как и раньше, касается того, как малому *и* добраться до *Z*. Но, двигаясь в направлении *Z*, я чувствую на своем лице ветер *X*, и теперь с моим процессуальным умом я иду глубже в себя и говорю: «Я знаю, где моя цель, но доставить меня туда должен «он». Мой прежний способ действий утомителен». Так что я отправляюсь в путь, так сказать, против *X*, я двигаюсь и расслабляюсь, но позволяю моему процессуальному уму перемещать меня, чтобы доставить меня туда. Он будет доставлять меня туда по-своему. Этот путь не является прямолинейным. Малое *и* – это линейная структура личности, и это просто замечательно, но малое *и* не знает наилучшего способа добраться до *Z* вопреки *X*. Так что оно начинает бороться, затем расслабляется и течет.

Проблема заключается в малом *и*. Обычно оно думает, что это оно должно доставить вас туда. Но если вы достаточно глубоко связаны с самим собой внутри и вы просто помните свою цель и «его» – танец вашего самого «Древнего» – то танец вселенной сам доставит вас туда. Всегда есть два способа делать что-либо. Когда вы напрягаетесь, то тратите слишком много усилий, и ваше тело выражает недовольство. Это ясные знаки того, что вашему малому *и* нужно вспомнить сновидение пространства-времени.

Знайте свою цель! Как можно лучше знайте, куда вы хотите двигаться в жизни, и затем вступайте в контакт с «ним», доставляющим вас туда. Иногда вы должны в первую очередь использовать кулаки и пробить себе путь, а иногда вы можете достичь цели намного легче,

всего лишь следуя пространственно-временному сновидению. Это одна из самых важных вещей, которым я когда-либо учился. Ясно ли я это изложил?

*Один из слушателей:* Как эта идея согласуется с ожиданиями повседневной общепринятой реальности? К определенному возрасту вам следует делать «это» или к определенному времени вам следует уже сделать «то»?

*Арни:* Пробуйте «следует», как только можете, и если «следует» вас изматывает, если вы начинаете это делать и что-то все время мешает – хорошо. Вы можете еще больше стараться, но затем, на еще одном этапе, «оно» должно это делать, или ничего не выходит. «Следует» действуют для нас, только когда они созвучны с нашими глубочайшими частями, с нашим процессуальным умом.

*Слушатель:* Так вы говорите, что глубочайший учитель – это наш собственный процесс, а не что-то внешнее?

*Арни:* Да, спасибо, что вы сказали это за меня. Нет ничего подобного вашему процессуальному уму.

*Слушатель:* Эта идея просто отменяет всю социализацию и все обусловливания, которые у меня когда-либо были. *Арни:* Обычное сознание подобно квадрату вокруг моей головы. Моя голова, подобно великому комику Эдди Мёрфи, находится внутри ящика. Я мыслю только в моей голове. Это все о моей голове, о моей голове, о *моей голове*. Другое состояние сознания – это когда я снимаю ящик с моей головы и позволяю всей окружающей среде – земле, пространствам Вселенной – быть моей головой. Некоторые люди могут достигать этой новой перспективы, зрительно представляя ее, другие ее чувствуют; некоторым из нас приходится использовать движение, чтобы выбираться из ящика своей собственной головы.



*Рис. 9.* Эдди Мёрфи на шоссе между штатами в «Сногшибательной поездке», не в своем «танце»<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Игра слов: «сногшибательная поездка» – англ. head trip = букв. «путешествие головы» (пер).

Нас окружает и держит магнитное поле. Поле в этом смысле представляет собой нечто невидимое для нас, то, что нас движет подобно силе тяготения. Кто из нас когда-нибудь видел тяготение? Так что в одном состоянии сознания *Я* делаю всякие вещи, а в другом состоянии сознания я движим, как будто существует движущее меня поле наподобие пространства-времени. Поля загадочны, и окончательное слово о полях еще предстоит сказать.

Быть движимым пространством-временем и другими полями – значит быть движимым чем-то невидимым. В этом суть всех мировых религий. В каком-то смысле это лежит в основе практически любой религиозной традиции. Вступайте в контакт с невидимыми вещами, которые вас движут.

*Слушатель:* Но наука и все технологии стараются контролировать вещи, а вы говорите: «Освобождайся и двигайся с потоком!» У меня возникает протест: «Как можно этому доверять? Когда люди следуют течению, случается хаос!»

*Арни:* Да, хорошо, тогда не доверяйте! Не доверять – это тоже часть потока. Частью вашего потока будет: «Я этому не верю! Докажите мне это!» Затем ваш процесс сновидения перенесет вас на следующий уровень.

## Кайрос

Революция процесса касается того, чтобы идти с *кайрос*. Может ли кто-нибудь, кто говорит по-гречески или знает как перевести, что означает *кайрос*?

- Буквально это означает – погода или особый период времени.
- *Кайрос*: Движение, процесс. Течение и время понимаются сегодняшними людьми как измеримые и до некоторой степени контролируемые явления. По контрасту, древние греки полагали, что время, как вы говорите, «не их ума дело». Что оно относится к компетенции сновидящих богов. Древнегреческое кайрос означало «правильный» или «благоприятный момент» («решающий момент»).

Эми рассказывала мне, что термин «*Ма*» в японском языке приблизительно означает «промежуток», «пространство», «пауза» или «пространство между двумя структурными частями». Картина художника XVI в. Хасегавы Тохакү (1539–1610), изображающая это «*Ма*», взята из Википедии.



Рис. 10. Ма

В этой картине вы ощущаете чувство, исходящее от атмосферы. Возможно, это азиатский эквивалент «кайрос». Вы можете видеть пространство, чувство, погоду, атмосферу или «эфир»?

В чем различие между *кайрос* и *хронос*? *Кайрос* означает погоду, климат, атмосферу. Какова атмосфера между нами? Что за климат между нами? Те же вопросы можно задать и об отношениях: какова атмосфера между нами? Каково пространство между нами? Каково пространственно-временное сновидение или погода между нами?

*Хронос* на греческом означает время. Сколько времени? Что именно происходит? *Хронос* относится ко времени общепринятой реальности. *Кайрос* – это аспект сновидения, климат. Каким он ощущается между нами? *Хронос* – это то, что свойственно нашему малому *и*!

Какова атмосфера между нами? Как можно находить эту атмосферу и работать с ней? Какая здесь атмосфера? Мы спрашиваем, какая здесь атмосфера, а не просто пытаемся выяснить, кто и что сделал. Мы не пытаемся выяснить, кого нам осуждать, а кого нам хвалить. Вопрос об атмосфере куда более тонкий и более широкий. Кто пролил воду – вы или я? Это *хронос*. Кто создал проблему? Это были вы? Или это был я? Это *хронос*, реальность, основанная на фактах. Но в отношениях эти факты не всегда легко определять. *Кайрос*, климат, чувство, отношения между нами – это пространство между нами. На что это похоже? (*Рисует схему общепринятой реальности* [здесь мы спрашиваем: «Кто это сделал?»], но в *стране грез* [это сделали мы – *X + и* – вместе] и в *области сущности* [ответ – опыт процессуального ума].) Эта область сущности, о которой мы говорили как о процессуальном уме, носит характер поля – чего-то, что мы можем чувствовать, но не видеть, чего-то, что нас движет. Это пространство вокруг и между всего сущего.



Рис. 11. Кто это делал?

Здесь, на уровне общепринятой реальности, «это сделало *и*» или «это сделало *X*». Чтобы работать в общепринятой реальности, важно, кто это сделал? А в стране грез мы можем меняться ролями. Это очень важный и полезный аспект в отношениях: мы с Эми реальные люди *и*, в то же самое время, в стране грез *я* – это Эми, а она – это *я*, и мы являемся

друг другом. Вы можете меняться ролями? На этом понятии обмена ролями основывается работа с миром.

А на уровне сущности можете ли вы создавать атмосферу, в которой происходят отношения? Как человек, выступающий публично, думайте о том, что вы можете говорить, и спрашивайте себя: «Могу ли я участвовать и помогать создавать атмосферу?» Можете ли вы в отношениях создавать атмосферу, где все улаживается? Если вы можете создавать атмосферу между двумя или более людьми, вам не придется много трудиться, чтобы достичь успеха. Это метод ленивого человека для достижения результатов (*смех*). Но для того чтобы это действовало, вы должны быть в контакте с «Танцем Древнего». А под этим я подразумеваю, что вы должны находить то место, где полярные противоположности заставляют вас смеяться и где вы получаете удовольствие от того и другого как от части танца. Пространственно-временной танец вашего процессуального ума создает особый кайрос, атмосферу, где происходят отношения и где противоположности менее важны. Ощущая пространство между нами и позволяя себе быть движимыми им, вы помогаете «создавать климат», в котором все может улаживаться.

В следующем упражнении мы будем работать над созданием климата путем обращения к вашей глубочайшей самости.

## Упражнение

Есть много трудных видов отношений. Здесь, в этом упражнении или медитации, я в первую очередь буду спрашивать вас, о каком наихудшем поле отношений вы можете подумать. Каким оно вам ощущается? Какова его наихудшая энергия *X*?

Во-вторых, для какого *и* в вас *X* является самой худшей в том поле отношений? Является ли *и*, которое *X* больше всего расстраивает, в каком-то смысле косным, происходит ли что-то ужасное? Есть ли часть меня, которой это не нравится? Кстати, эта часть никогда не считает себя косной: «Я такой милый человек, как я могу быть косным?» Но эта часть *может быть* косной. Я хочу, чтобы вы исследовали ту часть себя, которой что-либо не нравится. Подумайте об этой своей части: становится ли она косной и негибкой?

В-третьих, почувствуйте и нарисуйте *X* и *и*, и увидите их в своем любимом месте Земли. Отбрасывайте дуалистическое мышление общепринятой реальности и позволяйте Земле дышать между *X* и *и*.

Затем я говорю: «Отправляйтесь домой, и ощущайте пространство-время!» Обычно большинству людей легче чувствовать, что они удалились от поверхности Земли, когда я говорю о *пространстве-времени*. Просто почувствуйте Вселенную, слегка движущую вас. Некоторые могут это делать стоя или сидя. Но я хочу, чтобы вы воображали спонтанно движущие вас вещи, пока вы не почувствуете себя в своем роде свободными.

Затем, чтобы в конце ощутить *кайрос* отношений, позволяйте пространству-времени сновидеть и танцевать вас. Я буду спрашивать вас, каков *кайрос* отношений в этом танце. Я имею в виду: «Какую атмосферу выражает или танцует ваш процессуальный ум? Можете ли вы описать эту тонкую атмосферу?» Это очень тонкая и новая вещь. Что вы можете о ней сказать: она счастливая, она забавная? Независимая? Глубокая? Что бы вы о ней ни сказали, это хорошо. Для вас важно думать об атмосфере *внутри себя*. Наконец, вы будете использовать эту атмосферу пространственно-временного сновидения, чтобы она давала вам советы относительно ситуации отношений – о том, что нужно для *X* и *и*.

*Слушательница*: Мне сложно находить мое *и*, мою реакцию на *X*.

*Арни*: О каком поле не очень хороших отношений вы бы подумали? Какой части вас они не нравятся?

*Слушательница*: Когда вы так делаете, я пугаюсь!

*Арни:* Кто это в вас так пугается? Как вы можете описать того, кто пугается?

*Слушательница:* Это часть, которая уклоняется...

*Арни:* Почему она уклоняется?

*Слушательница:* Потому что она робкая, она боится связываться...

*Арни:* Итак, есть ваше малое *и*. И оно робкое. Тогда я бы вас спросил: какова она, эта робкая часть?

*Слушательница:* Когда я вижу, как вы это делаете, я понимаю, что энергия *и* не связана отношениями с энергией *X*. *Арни:* Итак, одна часть вас, *X*, рычит, и ваше малое *и* отступает и боится и не будет устанавливать отношения.

## Резюме этапов упражнения

1. Каковы наихудшее поле отношений и энергия *X*, о которых вы можете подумать? Какой она ощущается? Что она делает?

2. Для какой части вас (*и*) эта *X* самая худшая?

3. Почувствуйте и нарисуйте *X* и *и*, и увидите их в своем любимом месте Земли; отбросьте дуалистическое мышление общепринятой реальности и позвольте Земле дышать вами между *X* и *и*.

4. Теперь отправляйтесь «домой», почувствуйте пространство-время; пусть оно изгибает и танцует вас, описывает пространственно-временное сновидение процессуального ума Вселенной. Ощущайте его *кайрос* отношений. 5. В то время как пространство-время сновидит вас, пусть оно рассказывает вам, что нужно для *X* и *и*.

*Арни:* Чему вы учитесь в том, что касается отношений и атмосферы? Это важная вещь. (*Обращаясь к одному из слушателей.*) Вы все еще стоите. Не сделаете ли вы мне одолжение и покажете атмосферу, которую вы танцевали там в конце? Взгляните на эту атмосферу! (*Слушательница показывает свою атмосферу – удивительный танец!*) После такого рода атмосферы нет никакой проблемы! Над какой ситуацией отношений вы работали?

*Слушательница:* Сейчас я не могу вспомнить! С чего я начинала?

*Арни:* Вы можете вспомнить проблему отношений, с которой вы начинали?

*Слушательница:* Было *X* и... какое-то *и*... и я – они оба...

*Арни:* Конечно! Просто представьте себе, что вы используете эту атмосферу, которую вы только что создали, с одним человеком – или с множеством людей!

*Слушательница:* Да... я могу вообразить, что использую это в тех отношениях... и теперь все, кажется, лучше! (*Танцует, летя в воздухе.*)

*Арни:* Спасибо за то, что вы показываете нам, как танцует Древний!

## Размышления над главой 4

1. Если требуется слишком много работы, чтобы попасть в ваше место назначения, позволяйте демону Максвелла открывать *X*, против которого действует *и*. Уменьшайте энтропию, узнавая все об *X* и *и*. Затем позволяйте процессуальному уму уменьшать энтропию, на минуту забывая *X* и *и* и доставляя вас туда, куда вы направляетесь.

2. Опыт и теория предполагают, что ваше здоровье может улучшаться, когда вы танцуете, как Древний.

3. Отношения касаются и вас, и меня, и нас, и непредсказуемого чувства за пределами противоположностей и людей.

4. Ваш Танец Древнего – это пространственно-временное сновидение, оно создает индивидуальные, непредсказуемые, почти невообразимые решения мирских проблем.

## Часть 2. Кто вы? Юнг, Эйнштейн, Пачамама, Далай-лама

### Глава 5. Юнг и парадигма процесса

*Только познакомившись с алхимией, я осознал, что  
бессознательное – это процесс...*  
**К.Г. Юнг**

В этой цитате из своей автобиографии, написанной Юнгом в самом конце его жизни, знаменитый психолог пишет о себе как о процессуальном мыслителе. Мне представляется, что ранней концепцией процесса был даосизм, а позднее появилась алхимия (существовавшая в Средневековье и в эпоху Возрождения практика работы с противоположностями для их соединения).

Но прежде чем углубляться далее в парадигму процесса, позвольте мне вернуться назад. В первой части этой книги я ознакомил вас с идеей процесса, как парадигмы, соединяющей параллельные миры, то есть переживания, разделяемого нами, культурами, в которых мы живем, и дисциплинами, которым мы следуем. Я предположил, что переживание движения пространственно-временного сновидения может замедлять старение и что «революция» в нашем мышлении – это чувство, переживание взаимосвязанности.

В этой части книги я размышляю вместе с вами о том, как моя идея нашего сущностноподобного «Танца Древнего» связана со сходными идеями, которые можно найти в трудах Юнга, Эйнштейна и Далай-ламы.

В известном смысле процессуальная работа начиналась и начинается всякий раз, когда люди осознают, что все изменяется. Лао-цзы развивал идею процесса как меняющегося состояния, которое он называл «Дао, которое может быть выражено словами». Однако он предупреждал, что истинное Дао не может быть выражено словами; это сущностноподобное поле, «пространство». В 11 главе «Дао-дэ дзин» он говорил:

Мы собираем воедино тридцать спиц и называем это колесом;

Но именно от пространства, где нет ничего, зависит полезность колеса.

Мы вращаем глину, чтобы сделать сосуд;

Но именно от пространства, где нет ничего, зависит полезность сосуда.

Мы пробиваем двери и окна, чтобы сделать дом;

Но именно от этих пространств, где нет ничего, зависит полезность дома.

Поэтому так же, как мы пользуемся преимуществом того, что есть, нам следует признавать полезность того, чего нет.

Юнг нес идею процесса дальше наряду с предложением, что мы должны следовать тому, что он называл бессознательным. Он имел в виду следовать сновидениям и фантазиям. Перед смертью он осознал (смотрите цитату в начале этой главы), что «бессознательное – это процесс». Таким образом, обновляя ранние теории Юнга его «запоздалыми мыслями», мы допускаем, что следование идеям Юнга означает следование процессу. Обновляя Юнга еще больше, мы говорим что следование процессу означает следование сигналам повседневной реальности, следование сновидениям и следование таким почти неопишуемым переживаниям, как пространственно-временное сновидение.

Я очень благодарен не только К.Г. Юнгу, но и его любимым (по мнению некоторых) ученикам, д-ру Францу Риклину (первому президенту Института Юнга в Цюрихе), д-

ру Марии-Луизе фон Франц (моему аналитику и главному сотруднику Юнга) и г-же Барбаре Хана. Процессуально-ориентированная психология во многих отношениях раскрывает предложение Юнга «следовать бессознательному». В моем случае мой собственный процесс привел меня в Цюрих, а затем в юнгианскую психологию в 1961 г. Когда г-жа фон Франц сказала мне: «Расскажите ваш сон», я спросил ее: «Почему требуется сосредоточиться только на сновидении? Разве вы не можете это видеть в моем теле, здесь и сейчас?» Это было для меня началом процессуальной работы. Развитие процессуальной работы было полностью непреднамеренным. Я никогда особо не интересовался тем, чтобы делать что-то новое – тогда создание нового для меня имело вторичное значение. Спасибо моим юнгианским коллегам и нашим учителям за то, что они указали нам на то, что я теперь называю процессуальной работой, что было не совсем похоже на направление, в котором, как они представляли себе в то время, должна развиваться юнгианская психология.

Я любил сны и сновидения, и потому мне казалось совершенно естественным распространять идею «бессознательного» на процесс сновидения не только ночных снов, но также телесных переживаний, отношений, групп и самой Вселенной. Я постепенно переставал сосредотачиваться только на содержании и взаимодействии с фигурами сновидения, расширяя эту область. И прежде чем я сам это понял, появилась процессуально-ориентированная психология.

Наша психология представляет собой вопрос частей только с точки зрения общепринятой реальности: вы сами, ваши друзья, члены ваших семей, их друзья, ваши предки, ваша личная история, внутренние фигуры и так далее. С другой точки зрения имеется процесс сновидения, а также более некогнитивный процесс уровня сущности. Весь наш мир создает границы на поверхности Земли в общепринятой реальности. Мы не только делим планету на континенты и страны, города и сообщества, мы определяем наши процессы мышления как одно, а не другое.

Юнгианская психология, процессуально-ориентированная психология, гештальт, трансперсональная психология, интегральная психология... Мы говорим об организационной работе, о физике, окружающей среде, наставничестве, медицине и так далее. Однако, хотя эти границы являются важными, сама Земля движется со всеми поверхностными границами и за их пределами. На мой взгляд, направление процессуальной работы состоит в том, чтобы ценить границы и помнить, что под всеми вещами существует процесс. Поэтому для меня юнгианская психология составляет часть процессуальной работы, которая исследует неизвестное через призму сновидений, мифов и активного воображения.

## **Процессуальная работа в юнгианской психологии**

С тех пор процессуальная работа влияла на юнгианское сообщество. Один из центральных вопросов, которые я определил в процессуальной работе, касается того, как мы все оказываемся на грани, когда дело доходит до интеграции переживаний, с которыми мы не отождествляемся. Я говорил, что существует грань, или граница, между параллельными мирами, между нашей основной идентичностью и нашими вторичными переживаниями. Поэтому для меня не было неожиданным, когда в 2004 г. Международная ассоциация юнгианских аналитиков назвала свою конференцию «Грани опыта». Юнгианское сообщество принимало аспекты процессуальной работы, которые в прошлом были для них спорными. Они использовали понятие грани, или края, для описания границы между личными и коллективными переживаниями.

Юнг умер 6 июня 1961 г. Эта дата знаменательна для меня отчасти потому, что в тот самый день я прибыл в Цюрих по студенческому обмену для обучения в Швейцарском политехническом институте (ETH). Позднее, в том же году, после знакомства с юнгианцами

в Цюрихе я возвращался в Штаты для завершения бакалавриата и магистратуры в МТИ, прежде чем снова вернуться в Швейцарию. Что вело меня в Цюрих? Синхроничность? Пространственно-временное сновидение?

Будучи в Цюрихе впервые, я ничего не знал о Юнге. Из-за моего интереса к Эйнштейну и его ранней работе в Цюрихе я решил отправиться туда, чтобы продолжать свое изучение прикладной физики. Однажды вечером во время перерыва в моих занятиях я рассказал соседу по общежитию, что вижу запоминающиеся и явно что-то означающие сны. Тот парень, афроамериканский священник, сказал, что мне следует посетить «старую ведьму», которой оказалась Мария-Луиза фон Франц. Вот как я столкнулся с юнгианцами.

В свои 46 лет фон Франц не была старой ведьмой! Но в то время для меня и того парня (мне был 21 год) – простите мне тогдашнее предубеждение – 46 было началом старости. В течение первого года я учился по студенческому обмену в ЕТН. Я был так восхищен юнгианцами, что вернулся в Цюрих после окончания магистратуры в МИТ.

Сегодня, пятьдесят два года спустя, кажется, что в те дни все со мной просто «случалось». Например, однажды в Цюрихе я сидел в кафе «Кунстхаус» рядом с музеем искусств в центре города. Я был обручен с моей первой подругой, но мы придерживались широких взглядов, согласно которым ты все еще можешь «немножко смотреть налево», и я полностью использовал эту свободу. Я начал смотреть на людей, проходивших мимо моего столика, и к моему великому удивлению элегантный «пожилой» (ему было 47 или 48 лет) европейский джентльмен с седыми волосами, сидевший рядом со мной и выглядевший очень умудренным, делал то же самое, что и я. Он смотрел на проходящих мимо женщин! Так что я начал наблюдать за дамами вместе с ним. Я сказал: «Эта не подходит», и тогда он присоединился ко мне и сказал: «Не подошла бы для вас», а я добавил: «И для вас то же!» Мимо проходили всякие люди, и мы болтали о них так, как мы до сих пор делаем с Эми, сидя за уличными столиками «Старбакс».

Он спросил: «Кто вы?» И я сказал: «Ну я здесь, в Цюрихе, учусь. Я изучаю физику в ЕТН и интересуюсь психологией Юнга. Я только что начал проходить анализ кое с кем в городе». «Ах так! Анализ!» – воскликнул он. Я спросил: «Вы слышали о психологии Юнга?» Он сказал: «Да! Я – президент Института Юнга... и я племянник Юнга. Меня зовут Франц Риклин-младший». Короче говоря, он сказал: «Давайте также встретимся в кафе днем в следующую субботу». И так мы время от времени встречались в течение следующих лет, пока он не умер в 1970 году.

От этого великого человека я узнал кое-что очень важное о процессе и синхроничности. У всех моих учителей, но особенно у него, я учился следовать неизвестному. Это обучение иллюстрирует одна история. Как-то он сказал мне: «Знаете, Юнг был моим большим другом, не просто моим дядей. И однажды я готовился к экзаменам по медицине и испытывал затруднения – я не слишком любил экзамены. И рассказал об этом К.Г., а он сказал: ”Заниматься, читать книгу, чтобы сдавать экзамены по медицине? Это для тебя бесполезно! Если ты не можешь это делать, положи книгу под подушку и ложись спать”».

«И что произошло?» – спросил я. Он ответил: «У меня степень по медицине, и теперь я психиатр!»

Эта история засела у меня в голове. Класть книгу под подушку? Позволять миру общепринятой реальности становиться отчасти организуемым твоими сновидениями. Я просто абсолютно преклонялся перед этим человеком. У фон Франц я учился анализировать сновидения, а с Риклином я учился сновидеть. Он моделировал процесс! Всякий раз, когда я говорил, что хочу рассказать ему мой сон, он говорил, взявшись за голову, с закрытыми глазами: «Вот у меня был сон...» И дальше рассказывал мне подробности своей личной жизни. Он рассказывал мне о своих ночных переживаниях во время моей терапии! И что удивительно, я уходил, чувствуя себя полностью просветленным. Чем? Я не мог бы это вам рассказать...

но кажется, будто я учился тому, что я могу уходить глубоко в себя, подобно шаману, всякий раз, когда мне это нужно. Следуйте моменту, следуйте пространственно-временному сновидению. Это работает!

## Вникать в другого

Для меня юнгианская психология означала следование моменту. Это был почти духовный опыт. Например, однажды, сидя в приемной Риклина в ожидании назначенной встречи, я услышал громкий стук, доносившийся из его кабинета. Спустя 10 минут или около того я увидел выбегающую оттуда взволнованную женщину. Во время моего сеанса я спросил, что случилось. «Я, право, не знаю», – сказал он, как обычно. – Может, вы мне это объясните?»

Риклин рассказал мне, что женщину привезла к нему бригада психиатрической скорой помощи с улицы, потому что она находилась в состоянии ступора, наподобие кататонии, и не могла ни говорить, ни двигаться. Поэтому, так как она не могла говорить, он не стал разговаривать и вместо этого ушел глубоко внутрь себя, пока не «увидел» образ ее мужа. Он сказал ей: «Ваш муж умер и говорит вам до свидания». Стук в окно, который я слышал в приемной, был не ее, это ее «умерший» муж, вероятно, стучал в окно кабинета, прощаясь. Когда он рассказал ей, что это было, она вышла из своего кататонического ступора и в волнении выбежала из его кабинета.

Можно ли учить такого рода шаманской процессуальной вещи, такой визуализации? В то время мои юнгианские учителя говорили: «Не ходи на занятия – следуй неизвестному, непредсказуемому!» Я чувствовал себя свободно и начинал работать со сновидениями, телесными переживаниями и прочим.

Следуйте пространственно-временному сновидению, пространству между вами и всем сущим. Это сущность того, что нас соединяет; это синхроничность в том смысле, что то, что вы называете С собой, или Внутренним, это в той же степени Вселенная и внешнее.

## Процессуальная работа – дочь К.Г. Юнга и юнгианской психологии

Процессуальная работа могла бы быть сыном, но в то время все так много говорили о мужчинах (мужчины делают то, мужчины делают это), что я взбунтовался. Я назвал процессуальную работу дочерью. Возможно, я уловил первые ростки феминистского движения. Со временем культуры меняются.

С юнгианской психологией, с которой я имел дело в то время, мы встречались сидя на своих стульях в консультационных кабинетах. Но чтобы действительно следовать чьему-то процессу, вы должны иметь свободу двигаться и стоять, сидеть или лежать, сновидеть и быть реальным. Как вам известно, то, как мы сидим и разговариваем, когда мы садимся с кем-то и беседуем – очень политическая формулировка. Как вы сидите и где вы сидите и как вы используете помещение, в котором работаете, – это социальная формулировка. Она говорит мне, кто вы и как вы переживаете себя по отношению ко мне и остальному миру. Мне нравится следовать телесным сигналам и движениям из одного положения в пространстве в другое. Это делает идею бессознательного живым процессом.

Несколько лет назад Дон Менкен интервьюировал известного юнгианского аналитика Джун Сингер. Она сказала: «Арни говорит о живом бессознательном».

*Дон Менкен:* Дело было не просто в том, что вы об этом говорили; она видела, как вы работали в интенсивном курсе, и поэтому сказала: «Ух ты, Арни занимается тем, что работает с живым бессознательным». Ее это очень впечатлило.

Джун Сингер была радикальной последовательницей Юнга, делавшей новые вещи. Но позвольте мне придерживаться более консервативной юнгианской точки зрения, которая в то время слегка подозрительно относилась к процессуальной работе. Когда я в прошлом году разговаривал с интервьюером из «Ньюсвик», он сказал мне: «Что же, не все юнгианцы полностью убеждены в отношении того, что вы делаете». Я спросил: «Почему?» Интервьюер ответил: «Один из ваших юнгианских коллег говорит, что процесс может быть опасным. Сперва вы должны тратить массу времени, укрепляя чье-то эго и убеждаясь, что человек может следовать своим переживаниям. Поэтому вам нужно быть очень-очень осторожным с людьми».

Джун Сингер тоже спрашивала меня при нашей первой встрече: «Вы выбираете людей? Проводите ли вы отбор участников перед семинаром? Вы принимаете одних людей, но не других?» Понимаете, юнгианцы испытывали сомнения в отношении того, с кем им работать. Они не решались работать с очень необычными людьми. По существу, они говорили: «Что бы вы ни делали, не работайте с людьми в психотических состояниях, с процессами, которые я сегодня называю «экстремальными состояниями сознания».

Тем не менее консервативная позиция тех, кто меня критикует, важна. Если позиция моего критика в данный момент с кем-то работает, тогда тот подход – это тоже процессуальная работа. Если вы с кем-то робки или чего-то боитесь, то это определенно процессуальная работа. Процессуальная работа означает следование общему процессу, включая ваши сомнения, если они присутствуют.

Опасно ли следовать процессу? Вот над чем размышляют юнгианцы. Вообще я никогда не находил это опасным. Для терапевта, который удобнее чувствует себя на стуле, работа с движением может быть пугающей. Когда вы встаете со стула, вам нужны инструменты проприоцепции и движения, чтобы следовать процессу. Но если у вас нет этих умений, тогда я поддерживаю консервативную точку зрения, которая говорит – потратьте больше времени и некоторое время поговорите. На мой взгляд, это все процессуальная работа независимо от ее специфики.

Процесс или течение может означать остановку вещей, если это хорошо действует. Для меня следование процессу иногда означает остановку, иногда пение. Вот почему я не слишком часто использую слово «бессознательное», поскольку оно подразумевает, что какие-то вещи могут быть за пределами сознания. Я не знаю этого достоверно. Я предпочитаю слово «процесс». Оно нейтрально и всеобъемлюще; оно ничего не исключает, ничему не препятствует и ничего не запрещает. Мерцания сознания есть даже в таких глубоко измененных состояниях сознания, как кома.

Осознание этих глубоких уровней преобразило мою работу. Именно моя вера в осознание людей в коме дала начало моей работе с людьми, находящимися на пороге смерти. «Бессознательное» – хорошее слово, если оно работает применительно к людям. Но первоначально оно использовалось для проведения различия между психикой и материей. Вы должны помнить, что в 1960-х годах люди говорили о психике как о чем-то нереальном, а о материи – как о реальной и не имеющей отношения к психике. Для меня использование понятия процесса было более объединяющим подходом. Процессуальной работе все равно, психика это или материя, она просто следует тому, что происходит.

Сам процесс – это смена парадигмы. Дух Юнга связан с основоположником даосизма Лао-цзы, который подобно коренным народам на протяжении тысячелетий любил природу и следовал ее изменениям. Даосам нравилось, что ночь превращается в день. Природа – это процесс, а не просто совокупность вещей. Ночь и день – это состояния или «вещи», но эти обозначения не всегда полезны.

Когда в точности начинаются или кончаются ночь или день? Точно так же можно спросить о том, когда в точности мы рождаемся и когда мы умираем. Это интересные понятия,

но наш процесс сновидения часто игнорирует эти отдельные состояния. Процесс связан со временем только в общепринятой реальности. В сновидении и на уровне сущности процесс носит вневременной характер.

Если бы Юнг жил сегодня, я думаю, его ранние идеи о восточных традициях или философиях были бы иными. Его первоначальная идея состояла в том, что восточные традиции не подходят для людей на Западе. Он любил И Цзин. Но когда он рассматривал состояния без эго, описываемые в буддизме и даосизме, ему казалось, что такие состояния – путь не для западных людей. Я полностью уважаю позицию Юнга по этому вопросу, ибо всеми нами движет и нас формирует время, в котором мы живем. Культура влияет на то, как мы думаем и говорим о вещах.

Например, в контексте общепринятой реальности процессуальной работой сегодня занимаются многие ассоциации по всему миру. Но процессуальное сообщество для меня – это вся Вселенная (англ. «Universe», что буквально означает «один поворот»). В любом городе мира, на любой улице, когда я вижу людей, собак, деревья, мусор, растения, птиц, что угодно, я часто говорю Эми: «Они – моя семья». И я глубоко это чувствую.

Таким образом, любой метод, все, что получает хорошую обратную связь от окружающей среды, – это процессуальная работа. Другие эффективные терапии – это процессуальная работа в моем уме. Например, если эриксоновская терапия эффективна, то это процессуальная работа. Если идеи гештальта или Фрейда работают – вы лежите на кушетке, занимаясь свободной ассоциацией, и это эффективно для вас и для терапевта, то это тоже процессуальная работа. Я также часто предлагал людям лежать на кушетке и свободно ассоциировать – с многими это очень эффективно. Я сам занимаюсь этим каждое утро, прежде чем встать с постели.

## Уровни осознания

То, что Юнг называл сознанием, относится в основном к уровням общепринятой реальности, или ОР (*см. схему*). Он использовал термины *эго* и *персона* для обозначения наших повседневных состояний бодрствования и коллективных масок, которые все мы время от времени носим. Я называю эту область ОР, или общепринятой реальностью, тем самым обозначая, что наш наиболее первичный процесс связан с реальностью культуры и мира, в котором мы живем. То, что Юнг подразумевал под бессознательным, – это области, которые я называю уровнями Страны Грез и Процессуального ума/сущности.



Рис. 12. Уровни реальности

На схеме «уровней реальности» (рис. 12) вы видите, что я отделил схему для «Меня» от «Вас и Меня», чтобы подчеркнуть, что если я думаю только о себе, то рассматриваю свои собственные реальность, сновидение и процессуальный ум. Но такого рода мышление ограничено, поскольку области Страны Грез и процессуального ума связаны со всеми, с кем я состою в отношениях. Так что на самом деле мы должны расширить эту левую схему, чтобы включить в нее и схему справа. Поэтому то, кем я являюсь, – это не только Я, но также и Вы (и наоборот).

Эти области Страны Грез нелокальны, то есть они представляют собой общее «пространство» между нами. Если, например, мы будем считать, что моя реальность находится наверху схемы, тогда «Я и Вы» могло бы быть моим опытом отношений, тогда как вашим могло бы быть «Вы и Я» внизу схемы.

На рисунке 13 я добавил к схеме уровней реальности круговое измерение, чтобы подчеркнуть ту мысль, что область сущности или Процессуального ума и область Страны Грез представляют собой подобную пространству и сновидению нелокальную область, соединяющую нас как круговой процесс: сейчас я... сейчас вы... сейчас мы... и так далее. Области Страны Грез и сущности сцеплены (entangled). По моему опыту, мои сновидения и пространственно-временное сновидение кажутся «моими», но часто оказываются связанными со всем, с чем я состою в отношениях.



Рис. 13. Вихревой задний план того, кто мы есть

Сцепленность<sup>6</sup> – это суть квантовой физики. Она означает, что то, что происходит в этой системе здесь, связано с тем, что происходит в той системе там, без всякого обмена между ними любыми известными сигналами. Юнг, вероятно, счел бы большинство образов в сновидениях приходящими из личного бессознательного, а уровень сущности счел бы более глубоким или коллективным бессознательным, с которым связаны мифические и менее личные образы и переживания. Сегодня кажется, что эти сновидения и сущностные переживания ваши, но они также сцеплены со всем, с чем вы находитесь в отношениях.

## Синхроничность

Процессуальная работа среди всего прочего исследует то, как наблюдатель связан с наблюдаемым, с *и* и *X*. В результате то, что кажется «сознательным», может быть сцеплено с *X*, «не мной». Что-то в *X* заигрывает с *и*, когда «сновидения», или вторичные процессы,

---

<sup>6</sup> Термин *entanglement* обычно переводят на русский как «спутанность» или «запутанность», но на русском языке эти слова не совсем и не всегда означают то, что термин *entanglement* означает в квантовой физике. Я использую в своих переводах термин «сцепленность», который кажется мне более подходящим по смыслу. Идея «сцепленности» или «спутанности» является следствием парадокса Эйнштейна – Подольского – Розена, согласно которому «Если два квантовых объекта взаимодействуют, а потом перестают взаимодействовать, то их состояния остаются взаимно согласованными независимо от расстояния между ними». Термин «сцепленность» в большей степени применим к потенциально локализуемым «объектам» (т. е. «частицам»), тогда как в случае принципиально нелокальных волн физики предпочитают понимать термин *entanglement* как «спутанность», и вот почему: при взаимодействии квантовых объектов их волны интерферируют, в результате чего впоследствии бесконечно распространяющиеся волны каждого из объектов несут в себе возникший при взаимодействии интерференционный паттерн – волны как бы частично «спутаны», то есть частично содержат в себе друг друга (*пер.*).

всплывают в «реальность», или подходят близко к вашей повседневной идентичности, или первичному процессу. Вы идете по улице, и что-то привлекает ваше внимание, или у вас есть вопрос, и что-то захватывает ваше внимание. То *X*, что захватывает ваше внимание, – это ответ конкретному спрашивающему *и*. Вещи не случаются ни с того ни с сего. *X* и *и* сцеплены. Если *и* видело *X*, то *X* уже немного было в *и*, и *и* было немного в *X*. Дерево есть во мне и, возможно, я тоже немного есть в дереве. Мы с ним разделяем нечто вроде «древесности».

Что нас соединяет? Физики не знают, что называть той «сцепленностью», кроме атрибута квантового мира. Связующий, «сцепляющий» опыт – это то, что я называю пространственно-временным сновидением.

Синхроничности напоминают вам о том, что ваша общепринятая реальность отчасти управляется вещами, которых вы не ожидаете. И что мир более странен, чем вы думали.

Например, часть вас, принадлежащая общепринятой реальности, говорит: «Я реальный человек, делающий реальное дело, и я действительно занятый и серьезный», а синхроничность говорит: «Помни, что мир волшебен, и ты не гармоничен, если не осознаешь это волшебство». Но что именно представляет собой это волшебство?

## Процесс: волшебство в синхроничности

Это не просто *X* появляется перед *и*. Это достаточно волшебно, ведь *X* призрачно, и вы можете находить это *X* в своих сновидениях. Недостаточно мыслить только в терминах сознательного (*и*) и бессознательного (*X*). Синхроничность подразумевает, что сознание и бессознательное – это в действительности выдумки наших фантазий общепринятой реальности! Вместо процесса имеется течение между *X* и *и* – поле и потенциальный танец! Каждое заигрывание – это синхроничность, один момент в процессе! Отношение между вами и мной или между любыми *и* и *X*, только отчасти состоит из видимых сигналов; оно также включает в себя чувствующее течение соединяющего нас поля. Возможно, это поле подобно любви, это Дао, которое не может быть выражено словами. Эта книга указывает на пространственно-временное сновидение, как на Дао, невыразимое словами, пространство между нами, переживания общей основы, лежащей под синхроничностью.

Самое плавное течение – это переживание сущности. Оно глубже, чем любая форма *X* или *и* в реальности или в сновидениях. Глубочайший аспект течения – пространственно-временное сновидение, следующее самому себе. В переживаниях пространственно-временного сновидения *X* и *и* представляют собой фазы танца, они – аспекты Дао, невыразимого словами. Но они не само Дао, невыразимое словами. То Дао, что невыразимо словами, – это поле процессуального ума, сила, проявляющаяся как танец пространственно-временного сновидения, как все заигрывания и все *X* и *и*, которые вы можете обнаружить.

Некоторые физики могли бы увидеть сходство между моим пониманием синхроничности и квантовой физикой. Вещи соединяет квантово-волновая функция; она стоит за сцепленностью, взаимосвязями между *X* и *и*. Но никто не может вам сказать, что в точности представляет собой эта квантово-волновая функция.

Мои учителя физики говорили: «НЕ СПРАШИВАЙ». Но мы должны спрашивать. Мой ответ состоит в том, что квантовая волна – это пример переживания узора или ритма танца процессуального ума. Она дает начало осознанию всех форм, но не является ни одной из этих форм. Квантовая волна – это пример потенциальной реальности, стоящей за нашим стохастическим танцем.

Я говорю, что на заднем плане есть организующие поля – называйте их умом бога, или процессуальным умом, или квантово-волновой функцией, или полями пространственно-временного сновидения. Это в наибольшей степени основанное на имеющихся дан-

ных объяснение опыта, которое мне известно. Мы чувствуем поля, связующие вещи так, как если бы они были атмосферами земли, силами и полями, заставляющими нас танцевать. Это сновидение является общей основой. Оно подобно идее Эйнштейна о пространственно-временном эфире, соединяющем обычных наблюдателей в разных местах Вселенной. Сновидение – это что-то вроде опыта четырехмерного пространства-времени общей теории относительности.

За синхроничностями стоит пространственно-временное сновидение процессуального ума. Большинство из нас знают, что если мы достаточно глубоко уходим в себя, проблемы, которые нас беспокоят, уменьшаются, и нам становится лучше. Однако в то же самое время это облегчение может затрагивать и других людей, тех, с которыми мы связаны. И тогда они временно могут чувствовать облегчение, даже не зная, где вы сейчас находитесь. Это шаманизм. Попробуйте провести данный эксперимент с кем-то из своих близких или друзей.

В следующем опыте мне бы хотелось, чтобы вы экспериментировали с погружением глубоко в себя, а затем пробовали разрешать проблему отношений. Это даст вам возможность поэкспериментировать с процессуальным умом, «одним миром», или *Unus Mundus* – с полями, общими для всех нас. Попробуйте следующий эксперимент.

## **Эксперимент *unus mundus* – синхроничности в отношениях**

Я буду спрашивать вас о проблемах, которые вас беспокоят, и энергиях, которые вас раздражают, а потом буду просить вас связывать эти проблемы и энергии с кем-то, кого здесь с нами нет. Этот человек может вам нравиться или не нравиться, это не имеет значения. Это может быть ваш партнер или кто-то, кого вы не выносите.

*Арни:* Какова самая трудная энергия отношений в вашей жизни?

*Одна из слушательниц:* Это повторяющаяся вещь, случаемая в моей жизни, энергия, которая агрессивна и нападает, и пытается захватывать. Я думаю о моем соседе, который хочет захватить часть моей земли и построить там свой гараж. Его энергия говорит: «Мне нет дела до тебя! Я просто хочу гараж!»

*Арни:* Когда вы в упражнении задаете человеку этот вопрос (Какова самая трудная энергия отношений в вашей жизни?), следите, что он или она делает со своими руками. Наша дама-доброволец двигала руками вот так (*делает хватательное, режущее движение*).

*Слушательница:* Та же энергия была у моего отца: «Молчи! Заткнись!»

*Арни:* Это не похоже на то, как вы обычно выглядите! Какая энергия в вас больше всего восстает против этого резкого замечания: «Заткнись!»?

*Слушательница:* Часть меня, которой нравятся все мнения, нравится разнообразие, которая хочет иметь диалог, беседу между частями, хочет уважать обе стороны.

*Арни:* (*Действуя как тот «отец».*) Фу!!! (*Смех.*) Что заставило вас смеяться? Что заставило ее смеяться? Возможно, что процессуальному уму нравится энергия того резкого, хватательного X, даже несмотря на то что ваш сознательный ум ненавидит ту сторону. Имеется сцепленность, неизвестная связь между *и* и X. В любом случае, как эта сцепленность проявляется в отношениях?

*Слушательница:* Я сталкивалась с этой проблемой снова и снова, с другим соседом, тем, кто хочет брать и безразличен к другой стороне. Тогда это сказывается на моих основных отношениях с моим партнером, поскольку я становлюсь озабоченной. Когда появляется та энергия, у меня все идет наперекосяк.

*Арни:* Вашему партнеру от этого тоже немножко достается?

*Слушательница:* Да, он очень похож на меня, возможно, порой бывает слишком уступчивым, не любит конфликтов.

*Арни:* Как вы думаете, есть ли у него тоже немного той энергии X внутренне или внешне?

*Слушательница:* Он немного лучше с этим справляется, чем я. Когда еще один сосед сносил бульдозером наш забор, он вышел с лопатой!

*Арни:* Теперь, чтобы сделать это легче, можете ли вы сделать набросок этого X? Почувствуйте ту энергию X и нарисуйте ее.

*Слушательница:* проводит прямую рассекающую линию. *Арни:* А другая энергия выглядит как?

*Слушательница:* рисует извивающуюся линию.



*Рис. 14.* Прямая и извивающаяся энергия

*Арни:* Классические противоположности! Прямолинейный разрез в противоположность изгибающемуся – это само по себе наводит на много размышлений. (*Пауза.*) Теперь, какое место на земле вы предпочитаете?

*Слушательница:* Остров в Средиземном море к югу от Крита, откуда видна Африка.

*Арни:* Давайте отправимся туда. Можете ли вы видеть где-нибудь там эти две энергии?

*Слушательница:* Была забастовка! Перед тем как мы смогли туда попасть, все дрались и вопили. Была студенческая забастовка, все орали и кричали друг на друга. Это хватающее, режущее движение.

*Арни:* А другая энергия тоже там – волнистая?

*Слушательница:* Да. Тот остров – единственное место, где я когда-либо засыпала, плавая на поверхности воды. Она была такой безопасной, такой поддерживающей, такой теплой. Я сейчас чувствую себя спящей, просто плавающей.

*Арни:* Итак, отправимся на тот остров с забастовкой и плаванием. Вспоминайте паром, который привез вас туда, волны и солнечный свет. Позвольте острову дышать вами... дышите так, как если бы вами дышал остров. Недалеко есть и другая энергия... Когда остров дышит вами, может ли он также дышать в ту, другую энергию? Посмотрите, не можете ли вы дышать и в то, более прямолинейное поведение... Теперь, чтобы сделать вещи еще легче, представьте, что вас свободно движет Вселенная в пространстве вокруг того острова, пусть вас движет то пространство, пространство всей Вселенной. Ладно, теперь, когда вы чувствуете себя свободно танцующей... вы готовы приносить те пространственно-временные движения назад на этот остров, к тем энергиям, к прямолинейной энергии. Бог знает, что она собирается делать, эта вселенная, когда она вас двигает. Позволяйте ей двигать вас почти непредсказуемым образом.

*Слушательница:* двигается и кружится.

*Арни:* Вселенная делает вещи, которые вы просто не можете предсказать: вдруг заставляет вас вот так вертеться. Теперь давайте принесем это движение обратно к тем энергиям острова вблизи Крита вместе с опытом Вселенной, и увидим, как этот опыт одного мира управляется с проблемами разнообразия.

Вспоминайте свободу Вселенной в ваших движениях... Ага! Я вижу, вы уже поняли, я это видел. Вы это уловили?

*Слушательница:* Было очень большим облегчением чувствовать, как тебя кружит Вселенная, и смотреть на вещи с перспективы Вселенной. Это трудно выразить словами. В моей обычной самости я люблю эту текучую часть, часть, с которой я отождествляюсь, но когда я танцую и погружаюсь глубже, эта прямая линия вдруг перестает быть трудной. Потому что это просто часть течения – она становится частью танца, она становится тем, что необходимо для всей этой текущей вещи. Влияние хорошо, но если только нет части, которая режет и вопит Бам! Это! Сейчас! Мое! Если нет этой части, весь танец не является самим собой. Он перестает быть цельным.

*Арни:* Итак, кружение, влияние. Хорошо. Но с перспективы Вселенной его недостаточно без «гав!» в вашем танце! Вы смотрите на меня и что-то думаете...

*Слушательница:* Это каким-то образом принесло такое облегчение, потому что вдруг оказалось, что я не жертва той прямой линии, но что эта линия является частью меня, и моей природы, и природы Вселенной, и жизни.

*Арни:* Сейчас это для вас хорошо – вы выглядите довольно собранной и счастливой в отношении этого. Если бы вы могли еще на одном этапе не забыть завтра позвонить вашему соседу и просто сказать: «Я тут подумала о вас, и, кстати, как вы себя чувствовали вчера?» При этом обозначьте ему то время, когда мы с вами сегодня работали. Это важная часть упражнения. Могли бы вы это сделать?

*Слушательница:* Чтобы посмотреть, как это на него подействовало? Конечно.

*Арни:* Спасибо!

Будьте терпеливы, делая это упражнение. Не выходите из этого переживания Вселенной, пока ваш танец не становится немного непредсказуемым. Только после этого нужно принести это чувство непредвзятости и сновидения обратно в ваше затруднение в качестве метанавыка, который важен для напряженности или конфликта.

*Один из слушателей:* У вас есть гипотеза относительно того, что именно происходит с другими, с которыми мы находимся в отношениях?

*Арни:* Так как мы работаем не просто с другими людьми, а с полем между нами, иногда другой человек будет что-то замечать, иногда вещи происходят в какой-то общей окрестности.

Важная вещь – это непредсказуемый, открытый ум, выполняющий пространственно-временное сновидение. Он полностью подобен уму Дзен. Мы сосредоточиваемся не только на отношениях в общепринятой реальности, но также на энергиях и полях, стоящих за реальностью. При этом мы используем правую сторону нашего мозга. В этом состоянии ума любые непреднамеренные чувство или мысль, очевидно ваши, но также одновременно, находятся повсюду вокруг вас как часть вашего танца! Я хочу сказать, что синхроничность – это приглашение для *и* танцевать с *X*, приглашение для всех танцевать с Вселенной. Синхроничность – это пример того, как пространство между нами соединяет и связывает нас некогнитивным (или необъективным. – Пер.) образом. Она имеет дело с энергиями отношений, а не просто с участвующими в них людьми.

*(Тридцать минут спустя после того, как все попробовали это упражнение.)*

*Арни:* Я должен вернуться назад вместе с нашим добровольцем – что произошло, когда вы проверили дома? *Слушательница:* Поскольку вы сказали, чтобы я проверила, я позвонила своему другу, который был дома. Он был особенно бодрым, особенно довольным, и я спросила: «Почему ты такой довольный?» О ответил: «Ну эта проблема, над которой я работал три месяца, – я ее только что решил!» Проблема состояла в том, что он не мог заставить работать нашу газонокосилку. Он возился с ней три месяца, и вдруг в шесть часов вечера, когда мы работали здесь в классе, газонокосилка заработала!

*Арни:* Так называемый неодушевленный объект! Газонокосилка, которая косит газоны! Она заработала!

На мой взгляд, проблема между двумя (или более) людьми не может полностью решаться, если она не разрешается везде, где в вашей жизни существуют энергии  $u$  и  $X$ . Никакая проблема не бывает только местной или личной; все, что вы чувствуете, – ваше и принадлежит полям в мире вокруг вас.

Что такое личное развитие? Личное развитие нашего добровольца включает в себя газонокосилку даже при том, что сама она с ней не работала. Она работала над той режущей энергией, которая была против нее в форме соседа, пытающегося захватить или отрезать часть ее собственности. Все, что нам известно сейчас, – это то, что «резак» больше не действует против нее, а действует для нее. «Он» починен; он был в ситуации «неустойчивого равновесия», он не действовал... но был на грани перехода в рабочее состояние, и затем – вещь, которая подрезает ее газон, заработала! Что происходило с человеком, в ком она чувствовала ту энергию  $X$ ? Мы пока не знаем. Если он похож на большинство из нас, он может быть упрямым и не хотеть говорить или признавать, что в течение нескольких минут у него были хорошие мысли о его соседке. Но потом, возможно, он это признает.

Я хочу сказать, что «реальная» проблема есть позади разногласий в вопросе разнообразия в общепринятой реальности, но также и в экстатическом опыте поля, соединяющего все вещи. Во время своего Танца Вселенной вы пребываете в экстазе и осознаете, что вещи не являются только личными. Танец Вселенной действует нелокально на всю «область владения», газон или ваш двор. Юнг бы сказал, что он действует синхронически. Сегодня мы можем говорить, что доступ к пространственно-временному сновидению, полю, которое нас соединяет, помогает с «полем» и всеми проблемами в его области.

## Резюме упражнения

1. Какова сейчас самая трудная энергия  $X$  в вашей жизни, и кого ( $u$ ) расстраивает эта энергия? Как эта напряженность  $X + u$  также проявляется в одном из ваших отношений? С кем эти отношения?

2. Отправляйтесь в ваше любимое место на земле и находите там  $X + u$ . Дышите в это место.

3. Отпускайтесь немного больше и почувствуйте себя движимыми пространством; используйте это переживание отрешенности, чтобы танцевать.

4. Теперь, танцуя, возвращайтесь в то место и танцуйте между  $X$  и  $u$ , замечайте догадки.

5. Наконец, справьтесь у своего друга, как он или она себя чувствует. Спросите о своей догадке, как будто она просто «витала в воздухе».

Вы изменяли человека или этот человек изменял вас? Мой ответ, что это процесс. Я хочу, чтобы вы были слегка навеселе – желательно все время. По крайней мере, какую-то часть времени и не с помощью алкоголя.

*Слушатель 1:* Руми, суфий, говорит о пьяном, который пребывает в экстазе.

*Слушатель 2:* Хафиз, еще один суфий, часто называл мир грез кабаком.

*Слушатель 3:* Тамара звонила своему сыну в НьюЙорк, чтобы спросить, заметил ли он что-либо, связанное с тем, над чем она работала, и он сказал: «Да!»

## Политика парадигмы процесса

Пространственно-временное сновидение влияет на то, как мы думаем о реальности, о ее частях и сторонах. Процессуальная работа во многом сходна с другими психотерапиями, но также имеет определенные отличия. Вещи, о которых мы думаем как о частях, такие как анима и анимус, мужское и женское, сознательное и бессознательное и так далее, представ-

ляют собой названия, относящиеся к данной общепринятой реальности, заставляющей нас считать их неизменными образами или состояниями. Такие состояния, как хорошее и плохое, здоровое и больное, старое и молодое, даже мертвое и живое, могут быть важными понятиями общепринятой реальности, не имеющими точных определений. Однако привычка держаться этих частей может оставлять без внимания поле, потенциальный танец на заднем плане и вместо этого заставлять нас считать одну часть отдельной от другой или лучшей, чем другая. Процессуальная работа не сосредоточивается на этих терминах отчасти потому, что с уровня сновидения и сущности эти термины представляют собой только моменты в течении, не будучи постоянными структурами.

В процессуальной работе, части – это аспекты танца. С этой точки зрения очень важны различные взгляды и идеи, к примеру, связанные с расовой, национальной принадлежностью, сексуальной ориентацией, политическими убеждениями и так далее. Мышление, ориентирующееся на части, может создавать ясность, но также может создать серьезную проблему: оно часто делает одну часть лучше другой. Оно всегда устанавливает иерархию. Патологизирование<sup>7</sup> может быть важным в стремлении обнаруживать болезнь, прежде чем она пойдет слишком далеко, но более часто патологизирование оказывает ятрогенное<sup>8</sup> действие, создавая сопротивление и боязнь «X», заставляя нас чувствовать себя больными.

Обычно ятрогенез происходит непреднамеренно, как вредное следствие того, что делают, говорят или предлагают врачи или терапевты. Любая попытка лечить или помочь – даже комплементарные или альтернативные медицинские процедуры – может быть опасной, если вмешательство поляризует человека, заставляя его думать, что это хорошо, а то плохо. Плохое самочувствие по медицинским или социальным причинам может быть частью процесса человека в данный момент, но в политике процессуальной парадигмы поддержка частей или состояний здоровья или сознания может создавать много проблем. Все суждения и категории важны, и они должны уравниваться процессом; богатый-бедный, гетеросексуальный, темный-светлый, хороший-плохой – это названия, части нашего текущего соглашения о реальности; они – части. Но, внимание, – это еще не танец!

Политика – это соглашение общепринятой реальности относительно того, как управлять государством или организацией. Я предлагаю, чтобы помимо «политики полярности» у нас появилась процессуально-ориентированная политика, которая включала бы в себя не только проблемы и поляризации общепринятой реальности, но также пространственно-временное сновидение, динамику потока и его сущность. На самом деле, без «Танца Древнего» политика обречена быть проводимой в основном теми, кто обладает наибольшей властью, наивысшим общественным положением, приписываемым им в соответствии с их полом, расой, возрастом и так далее.

Проблемы, различные  $u + X$ , это не единственные проблемы. На самом деле, есть более глубокая проблема: нахождение танца. Проблемы существуют просто для того, чтобы немного выводить вас из равновесия, чтобы побуждать вас снова находить танец. Я верю, что Юнг тоже это осознавал. В своей автобиографии Юнг рассказывает Аньеле Яффе, что его идея архетипов близка к энергиям, которые я называю  $X + u$ . Он говорит:

В физике мы тоже говорим об энергии и ее различных проявлениях... Точно такая же ситуация и в психологии...

Мы имеем дело, главным образом, с энергией, с мерами интенсивности, с большими или меньшими количествами... в разнообразных обликах. Если мы понимаем либидо как энергию, то можем придерживаться всеобъемлющей и единой точки зрения... подобной той, какую в физических науках дает теория энергии... Я рассматриваю человеческие побуж-

<sup>7</sup> Понимание любых состояний, отклоняющихся от нормы, в качестве патологии (*пер.*).

<sup>8</sup> Вредное действие, непреднамеренно вызываемое врачом или лекарством (*пер.*).

дения как различные проявления энергетических процессов... сил, аналогичных теплоте, свету и т. д.

В старости, за несколько лет до смерти, он говорил:

Однако, серьезные проблемы в жизни никогда не разрешаются полностью...

По-видимому, смысл и цель проблемы заключаются не в ее решении, но в нашей непрерывной работе над ним, работе, которая является тем единственным, что удерживает нас от окаменения.

Сегодня мы могли бы сказать, что цель проблем заключается не только в работе над решениями, но также в установлении контакта с вечным процессом пространственно-временного сновидения на заднем плане.

## **Для размышления над главой 5**

1. Психология – это процесс, который можно моделировать, но невозможно полностью и объективно объяснить. Я узнал это от Риклина, который моделировал для меня дух синхроничности.

2. Смена парадигмы в психологии? Да, от материи и психики, сновидений и реальности к танцу отношений, который я называю пространственно-временным сновидением.

3. В известном смысле нет ни материи, ни психики, старого или молодого, мужского или женского. Есть мгновенные фотографии потока, в которой все мы живем, течения пространства-времени между нами.

4. Впервые идеи пространственно-временного сновидения были сформулированы, но не разработаны в полном объеме в работах Юнга, в алхимии и даосизме.

5. Наши проблемы существуют не просто между людьми, но между энергиями во Вселенной. Наши проблемы носят не только личный характер, но и являются проявлениями фоновых полей.

6. Текущая политика ориентирована на полярности. Политика будущего будет включать в себя полярности, но не будет отождествляться с ними вследствие осознания того факта, что в основе всего лежат процесс, течение и сущность.

## Глава 6. Дао Стивена Хокинга

*Моя задача проста. Это полное понимание Вселенной. Я должен понять: почему она такая, как она есть, и почему она вообще существует.*

*Стивен Хокинг*

Если верно, что конфликты происходят между людьми, а также между нелокальными конфликтующими энергиями во Вселенной, значит, очевидно, что нам нужно изучать природу Вселенной. Из чего она состоит? Существует ли пространство, «эфир», альтернатива пространства-времени, из которого это все произошло? Что собой представляют те 95 % энергии Вселенной, которые мы не можем видеть? Что такое темная энергия и темная материя?

Алхимики полагали, что сущность Вселенной – это нечто вроде *Unus Mundus* (одного мира). Позднее католическая церковь заставила замолчать многих алхимиков, настаивая, что «первоэлементом» был Бог. Потом пришли первые химики, считавшие сущностью Вселенной неделимый атом. Вскоре после этого появились субатомные частицы, квантовые теории, струнные теории... и так далее. Могут ли все эти поля быть аспектами чего-то единого и целого?

Давайте шагнем в мир космологии, чтобы понять современное научное представление о Вселенной. Я люблю физику не только из-за ее рациональной природы, но потому, что она представляет собой процесс, в основе которого лежит постоянное стремление узнать как можно больше о неизвестном.

Некоторые из величайших проблем в глазах физики являются ответами на вопросы о том, кто мы такие, откуда мы пришли, как и из чего вообще возникла Вселенная.

Теоретическая физика изо всех сил старается найти нечто такое, что позволит объединить мир большого с миром малого, то есть понять, как именно нам объединить самое слабое из физических полей – гравитацию, силовое поле Вселенной, – с электромагнитными, сильными и слабыми силами, которые действуют на уровне атомных ядер?

В особенности меня интересует то, как пространственно-временное сновидение соотносится с невидимыми энергиями Вселенной и с субатомными, электромагнитными и гравитационными полями. В этой главе я расскажу, как самые крохотные, неуловимые стохастические «влияния» природы (в научной терминологии – такие виртуальные частицы, как гравитоны, которые, предположительно, передают силу гравитации и пространствавремени) могут соотноситься с тем, что даосы называют «Дао Де», и с нашим пространственно-временным сновидением.

Физики считают, что поля передают силы объектам посредством «виртуальных» частиц. *Виртуальные частицы?* Да, «виртуальные» означает, что их невозможно видеть, они представляют собой математические фантазии, считающиеся существующими из-за их измеримых эффектов, но они живут лишь временно... подобно тому, как сновидение в пространственно-временном сновидении представляет собой виртуальный опыт, который исчезает, если вы пытаетесь его удержать. Вы можете видеть его эффект, но само сновидение подобно Дао, невыразимому словами.

Ричард Фейнман представлял себе виртуальные частицы как волнообразные извилины или извивающуюся веревку, соединяющую две реальные частицы.



Рис. 15. Взаимодействие двух фермионов (например, электронов). Каждый электрон представлен прямой линией. Они обмениваются виртуальной частицей фотоном (извилистая линия) и отталкиваются друг от друга

По аналогии эти частицы, изображенные в виде прямых линий, напоминают мне вас и меня, или наши «внутренние части», *X* и *и*. Извилистые отрезки напоминают мне пространственно-временное сновидение, а именно то, как мы переживаем его в виде предсказуемых и почти непредсказуемых колеблющихся, трепещущих переживаний.

Кроме того, идея колеблющихся или виртуальных частиц поля напоминает мне «веревку» бушменов, которая, как говорят, соединяет охотника и животное, на которое он охотится. Эти «веревки» невозможно видеть, но их присутствие ощущается. «Веревки, шнуры, нити и линии света позволяют духовным целителям общаться с предками и богами, а также поддерживать связь с другими общинами бушменов». Их воображаемые веревкообразные «связи» со Вселенной – это то, что я называю пространственно-временным сновидением.

Откуда берутся эти связи? Откуда берутся сновидения и то, что мы называем реальностью? Почему они здесь? Стивен Хокинг собирает все эти размышления воедино своим простым вопросом: «Почему есть нечто, а не ничто?» В то или иное время все мы спрашиваем себя: «Почему мы здесь? В чем смысл жизни?» Этот вопрос похож на высказывание Эйнштейна, которое я цитировал в начале моей книги «Процессуальный ум»:

«Я хочу знать мысли Бога, все остальное – детали».

Чтобы понимать Танец Древнего, я должен подходить к этим вопросам с позиции глубокой демократии – то есть думая о реальной Вселенной, о том, как мы ее переживаем, и о чувстве, что нами что-то движет.

## ТВО<sup>9</sup>, или Теория всего

Сегодня мне приходится немного шептать, немного больше обычного, потому что я бегал вместе с Эми, смеясь и крича и веселясь, как пятилетний ребенок, хотя в действительности мне 72 года! Я нахожусь в процессе открытия того, кто я есть! Эта небольшая простуда мне как раз подходит, так что я порой буду говорить шепотом. Меня волнует сегодняшний

---

<sup>9</sup> ТВО: в теоретической физике, теория великого объединения (электромагнитного, слабого, сильного и гравитационного взаимодействий), которая позволит полностью непротиворечивым образом объединить квантовую теорию и общую теорию относительности (*пер.*).

день, и эта внезапная потеря голоса, невозможность заявить во весь голос, напоминает мне, что есть *нечто*, о чем едва ли можно говорить. Это подобно «Дао, невыразимому словами».

Когда современный астрофизик Стивен Хокинг спрашивает: «Почему есть *нечто*, а не *ничто*?», я прежде всего понимаю, что большинство людей не слишком задумываются об этих вещах. Но человек должен задумываться об этом, потому что его вопросы могут помогать другим находиться ближе к их глубочайшей самости на всех этапах жизни – в гуще бизнеса, на пороге смерти, влюбляясь и переставая любить.

Кто ты на самом деле? Какова цель твоей жизни, если она вообще существует? Что мы все вместе делаем здесь, на этой планете? Есть ли у человечества какая-то общая задача? Я обращаюсь к некоторым из этих вопросов в Приложении А моей книги «Процессуальный Ум», но здесь я хочу пойти дальше.

Ответы на эти вопросы требуют объединяющего чувства или теории. Физики говорят о Боге, неопределенно намекая, что есть нечто вроде Бога, чье поведение и чьи «мысли» носят объединяющий характер.

Например, когда Эйнштейн говорил о Боге, он имел в виду *Законы Природы*. Он размышлял над тем, что представляют собой эти законы, кем они созданы. Носят ли эти законы, или естественные принципы, неизменный характер? Можем ли мы их познавать? Я должен спрашивать, как психология, ваша личная психология соотносится с Вселенной? Каковы были бы ваши вопросы, если бы вы позволяли задавать самим себе вопросы о Вселенной?

- Как нам выбраться из той непростой ситуации, в которой сегодня находится мир?
- Для чего я здесь?
- Какова цель той боли и мучений, которые присутствуют в моей жизни?
- Зачем нужна война?
- Почему мы постоянно забываем, что должны все вместе делать одно общее дело?
- Зачем за периодом созидания обязательно следует период разрушения?
- Как все это соединяется в единое целое?

Возможно, все мы ищем ТВО. Как я уже указывал в «Процессуальном Уме», в физике имеется понятие о существовании разнообразных полей. Вы знаете о магнитном поле. Это оно позволяет магниту поднимать металлическую скрепку для бумаги. Точно так же, Земля представляет собой разновидность магнита, и потому ее магнитное поле может воздействовать на стрелку компаса, устанавливая ее вдоль силовых линий магнита. Но что представляет собой это поле между магнитом и скрепкой или стрелкой компаса, которое передает силу? Где это поле? Можно ли его видеть? Можно видеть лишь то, что оно перемещает вещи. Идея поля столь же призрачна, сколь полезна.

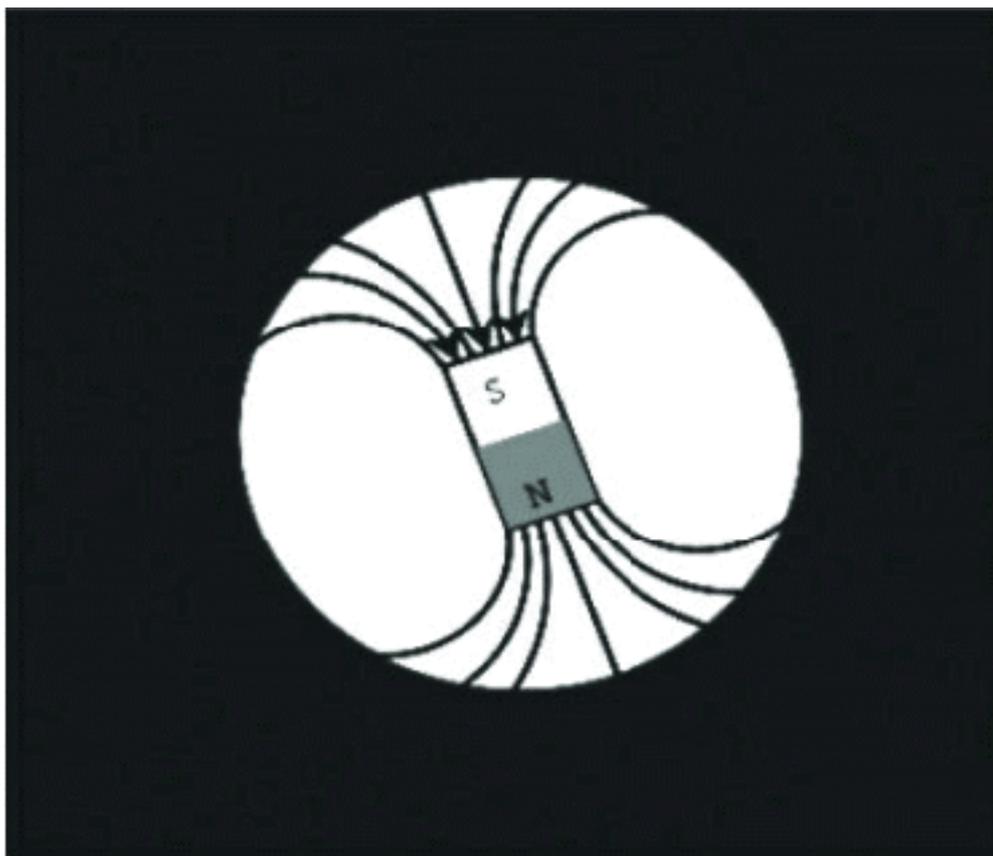


Рис. 16. Электромагнитное поле

Физика говорит о полях. Есть магнитное поле и есть три других силовых поля. Есть два ядерных силовых поля, именуемых сильными и слабыми полями, и они организуют ядерную физику. Все эти силы и их действие достаточно понятны. Но что такое гравитация? Можно ли сказать, что гравитация обуславливает то, что вещи падают на пол, но чем обусловлена она сама? Почему материя оказывает на все небольшое гравитационное воздействие? И почему гравитация такая слабая? Гравитация тянет скрепку вниз, когда вы пытаетесь поднимать ее магнитом. Но магнитное поле намного сильнее и легко поднимает скрепку. Почему гравитация такая слабая?

Различные физические поля – гравитация, электромагнетизм, сильные и слабые поля – пока еще не вполне согласуются друг с другом теоретически. Но если мы найдем это согласование, результат будет называться ТВО, или теорией всего. Когда у нас появится ТВО, вы сможете сказать: «Теперь мы понимаем Вселенную немного лучше, поэтому попробуем понять, почему и как все здесь оказалось!» Однако никто не знает, как гравитация согласуется с тремя другими полями. У этих трех полей есть нечто, что их объединяет. Люди долгое время надеялись, что теория струн объединит эти три с четвертым – гравитацией. Но пока физика все еще ищет ТВО<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> На самом деле не все так безнадежно. На уровне математики возможность ТВО уже показана – но при условии, что пространство- время имеет не четыре, а одиннадцать измерений (10 пространственных плюс время). Теперь теоретики доказывают, что большинство измерений могут быть свернуты до микроскопических масштабов. Во всяком случае, математика теоретической физики смогла объединить мир очень большого и мир очень малого: на языке уравнений события, происходящие в масштабах порядка так называемой планковской длины (10<sup>-34</sup> см), – это масштаб индивидуальных струн, тождественны событиям, происходящим в масштабах величин 1/10<sup>-34</sup> см, сопоставимых с предполагаемыми размерами Вселенной (*пер.*).

В психологии тоже недостает ТВО. Чем бы могла быть ТВО в психологии? Тем, что объединяет:

- Тело, ум и дух.
- Прошлое, настоящее и будущее.
- Индивидуальное и групповое сознание.

И тогда подлинная ТВО объединила бы психологию с физикой.

Процессуальный ум – это своего рода объединенная теория поля, которая пытается соединить мировые сообщества с индивидуальной работой, со всеми состояниями сознания и с космосом. Процессуальный ум вместе с другими инструментами процессуальной работы работает с людьми в нормальных состояниях сознания, с людьми на пороге смерти, с больными людьми, со сновидениями, с отношениями и с большими группами. Процессуальная работа соединяет измененные состояния, крайние состояния с обыденной жизнью. Добавляя к медицине свои смыслы, как, например, при работе со сновидящим телом, процессуальная работа сближает психику и материю. Она соединяет разных людей. Считаю, что она представляет собой межкультурное понятие.

Ваш процессуальный ум может быть вневременным. Так, уже в возрасте трех лет что-то создает ваши сновидения, организуя то, какую профессию вы выберете впоследствии. Сегодня эти ранние сновидения даже позволяют мне предположить, с какими проблемами вы столкнетесь на протяжении всей своей жизни.

Что это за гигантский разум, стоящий за такими ранними (и часто повторяющимися) сновидениями? Откуда у вас берется такое творческое сновидение, когда вы еще так малы и малоопытны? По этим сновидениям даже можно догадаться, какого рода отношения сложатся у вас с другими людьми во взрослой жизни.

Паттерны сновидений детства, или личные мифы, проявляются на первый взгляд в случайных решениях, которые вы принимаете: то – то, а то – это, а потом, впоследствии, вы оглядываетесь назад и видите, что эти решения связаны историями и смыслом. Кажется, сновидения детства организуют даже то, куда вам нравится путешествовать на земле, ваши любимые места земли. Ах, мое место! Возможно, что и у вас есть парочка таких священных мест.

Процессуальный ум проявляется в преходящем поле вокруг вас, в вашей тенденции двигаться и в движениях подбрасывания монет или «верчения бутылки». Австралийские аборигены называют действующее на заднем плане организующее начало *Сновидением*, землей, которая вас движет. Они говорят не о гравитации, они говорят о *линиях песни* в земле. Они говорят, что каждый из нас происходит из определенного особого места на земле.

Итак, поле пространственно-временного сновидения процессуального ума проявляется как гравитация в окружающем нас пространстве, или в чувствах, которые даосы называли Дао, а австралийские аборигены Сновидением. В Буддизме это поле могло проявляться как ум Будды – пустой ум, творческий ум и т. п.

Фукусима Роси использовал термины «ум Дзен», «пустой ум» или «му-син». Он говорил: «Иди в пустоту, в открытый ум», и затем он отпускаясь, и происходило что-то неожиданное. К примеру, как-то его рука двигалась, создавая прекрасную каллиграфию! Он был мастером стохастического опыта. (В следующей главе я остановлюсь на понятии тонкого тела или «тела сновидения» в тибетском буддизме, которое, подобно процессуальному уму организует наше существование после смерти.)

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.