### ТАНЕЦ ДРЕВНЕГО

как вселенная решает личные и мировые проблемы

### Арнольд Минделл

Москва, 2013

Перевод с английского Александра Киселева,

Научная редакция к. ф. н. Владимира Майкова

(аннотация)

Д-р. Арнольд Минделл, психолог, выпускник Массачусетского технологического института и института К.Г. Юнга в Цюрихе. Он является основоположником процессуально-ориентированной психологии, автором двадцати книг. Д-р Минделл имеет многолетний опыт работы в частной практике, в открытых форумах, а также опыт фасилитирования малых и больших групп в деловых и правительственных организациях.

**Танец Древнего** – представляет собой его авторский метод работы, соединивший в себе психологию, физику и духовность. Он может использоваться для работы с наиболее трудными личными ситуациями и организационными проблемами.

24 главы, 60иллюстраций и 30 специальных упражнений дают полное представление о том, что такое Танец Древнего и как его использовать для того, чтобы помочь себе, выстроить отношения и объединить людей.

© 2012, ArnoldMindell

© 2013, Трансперсональный проект

© 2013, Издательство «ПОСТУМ»

### Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| От автора |  |
| Перечень иллюстраций |  |
| **Часть 1: ТАНЕЦ ВСЕЛЕННОЙ** |  |
| 1. Переход к парадигме процесса |  |
| 2. Удивление, разнообразие и танец вселенной |  |
| 3. Болезнь, обращение времени и параллельные миры |  |
| 4. Отношения, атмосфера и *кайрос* |  |
| **Часть 2: КТО ВЫ? Юнг, Эйнштейн, Пачамама, Далай-лама** |  |
| 5. Юнг и политика процесса |  |
| 6. Дао Стивена Хоукинга |  |
| 7.Пачамама и эфир Эйнштейна |  |
| 8. Четыре половины жизни и Тибетские бардо |  |
| **Часть 3.СИМПТОМЫ, БЕЗУМИЕ или МИРОВОЙ ТАНЕЦ?** |  |
| 9. Ваш телесный дух в бутылке |  |
| 10. Несправедливость, шок и пространство-время |  |
| 11. Кто вы с перспективы 10000 лет? |  |
| 12. Психическая болезнь или разговор вселенной? |  |
| **Часть 4: ОТНОШЕНИЯ: ЗА ПРЕДЕЛАМИ ВОЙНЫ И МИРА** |  |
| 13. Танцующая ДакиниНаропы |  |
| 14. Дао и алхимия отношений |  |
| 15. Танцующий Шива в бизнесе |  |
| 16. Посредник как медитирующий |  |
| 17. Расовые, религиозные и ЛГБТЭ- конфликты |  |
| **Часть 5: ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЭКОЛОГИЯ** |  |
| 18. Экология как наука и искусство |  |
| 19. Квантовая когерентность в личной жизни и экологии |  |
| 20. Как избежать потопа? Когерентность в мифах о сотворении мира |  |
| 21. Золотоискатели: Загрязнение, экология, вы и я |  |
| **Часть 6: ЗЕМЛЯ, ДЕНЬГИ и «БОЛЬШАЯ КАРТИНА»** |  |
| 22. Ваше тело, наша земля |  |
| 23. Процессуально-ориентированная экономика: заразительность и общность |  |
| 24. Тренинг уличной работы и работы с миром |  |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЧТО? ЖИЗНЬ – НЕ МОЕ ДЕЛО?** |  |
| Приложение 1: Парадигма процессуальной работы |  |
| Приложение 2: Объяснение пространства-времени |  |
| Библиография |  |
| Примечания |  |

## 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, чтобы этого не увидеть?»

Джон Уиллер (физик,

создатель концепции черной дыры)

Почти каждый человек имеет проблемы со здоровьем, проблемы в личных отношениях с близкими, друзьями, коллегами. А также человечество в целом сталкивается с глобальными проблемами, к примеру - войны и изменение климата. Мы все знаем, что многие из них можно решать независимо от других. Болит голова? Прими аспирин! Но самые сложные, вроде глобального изменения климата, требуют большего, чем просто понижение средней температуры на планете путем использования меньшего количества углерода и выработки меньшего количества углекислого газа. Предпринять что-то для того, чтобы повлиять на сокращение глобального потепления 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 научными фактами. 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, нам нужен системный глобальный ум. Помогли 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. Почти кто угодно может играть в «хороших парней» и в «плохих парней»! Затем 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 предпочитает поддержать только одну из сторон. Конечно, прежде всего, важно поддержать «хорошую» (по нашему субъективному мнению) сторону. Это основа поведения в подобной ситуации почти каждого. 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, способствуют 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»? Этот самый *древний* – 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 пожившие целую 1000 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 могущественнымумом, который нам доступен.

В каждом человеке существует этот «танец древнего». Но чтобы "станцевать" этот танец, нам нужно глубоко погрузиться в наши чувства, в наши движения, в наше воображение. Утверждаю, что это легко. Каждый из васпереживал 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»viя 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, «процессуальный ум», а его силу и проявление - *сновидением пространства-времени*. Это не какая-то большая тайна. Если вы замечаете свои сновидения, то возможно, задумываетесь: «Что же это такое - этот таинственный ум, дающий мне эти возмутительные сновидения, для того,чтобы убедиться, что в реальности мой ум фиксирует все новое, 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. Ха! Некоторые духовные или психологические традиции говорят, что нам нужно медитировать 10 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 практически 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. Сперва, в 1960-х, я отправился в Цюрих, чтобы изучать физику в кампусе E.T.H. 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 синхроничностиviii. 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, ответственны и за структуру наших умов»ix.

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 дома для мировых проблем. Нам нужно привнести проблемы нашего мирового «дома» во вселенную, в наше чувство «танца древнего».

Психология помогала мне понять эти силы; квантовая физика с ее необъяснимым само-отражением в ее основных уравнениях, помогала мне понять, как осознание могло бы воодушевлять вселенную; а космология с ее «искривленными» пространствами напомнило 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.

Оно безмятежное. Пустое. Одинокое. Неизменное.

Бесконечное. Вечно присутствующее.

Оно является матерью вселенной.

За неимением лучшего имени, я называю его Дао»x

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 людей, и идет внутри каждого из членов этих оппозиций, 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 реке*.

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 вамисигналов покажет, что те, кого вы обсуждаете не просто живут в отдельной вселенной где-то там, снаружи. Они – часть вашего процесса здесь и сейчас. Хорошие парни и плохие парни перекрываются!

Меня возбуждает процессуальная парадигма, которая соединяет психологию, медицины, физику, малые и большие группы, организации, во всемxi. Мне нравятся искусство, музыка, психология, медицина, организационная работа, химия, политика и геология. Но когда отдельные парадигмы 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.ii

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: «.. 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, чтобы этого не увидеть?» 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 проведения 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, болей и болезней тела, 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 Хоукинг 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 *UnusMundus* (одного мира). Здесь мы исследуем вневременные телесные переживания в "Танце Древнего", 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 нашу боязнь болезней тела с помощью сновидения пространства-времени, которое, подобно духу, выпущенному из бутылки, оказываетпомощь 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 позволят 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 Xв.стихотворение Су Тунг-по о мореплавании:xiii «*Мыпустили нашу лодку плыть по воле волн… и чувствовали, что мы движемсяв 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» ощутимым 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 о Главе 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, 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*; 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»

Космолог Стивен Хоукингxiv

Я сотрудничал с ведущими политиками в различных правительствах, с ведущими учеными и с крупными организациями из многих разных 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, 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. Мы имеем отдельно науку, и мы имеем отдельно правительство, и отдельно - бизнес .Между теми и другими очень мало понимания.

Сегодня на планете живет около 7 миллиардов человек. Если все будет продолжаться в том же духе, то к концу XXIв. нас будет 9 или 10 миллиардов. Это очень много для той маленькой планеты, на которой мы обитаем. Почему мы так медленно пробуждаемся? Почему мы иногда не слишком хорошо уживаемся? Лишь немногие способны мирно сосуществовать, но большинство этого не может, оно просто не способно жить вместе и и никогда не уживется друг с другом. Чем это обусловлено? У каждого, разумеется, будет свой ответ. И все эти ответы очень важны. Нам просто нужно задавать эти вопросы и находить на них 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 о подобных вопросах. Но это важные вопросы, поскольку если бы у нас была общая теория, вера или система, которая бы *действительно работала*, если бы у нас был бы *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 связьс этим «нечто», чем 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 точностине 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 волноподобными 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 зачатии!»

*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 эго…

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[[1]](#footnote-2)\*, но я использую слово *гадание*в смысле поиска чего-то. В моей истории вначале есть процесс удивления, гадающее нечто, обдумывающее вещи. Мы все гадатели; 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 в начале было нечто вопрошающее «Мммм??». Это нечто размышляло, гадало, но не вполне сознательно, и «оно» чего-то хотело. Потом оно задумалось: «Кто я?», и случился большой взрыв! Большой, большой взрыв! И оно сказало: «Ага! Я – это, и я – не это!». И это краткая версия того, как создавался мир битов, кусочков и частей. Волноподобное единство удивления распадалось на части. Картинки могут помочь нам лучше понять эту идею. Волноподобное единство удивления гадало и задавалось вопросами…

*Надписи на картинке, сверху вниз:*

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!», она сказала «Я – Лара, я не Робин (мой сын)!» «Да, конечно» – сказал я, – «Да». «Нет! Нет!» – запротестовала она – «Я – это я, я – не он!».

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 его 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 имеющихся 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, которое 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 силуxv.

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 видите эту историю в иудео-христианской или исламской мысли? 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 миловались, и 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, иудео-христианской 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 (или удивление) огорчался 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 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 также *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 нравится 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. Н*ам 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 ценить 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, *ик*! Кто хочет конфликта? Но его так много, должно быть, он кому-то нравится! *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 само-отражения. По-видимому, само-отражение встроено во все во вселенной. Физики и психологи пока не знают, откуда появляется сознание, но оно есть в уравнениях. Я говорю, что сознание появляется, когда возникают параллельные миры и само-отражаются 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 есть 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:* Ну, конфликт 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 ни на минуту!» При этом, если вы просыпаетесь с очень большим сновидением, вам следует гордиться собой. 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 не знающими 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 мес­теxvi). 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 заставлять сосредоточиваться 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 *'u'*)[[2]](#footnote-3)\*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 кошки. В сущности, он говорил: «Возможность того, что кошка может быть мертвой или живой, 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, кошка может быть и мертвой, и живой, в зависимости от наблюдателя. Два таких совершенно разных и явно несовместимых состояний, 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. После чего мы переезжаем в Портленд. И тогдаЯхатс 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 была обесточена и не могла 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 кошке Шредингера, одновременно мертвой и живой, 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 вспомнил: «Я не внутри или снаружи. 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 клещи (никто из нас ничего не сказал), и что-то во мне берет клещи и начинает бить – *бум, бум, бум в гаражную дверь*. В каком-то своего рода мечтательном состоянии, мои клещи, 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, волноподобные 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 Портленда. 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 реальности*. 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. Мой Бог! 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. Он был нервозной развалиной. В то время ему было чуть больше семидесяти, и он был настоящей нервозной 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 досадным образом, что и сапожник, живущий дальше по улице от церкви. 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. Так, чтобы вы иногда могли течь из бытия этим в то с меньшим конфликтом!

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 соединяются психика и материя? И я говорил, возможно, психика и материя 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. О 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 «*UnusMudus».*

### Даосизм

Соединение противоположностей занимает центральное место и в Даосизме. Даосы говорят о «Дао, которое не может быть выражено словами». Они представляли себе Дао как поле-подобную колеблющуюся волну, энергию. Эти поле-подобная энергия процессуального ума движется туда и обратно 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 поле-подобная 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 волнистое 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 взад и вперед между вселенными. Бытие лестницей подразумевает, что этот процесс течения взад и вперед между мирами представляет собой нечто такое, что все мы люди можем развивать в самих себе.

*Рис. 3. Иггдрасиль, мифическое дерево между мирами*(Википедия)

*Один из слушателей*: Значит, текущая энергия сама может быть мостом между мирами.

*Арни:*Да, энергия – это процесс. Классическое шаманское дерево растет и течет между мирами, соединяя различные противоположные вселенные.

Древнекитайская книга для предсказаний *И Цзин* основывается на безусловном убеждении, что сила пространства-времени, Дао, влияет на подбрасываемую монету. Эйнштейн называл поле тяготения или пространство вокруг нас «*пространством-временем*». Это наша *общая позиция*. Эта общая позиция – единственное пространство, в котором мы можем говорить об имеющемся разнообразии, не вступая в войну. Достижение этого пространства и течения важно для фасилитаторов.

*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-опс*, 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 дергание? 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 чего.

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

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 согласоваться 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 даосской идеи Дао, непредсказуемо движущего вещи, и идеи Эйнштейна о пространстве как «пространстве-времени» из его общей теории относительности.xviiПространственно-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, вдыхающей в нас жизнь. Пространственно-временное сновидение – это переживание, о котором 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 околосмертных 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. *spacedout*, 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 намиxx.

### 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 о 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 кучи проблем. Но одна из худших, 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 худшей 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 двигались от земли, подобно астронавту, оказавшемуся на расстоянии от родной планеты. 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, что 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 плохогов 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 *u*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, когда вы принимаете решения относительно того, кто вы. Будьте внимательны к тому, как вы принимаете те 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 многого в квантовой физике, 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 то*. 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»[[3]](#footnote-4)\*, 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 направлением, оно рождает их все, оно – основа вашей целостности и ваших частностей. Сочувствие и любовь означают для меня множество вещей. Возможно, вы просыпаетесь утром счувством, 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 буду сосредоточиваться 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 «СайнтификАмерикен»xxi). Тегмарк говорит, что даже 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 одной, 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», уравнения физики 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 хотя мы не знаем точно, к чему каждая из них относится в данный момент. Это радикальная идея. Физики начинают говорить нечто в том смысле, что сновидение реально, что мы должны быть открыты к скрытым возможностям и что мы должны быть открыты к сновидению – к непостижимым реальностям, на которые указывают уравнения – даже хотя мы не можем их видеть. Это начло гигантского изменения культурной парадигму – и в чем-то мы возвращаемся туда, где мы были 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, что вы видите, и помните, что рядом есть и другие, даже хотя вы их не видите. Конечно, коренные народы с незапамятных времен знали об этих параллельных мирах, но физики только начинают их понимать. Я думаю, это может происходить отчасти потому, что как я предположил, критикуя науку в моей книге «Квантовый ум», Эйнштейн и другие физики маргинализировали 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, что другие миры есть, только мы не всегда их видим.

*Эми:*В «Квантовом уме» ты говорил 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, на заднем плане моего поведения есть маленький ребенок, и я говорю «Будьте демократичными, будьте глубоко демократичными!» Где вы видите того малыша? Я взрослый человек! Но вы видите малыша в моих двойных сигналах. Вы видите его в постоянно меняющихся минимальных сигналах, на которые вы не можете указать пальцем! Тот малыш, появляющийся в моих двойных сигналах танца – это параллельный мир, хотя он обычно не идентифицируется как таковой.

Чтобы быть глубоко демократичным с самим собой, вам нужны осознание всего, что вы есть, и открытость к этому. В ином случае вы можете маргинализировать части самого себя, которые вы не считаете принадлежащими к общепринятой реальности! Потому что непризнание, неприятие частей самого себя, которым, как вы думаете, «не следует здесь быть», может быть своего рода интериоризованным «детскизмом», сексизмом, расизмом и так далее. Или вы можете быть «взрослистами»; люди старше 20-ти 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 намекали такие квантовые физики, как 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. Другие возможности коллапсируют, или исчезают . Где это происходит психологически с вами и со мной? Акцентируя общепринятую реальность, мы «коллапсируем» или маргинализируем наши двойные сигналы! Или организации могут говорить – один путь правильный и реальный, а остальные – забудьте о них!

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[[4]](#footnote-5)\**; они быстро захватывают ваше внимание. Это похожие 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 шутливо 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 она неудержимо рассмеялась.

Параллельные миры нелокальны; они витают в воздухе. Продавщица вела себя серьезно, но, как мне казалось, подавала сигналы желания быть более игривой и покупать 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 действительно 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 решить двигаться так, как мы ее 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 показывать эту часть; лучше надеть жакет, который закрывает ту часть». Вы пробуете разные части себя и выбираете одну из них. Кроме того, прежде чем вы принимаете решения относительно чего-либо, вы думаете о всевозможных вещах: «Если я сделаю это, там это, возможно, выйдет плохо; если я попробую это, то, возможно, здесь это выйдет хорошо» и так далее. 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 принимаем участие весь день. 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 происходившее 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 маргинализируете любой из этих сигналов или их миров потому что вам кажется, что они не ваши, тогда энергия того мира будет пугать вас с заднего плана. «Хах­хаха!» 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. Так это можно просто выразить. 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: «Что ж, 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 расстраивало. 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 глупые вещи?», и вам могут досаждать аллергии, как будто у вас неприязнь к самому себе. Это из-за того, что случился беспорядок, 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, 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 – предшествую 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 – в принципе – закончится «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 пока никто не может доказать или опровергнуть. Из этого закона следует, что вся вселенная закончится полным беспорядком. Это означает, что будут только шум и хаос, не останется ничего и никого. Что вы об этом думаете?

Я никогда не слышал ни о ком, кто бы приветствовал такое будущее! Вы наливаете молоко в свой кофе и сначала это очень, очень красиво, затем, со временем, он 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 нормальной медицины, ваше здоровье будет ухудшаться, и вселенная закончится большой кашей? Если у вас хоть один шанс вдруг выздороветь? Да, конечно есть! Этот феномен можно было бы назвать *спонтанным исцелением*. Оно редко, но случается – и 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», есть 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, кажется, полностью исчезают, но в обеих случаях требуется сознание для достижения обращения и его поддержания впоследствии. Целители и шаманы на протяжении веков говорили о подобных исцелениях, и хотя это трудно доказать статистически, используя «научный метод», я видел, что это 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.

Старание 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 то», мы забываем 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 все.

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, сто их делаете «вы». 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 вместе со всеми разными 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 освобождаться», и они будут это делать. Один этот простой сдвиг в осознании, создающий расслабление, служит началом, которое позволяет втекать новым вещам.

Упражнение Недеяния для Уменьшения Энтропии – замедления беспорядка и не делания – вот, чем мы хотим заниматься. Цель в том, чтобы узнавать самих себя. Я стараюсь соединять миры; физика и психология походят друг к 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 *u*. Потом мы будем двигаться во вселенную, чтобы приобретать расстояние от этих полярных противоположностей – чтобы смотреть на вещи с огромного расстояния так, что мы не столь вовлечены 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 '*u*', больше всего беспокоит эта *X*? Почувствуйте и нарисуйте эту энергию *u*.

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

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

7. Теперь покидайте землю и ее части, отпускайтесь и двигайтесь от того места земли во вселенную. Позволяйте ей танцевать или двигать вас непредсказуемым образом.

8. Затем, когда вы почувствуете себя полностью в своем танце, оглядывайтесь на землю и информируйте *X* и *u*. 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 внутрь 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, то, где наш дом, вселенную.

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

Многие люди, видимо, имели околосмертные переживания для того, чтобы обретать эту связь со вселенной – тот 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 это тонкое 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 ко 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 делает вещи сбивающими с толку, и в результате мы можем чувствовать себя нездоровыми.

2. Вселенная создает беспорядок путем разделения вещей на части и их смешения. Но вселенная также вдохновляет нас создавать больше порядка и обращать вспять неизбежное увеличение энтропии и беспорядка вокруг нас.

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

## Приложение 1: ПАРАДИГМА ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**История сновидящего тела для читателей, не знакомых с процессуальной работой**. В конце 1970 гг. я сознавал, что процесс имеет свои собственные решения. У вас симптом? Боритесь с ним, затем следуйте ему. Следование природе становилось центром моей работы. В 1980-х я показывал, как телесные переживания и симптомы проявляются в наших снахcv, и как сны можно видеть в наших телесных сигналахcvi. Затем я осознал, что нам нужна новая парадигма, чтобы наводить мост между умом и телом. Процессуальная работа, или процессуально-ориентированная психология – это парадигма, соединяющая психику и материю, внутреннее и внешнее. Основная идея состоит в том, что наблюдаемая эмпирическая реальность отчасти организуется снами и процессом сновидения. Все сны – это не только «фантазии где-то там», но также могут быть наблюдаемыми в виде мгновенных телесных сигналов в повседневной реальности.

Расширения парадигмы процесса дают возможность понимать шаманизм, работать с психиатрическими ситуациями, околосмертными и коматозными событиями, а также работать с конфликтами в больших и малых группах и с развитием организацийcvii. Процессуальное мышление было полезным в понимании психологии квантовой физикиcviii, геопсихологии и подходов к единым теориям поляcix.

В своей книге 1980 г. «Тело Сновидения» я высказывал предположение о том, как телесные симптомы и сигналы организуются «полем», которое я называл «телом сновидения». Позднее, я разработал методы для работы с видимыми телесными сигналами, чтобы следовать этому движущемуся, танцующему процессу в то время, как мы занимаемся дневными делами и сновидим ночью. Работа со сновидящим телом подчеркивает телесное чувство, или проприоцепцию. Теперь, в данной книге, опытом сновидящего тела на сущностном уровне становится идея «пространственно-временного сновидения». В своей предыдущей книге «Процессуальный ум» я говорил о движущем нас поле земли. В данной книге, пространственно-временное сновидение дает нам более вселенскую точку зрения на этот опыт земли.

Моя идея процессуального ума подразумевалась в моей ранней работе и со временем претерпевала развитие. В моей первой работе, все еще считая себя юнгианским аналитиком, я называл это *бессознательным*, затем это становилось сновидящим телом. По мере развития процессуальной работы, я называл аспекты этого организующего начала глобальным сновидящим телом, квантовым умом, интенциональным полем, большим U (вектор, обозначающий опыт организующего начала, проявляющегося в психологии, квантовой физике и поле тяготения). Пространственно-временное сновидение процессуального ума включает в себя все эти предыдущие термины и выходит за их пределы, распространяясь на пространства всей вселенной. Как показывает приводимая ниже схема, это междисциплинарное понятие, которое пытается объединять многие области (см. Рисунок 60).



1. \* Divine (англ.) = прил. «божественное, священное»; глаг. «гадать, прорицать» (пер.). [↑](#footnote-ref-2)
2. \* Английская буква «u» 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). [↑](#footnote-ref-3)
3. \* Tietheknot (*букв*. «завязывать узел») – идиоматическое выражение, означающее «заключать брак» . [↑](#footnote-ref-4)
4. \* 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 – не обязательно «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.). [↑](#footnote-ref-5)