

Тексты Трансперсональной Психологии

Арнольд  
Минделл

# ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ УМ



Руководство по установлению  
связи с Умом Бога

Арнольд Минделл

**Процессуальный ум.  
Руководство по установлению  
связи с Умом Бога**

«Ipraktik»

2010

**Минделл А.**

Процессуальный ум. Руководство по установлению связи с Умом Бога / А. Минделл — «Ipraktik», 2010

ISBN 978-5-93454-145-4

Что такое процессуальный ум? Это основанный на чувстве земли опыт «ума», стоящего за нашими личными процессами и процессами в больших группах. Возможно, процессуальный ум – это наша самая фундаментальная, наименее известная и величайшая сила, сочетающая физику нелокальности с особыми измененными состояниями сознания, проявляющимися в пиковых переживаниях. «Процессуальный ум» – это ответ психотерапевта Арнольда Минделла на желание Эйнштейна: «Я хочу познать ум Бога, все остальное – детали». Связывая воедино идеи, касающиеся тотемных духов коренных народностей, квантовой «сцепленности» и нелокальности, Минделл описывает то, что он называет «структурой переживаний Бога». Опираясь на свой обширный опыт работы с отдельными людьми и большими группами по всему миру, Минделл создал своего рода руководство по повседневной жизни и скрытым измерениям вселенной.

ISBN 978-5-93454-145-4

© Минделл А., 2010

© Ipraktik, 2010

## Содержание

От автора	7
Часть I	8
Глава 1	11
Цель этой книги – вы	12
Квантовый ум и процессуальный ум	13
Жизнь и опыт близости смерти	15
Последнее словесное сообщение Сары	16
Пространство и время, жизнь и смерть	19
Физика и психология	20
А как насчет значения нашего повседневного «Я»?	20
Информация к размышлению	20
Глава 2	22
Процессуальный ум и ваше реальное тело	22
Поле молнии	23
Опыт тренировки осознания	25
Информация к размышлению	28
Глава 3	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Арнольд Минделл**  
**Процессуальный ум: руководство**  
**по установлению связи с умом бога**  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ



Психология. Антропология. Искусство

Редакционный совет:

Владимир Аршинов (Россия)  
Бронислав Виноградский (Россия)  
Станислав Гроф (США)  
Павел Гуревич (Россия)  
Александр Киселев (Россия)  
Сергей Ключников (Россия)  
Владимир Козлов (Россия)  
Стенли Криппнер (США)  
Леонид Кроль (Россия)  
Владимир Майков (Россия)  
Яков Маршак (Россия)  
Арнольд Минделл (США)  
Эми Минделл (США)  
Виктор Петренко (Россия)  
Валерий Подорога (Россия)  
Джон Ровен (Великобритания)  
Аркадий Ровнер (Россия – США)  
Михаил Рыклин (Россия)  
Тыну Сойдла (Россия)  
Дмитрий Спивак (Россия)  
Чарлз Тарт (США)  
Евгений Файдыш (Россия)  
Вячеслав Цапкин (Россия)

**Processmind**

**A User's Guide  
to Connecting with the Mind of God**

**Arnold Mindell. PH.D**

© 2010, Arnold Mindell

Перевод с английского: *Александр Киселев*

Научный редактор: к. ф. н. *Владимир Майков*

## От автора

Эми Минделл – мой лучший друг, партнер и коллега помогала мне с каждой строчкой этой книги, переживая, экспериментируя и проверяя детали процессуального ума. Я бесконечно благодарен ей за ее замечательное сотрудничество и присутствие на всех вообразимых уровнях на протяжении всей книги.

Я еще раз благодарю Сьюзен Коусен за ее работу по расшифровке записей лекций и семинаров, которые составили основу этой книги.

Всем моим коллегам и ученикам по всему миру: спасибо вам, друзья, за многократную проверку этой книги.

Спасибо Макс Шупбаху и Джо Гудбреду за многие проясняющие беседы. Я признателен Дону Менкену и Роберту Кингу, чьи пронизательные и полезные замечания в огромной степени способствовали улучшению первоначальной рукописи.

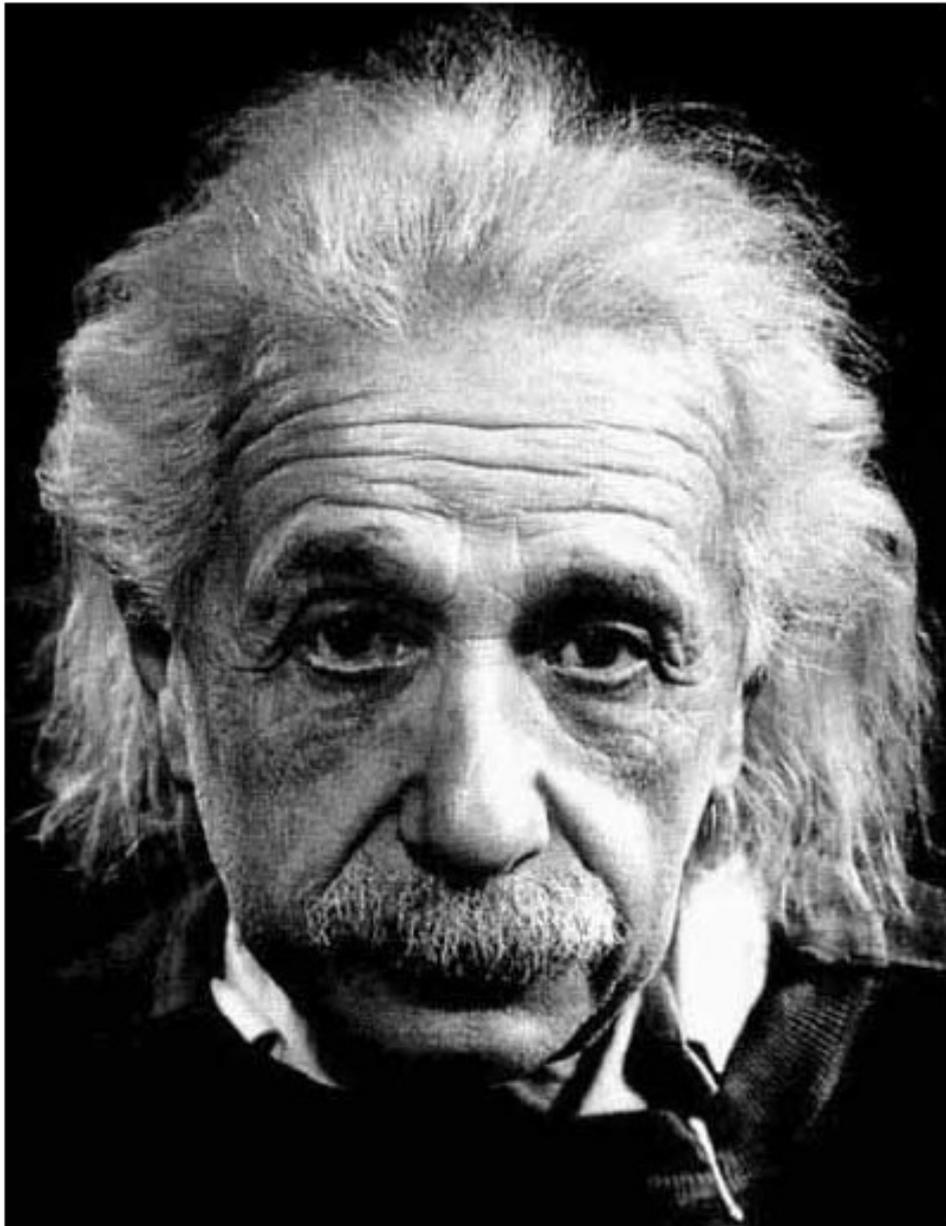
Еще раз спасибо Маргарет Райян за ее чувство юмора, дружбу и редакторский опыт.

И спасибо Эйнштейну за его замечание: «Я хочу знать мысли Бога... все остальное – детали».

# **Часть I**

## **Процессуальный ум в вашей личной жизни**

*"I want to know  
God's thoughts..."*



*...the rest are details."  
Einstein*

**Плакат с портретом Эйнштейна в моем кабинете**  
Рукописная надпись на плакате:

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

## Глава 1

# Процессуальный ум как силовое поле на пороге смерти и в повседневной жизни

Время от времени почти каждый задумывается о том, существует ли какой-то разум, организующий с виду неупорядоченные и творческие события в личной жизни и вселенной. Носят ли эти события случайный характер... или на заднем плане есть некий «ум»? Как наше осознание влияет на события? В своей практике я часто размышлял о той странной и таинственной силе, которая проявляется на протяжении всей жизни, особенно в моменты кризиса, организуя опыт в жизни и на пороге смерти. Какая сила порождает самые удивительные и полезные человеческие переживания? Что стоит за нашими постоянными трудностями и проблемами, нашими человеческими конфликтами, нашими проблемами окружающей среды, и нашей способностью совершать мирные изменения? Ответы на эти вопросы предлагают и наука, и духовные традиции. Тем не менее в XXI в. мы далеки от общего мнения о том, кем или кем мы являемся и что, если вообще что-либо, организует или «со-творит» нашу судьбу.

Используя теорию и примеры из психологической практики, физики, духовных традиций и вашей собственной личной жизни, я выделяю различные аспекты организующего фактора—возможно, фактора, организующего саму жизнь – который я называю процессуальным умом. Затем я покажу, какую замечательную помощь может оказывать этот процессуальный ум в широком диапазоне ситуаций личной и глобальной повседневной жизни.

Не только духовные традиции, но и такие выдающиеся ученые, как Эйнштейн, полагали, что за всем сущим стоит разумная космическая сила. Однако Эйнштейн сомневался, что наука ее обнаружила. В письме от 1926 г. своему коллеге Максу Борну, Эйнштейн делает замечание, которое со временем стало широко известным среди физиков-теоретиков: «Квантовая механика, безусловно, впечатляет. Но внутренний голос говорит мне, что это еще не то, что нужно. Теория говорит очень много, но на деле ничуть не приближает нас к тайне Старика»<sup>1,1</sup>

Сегодня, спустя около века после открытий квантовой теории и теорий относительности, современные космологи все еще задумываются о «тайне Старика». Космолог Стивен Хоукинг и физик Пол Дэвис называют «Старика» – разумную силу, которую искал Эйнштейн, – «Умом Бога»<sup>III</sup>. Некоторые физики-теоретики надеются отыскать этот «Ум» в единых теориях поля или сходных концепциях. Психологи Карл Юнг, Роберто Ассаджиоли и другие представители трансперсональной и интегральной психотерапии тоже говорят о «коллективном бессознательном», «надличностной Самости» или о каком-то типе трансцендентного или «объединяющего» сознания. Юнг и его друг, Нобелевский лауреат, квантовый физик Вольфганг Паули говорили о гипотетической единой психофизической области опыта, которую они, цитируя алхимиков, называли “ипш Mundus” (Единый мир). Религии всегда говорили о замысле, силах и мудрости вселенной, используя такие термины, как Самость, Бог или боги.

По причинам, которые я буду объяснять по ходу этой книги, я называю «Старика», о котором говорил Эйнштейн, «процессуальным умом». Изучение и переживание процессуального ума будет соединять ныне отдельные дисциплины психологии, социологии, физики и мистицизма, а также предоставлять новые полезные способы отношений друг к другу и окружающей среде. Я обещаю не только объяснять интеллект процессуального ума в терминах осязаемого организующего «силового поля», но и показывать, как оно может помогать нам смягчать боль симптомов, облегчать взаимоотношения и устранять организационные проблемы.

---

<sup>1</sup> См. **Примечания** на стр. 334. Нумерация сносок соответствует использованной в оригинале. По-видимому, автор удалил некоторые сноски в процессе редактирования, но оставил нумерацию без изменения. (*Прим. пер.*)

## Цель этой книги – вы

Хотя меня волнуют идеи процессуального ума, и я хочу убедить ваш повседневный ум ссылками на физику, психологию, мифологию и духовные традиции, моя главная цель не носит интеллектуального характера. Скорее она состоит в том, чтобы побудить вас, дорогой читатель, попробовать использовать эти новые методы для разрешения всевозможных личных проблем, проблем отношений, и мировых разногласий. Вероятно, после изучения проявлений процессуального ума в науке и религии, его существование будет казаться вполне обоснованным. Однако для меня окончательная проверка процессуального ума – это то, что почти кто угодно может использовать его как в повседневных, так и в мировых проблемах.

Моя цель – это вы, дорогой читатель. Эта книга призвана быть одним из ваших «вторых тренингов». Согласно моему определению «первых тренингов», сначала вы учитесь навыки, языки и инструменты, необходимые для вашей жизни и работы. В первых тренингах вы, так сказать, учитесь пользоваться молотком. Во «вторых тренингах» вы учитесь тому, «как» использовать этот молоток таким способом, который преобразует вашу работу в искусство, как использовать навыки рациональным образом. Как только вы будете больше знать о глубочайшей части себя, вашем процессуальном уме, я буду побуждать вас использовать его для улучшения инструментов и убеждений, которые у вас уже есть.

В «первых тренингах» вы учитесь языки и методы, нужные для присоединения к сообществу. Процессуальный ум – это «второй тренинг» для развития необходимых «человеческих навыков», чтобы ладить почти с кем угодно и с чем угодно в этом мире. Во «втором тренинге» ваш телесный опыт и ваша глубочайшая самость руководят вами в работе с самим собой, открытии и создании сообщества – на чем бы вы ни сосредоточивались. Чем больше у вас доступ к вашим глубочайшим организующим принципам, тем более легкой творческой становится жизнь. Процессуальный ум находится и внутри вас, и в то же время явно связан со всем, что вы замечаете. Я буду показывать и объяснять, что ваш процессуальный ум находится в вашем мозгу, но он также «нелокален», позволяя вам быть в нескольких местах одновременно.

Начиная писать эту книгу, я опасался, что нелокальная природа процессуального ума, уже предсказываемая в квантовой физике, может звучать слишком странно для обычного читателя. Но потом я осознал, что, по крайней мере, некоторые люди каждое утро ощущают нелокальность в тех гипнагогических состояниях, что лежат в промежутке между сном и бодрствованием. В таком состоянии «полусна-полубодрствования» своего рода призрачный разум нередко сообщает нам «нелокальную» информацию о людях и вещах в отдаленных местах. Физик мог бы назвать этот опыт психологическим эквивалентом того, что я позднее буду объяснять как «квантовую сцепленность»<sup>2</sup>. Сегодня я понимаю, что процессуальный ум – это не просто особое измененное состояние сознания, а образ жизни и политическое воззрение, необходимые для разрешения глубочайших внутренних и внешних конфликтов.

Так или иначе, процессуальный ум можно переживать как своего рода силовое поле. Это, так сказать, активное разумное «пространство» между наблюдателем и наблюдаемым. Это и вы, и я, и наше общее «мы». Процессуальный ум связан с фактами повседневной реальности, но также независим от них. После многих сомнений и исследований как самого себя, так и людей на пороге смерти, мне представляется возможным, что процессуальный ум обладает

---

<sup>2</sup> *Quantum entanglement* – термин, придуманный физиками для краткого описания феномена квантовой или ЭПР – корреляции (впервые постулированной в мысленном эксперименте Эйнштейна-Подольского-Розена), суть которого состоит в том, что квантовые объекты, которые взаимодействовали, а затем перестали взаимодействовать, остаются взаимосвязанными «нелокальной связью», не зависящей от расстояния в пространстве и времени. Английское слово *entanglement* дословно означает «спутанность» или «сплетение», однако мне кажется более подходящим переводом термин «сцепленность». (Прим. пер.)

качествами, которые выходят за пределы наших сегодняшних представлений о жизни и смерти тела. Возможно, специальные упражнения, содержащиеся в этой книге, дадут вам краткое впечатление об этом разуме и его связях не только с опытом вашего собственного тела, но и со всеми и всем во вселенной.

Быть может, процессуальный ум – это источник сознания. В непосредственном опыте процессуальный ум представляет собой чувство осведомленности вне наших обычных дуалистических систем отнесения, которое в течение кратких моментов бывает у каждого. Это «знание» очень трудно сформулировать в словах. Вот почему большая часть этой книги сосредоточивается на переживании процессуального ума. Начиная с Главы 2, вы будете находить в конце каждой главы упражнения, призванные обогащать ваш личный опыт. Я предлагаю вам пробовать выполнять эти медитации внутренней работы. Они позволят вам ощущать процессуальный ум, получать к нему доступ, и самим судить о том, что он собой представляет и как он может направлять повседневную жизнь и разрешать затруднения такими способами, которые часто выходят за пределы нашего интеллектуального понимания.

## Квантовый ум и процессуальный ум

Процессуальный ум – это развитие всей моей предшествующей работы и, в особенности, книги «Квантовый ум», написанной около десяти лет тому назад. В этой книге я обсуждал квантово-подобные характеристики нашей психологии и показывал, как они соотносятся с древними верованиями. Квантовый ум представляет собой тот аспект нашей психологии, который соответствует основным аспектам квантовой физики. Квантовый аспект нашего осознания замечает тончайшие «нано» тенденции и саморефлексирует над этими подпороговыми переживаниями. Однако квантовый ум это не только саморефлексирующее осознание, восприимчивое к тонким сигналам; это также своего рода «пилот-волна»<sup>3</sup>, или направляющий паттерн. В книге «Квантовый ум» я высказывал предположение, что математика (уравнение Шредингера) и правила квантовой физики отражают нашу способность саморефлектировать и создавать повседневную реальность. Физики говорят о «коллапсе волновой функции», создающем реальность. Я говорю о том, как наша саморефлексия использует, а затем маргинализирует, а не «коллапсирует» нашу сновидящую природу. Например, поразмышляв над сновидением, вы могли бы подумать: «Ага! Теперь я буду делать это или то», и, поступая подобным образом, вы временно отбрасываете мир сновидения, создавая новую реальность.

Помимо общей для нас и других частей нашей вселенной способности ощущать возможности и тенденции, саморефлектировать и переходить от сновидения к повседневной реальности, квантовая физика предполагает, что материальные частицы могут вести себя так, будто они одновременно находятся в двух местах или двух состояниях. Например, в квантовой физике и в сновидениях вы можете быть одновременно живы и мертвы. Однако, просыпаясь утром, вы выходите из некоторого рода объединяющего или нелокального опыта и вскоре начинаете рефлектировать, отождествляясь с тем или иным из этих образов сновидения или соответствующих настроений. Таким образом, не только в квантовой физике, но и в сновидениях вы можете быть в нескольких местах одновременно. Короче говоря, наша квантовая природа является чувствительной, саморефлексивной и нелокальной или, так сказать, «билокальной».

В чем процессуальный ум представляет собой развитие квантового ума? Процессуальный ум дополняет квантовый, прибавляя еще одно качество ко всем только что упоминавшимся качествам осознания. Наш процессуальный ум, наша глубочайшая самость не только

---

<sup>3</sup> В одной из интерпретаций квантовой физики, принадлежащей Дэвиду Бому, предлагалось рассматривать квантовые объекты как своего рода сочетание абсолютно упругих «шариков», не имеющих размеров и «пилот-волн», ответственных за квантовые свойства. Сама идея пилот-волн (или волн материи) принадлежит учителю Бома Луи де Бройлю. (Прим. пер.)

чувствительна, саморефлек-сивна и «билокальна»; ее также можно найти в мистических традициях. В частности, ее можно понимать с точки зрения того, что коренные народности определяли как «тотемный дух» отдельного человека или группы. То есть наши процессуальные умы имеют отношение не только к общим физическим характеристикам квантовой вселенной, но и к частным, связанным с землей характеристикам, переживаемым в качестве того, или в связи с тем, что шаманы называли «местами силы» – особыми местами на земле, которые мы любим и которым доверяем. Процессуальный ум – это силовое поле, отождествлявшееся с «тотемными духами», то есть с тонкими чувствами, которые мы испытываем по отношению к местам на земле, способными побуждать нас чувствовать себя мудрыми и/или «двигаться» в определенных направлениях.

Что собой представляют эти тотемные духи, чувства земли и поля? Это все равно, что спрашивать, что находится под камнем, не сдвигая камень и не заглядывая под него. В настоящее время главный метод «заглядывания» – это ваш собственный процесс осознания<sup>4</sup>. Поначалу живущий во мне ученый-естественник здесь останавливался и спрашивал: «Эй! Минутку! Связанные с землей тотемные духи, проявляющие наши процессуальные умы? Не верь этому! Твой ум находится в твоём мозгу, а твой мозг – у тебя в голове!»

Но терапевт во мне говорит: «Конечно, твой ум частично находится в твоём мозгу. Но твой мозг – это материя, а материя обладает нелокальными свойствами. Некоторые из них – как минимум – проецируются на земные места силы. Коренные народы всегда чувствовали, что особые места земли, например, кладбища – это области силы, с которыми они отождествляются. Поэтому, дорогой ученый-скептик, оставайся скептическим, но достаточно непредубежденным, чтобы использовать результаты своего собственного опыта и объяснять возможную нелокальность ума последующими идеями и экспериментами. Быть может, ты, в конце концов, ощутишь и вспомнишь ту часть своей эволюционной психологии, которая некогда знала, как следовать земле и связанным с ней силам.

Теперь позвольте мне кратко резюмировать все, что я сказал до сих пор. Процессуальный ум проявляется в квантовой физике и в «Старике» Эйнштейна – то есть предполагаемом разуме, стоящем за законами человека и вселенной. Кроме того, процессуальный ум проявляется в религиях в форме концепций «бога». Вдобавок, я упомянул (и позднее в этой книге покажу подробно), что процессуальный ум можно видеть не только в наших науках и религиях, но и в древних, связанных с землей, традициях коренных народов.

Содержание книги делится на четыре части:

### **I. Процессуальный ум в вашей личной жизни**

В этой части книги вы познакомитесь с подробностями того, каким образом процессуальный ум присутствует в вашей жизни в этот самый момент

### **II. Процессуальный ум в симптомах, взаимоотношениях и мире**

Здесь вы сосредотачиваетесь на том, как использовать новый опыт процессуального ума, чтобы помогать разрешать телесные проблемы, проблемы отношений, и обращать вспять тенденции ухудшения глобальных проблем.

### **III. Процессуальный ум в науке и религии**

В этой части вы можете переживать связь процессуального ума с вашими собственными высшими принципами, а также с вездесущностью и другими состояниями сознания, часто предполагаемыми духовными системами.

### **IV. Нелокальность и танец сцепленности**

Эта часть книги сосредотачивается на физике и психологии нелокальности. В ней говорится о динамичной и по всей видимости разумной природе пространства между нами. Мы

---

<sup>4</sup> Как всегда, Минделл подразумевает под осознанием непосредственную чувственную осведомленность, существующую до интерпретации в терминах субъекта и объекта. (Прим. пер.)

будем исследовать то, как наша основная природа «самоорганизует» энергии отношений и может влиять на мир.

**В Заключении**, озаглавленном Почему Убунту – это будущее мира, устанавливается связь между идеями процессуального ума и древней африканской коммунальной этикой, а также коммунальным духом Ахимса (ненасилия), которому учил Ганди. Идеи процессуального ума будут дополнять эти этики, так что они могут стать еще более действенными для общего блага, в особенности во время мировых кризисов.

**В Терминологическом словаре** даются значения специальных терминов из области физики и процессуальноориентированной психологии.

**В Приложении I** я подробно описываю связь между квантовым умом и процессуальным умом.

**В Приложении II: Карта процессуального ума** вам предоставляется возможность «протоколировать» свои собственные переживания процессуального ума, которые возникают при выполнении упражнений или экспериментов, предлагаемых в этой книге. Следите за своими переживаниями – они могут многое вам рассказать о том, кто вы есть, а также могут быть полезны в ситуациях реального мира.

**Значения процессуального ума.** Наконец, позвольте мне пояснить, что я, в зависимости от контекста, подразумеваю под процессуальным умом.

- ◆ теорию, организующий принцип в психологии и физике.
- ◆ Полевую концепцию и опыт побуждения специфическим измененным состоянием сознания.
- ◆ Практику, медитацию и медитативную процедуру, описанную в упражнениях этой книги.
- ◆ Глубочайшую самость, соматическое переживание благополучия и наименьшего действия.
- ◆ Недвойственное качество, описывающее особенную квантово-подобную человеческую систему осознания.
- ◆ веру в духов или в богов, которую мы находим в религиях или в духовных традициях.
- ◆ опыт жизни или близости смерти, который включает в себя все вышеперечисленное.

## **Жизнь и опыт близости смерти**

Большинство людей обычно идентифицируют себя как тело, находящееся в определенном месте, делающее то или это. В глубоком сне и на пороге смерти, когда ваше обычное «я» играет менее заметную роль, становится более явным весь ваш ум, то есть ваш процессуальный ум. Этот мощный организующий фактор действует так, как если бы он был «силовым полем», наподобие ветра, продувающего кроны деревьев. Обычно вы не можете видеть поля – вы можете только чувствовать, как они перемещают вещи, как поле, так сказать, «треплет» листья. Точно так же вы можете чувствовать действие на ваше тело силы тяготения. Просто подпрыгните, и сила поля тяготения будет тянуть вас вниз к земле. (Если вы можете представить себе, что подпрыгиваете на луне, вам понадобится больше времени, чтобы вернуться на «грунт», поскольку поле тяготения на луне слабее, чем на земле.)

Поля, подобные тяготению, организуют многие из наших движений и многие аспекты нашей жизни. Однако, поскольку мы так привыкли к силе тяготения, мы редко о ней думаем. Сходным образом, процессуальный ум – это психофизическое силовое поле, однако мы редко обращаем на него внимание, если только не находимся в восприимчивом или измененном состоянии сознания в сновидении или на пороге смерти. Тем не менее оно организует огромную часть нашей жизни. Подобно тому как шаманы говорят о фигурах, персонифицирующих эти поля, как о «союзниках», «проводниках» или «силах», физики представляют структуры

таких полей, как тяготение и электромагнетизм (или другие физические поля), в виде уравнений поля и сил, опосредуемых «виртуальными частицами». Союзники, частицы и уравнения дают нам представление о силе и структуре невидимых полей.

Недавно мне напомнила о поле процессуального ума болезнь и вскоре последовавшая за ней смерть моего друга и коллеги, терапевта и автора д-ра Сары Хэлприн. С самого раннего детства она интересовалась театром и сочинительством, изображая разные вещи для публики. Она была во многих отношениях замечательной женщиной. Когда она заболела, ее добрая воля и мое везение позволили мне переживать вместе с ней ее последние слова и видения. Благодаря ее партнеру, д-ру Хербу Лонгу, я мог разговаривать с ней по телефону, хотя мы находились в разных городах. Оказалось, что следующие слова, которые я сейчас перескажу, были ее последним переживанием, о котором она рассказала. Спасибо моему партнеру Эми за то, что она записала все происходившее в ходе нашего последнего телефонного разговора с Сарой.

## Последнее словесное сообщение Сары

В начале нашего разговора Сара говорила о своих недавних попытках найти лучших врачей, лучшие больницы и лекарства, чтобы помочь ей справиться с раком почки. Слабым, но ясным голосом Сара говорила мне, что больше всего ей хочется, чтобы ее жизнь была полезна другим. Разговаривая с ней по телефону, я не представлял, что это будет последнее словесное сообщение, которое она нам оставит, ибо в то время никто не знал, что она умрет в ближайшие дни. Оглядываясь назад, можно предположить, что отчасти она могла страдать от слишком большой дозы химиотерапии, которую ее тело не слишком хорошо переносило.

Так или иначе, в начале нашего разговора она спросила, не знаю ли я чего-нибудь, что можно было бы сделать, чтобы ей помочь, сверх и помимо тех видов лечения и химиотерапии, которые она уже пробовала. Я сказал, что не знаю никакой лучшей медицинской помощи, чем она уже получает, и что наилучший известный мне способ быть ей полезным – это проследить ее процесс. Она согласилась. В нашем разговоре она рассказывала мне, что очень встревожена. Она жаловалась на панику, учащенное сердцебиение и ужасный страх. Очень быстро дыша, она снова и снова повторяла: «Что происходит?» Возможно, она была напугана потому, что чувствовала, насколько она близка к смерти. Вот почти дословный отчет о ее переживаниях.

Я предложил, чтобы она описывала мне свои переживания и как можно лучше следовала им. Она сказала, что ее «сердце бьется так неистово, что она может чувствовать, как оно барабанит у нее в груди». Когда я предложил начать с этого переживания сердца, она стала спокойнее. Спустя мгновение, она сказала очень тихим и спокойным голосом, что видит себя «падающей в ничто... падающей в ничто». Поэтому я сказал «давай исследуем это ничто». Она сказала, что боится падать в это небытие. «Оно такое пустое». Я мягко посоветовал ей доверять и следовать своему опыту. «Быть может, окажется, что это просто ничего», – печально ответила она.

Чтобы сократить нашу получасовую беседу, позвольте мне резюмировать. Она сказала мне по телефону (трубку которого Херб прижимал к ее уху), что хотя и колеблется, но попробует исследовать то чувство падения. Она сообщила, что видит себя кружащейся в воздухе в «пустоте». В тревожном и в то же время возбужденном состоянии она повторяла «Я падаю, падаю, падаю». В испуге она спрашивала: «Что дальше?». Я ответил, что нам следует подождать, и ее процесс скажет нам, что будет дальше, если вообще что-то будет. Мы спокойно подождали около минуты, а затем она, к своему собственному (и моему) удивлению радостно сказала, что «приземляется около реки».

«Да, я приземляюсь! Я опускаюсь на реку и мне так приятно видеть на воде красивую зеленую утку!» Она сказала, что ее поразила шея птицы – она «трепетала», быстро двигаясь

взад и вперед. Возможно, утка готовилась взлететь. «Прекрасно». После недолгого молчания, она сказала «прощай» и мы расстались друг с другом. Это был последний разговор, который у нее был с кем-либо.

Сегодня, оглядываясь назад, я думаю о последних моментах ее жизни. Я высоко ценю то, как Херб о ней заботился. Я размышляю о ее видении. Я хочу еще поразмышлять вместе с вами, дорогой читатель. Сперва я хочу здесь поблагодарить Сару за то, что она побудила меня опубликовать ее слова. Когда я закончил эту книгу, мне попался автобиографический очерк, в котором она пишет, что живет у реки и как птица на реке<sup>iv</sup>. Как замечательно, что в последние месяцы своей жизни она переехала на берег реки Колумбия в Портленде.

Ее последний рассказ о своем процессе поднимает всевозможные вопросы. Что за разум направлял ее через ту «пустоту» к реке и птице? Какова природа того разума внутри нее, который сперва проявлялся в ее трепещущем сердце, а затем в трепетании птицы? Было ли то пугающее сердцебиение телесным эффектом, возникавшим из-за приближения смерти? Или это был ее опыт сновидения того, что она называла «трепещущей птицей»? Что устраивает так, что наши телесные переживания, вроде трепещущего сердцебиения, отражают наши фантазии и сновидения (такие, как трепещущая утка), или наши сновидения отражают наши телесные переживания? Каков был смысл той пустоты или «небытия», которого она боялась и которое она, в конце концов, пересекла, прежде чем обнаружила утку? Когда она, в конце концов, подчинилась этому небытию, ее обычная форма исчезла, и взамен ее внимание сосредоточилось на птице на воде.

Возможно, она боялась, что тем небытием будет смерть.

Я предполагаю, что тем небытием было поле силы, которого она боялась, ее процессуальный ум, организацию которого она еще не вполне знала. Я называю это небытие полем процессуального ума или разумом, который втягивает ее и перемещает из одной формы в другую. Почему это поле не говорит ей о ее смерти, или ее похоронах, или людях вокруг нее? Почему оно ведет ее к птице на берегу реки?

У каждого из нас будут свои ответы на эти вопросы. Мой ответ состоит в том, что ее процессуальный ум – то есть разумное поле, перемещающее ее от одной точки в ее существовании к следующей – это вечное силовое поле символизируемое «пустотой», но позднее также трепещущей уткой на реке. Мне кажется возможным, что такие термины, как жизнь и смерть возникали для того, чтобы помогать нам определять реальность или, скорее, «общепринятую реальность». Жизнь и смерть – это не единственные и не самые лучшие описания нашего путешествия во времени. Охваченное паникой сердце, которое больше всего пугало ее как угрожающий симптом (и как возможное приближение смерти), в следующий момент становилось чудесным и утешительным образом трепещущей птицы, готовящейся взлететь.







### **Жизненный процесс Сары**

Жизнь отчасти передают ее фотографии и образы из ее последних переживаний. (См. рисунок «Жизненный процесс Сары».) Но Сара – возможно, как и большинство из нас, – не может исчерпываться только образами. Подобно ей, мы – это нечто большее, чем сумма всех наших личных и воображаемых изображений, всех реальностей и сновидений. Ее процессуальный ум – это своего рода пустота, потенциал, невидимое поле, наподобие тяготения или ветра. Процессуальный ум всегда есть, он тянет нас, движет нас тем или иным образом. В повседневной жизни наши обычные умы отрицают процессуальный ум, присутствующий на заднем плане. Мы боимся той пустоты – могущества и силы той пустоты – и ее способности свободно и мудро двигать нас так, как мы видим в наших сновидениях.

### **Пространство и время, жизнь и смерть**

Разве не удивительно, что даже в последних переживаниях Сары ее процессуальный ум не говорит о смерти? Обычно мы так беспокоимся о жизни и смерти. Однако на пороге смерти процессуальный ум, по-видимому, игнорирует размерности пространства и времени, жизни и смерти, чтобы указывать на другое пространство – «гиперпространство» за пределами наших обычных понятий дня и ночи, будущего и прошлого, вас и меня. В некотором отношении, понимание нашей жизни как трехчастной последовательности, в которой мы рождаемся, живем и умираем, равносильно маргинализации опыта мощного и объединяющего поля, организующего символы наших сновидений. Думая, что мы либо живы, либо мертвы; думая о себе с точки зрения преходящих состояний или видимостей, успехов и неудач, а не как о невидимом (но ощутимом) силовом поле, мы отрицаем значительную часть своей природы.

Наша фотография – это не слишком полная картина того, как мы выглядим. С точки зрения процессуального ума, мы представляем собой поля, силы, присутствия, проявляющиеся в символах, наподобие птицы. Если нашему обычному уму это кажется странным, вспомним, что коренные народы повсюду верят, что мы – проявления тотемных духов. Иными словами,

мы – представители событий и мест на земле, частей вселенной. Наши предки ощущали «поля» и персонифицировали их силы в виде тотемных духов и определенных областей земли. Нам необходимо быть непредубежденными, чтобы ценить и наши самоописания, и наши переживания на пороге смерти. Сара, отчасти, была женщиной, которую мы знаем по ее фотографии, но возможно, она также была силой «реки» или «птицы», скрытой за образами воды и птиц.

## **Физика и психология**

Ранее я упоминал свою книгу «Квантовый ум». В этой книге я соглашался с физиком Дэвидом Бомом в отношении того, что в природе существует нечто вроде «пилот-волны». Бом представлял себе, что пилот-волна направляет частицы. Мне представляется, что поле процессуального ума, «пустота», направляет нас в жизни. Нам нужны новые идеи, новые уровни, помимо повседневной реальности, сновидений и символов; нам нужна более полная картина бытия, которая описывает как происхождение нашего осознания, так и происхождение повседневной реальности. Нам нужно нечто вроде идеи процессуального ума, которая включает в себя и расширяет наши обыденные понятия жизни и смерти, времени и пространства, реальности и сновидений.

## **А как насчет значения нашего повседневного «Я»?**

Позднее в этой книге я буду утверждать, что процессуальный ум представляет собой сумму (то есть суперпозицию) состояний. Это означает, что процессуальный ум – это сумма всех наших потенциальных образов сновидений, всех наших разнообразных настроений и способностей. Подобно коту Шредингера, который ставил в тупик Шредингера и других своей способностью быть одновременно и живым и мертвым, наши процессуальные умы и живы и мертвы и, более того... и всё одновременно. Хотя это представление о повседневной жизни как двойственном состоянии порой может сбивать с толка наши сомневающиеся обыденные умы, которые заставляют нас верить, что повседневная жизнь – это главное и единственное, на чем следует сосредоточиваться, для наших тел может быть буквально вопросом жизни или смерти развитие расширенного осознания, включающего в себя поле наших процессуальных умов. Наше повседневное «я» никогда не утратит своего значения. Оно – часть большой истории, но не вся история. Мы нуждаемся в своем повседневном «я»; оно помогает нам сомневаться, удивляться и размышлять. Но невидимое «пустое» поле процессуального ума может помогать нам понимать жизнь и то, что происходит на пороге смерти.

Мне нравятся дзэнские метафоры «пустого ума» у Судзуки Роши. В своей чудесной книге «Ум Дзэн, ум начинающего» он пишет: «Необходимо верить в это ничто – пустотность. Но я имею в виду не Пустоту. Это нечто. Но это нечто, которое всегда готово принять определенную форму. В его деятельности есть правила, есть теория или истина». Он заявляет: «Под просветлением я понимаю веру в это ничто. Веру в нечто, не имеющее никакой формы или цвета, но готовое принимать форму или цвет».

«Ничто», о котором говорит Роши – это и есть то, что я называю полем процессуального ума.

## **Информация к размышлению**

1. Процессуальный ум развивает и дополняет понятия «Ума Бога» у Эйнштейна и «квантового ума».
2. Процессуальный ум – это невидимое «силовое поле», которое осмысленным образом движет наши тела и образы сновидений.

3. Возможно, поле процессуального ума организует нашу личную жизнь в нормальных и необычных состояниях сознания, и даже на грани между жизнью и смертью.
4. Сомнение важно; оно помогает нам саморефлексировать.
5. Пустой ум в традициях Дзэн, идеи полей в физике и процессуальный ум в психологии – это связанные друг с другом и отчасти взаимно перекрывающиеся концепции.

## Глава 2

### Поля, молния и просветление

*«Вместо того чтобы накапливать знания, ты должен очищать свой ум... Это называется пустотой, или всемогущей самостью, или всезнанием. Зная все, ты подобен темному небу. Порой темное небо будет озарять вспышка. После того, как она гаснет, ты забываешь о ней, и не остается ничего, кроме темного неба. Небо никогда не удивляется, когда его вдруг пререзает молния... Обладая пустотой, мы всегда готовы наблюдать вспышку».*

*Сунрю Судзуки Роши «Ум Дзэн, ум начинающего»*

Знать «пустоту» или «темное небо», о котором говорит Роши, и поддерживать с ним контакт – это разновидность просветления. Быть подобным тому темному небу перед тем, как что-то происходит – это все равно, что осознавать пустое пространство или электрическое поле перед тем, как ударит молния. Темное небо – естественная и яркая метафора поля процессуального ума. Эта «пустота» относится к тому, что ученый мог бы назвать электромагнитным полем ночного неба. Это поле должно присутствовать до того, как появляются образы, или «молния». Образы сами по себе удивительны, но учение Роши касается ощущения кажущейся пустоты темного неба перед тем, как ударит молния. Ваш процессуальный ум – это своего рода пустота: это мощное силовое поле, которое еще не проявилось как событие, объект или человек. Ощущение процессуального ума на этой ранней стадии подобно ощущению присутствия, потенциала или тенденции. В данной главе мы будем учиться быть ближе к этому потенциалу.

### Процессуальный ум и ваше реальное тело

Давайте продолжим аналогию между процессуальным умом и электромагнитным полем ночного неба. Могут собираться облака, и это поле, в конце концов, проявляется в виде молнии, но точная форма, которую принимает молния, зависит от места на земле, деревьев, гор, воды, зданий и многих других факторов. Вспышки молнии удивительны, но поле, которое присутствует до того, как ударит молния, в каком-то отношении столь же удивительно. По аналогии, ваш процессуальный ум представляет собой невидимую силу, которая предшествует вашим сновидениям и телесным движениям. В повседневной или «общепринятой» реальности вы – это просто реальное тело. Вы имеете вес, занимаете пространство и со временем стареете. Если вы этому не верите, то налоговое управление напомнит вам, что вас зовут так-то и так-то, вы живете в этом месте и в это время, и вам пора платить налоги. В общепринятой реальности вы – человек, живущий в своем теле в определенное время по определенному адресу. Но в то же самое время и с другой точки зрения, вы – это невидимое организующее поле, которое отчасти проявляется в виде движений реального тела с окружающими его реальными вещами. Я отдаю себе отчет в том, что большинство людей отождествляются только со своими физическими телами. Я буду показывать, как это отождествление в одном месте ограничивает нашу способность работать с событиями в течение нашей жизни.

Я очень многое узнал о нелокальных полевых аспектах процессуального ума, работая с тысячами людей по всему миру, а также со многими людьми в ситуациях близости смерти. Например, если я допускаю, что человек в коматозном состоянии присутствует только в своем теле, лежащем на данной больничной койке, то единственными реакциями этого человека в коме, которые я замечу, будут минимальные телесные сигналы. Однако если я не ассоциирую человека только с телом на той койке, то я волен искать его ответы на мои вопросы везде, где

я их замечаю в его палате. Это, разумеется, верно в отношении любого, с кем вы общаетесь. Мы часто кажемся нелокально связанными с другим человеком; вы думаете о человеке перед тем, как он звонит или посылает E-мейл, и вы иногда можете интуитивно догадываться о чем-либо, и вскоре это оказывается верно в общепринятой реальности. Но мне кажется, что в коматозном состоянии эта непосредственная безграничная или нелокальная связь более заметна. Я часто говорил кому-нибудь в коме: «Издайте звук, если вы меня слышите». Если человек не движется, но занавеска в его больничной палате колыхается от дуновения ветерка, я мог сказать: «Ага! Спасибо за ответ». Хотя я не собрал статистических доказательств ценности подобного нелокального подхода к людям в коматозных состояниях, в тех ситуациях, где я работал, исследование нелокальных реакций сделало возможным поразительные пробуждения тела, и впоследствии человек мог подтвердить, что он слушал меня и «говорил» со мной. Один такой случай подробно описан в моей книге «Кома: ключ к пробуждению».

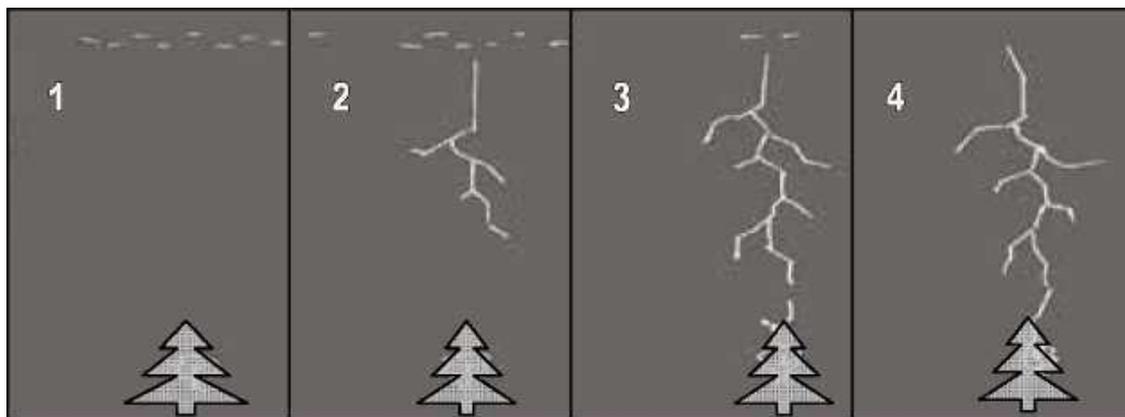
Я хочу сказать, что процессуальный ум иногда выглядит как поле с нелокальным размахом, связанное с нашими чувствами, фантазиями и областями вокруг человеческого тела. Это возможная нелокальная природа процессуального ума может вести к полезным вмешательствам в терапевтической работе. Если вы отождествляете больного человека или кого-то, находящегося в полу-растительном состоянии, только с его телом, то можете препятствовать ему сообщать вам, болен ли он и/ или испытывает ли он боль. Почему? Потому, что ваша точка зрения маргинализирует то, кто он в целом. Вы видите в нем только больного, а не цельного человека. По той же причине многие больные или очень старые люди могут бояться говорить о смерти и умирании отчасти из-за опасения, что мы будем втискивать их в идею одного места, их слабеющего тела. При необходимости не забывайте рассматривать себя и других не только как реальное, локальное тело, но и как возможное поле процессуального ума – то есть как разум, который может быть где угодно, когда угодно, проявляясь в виде реального тела или действий вокруг тела. В ситуациях конца жизни или серьезной болезни такие нелокальные воззрения могут быть очень «целительными» или, по крайней мере, утешительными. Моя самая прагматическая точка зрения состоит в том, что человек – это земное, механическое локальное тело, подвергающееся влиянию сил в непосредственном окружении, нуждающееся в медицинской помощи – но также и возможное нелокальное присутствие. Я вспоминаю, как умирала моя мать. В то время, как я чувствовал себя скверно из-за того, что она умирает, она на мгновение пробудилась из растительного состояния, спросив, могу ли я «видеть рождение звезды в темном пространстве вселенной. Разве это не замечательно!»

## Поле молнии

Такие метафоры, как поле тяготения, или поле давления воздуха, создающее ветер, или электромагнитное поле, предшествующее ударам молнии, могут помочь нам в понимании процессуального ума, поскольку по своей сути он невидим<sup>vii</sup>. Точно так же, невидимое электрическое поле наполняет атмосферу, пространство между небом и землей, но мы можем видеть его только в форме молнии, прочеркивающей небо.

Рассмотрим аналогии молнии более подробно. Вы не можете видеть это заряженное поле, предшествующее молнии (кроме как косвенным образом, по тому, как собираются облака). Фотографии молнии, снятые высокоскоростной камерой, показывают ее развитие во времени. На рисунке «Молния» вы заметите, что я разделил процесс на четыре стадии. Каждой стадии соответствует моментальный снимок молнии в процессе ее развития от темного заряженного поля слева до «удара» молнии справа на приведенном ниже рисунке. Все четыре стадии, соответствующие четырем снимкам, происходят в течение 1/5 секунды. Каждый снимок показывает молнию как своего рода сигнал, спонтанно распространяющийся между небом и землей.

На фотографии 1 слева заряженное поле выглядит лишь как пустота между деревом и облаками над ним. Электрическое напряжение нарастает, и на снимке 2 видна небольшая вспышка или активность, подобная «заигрыванию». Заметьте, что эта вспышка пока еще не достигает земли. Видели ли вы такие небольшие вспышки летним вечером? Вспышки возникают, но молнии еще не бьют. Стадия 2 похожа на внезапную мысль или что-то пытающееся привлечь ваше внимание, что вы не вполне «схватываете». Это происходит почти слишком быстро, чтобы обращать на это внимание.



### Молния

Здесь показана серия событий, в которых электрическое поле порождает молнию. На стадии 1 (фото 1 слева) происходит нарастание поля. Небо заряжено отрицательно, а дерево внизу становится заряженным положительно. Затем, на следующей стадии (фото 2) начинается молния, и так далее. На стадии 3 эта вспышка – теперь именуемая «лидером молнии» – делает ход. Можно видеть, что снизу навстречу «лидеру» идет «стример». На стадии 4 лидер и стример соединяются и возникает молния, которая «ударяет» в дерево и даже может его сжечь. От начала до конца весь процесс распространения молнии от неба до земли занимает одну пятую секунды.

**Сигналы и заигрывания.** Сходным образом, процессуальный ум представляет собой поле между частями нас самих и между нами, людьми, и всем остальным, с чем мы устанавливаем контакт. Пространство «между» кажется пустым, пока нас не побуждают общаться или посылать словесные, звуковые или зрительные сигналы туда и обратно между частями, людьми или окружающей средой. Например, в повседневной реальности мы видим людей, общающихся друг с другом. Мы редко сосредоточиваемся на атмосфере, поле между людьми, которое кажется связанным с их сигналами и сообщениями, или даже может их провоцировать или «насновидеть». Порой мы говорим: «Ах, сперва ты сказал это и потому я затем сказал то». Но мы редко говорим: «Ах, я замечаю, что атмосфера между нами, поле, «процессуальный ум», связывает нас, создавая наши разные точки зрения»<sup>5</sup>.

**Заигрывания.** Прежде чем вечером лечь в постель, замечайте атмосферу, которую вы чувствуете внутри и вокруг себя. Замечайте, какие маленькие «удары молнии», мысли или «заигрывания» привлекают ваше внимание. Это выражения «пустоты» процессуального ума, и они обычно обнаруживаются в сновидениях, возникающих у вас, когда вы спите. Точно так же, перед тем, как общаться с кем-либо, изучайте или чувствуйте поле отношений. Во взаимоотношениях сигналы похожи на молнию. Подобно тому, как молнии предшествуют «лидеры» и

<sup>5</sup> Это весьма созвучно тому, что выдающийся религиозный мыслитель Мартин Бубер в начале прошлого века писал о диалогической природе сознания и «пространстве между Я и Ты». (Прим. пер.)

«стримеры», нашим человеческим сигналам тоже всегда предшествуют «заигрывания» – едва заметные сигналы, крошечные подергивания и импульсы – которые не достигают нашего обычного сознания, и которых другие тоже не часто замечают. Заигрывания подобны лидерам и стримерам: они быстры и едва заметны. Если мы не тренируем свое осознание, то не замечаем тенденций к заигрываниям и сигналам – то есть мы игнорируем «напряженность» в поле между нами.

Обычно мы сосредоточиваемся только на ударе молнии. Тогда мы говорим «Ага!» или «Мне снилось то-то и то-то». Или мы характеризуем отношения как: «Ты сказал (или сделал) то-то! Ничего себе!» Большую часть времени мы действуем так, будто не чувствуем или не ощущаем, что будет дальше. Без тренировки осознания вы можете не замечать полевою ситуацию, которая присутствовала до того, как возникла молния. Это поле невидимо; вы не можете его видеть своими физическими глазами. В некотором смысле, это «ничто». Но это «ничто» можно чувствовать. Когда дело касается двух человек, я называю это невидимое поле между ними, это «несказанное» Дао, процессуальным умом отношений. Отдельные люди, пары, группы и, в принципе, весь мир имеют процессуальные умы, которые характеризуют пространства и атмосферы, чувство и сновидение, разделяемые всеми.

Вы не можете видеть процессуальный ум, но можете ощущать его как заряженную ситуацию, наподобие электрического поля. Сначала кажется, будто ничего не происходит. Если вы используете свое осознание, то сперва увидите крохотное заигрывание, а затем, примерно через секунду, сигнал, который можно реально регистрировать. Тогда мы говорим: «Ага! Сигнал! Будем ему следовать!». Это хорошо, следуйте сигналам! Но не забывайте о процессуальном уме на заднем плане. Если бы у нас было больше полевого осознания, нас бы не так захватывали врасплох большие потрясения в жизни, организации были бы лучше подготовлены к будущему, и для государств не были бы столь ошеломляющими удачи или даже неудачи, вроде «внезапных» нападений или природных катастроф. Будучи в контакте с полем процессуального ума, вы можете быть способны распознавать вещи до того, как они происходят.

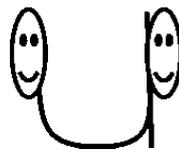
## **Опыт тренировки осознания**

Теперь позвольте себе поэкспериментировать со своим процессуальным умом. Для начала просто почувствуйте то, что вы представляете себе или переживаете как силу или поле вокруг вас. Можете ли вы почувствовать нечто, пытающееся двигать вас тем или иным образом? Доверяйте собственным переживаниям этого поля. Затем, когда вы будете готовы, попробуйте следовать своему телу таким образом: наполовину закройте свои глаза и прислушайтесь к своему дыханию. Подождите, пока у вас не будет ощущение вашего тела. Затем, когда будете готовы, ощутите или почувствуйте направление, в котором вас стремится или пытается перемещать ваше тело. Следуйте этой тенденции; двигайтесь в направлении, куда стремится двигаться ваше тело, пока не будете знать, почему вы двигаетесь в этом направлении, и что пытается себя выразить. Если вы получаете сведения о том, почему ваше тело хочет двигаться в этом направлении, то знаете больше о самом себе; вы находитесь в контакте со своей текущей психологией или процессом.

Как вы лично понимаете или описываете поле, которое двигает или пытается двигать ваше тело? Это сила или же ваша «биология»? Что это – какая-то форма тяготения или это «Бог»? Все эти термины описывают аспекты процессуального ума, «ума», стоящего за вашим «процессом», за вашими спонтанными сновидениями и движениями. Заметьте, что когда вы осознаете это поле и следуете ему, то можете чувствовать себя «более единым». Если вы способны чувствовать смысл того, что делает поле, то ваша теперешняя жизненная ситуация может быть более содержательной.

Теперь позвольте мне задать вам еще один вопрос, на который может не быть однозначного ответа. «Как это поле знает, куда двигать вас в данный момент? Что это – ваша психология, ваша биология, физика, случай... или что?» Я сам отвечаю на эти вопросы: «Да, да и да». Я суммирую все эти факторы, называя то, что вас движет, вашим процессуальным умом, сознанием, полем, проявляющимся в виде ваших ночных сновидений и в виде телесных сигналов, которые вы замечаете в течение дня.

Чаще всего, процессуальный ум показывается вам в виде чувства или настроения, которое предшествует сигналам и событиям, отражающимся в вашей психологии. Благодаря нейрофизиологу Бенджамину Либету, мы знаем, что нашему произвольному или сознательному контролю предшествуют электрические поля. Либет обнаружил, что до того, как мы что-либо делаем, вообще что угодно, имеется электрическое побуждение. Любому нашему произвольному действию предшествует поле. Мы по-прежнему можем, например, говорить «нет» (то есть отказываться от действия. – *Прим. пер.*), но тенденции поля имеют место до нашего сознательного ума<sup>viii</sup>. Процессуальный ум – это организующее поле, вид силы, частично поддающейся измерению, силы, в которой вы живете со всем остальным. Почему же тогда, если процессуальный ум столь важен – если знание этого поля, этого «темного неба», как полагал Судзуки, имеет центральное значение для просветления – почему мы не осознаем его в большей степени все время? Почему нам кажется, что мы «сами себе хозяева», и что поле – не наш господин? Это сомнение и вопросы, которое оно поднимает, имеет важное значение.



### **Вселенная как процессуальный ум, смотрящий сам на себя**

Один ответ состоит в том, что независимо от нашей личной истории и психологических проблем, природа дала нам способность игнорировать поля, подавлять их, маргинализировать или забывать их. Эта тенденция игнорировать процессуальный ум видна в выражении: «С глаз долой, из головы вон»<sup>6</sup>. Наш повседневный ум построен так, что мы можем игнорировать поля (то есть мы можем коллапсировать волновую функцию и создавать реальность). Мы можем говорить: «Мне не нравятся поля, волновые функции или боги! Я не хочу знать этой чепухи или верить в нее, мне это не нужно. Какое мне до этого дело! Я хочу быть хозяином самому себе!»

Наша способность подвергать сомнению и отвергать глубокие переживания очень важна для нашей общей природы. Неприятие отделяет нас от нашей глубочайшей природы и создает разнообразие и возможность для рефлексии – то есть саморефлексии. Игнорируя процессуальный ум, говоря «нет» сущностному уровню нашего опыта, мы можем сосредоточиваться только на более видимых сигналах и осязаемых общепринятых «реалиях» мира. Это отделение от процессуального ума дает нам способность как создавать общепринятую реальность, так и размышлять о невидимых полях – то есть о пространствах между небесами и землей, между нашими внутренними частями и между людьми и вещами!

Разделение ведет к возможности наблюдения и возможности замечать «поле» процессуального ума между наблюдателем и наблюдаемым. Подобно тому, как электрическое поле предшествует всему, что мы делаем, так и поле процессуального ума (оно может быть частично электромагнитным или гравитационным) предшествует всему, на что мы смотрим. По суще-

---

<sup>6</sup> Англ. “Out of sight, out of mind”. Заметьте, что по-русски мы говорим «С глаз долой, из сердца вон». (*Прим. пер.*)

ству, сама наша способность наблюдать что-либо может быть сцеплена или связана с тем, что мы наблюдаем; с полем между наблюдателем и наблюдаемым. Мне очень нравится принадлежащий одному из великих физиков Джону Уиллеру рисунок вселенной, смотрящей на саму себя через нас; я привожу его здесь. Вселенная или само большое U – это не просто сумма всех вещей, но пространство, процессуальный ум, между нами, смотрящий сам на себя. (См. «Вселенная как процессуальный ум».)

Позвольте своему собственному телу рассказать вам больше о процессуальном уме, попробовав следующий эксперимент. Это упражнение представляет собой более полный вариант того, что вы только что читали или переживали ранее в этой главе. Я рекомендую вам записать ваши переживания в ходе этого Упражнения 2 в квадрате #2 карты, приведенной в Приложении II в конце книги; после того, как вы запишете все свои переживания, эта карта может дать вам общее представление о вашей собственной природе, поле вашего процессуального ума.

### **Упражнение 2:**

#### **Процессуальный ум как тенденция тела**

Давайте сперва начнем с вашей повседневной реальности. Как вы обычно себя идентифицируете? С какого рода «деятельностью» или работой вы чаще всего отождествляетесь? Что вы чувствуете в отношении этой работы в данный момент?

Теперь давайте опять исследовать ваше переживание поля процессуального ума в виде тенденций движения. Стоя или сидя, постарайтесь расслабиться, сохраняя осознание своего тела. Расслабьтесь настолько, чтобы чувствовать, как будто вы почти спите. Теперь, когда вы готовы, продолжая «спать» с осознанием умом, замечайте жесты и движения, которые стремятся сделать ваше тело. Замечайте его малейшие тенденции и движения. Следуйте им в течение минуты или двух. Затем, когда будете готовы, снова сядьте, как будто вы проснулись, и повторите эксперимент во второй раз, притворяясь, что опять засыпаете. Следуйте тенденциям своего сновидящего тела. Повторяйте «сон» и «бодрствование», пока у вас не будет ощущение того, как и почему ваше тело движут тонкие тенденции некоего поля. Можете ли сформулировать своими словами, какова природа этого поля? Можете ли вы ощутить послание поля? Сохраняя осознанность, попробуйте почувствовать, есть ли цель у этого процессуального ума. Нарисуйте и/или запишите свои переживания в карте.

*Один из моих клиентов, у которого была сильная депрессия, попробовал это упражнение и обнаружил, что движения и тенденции его тела снова и снова заставляют его чувствовать – есть направляющая его мудрая рука, и его жизнь не так безнадежна, как он боялся. Цель гнетущих чувств, по-видимому, состояла в том, чтобы заставить его выйти из повседневной реальности и почувствовать эту «руку» – новую (процессуальный ум?) и более глубокую часть самого себя.*

Когда у вас глубокий контакт с самим собой, со своим процессуальным умом, вы можете называть его своим «умом», своим «бессознательным», своей глубочайшей самостью, своей биологией, своим «сновидящим телом»<sup>ix</sup>, своей «мудростью» или своим «Богом». В любой момент вы можете ощущать воздействие вашего процессуального ума как что-то, стремящееся вас двигать. В любой момент вы можете закрыть глаза, ощутить свое тело и просто замечать, куда у вас есть тенденция двигаться. Если вы следуете процессу своего тела, то можете узнавать свой процессуальный ум как поле, которое пытается двигать или «сновидеть» вас в том или ином направлении. Этот процессуальный ум предшествует вашим сновидениям, подобно тому как невидимое поле предшествует молнии.

Это снова напоминает мне о словах Судзуки Роши, приведенных в начале этой главы: «Ясный ум или Не Ум – это темное небо... зная все, ты подобен пустому темному небу. Иногда темное небо прорывает молния. И после того, как она проходит, ты забываешь о ней, и нет

ничего, кроме темного неба. Необходимо верить в это ничто – пустотность. Но я не имею в виду пустоту. Это нечто. Но это нечто—что-то такое, что всегда готово принять определенную форму. В его активности есть правила, есть теория или истина»

Он утверждает: «Под просветлением я понимаю веру в это ничто. Веру в нечто, не имеющее формы или цвета, но готовое принимать форму или цвет».

### **Информация к размышлению**

1. Появлению молнии предшествует электрическое поле.
2. Замечайте тенденции и исследуйте, что стоит за ними.
3. Способность замечать свой процессуальный ум как поле – это разновидность просветления.

## Глава 3

### Мета-навыки Дзэн

В предыдущей главе я показывал, каким образом поле процессуального ума предваряет и организует тенденции, переживания, сигналы и наблюдения аналогично тому, как электрическое поле предваряет молнию. Я схематически изображал первые 0.2 секунды возникновения вспышки молнии, показывая, как электрическое поле наполняет пространство между облаками и землей. Когда поле достаточно сильно и условия готовы, поле проявляется в виде молнии или, в случае человеческих полей, в виде сигналов, сновидений и движений. Рассуждая о возможной психофизической природе человеческих полей, можно было бы сказать, что сперва возникают заигрывания или «электрические лидеры и стримеры». Обычно мы сосредоточиваемся только на видимых электрических разрядах в форме сигналов. Но прежде, чем что-либо происходит, есть только потенциал – проблеск процессуального ума, знак силы, стремящейся двигать нас, стоящей за всем, что мы думаем и делаем.

Есть много названий процессуального ума, в зависимости от того, как вы его переживаете, в зависимости от вашей культуры и времени, в котором вы живете. Европейские алхимики говорили об «Унус Мундус» – едином мире, из которого происходит все сущее. Возможно, первым термин *Unus Mundus*, на латыни означающий «один мир», использовал в XVI в. алхимик Герхард Дорн. Я благодарен К.-Г. Юнгу за то, что в ходе своего изучения алхимии он нашел этот термин для описания гипотетического источника – «единого мира» – стоящего за всеми событиями в повседневной реальности. Юнг называл события, связанные между собой без известной причины, «многозначительными совпадениями» или «синхроничностями»; этот последний термин стал названием статьи, в которой описывался данный феномен.<sup>x</sup> Насколько я понял работу Юнга, на мой взгляд, он имел в виду, что и наблюдатель, и наблюдаемое возникают из одного и того же источника – Унус Мундус.

Я уже указывал, что идея дзэн-буддизма, нашедшая отражение в словах Судзуки о «темном небе» (перед вспышкой молнии) тоже относится к силе и потенциалу процессуального ума. Самые первые дзэн-буддисты говорили о сущностном уровне нашей психологии с точки зрения единого разума, который они называли «умом Будды». Большинство мифов о сотворении мира, в которых говорится о первых моментах творения до появления растений, камней, рыб, животных, людей и вещей, указывают на по своей сути разумное поле процессуального ума. Например, зулусы из Южной Африки, возможно, называли процессуальный ум именем своего мифического создателя, Унку-лункулу. Он персонифицирует первое «семя». Я буду говорить о нем в Главе 14. Раздумывая о загадочном поле, из которого происходит всякое изменение, древние китайцы говорили о «Дао, не выразимом словами». «Следуй Дао», – говорили они. Оно было «Матерью небес и земли». Мне очень нравилась эта идея Дао, и я хотел научиться ему следовать. Однако, это было так интуитивно, что я решил создать своего рода «Дао-работу», известную сегодня как процессуально-ориентированная психология. Хотя и будучи полезной для области, именуемой психологией, процессуально-ориентированная психология предназначена для применения в областях интереса, лежащих вне обычного контекста психологии. «Процессуальная работа» включает в себя такие области, как проблемы индивидуального, семейного и душевного здоровья, но также применима к психическим расстройствам, коматозным состояниям, организационным проблемам и открытым форумам малых и больших групп, а также к физике.

Процессуальный ум представляет собой следующий шаг, добавляющий человеческий ум к квантовой физике и ее волновым функциям и элемент наблюдателя к Дао. Однако, несмотря на то, что процессуальный ум – это общий принцип, у каждого из нас есть процессуальный

ум, специфичный для нашей индивидуальной природы. Точно так же, как электрическое поле может появляться до молнии в любом месте на земле, природа земли в конкретном месте до некоторой степени определяет то, как там выглядит молния. Поле над крупным городом проявляется иначе, чем поле над береговой полосой. Горы отличаются от пустыни. Каждая из характеристик поля нашего процессуального ума отличается от других. Вы можете чувствовать «поле» вокруг других людей. Вы почти можете узнать приятеля, идущего по улице темным вечером, поскольку вокруг него есть определенная «аура», или «свечение», или поле. Каждый обладает определенной «эмоциональной атмосферой», или характерным полем, или «силой» и манерой поведения. Поле процессуального ума могут ощущать другие люди. Таким образом, процессуальный ум – это один из наших глубочайших навыков чувствования, который мы можем использовать, чтобы преодолевать трудности жизни. Однако большую часть времени мы не осознаем эту силу. Эми могла бы назвать эту силу «метанавыком».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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