

Арнольд Минделл

ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОЛОГИИ

# ТАНЕЦ ДРЕВНЕГО

*как Вселенная решает личные и мировые проблемы*

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

*Текст предоставлен правообладателем*

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

*Арнольд Минделл Танец Древнего. Как Вселенная решает личные и  
мировые проблемы: Постум; 2013  
ISBN 978-5-91478-018-7*

## **Аннотация**

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

# Содержание

От автора	4
Часть 1. Танец Вселенной	7
Глава 1. Переход к парадигме процесса	7
Глава 2. Удивление, разнообразие и танец вселенной	23
Параллельные миры в квантовой теории	37
Параллельные вселенные	44
Процесс	44
Алхимия	45
Даосизм	45
Мировое древо	47
Внутренняя работа	55
Упражнение	57
Для размышления над главой 2	59
Глава 3. Болезнь, обращение времени и параллельные миры	60
Любовь	61
Конец ознакомительного фрагмента.	67

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

## **От автора**

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

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

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

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

*рию относительности».*

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

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

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

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

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

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

Дорогая Эми, спасибо за жизнь, исследование, обсуждение и помощь мне в изучении, переживании и преподавании

каждого аспекта этой работы. Я не смог бы сделать это без тебя.

# Часть 1. Танец Вселенной

## Глава 1. Переход к парадигме процесса

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

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

зывается чем-то *одним*.

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

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



симулю от обеих точек зрения позицию, чтобы вы могли беспристрастно слушать и помогать их сторонникам выражать себя более полно, более глубоко.

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

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

страстная мудрость, мудрость тех, кем движет, или танцует, Вселенная.

Что? *Движимый Вселенной?*

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

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

но-временное сновидение, ваше чувство бытия, движимое пространством, ваша медитация бытия, движимая Вселенной.

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

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

встречаюсь в повседневности, и чтобы заставить меня идти по жизни тем или иным путем?»

Я уже говорил, что получение доступа к вашему самому беспристрастному «Танцу Древнего» и разрешению конфликтов не так уж трудно. Некоторые духовные или психологические традиции говорят, что нам нужно медитировать десятки лет или даже всю жизнь, чтобы найти эту беспристрастную точку зрения. Но это не так. Предложенный мной метод пространственно-временного сновидения, который зависит от нашего опыта, нашего воображения пространств вокруг нас, тяготения и самого пространствавремени, 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. В начале, в шестидесятых годах, я отправился в Цюрих, чтобы изучать физику. Но к собственному удивлению стал юнгианским аналитиком! Почему? Потому что наука игнорировала чувства и сновидения. А мне очень нравилось восхищение Юнга сновидениями и принципом синхроничности – то есть связью между физикой и психологией. Я высоко ценил, что он и нобелевский лауреат физик Вольфганг Паули пытались соединить психологию и физику. Они тоже искали какой-то вид междисциплинарного системного ума для понимания и разгадки тайны синхроничности. Они искали «системный

ум», включающий в себя и психологию, и физику.

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

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

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

«До рождения Вселенной было нечто бесформенное и совершенное.

Безмятежное. Пустое. Одинокое. Неизменное.

Бесконечное. Вечно присутствующее. Оно является Матерью Вселенной.

За неимением лучшего имени, я называю его Дао».

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

Мы нуждаемся в смене парадигмы. Прежние парадигмы, посвященные главным образом делениям между внутренним и внешним, психикой и материей, умом и телом, инди-

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

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

Меня волнует процессуальная парадигма, которая соединяет психологию, медицину, физику, малые и большие группы, организации. Мне нравятся искусство, музыка, психоло-

гия, медицина, организационная работа, химия, политика и геология. Но когда отдельные направления этих дисциплин не работают, потому что мы имеем дело с наложившимися друг на друга частными и глобальными системными проблемами, *необходимостью становится процессуальная работа*. Мне нравится разделение жизни на части, на физику и психологию, на химию и сновидения, но порой это деление усложняет решение проблемы, а не помогает справиться с поставленной задачей.

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

В последующих главах я буду показывать вам, как использовать сновидение пространства-времени посредством примерно сорока медитативных упражнений, посвященных внутренней работе, отношениям, организациям, финансам и экологии. Я буду представлять новые переживания движения и чувства, проверенные на практике при преподавании в Портленде и в работе с большими группами во множестве



крупных городов мира. Большая часть работы, описываемой в этой книге, берется прямо из обучающих классов, семинаров и из публичной работы с большими группами в Портленде и по всему миру. Эти разнообразные переживания будут обеспечивать *общую человеческую основу* для взаимопонимания, которая позволит вам свободно общаться, чтобы разрешать внутренние и внешние конфликты. Я предлагаю делать записи, чтобы отслеживать каждое упражнение. Таким образом, вы сможете применять эту работу при решении личных проблем, болезней, сложностей в отношениях с близкими, проблем в социуме, глобальных финансовых и экологических проблем.

Я разделил эту книгу на шесть частей.

## **Часть 1**

### **Вселенский танец**

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

## Часть 2

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

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

## Часть 3

### Симптомы, безумие или мировой танец?

В этом разделе мы рассматриваем наш страх перед болезнью. И узнаем, как решать проблемы здоровья благодаря сновидению пространства-времени, которое, подобно духу, выпущенному из бутылки, оказывает помощь в их излече-

нии. Я также даю обзор того, как это новое «пространственно-временное сновидение» можно использовать для выхода из «психотических», то есть крайних, состояний.

## **Часть 4**

### **Отношения: за пределами войны и мира**

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

## **Часть 5**

### **Процессуально-ориентированная экология**

Процессуально-ориентированная экология (ПОЭ) соединяет в себе психологию, системное мышление о Земле, опыт квантового мира и Вселенной. ПОЭ – это и искусство, и наука. Здесь я буду говорить о богах. Здесь появляются новые

идеи о том, как применять пространственно-временное сновидение к уличной работе, к глобальным финансам и к планетарной окружающей среде.

## **Часть 6**

### **Земля, деньги и «большая картина»**

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

Поскольку я начал эту главу цитатой из физика-провидца Джона Уиллера, закончу ее еще одной цитатой. Этот великий физик, наставник Ричарда Фейнмана и Хью Эверетта, был другом Эйнштейна и написал книгу о путешествии в пространстве-времени. В своей книге Уиллер цитировал написанное в X в. стихотворение Су Дунпо о мореплавании: *«Мы пустили нашу лодку плыть по воле волн... и чувствовали, что мы движемся в пустоте, оседлав ветер... мы бы-*

*ли 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 над главой 1**

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

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

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

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

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

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

## Глава 2. Удивление, разнообразие и танец вселенной

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

*Стивен Хокинг*

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

Сегодня на планете живет около семи миллиардов человек. Если все будет продолжаться в том же духе, то к концу XXI века нас будет девять или десять миллиардов. Это очень

много для той маленькой планеты, на которой мы обитаем. Почему мы так медленно пробуждаемся? Почему мы иногда не слишком хорошо уживаемся? Чем это обусловлено? У каждого, разумеется, будет свой ответ. И все эти ответы очень важны. Нам просто нужно задавать их и находить правильные ответы.

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

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

Люди рождаются и люди умирают. Что случается с нами в момент смерти? Почему так много людей во всем мире верят



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

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

ли что-то до того, как кто-то его слышит или видит?

В квантовой физике частица – не только частица, она также обладает волновыми характеристиками. Что такое волна? Математически и графически волна – это то, что идет вверх и вниз. Если бы вы были частицей, то есть неизменной «вещью», где бы вы были, пока за вами не наблюдают другие? Теперь озвучим это с точки зрения психологии. Где вы находитесь, пока не начнете наблюдать за собой и внезапно не скажете сами себе: «Ага, я здесь». Кто-то в моем классе отвечает: «В 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<sup>1</sup>, но я использую слово *гадание* в смысле поиска чего-то. В моей истории вначале есть процесс удивления, гадающее Нечто, обдумывающее вещи. Мы все гадалы. 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 гадалы 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 отно-

---

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

шений, касается смерти?» Записывайте это. Становитесь сознательным гадалем.

История, соответствующая многим историям, состоит в том, что вначале было нечто вопрошающее: «М-м-м-м??» Это нечто размышляло, гадало, но не вполне сознательно, и 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. Волнообразное единство удивления распадалось на части. Картинки могут помочь нам лучше понять эту идею. Волнообразное единство удивления гадало и задавалось вопросами...

Снова и снова волна начинала размышлять:



«Кто я?»

Затем у волны обнаруживались части.



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

Теперь возник «+» и возник «-».

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

«Я – НЕ ТЫ!»

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

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

В моей многолетней работе с людьми я видел, как маленькие дети, а также люди более старшего возраста, снова и сно-

ва говорят: «Я – не *то*, я – *это*!», и тогда обычно случается какая-то форма Большого Взрыва. Бум! И мир начинается. И наши проблемы тоже начинаются, потому что «Я – это я, а не ты!».

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

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

*Мультивселенная* — это физический термин, который подхватила научная фантастика для обозначения параллельных вселенных. *Параллельные вселенные* названы так потому, что слово «параллельные» означает линии, которые никогда не пересекаются. Они не сходятся, не соприкасаются и никогда никоим образом не связаны друг с другом. Так и наше единство распадается на разные части, которые никак не связаны – на параллельные вселенные и психологии. Радикальные космологи в последнее время говорят о параллельных вселенных. Они говорят о других вселенных, возможно, имеющих по соседству с нами или очень далеко – которые существуют параллельно, то есть не пересекаясь с на-

шей Вселенной. Для меня это так захватывающе! Я никогда не сознавал... у меня почти перехватывает дыхание, когда я это говорю... Все эти годы я работал с самыми разными людьми, с семьями, организациями и населением больших городов и никогда не осознавал, что проблему частей можно понимать с точки зрения параллельных вселенных.

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

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

Вы замечаете эту историю в иудео-христианской или исламской традиции? К примеру, возьмем историю сотворения Адама и Евы. Бог что-то создавал; мы не знаем подробностей того, как он это делал, но внезапно появились люди – муж-

чина и женщина, которых звали Адам и Ева. Они блаженствовали, а потом появился Змей и сказал: «Давайте, съешьте это яблоко и забудьте, что сказал вам Бог!» Иными словами, забудьте свое «единство».

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

Когда мои учителя психологии спрашивали: «Что вам снилось прошлой ночью?» – их интересовало то, что они рассматривали как параллельную вселенную, то есть мой сон прошлой ночью, вместо того чтобы видеть меня как сочетание вселенных – бодрствующей и одновременно, *сновидящей вместе с моим телом здесь и сейчас*. Для них сновидение не было здесь, оно было «там», в бессознательном. Фантастическая идея. Мне до сих пор 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*. Нам недостает мостов между нами. Нам нужно и единство, и различие, то есть опыт бытия «этим», а не «тем». Но мы создали гигантское количество различий, специализаций и подходов, которые разбивают мир на части. То, что нам нужно сейчас – это способ оценить разнообразие и одновременно снова пережить первоначальное единство.

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

Большой Взрыв помогает Вселенной пробудиться! Единство любит разнообразие и множественность и нуждается в

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

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

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

*Арни:* Прекрасно сказано. Да, возможно, единству становится скучно с самим собой. Если есть небеса и ад, то имеется больше проблем, больше действия. И тогда возникает

потребность снова находить единство! Что-то в нашей Вселенной хочет забывать свое состояние единства и создавать процессы разнообразия, конфликта, а затем снова вспоминать потребность в единстве.

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

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

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

Этот выбор только одной стороны, и забвение другой про-

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

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

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

● *Каналы и теория канала.* Я что-то вижу и обычно, когда я вижу, я не чувствую. Но если я использую сенсорно-обоснованное осознание, я могу видеть, затем двигаться, чувствовать, относиться и т. д. в качестве движущегося процесса. У большинства людей во всем мире чувство тела маргинализируется. Нередко именно поэтому людей бывает так

трудно заставить сосредоточиться на телесных ощущениях – другой канал подобен другому миру.

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

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

Как вы, возможно, знаете из предыдущей книги, я называю нашим первичным повседневным процессом чувства, идеи и сигналы, с которыми вы (или 'и')<sup>2</sup> отождествляетесь. X – это своего рода сокращение для вторичного процесса, «не-я»! В повседневной общепринятой реальности есть и, 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

---

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

как живым, так и мертвым. Он пояснял свою идею на примере кота. В сущности, он говорил: «Возможность того, что кот может быть мертвым или живым одновременно, безусловно, доказывает неправильность моего волнового уравнения квантовой физики». Но он напрасно сомневался в себе. В квантовой физике, как и в сновидениях, у вас могут быть параллельные миры, кот может быть и мертвым, и живым в зависимости от наблюдателя.

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

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

Так или иначе я как раз изучал эту идею перекрывающихся состояний, когда мы с Эми готовились ехать на машине

в Портленд. Представьте себе: мы входим в гараж и нажимаем на кнопку, чтобы открыть подъемную дверь гаража. Но нет электричества! Видимо, где-то в Яхатсе упало дерево, и в результате не стало электричества. У нас назначена встреча в Портленде, а дверь гаража опущена и не двинется с места без электричества. Она не может двигаться. Дерево разорвало электрические провода, и наша гаражная дверь обесточена и не может открыться. Я начал нервничать, беспокоясь о том, чтобы попасть в Портленд вовремя.

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

Я пытался поднять гаражную дверь, но механическую часть заело, и я не мог ее поднять. Для этого мне, как минимум, был необходим кран. Мы ужасно спешили, и я сказал себе: «Я должен вспомнить мою глубочайшую самость, мою связь со всей Вселенной». Каждый из вас должен будет делать это по-своему. Я же погружаюсь глубоко в себя, пока не чувствую: «О, два параллельных мира перекрываются, и одна часть находится внутри, а другая часть снаружи». Затем я

подумал о том, что я не внутри или снаружи, о том, что это перекрывающиеся миры, так что я нахожусь внутри- снаружи в одно и то же время. Яхатс и Портленд оба здесь в одно и то же время. Внутри и снаружи в мире я с вами и я не с вами. Все вы по-своему это делаете.

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

*Один из слушателей:* А дверь опустилась обратно?

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

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



мирами?

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

Боже! Почему я снова работаю над этой проблемой? Почему это снова происходит?»

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

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

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

Мне нравится это молчание. Работать над вашими проблемами, чтобы их решать – это прекрасная мысль, но на данном этапе суть не в проблемах, а в их скрытых энергиях и точках зрения, то есть в их разнообразии! Мне кажется, что Вселенная *любит разнообразие*, ей нравится конфликт. Когда в вашей жизни снова появляются старые конфликты разнообразия, это происходит потому, что природа пытается говорить вам, что те мощные, разные энергии в вас все еще

существуют. И именно они составляют часть вашей красоты и вашего общего процесса. С одной точки зрения, разные фигуры и энергии представляют проблемы, но с другой – они часть поднимающейся и опускающейся волны. Эти энергии – часть вашей прелести. Они то, что заставляет вас быть продолжающимся удивительным процессом.

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

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

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

гии?»

## **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, определяемые как неизменные вещи – это неправильная парадигма. Быть может, нам просто нужно сосредоточиться на процессе. Забудьте эти разделяющие парадигмы.

Процесс, например, говорит: «Сейчас я что-то чувствую в своем теле, теперь у меня есть мысленный образ». Тот факт, что ваши сновидения появляются как телесные симптомы – это идея сновидящего тела на заднем плане. Процесс – это мост между параллельными мирами, между противоположностями, между сновидением и телом – мост, который соединяет миры.

## Алхимия

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

## Даосизм

Соединение противоположностей занимает центральное место и в даосизме. Даосы говорят о «Дао, которое не может быть выражено словами». Они представляли себе Дао как полевою колеблющуюся волну, энергию. Эта полевая

энергия процессуального ума движется между полярными противоположностями. Дао, которое *можно* выразить словами, – это *инь* и/или *ян* действительно просто и легко. Дао, выразимое словами – это то, что происходит, если я прошу Дао сказать мне, следует ли мне идти налево или направо. Это похоже на то, как я подбрасываю в воздух свою ручку. Следует ли мне идти в жизни направо или налево? Позвольте мне теперь подбросить ручку, чтобы она крутилась в воздухе (*подбрасывает ручку*). Она говорит – налево. Налево! Это Дао, которое *можно* выразить словами.



Рис. 2. Инь – Ян

Это противоположность, решение для настоящего момента... Но что такое Дао, которое *невозможно* выразить словами? Что-то воображалось, какое-то Дао или полевая сила, которая движет ручку правильным образом. Следите, когда я подбрасываю что-либо в воздух. Следите, как оно падает. Люди всегда верили, что в воздухе есть некая сила, которая движет вещи правильным образом. Я говорю именно

об этой полевой вещи. Именно это Дао, это поле пространственно-временного присутствия или сновидения мы можем переживать, и оно предстает как одна или другая противоположность, но в принципе не является ни той ни другой. Объединяющую силу фундаментального поля можно называть невыразимым Дао, или процессом, движущимся между параллельными мирами!

## Мировое древо

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

мирами представляет собой нечто такое, что мы можем развивать в самих себе.



*Рис. 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* осно-



ывається на безумовному переконанні, що сила пространства-времени, Дао, впливає на підбрасувану монету. Ейнштейн називав поле тяготе́ння, або пространство вокруг нас, *пространством-временем*. Це наша *общая позиция*. Ця загальна позиція – єдине пространство, в якому ми можемо говорити про існуючу різноманітність, не вступаючи в війну. Достиження цього пространства і течія важко для фасилітаторів.



Рис. 5. Спіраль в повітрі зображає рухомих нас сили «пространственно-временного сновидения» – суміші тяготе́ння, сновидения і Дао, що стоїть за подіями

*Чувство цього пространственно-временного сновидения, цього поля, яке рухає всім, одночасно спокійне і передбачуване і частково непередбачуване*. Ми будемо це практикувати. Ми будемо працювати з різними енергіями і проблемами, які у вас є. Наприклад, якщо я дозволяю

себе просто быть движимым пространством, вот как это выглядит (*Арни медленно передвигается, затем слегка дергается*). У каждого из вас будет свой собственный опыт пространства и движения в нем. Некоторые люди будут стоять на месте. Но в данный момент быть движимым пространством для меня означает, что я более или менее перемещаюсь туда-сюда – более или менее и *о-о-о*, время от времени есть также небольшое подергивание и вдобавок может быть еще что-то. Пожалуй, я нарисую это движение на доске.



*Рис. 4.* Наши движения плавные и немного непредсказуемые

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

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

Как приходит момент, могущий быть важным?

● Это нечто новое и непредсказуемое.

● Это нечто непреднамеренное – ничтожное. ● Это часть взрыва.

● Это нечто неожиданное.

● Это шок, который случается ни с того ни с сего.

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

Например, по вашему детскому сновидению я могу в общих чертах предсказать, что с вами будет происходить в жизни. Я могу догадываться о сценарии ваших отношений, проблемах тела, о болезнях. Глубинная часть нашей личности носит отчасти предопределенный и отчасти случайный характер. Однако я не могу предсказывать, когда, как и где именно вы встретитесь со своим партнером или сделаете что-то, открывшее во сне, в своей жизни. Я не знаю и не

встречал никого, даже шаманов, кто мог предсказывать такие вещи, поскольку точные моменты случайны. В нас есть детерминистические аспекты и есть части нас, которые полностью случайны, и это все находится в руках Бога или момента во Вселенной. Это представляет собой, или мы представляем собой, стохастический процесс.

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

Так или иначе идея связующего пространства между всем сущим во Вселенной – это то, что современные физики называют пространством-временем. Пространство-время – это также универсальное связующее звено, своего рода универсальная общая позиция между всеми наблюдателями. Это необходимое понятие не только в работе с конфликтами, но и в физике. Если два человека, один на Луне, а другой на Земле, измеряют метеор, пролетающий во Вселенной, то без использования пространства-времени их измерения не будут 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 идей Дао, непредсказуемо движущего вещи, и идеи Эйнштейна о пространстве как «пространстве-времени» из его общей теории относительности. Пространственно-временное сновидение – это междисциплинарная физическая и духовная характеристика Вселенной. Как я только что говорил, оно подобно Дао. И является силовым полем, которое все мы чувствуем, особенно в сновидении, и даже днем, в виде тонкого ощущения бытия, когда мы движимы силой, 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 около- смертных переживаниях. Пространственно-подобный психологический опыт, возможно, является одним из величайших, однако мало изученных даров. Он предназначен не только для тех, кого интересует психологическая, духовная или физическая природа Вселенной. Это базовое переживание, дар, особое измененное состояние сознания, которое доступно каждому, нуждающемуся в отстраненности и в творчестве. Оно подразумевает чувство нахождения в слегка «ошалевшем» состоянии (англ. *spaced out*, от *space* = пространство – пер.).

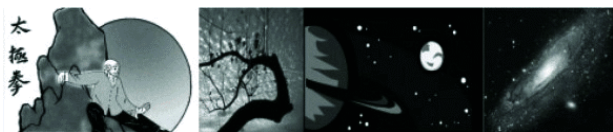


Рис. 6. Пространственное чувство между нами

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

# Внутренняя работа

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

Вы будете работать над двумя энергиями, участвующими в вашей наихудшей проблеме. Достаньте бумагу, чтобы делать записи. После того как вы определите две необходимые нам энергии, я спрошу вас, можете ли вы видеть эти энергии в вашем любимом месте на Земле. Для меня обе мои конфликтующие энергии находятся в прибрежной области.

И я хочу, чтобы вы были там, в своем любимом месте (для меня это значит на берегу), и позволили Земле в том месте дышать вами и двигать вами. Теперь наступает главный момент. Я хочу, чтобы вы немного отодвигались от Земли, подобно астронавту. Оказаться на расстоянии крайне важно. Это удаление будет вызывать лишь чуточку измененное состояние. Не нервничайте в отношении этого. Удаляйтесь от конфликтов и противоположностей, удаляйтесь от всего, что вас беспокоит и просто позволяйте себе быть движимыми пространством, как если бы вы были монетой, подброшенной в воздух.

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

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



## Упражнение

1. Определите свою самую большую проблему.
2. Определите самую беспокоящую энергию в этой проблеме – назовем ее « $X$ ».
3. Выразите  $X$  движениями рук и сделайте быстрый набросок энергии  $X$  на бумаге.
4. Заметьте, какой части вас (« $u$ ») больше всего не нравится эта энергия  $X$ .
5. Почувствуйте  $u$  в своем теле, выразите  $u$  движениями рук и нарисуйте ее.
6. Появлялись ли энергии  $X$  и  $u$  в детском сновидении или воспоминании или в недавнем телесном недомогании?
7. Отправляйтесь в свое любимое место на Земле и найдите где-то там энергии  $X$  и  $u$ .
8. Позвольте Земле продышать вас между местами  $X$  и  $u$ , в то время как вы выражаете их в движении.
9. Теперь поднимайтесь над Землей в пространство и позволяйте ему танцевать (искривлять) вас, пока этот танец не подарит вам понимание того, как  $X$  и  $u$  каким-то образом являются частями или фазами этого танца-единства.

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

*Арни*: Проблема в том, что мы забываем текучую часть нас самих. Мы забываем танец, течение. Забывать его абсо-

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

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

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

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

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

## Для размышления над главой 2

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

2. Тогда мы имеем сновидение пространства-времени, а также  $X$  и  $u$  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 принятия решения относительно того, кто вы. Будьте внимательны к тому, как вы принимаете эти решения, и, если можете, постарайтесь максимально помнить всю свою самость.

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

## Любовь

Кто-то спросил: «А как любовь согласуется с основной идеей, что Вселенная имеет тенденцию маргинализировать свои собственные части? Где тут место для любви?» У каждого из вас будет свой ответ на этот вопрос. Мой ответ состоит в том, что для меня любовь означает жить в этом нашем мире, полном разнообразия, и порой находить то единство, что «завязывает узел»<sup>3</sup>, который удерживает нас вме-

---

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

сте. Любить – это значит ценить разнообразие и переживать единство, являющееся нашей сутью. Духовные традиции говорят, что бог – это любовь, так что с точки зрения процессуальной работы любовь ассоциируется с опытом пространственно-временного сновидения процессуального ума. Для меня любовь присутствует, когда мы помним процессуальный ум, танец между нашим разнообразием в этом мире.

У меня в уме слово *любовь* также связано с сочувствием – сочувствием к различным сторонам самого себя и других. «Оно» хочет, оно любит это направление и то направление, оно открыто ко всем направлениям, оно рождает их все, оно – основа вашей целостности и ваших частностей. Сочувствие и любовь означают для меня множество вещей. Возможно, вы просыпаетесь утром с чувством, что за вами кто-то гонится, и говорите: «Ух! Это был тяжелый сон».

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

Об этом следует помнить, особенно если вы планируете

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

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

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

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

Тегмарк говорит, что, хотя мы не знаем точно, какие события предсказывает кое-какая математика квантовой физики и струнных теорий, мы должны принимать во внимание возможность существования реальностей, параллельных

той, которую мы обычно определяем как «этот мир или эту Вселенную». Почему он так думает? Из-за уравнений квантовой физики и из-за того, что он называет математической демократией.

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

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

*Арни:* Отчасти Макс Тегмарк пытается говорить, что, хотя, мы видим единственную реальность, или то, что я называл *реальностью консенсуса* (или *общепринятой реальностью*. – Пер.), другие реальности также в каком-то смысле «математически реальны». Так что будьте демократичными, открытыми и к другим возможностям. Открывайтесь к той



одной, которую вы видите здесь и сейчас, и помните, что рядом есть другие, даже если в данный момент вы их не видите. Конечно, древние народы с незапамятных времен знали об этих параллельных мирах, но физики только сейчас пришли к их пониманию. Я думаю, это может происходить отчасти потому, что, как я предположил, критикуя науку в моей книге «Квантовый ум», Эйнштейн и другие физики отвергали различные возможности и были против разных миров в нас самих. Одного физика особенно обидело мое предположение. Он говорил мне, что физики всегда были открытыми, но просто стесняются говорить о том, что другие миры есть, только мы не всегда их видим.

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

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

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

как таковой.

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

# 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.