### ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ УМ

### Руководство по установлению связи с Умом Бога

### Арнольд Минделл

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 терапевта 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.

**Содержание книги**

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

**Часть II. Использование процессуального ума в работе с симптомами, взаимоотношениями и миром**

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

**Часть IV. Нелокальность и танец сцепленности**

**Заключение: Убунту: Будущее мира**

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| От автора |  |
| **I Процессуальный ум в вашей личной жизни** |  |
| 1. Процессуальный ум как силовое поле на пороге смерти и в повседневной жизни |  |
| 2. Поля, молния и просветление |  |
| 3. Мета-навыки Дзен |  |
| 4. Сила вашего присутствия |  |
| 5. Ваша внешность, Дао и детский лепет |  |
| **II Процессуальный ум в симптомах, отношениях и мире** |  |
| 6. Как ваше характеристическое поле справляется с проблемами |  |
| 7. Основа бытия и сатори во взаимоотношениях |  |
| 8. Командная работа, или почему нужен враг |  |
| 9. Война мира и «после смерти» |  |
| 10. Процессуальный ум большого города: Новый Орлеан |  |
| 11. Мир в вашем теле и ваше тело в мире |  |
| 12. Призраки мертвых в ваших телесных симптомах |  |
| **III Процессуальный ум в науке и религии** |  |
| 13. Наука, религия и ваш опыт Бога |  |
| 14. Мифы о сотворении мира в науке, религии и вашем сознании |  |
| 15. Ваша (гео-) этика |  |
| 16. Мистицизм и единые поля |  |
| **IV. Нелокальность и танец сцепленности** |  |
| 17. Сцепленность в физике и психологии |  |
| 18. Сцепленность как социальная компетенция |  |
| 19. Мир как со-творческая организация |  |
| **Заключение. Убунту: Будущее мира** |  |
| Приложение I: Обновленный вариант квантового ума |  |
| Приложение II: Карта ваших переживаний процессуального ума (по главам**)** |  |
| Терминологический словарь |  |
| Примечания |  |
|  |  |

# Часть I. Процессуальный ум в вашей личной жизни

Рис.1 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, чем 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, которое к этому времени 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».1

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».2Некоторые 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 “UnusMundus” (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 раздельные 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 ощутимого организующего «силового поля», но и показывать, как оно может помогать нам смягчать боль симптомов, облегчать взаимоотношения и устранять организационные проблемы.

### 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 учите 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. Во «вторых тренингах» 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 учите 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 не 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».[[1]](#footnote-2)\* 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 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 само-рефлексирует над этими подпороговыми переживаниями. Однако, квантовый ум это не только само-рефлек­си­рующее осознание, восприимчивое к тонким сигналам; .то также своего рода «пилот-волна»[[2]](#footnote-3)\*\* или направляющий паттерн. В книге «Квантовый ум» я высказывал предположение, что математика (уравнение Шредингера) и правила квантовой физики отражают нашу способность само-рефлексировать и создавать повседневную реальность. Физики говорят о «коллапсе волновой функции», создающем реальность. Я говорю о том, как наша само-рефлексия 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, само-рефлексировать и переходить от сновидения к повседневной реальности, квантовая физика предполагает, что материальные частицы могут вести себя так, будто они одновременно находится 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 рефлексировать, 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, само-рефлексив­ной 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 чувствительна, само-рефлексивна 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.[[3]](#footnote-4)\*\*\* 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 твоем мозгу, а твой мозг – у тебя в голове!»

Но терапевт во мне говорит: «Конечно, твой ум частично находится в твоем 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 скептичным, 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 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, отношениях и мире**

Здесь вы сосредоточиваетесь 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 сосредоточивается на физике и психологии нелокальности. В ней говорится о динамичной и по всей видимости разумной природе пространства между нами. Мы будем исследовать то, как наша основная природа «само-организует» 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 процессуально-ориентированной 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** вдухов или богов, которую мы находим в религиях или 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 прослеживать 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 сказал 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.iv 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 то «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.

Надписи на рисунке, сверху вниз: Д-р Сара Хэлприн; Небытие; Утка; **Жизненный процесс Сары** через небытие к утке на воде реки Колумбия в Портленде, недалеко от последнего дома Сары (и горы Худ).

 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.

 Жизнь отчасти передают ее фотография 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 само-описания, 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 все 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 дзенские метафоры «пустого ума» у Судзуки Роши. В своей чудесной книге «Ум Дзен, ум новичка» 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 само-рефлексировать.

5. Пустой ум в традициях Дзен, 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 прорезает молния… Обладая пустотой, мы всегда готовы наблюдать вспышку».

 *– Сунрю Судзуки Роши*

 *«Ум Дзен, ум новичка»*

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 процессуально 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 Е-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 колышется 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 мгновенье 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.vii 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.

Подпись под рисунком: **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.

Затем 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».[[4]](#footnote-5)\*

**Заигрывания**. Прежде чем вечером ложиться 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 «стримеры», нашим человеческим сигналам тоже всегда предшествуют «заигрывания» – едва заметные сигналы, крошечные подергивания и импульсы – которые не достигают нашего обыденного 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 полевую 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 прислушивайтесь 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 – пер.), но тенденции поля имеют место до нашего сознательного ума.viii 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.

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».[[5]](#footnote-6)\* 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, само-рефлексии. 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 существу, 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**.

Подпись под рисунком: Вселенная как процессуальный ум, смотрящий сам на себя

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: Процессуальный ум как тенденции 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 осознающим умом, замечайте жесты и движения, которые стремится делать 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 некого 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»ix, 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 прочеркивает молния. И после того, как она проходит, ты забываешь о ней, и не 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 11

## Мир в вашем теле и ваше тело в мире

В предыдущей главе я показывал, как ваша коричневая политика и ваш опыт процессуального ума могут позволять вам чувствовать себя как дома вдали от дома и могут играть роль в разрешении проблем и конфликтов в этом месте. Во всех предшествующих главах, упражнениях и переживаниях я показывал, как процессуальный ум может помогать вашему внутреннему опыту, опыту отношений и групповому процессу. Однако, не имея контакта со своим процессуальным умом, вы, вероятно, переживаете мир как нечто «внешнее», порой незнакомое, не являющееся «вами». В таких случаях мир зачастую воспринимается в виде конфликтующих частей или даже военных зон.

В этой главе я хочу показать, что вы также можете переживать свое собственное тело как военную зону! Да, когда вы отождествляетесь только со своим повседневным умом, то ваше может казаться вам чем-то, что вас донимает, нападает на вас, утомляет вас или вредит вашему здоровью. Я хочу показать, что телесные проблемы не только связаны с вашей биологией и психологией, но также могут быть «нелокальными», то есть, принадлежать ко всему полю или ситуации, в которых вы живете и работаете. Но независимо от того, принадлежат ли симптому вам, или же они нелокально связаны с окружающей средой, ваш процессуальный ум может способствовать облегчению симптомов, так же как он облегчает конфликтные ситуации внешнего мира.

### Робот

Вы, вероятно, идентифицируете свое тело как «локальное», то есть, существующее здесь и сейчас. Раздражения или симптомы обычно рассматриваются как нечто неправильное или не характерное для вашего нормального «я» и как что-то, подлежащее устранению. С этой точки зрения тело видится как механическое транспортное средство, автомат. Вы управляете им и оно обязано действовать как совершенный автоматический механизм. Если в механизме есть неисправность, его надо чинить. Это нормальная и превосходная идея. Если для телесных проблем есть механическое или химическое решение и это решение действует, тем лучше. С другой стороны, многие механические решения телесных проблем оказываются несовершенными. Одна из причин этого может состоять в том, что тело – это не только механическое устройство, но и канал для различных призрачных переживаний, включая ваши сновидения, мифы и процессуальный ум (но не ограничиваясь ими). Я называю взаимоотношение между вашим физическим телом и вашими фигурами сновидений «сновидящим телом», и написал несколько книг о том, как тело отражается в сновидениях. (См. «Сновидящее тело», «Работа со сновидящим телом» и «Квантовый ум и исцеление»[[6]](#footnote-7)\*).

Таким образом, тело – это не просто автоматическое транспортное средство для общепринятой реальности, но также канал и выражение вашего процесса сновидения. Иными словами, гармония, конфликты и битвы, в которых мы участвуем во внешнем мире и/или в наших сновидениях, происходят не просто снаружи или в наших снах, но и внутри наших тел. Процессуальный ум может помогать и вашему телу, и «внешнему» миру.

### Мир находится в вашем теле, а ваше тело – в мире

В своей книге «Тело шамана» я показываю, как африканские шаманы в Кении, посредством шаманских методов, используют свои процессуальные умы для исцеления телесных проблем и, в то же самое время, для исцеления всего сообщества. Не только в Момбасе, в Кении в 1980 гг., но и во все времена и повсюду шаманы понимали симптомы как приглашение входить в измененные состояния сознания – переживания, которыми они делились со всем своим сообществом. Однако в настоящее время подавляющее большинство людей верят, что их телесные проблемы носят локальный характер, и больше не считают, что они как-либо связаны с сообществом или миром. Мои исследования и опыт шаманизма, а также знания, которые я приобрел от работы с телесными симптомами в течение последних сорока лет, показали мне, что телесные симптомы неразрывно связаны с общественными процессами. Более того, точно так же, как общественные ситуации способны влиять на наши тела, работа над симптомами может прямо или косвенно воздействовать на нашу связь с общественной жизнью.

**Радужная медицина**. В моей книге «Квантовый ум и исцеление» я ввел понятие «радужной медицины», включающее в себя методы медицины и работы с телом, а также различные уровни осознания.xl Основу процессуально-ориентированной радужной медицины составляет процессуальный ум. Схема «**Радужная медицина**» иллюстрирует этот подход, в который на равных правах входят научное знание, рациональное мышление, социология и сновидения. Круг в центре схемы представляет собой «телесный опыт» процессуального ума.

Откуда происходит название «Радужная (или многоцветная) медицина»? Большинство исцеляющих или помогающих процедур носят «одноцветный» характер. Они, так сказать, подчеркивают один цвет или вибрацию. Многоцветная метафора побуждает нас рассматривать любую проблему как центр радуги, требующей различных точек зрения и уровней осознания и нескольких комплексных подходов. В этой метафоре различные подходы соответствуют разным чувствам или «вибрациям».

(Надписи на схеме: сверху:**Радужная медицина**. В центре: Телесный опыт процессуального ума. Снизу по часовой стрелке: призраки из истории; тотемные духи; медитация процессуального ума; векторное хождение; чувственное осязание; работа с комой; Медицина, альтернативные медицины, диета, упражнения, физика, биология и т.д.; проприоцепция; движение; отношения; визуализации и работа со сновидениями; звук и вибрации; события в мире)

Радужная медицина включает в себя открытость и интерес к использованию как аллопатических, так и телеологических процедур. Классический аллопатический подход к телу подразумевает, что если нечто неправильно, то это следует исправлять. Телеологический подход ищет значение или цель того, что вас беспокоит или мучает. Например, как я уже говорил, с повседневной точки зрения, симптом может быть химической или механической проблемой, которую следует лечить. С точки зрения процессуального ума, этот аллопатический подход принадлежит к существующим общепринятым воззрениям на телесные проблему. Он может быть очень важным. С другой точки зрения, симптом – это личное, а также субъективное призрачное переживание. Например, с материалистической точки зрения, симптомы простуды могут быть обусловлены гриппом. Но наш процессуальный ум мог бы добавить к этой точке зрения идею, что грипп – это шанс исследовать измененные состояния сознания! В любом случае, с телеологической точки зрения, симптомы могут напоминать вам о чем-то, что вам нужно знать о себе, своих отношениях и мире.

Вашему повседневному уму зачастую кажется парадоксальным одновременно следовать аллопатической и телеологической точкам зрения. Для него естественно либо «чинить сломанную вещь», либо «прислушиваться к ее значению». Но для вашего процессуального ума, все телесные события принадлежат радуге – континууму вибраций и подходов. Какие-то вещи нуждаются в лечении, и они также представляют собой аспекты протекающих через вас б*о*льших процессов. Если есть нечто механическое, что можно сделать, чтобы исправить проблему, пожалуйста, делайте это. А если в ней есть что-то, имеющее смысл, давайте его находить.

**Подходы к телесным проблемам, ориентированные на различные каналы**. На схеме «**Радужная медицина**» показано, что телесный опыт проявляется в многих различных восприятиях чувственного осознания, или каналах. В таблице «Каналы чувственного опыта» очень кратко описаны некоторые обычные виды опыта, опосредуемые органами чувств. Цель таблицы состоит в том, чтобы познакомить вас с этими видами опыта, в том случае, если вы не были о них осведомлены.

|  |
| --- |
| **Каналы чувственного опыта****Проприоцепция**: Относится к телесным чувствам, к тому, что вы ощущаете в данном симптоме. В книге «Сновидящее тело» я уже отмечал, что прообразом проприоцептивного переживания симптома (например, пронзающей боли) в сновидении, по-видимому, всегда бывает острый нож.**Движение**: Некоторые телесные переживания выражаются в движении. Проблемы движения могут иметь определенный ритм или силу, пытающуюся получить выражение.Звук, слуховой канал: Некоторые телесные переживания выражаются в виде звуков. Может иметь место слуховая-проприоцептивная синестезия – например, при вдувании в тело «исцеляющих» звуков, как это происходит в целительских процедурах австралийских аборигенов.**Чувственное осязание**: Осязание – теоретически, чувственное (sentient) осязание представляет собой сочетание проприоцепции и кинестезии. Я выделил эту форму осязания в качестве самостоятельного чувственного канала, так как для людей важно видеть, слышать и чувствовать своими руками. Простое помещение вашей руки вблизи кого-либо может быть источником глубоких переживаний для вас и другого человека.**Следование Земле**: В «следовании земле» участвуют все наши каналы, как это, например, происходит при векторном прохождении различных телесных переживаний. Более подробно об этом рассказано в моей книге «Гео-психология».Отношения: Хотя «отношения» включают в себя все другие каналы, я также выделяю их как чувственный канал из-за их важности и связи с телесными симптомами. Я помню, как много лет назад мы с Эми работали в публичной ситуации с женщиной, умиравшей от опухоли мозга. Она сильно страдала. Мы были уверены, что она захочет говорить о той опухоли и боли. Нет! Вовсе нет – она хотела говорить о том, как она ненавидит своих детей. Дети были тут же, и они тоже ее не слишком любили. Это была трудная ситуация. Мы хотели работать над ее телесной проблемой, а она только сетовала на тех «детей». Поэтому мы работали с натянутостью отношений с детьми, и ее боль прошла. Она почувствовала себя лучше. Порой мы переживаем свое тело вне нас самих. |

### Связывания

Ранее я говорил, что все чувственные каналы перекрываются. Они, так сказать, «сцеплены». Сцепленные процессы – это два или более обычно независимых процессов, которые внезапно ведут себя так, как будто влияют друг на друга.xli Например, ситуации отношений и телесные проблемы часто бывают независимыми. Но они могут быть и сцепленными. Изменение ситуации отношений может изменять телесную проблему, и телесное переживание может изменять способность человека поддерживать отношения.

### Опыт канала мира

То, как мир воздействует на ваше ощущение тела, также представляет собой сцепленный процесс. В общепринятой реальности мир – это *не я*. Но с точки зрения процессуального ума, как земля, вы также представляете собой окружающий вас мир. Без этой точки зрения мы могли бы говорить: «Мир меня достает» или: «Ты мне надоел!» С точкой зрения процессуального ума, наш процесс связан с окружающей средой. Я помню, как переживал эту взаимосвязанность много лет назад, когда наши кенийские целители входили в глубокий транс, чтобы исцелить нас. Женщина-шаман позволила себе стать «одержимой» и начала вопить: «Я вижу это! Я вижу то!» Затем она подошла к нам и стала проделывать какие-то магические вещи. Само пор себе это было достаточно удивительно. Но затем она вдруг начала делать *те же самые* вещи с десятком или более людей, стоявших кольцом вокруг нас во время «нашей» церемонии исцеления. Наше «колдовство» использовалось не только для нас, но, вдруг, и для всей общины! Ее опыт процессуального ума (который она приписывала Аллаху) давал ей доступ к единому миру, в котором мы все были сцеплены и все получали помощь! Ее переживание процессуального ума было основой исцеления не только нас, но и еще нескольких десятков человек!

### Упражнение 11: Публичный стресс

Чтобы понять, как процессуальный ум мог бы связывать ваше тело с событиями в мире, попробуйте следующий эксперимент. Давайте сперва сосредоточимся на одном из ваших телесных переживаний. Для начала, давайте сосредоточимся на чувстве напряженности вызываемом публичной ситуацией.

**Стрессирующий фактор**. Представьте себе публичную сцену, где вы чувствуете или могли бы почувствовать в своем теле нечто напряженное. Если таких сцен несколько, для начала вообразите или выберите одну. Какие люди или ситуации в ходе этого публичного события кажутся для вашего тела наиболее стрессирующими? Представьте себе, почувствуйте и опишите с помощью картинок, ощущений, движений и звуков, что именно делает с вами это публичный «стрессирующий фактор». Изображайте его или говорите о нем и нарисуйте энергию, создающую стресс.

**Жертва, или то, на что действует стресс**. Где в вашем теле вы реагируете на ту энергию? Участвует ли в этом все тело? Где находятся ваши симптомы? Почувствуйте/ощутите реакцию вашего тела (или возможный симптом) и его энергию. Изобразите этот симптом или реакцию на тот стрессирующий фактор. Какая часть вас чувствует себя мучимой и реагирует на внешний стресс или «угнетателя»? Назовите и изобразите «Жертву» и нарисуйте ее энергию.

Ваш процессуальный ум. Теперь давайте получим доступ к вашему процессуальному уму. Это можно делать сидя или стоя, но стоять, вероятно, лучше всего. Так же, как вы это делали ранее в предыдущих главах, определите в своем теле положение вашей глубочайшей самости. Вдыхайте в эту область. Затем почувствуйте ее, увидьте ее и позвольте ей двигать вами. Находясь в этом переживании, постарайтесь ассоциировать его с каким-либо реальным или воображаемым местом на земле. Отправляйтесь в это место в своем воображении. Оглянитесь вокруг и когда будете готовы, действительно становитесь этим местом земли, вашим процессуальным умом. Теперь перевоплощайтесь: оставьте свою обычную идентичность и позвольте земле, этому месту процессуального ума, заставлять вас двигаться и танцевать. Оставаясь посреди этого переживания движения, вспомните силу, создающую напряженность и реакции жертвы. Оставаясь в переживании своего процессуального ума, взгляните на стрессирующий фактор и жертву. Если вы останетесь в своем процессуальном уме, он, вероятно, будет поддерживать или облегчать отношения между процессами стрессирующего фактора и жертвы. Это может быть совершенно неописуемый опыт. Доверяйте этому опыту и сделайте в графе 11 карты процессуального ума запись о том, как ваш процессуальный ум справляется с той полярной противоположностью.

Пока вы все еще близки к своему переживанию процессуального ума, вообразите, что вы приносите его в следующую публичную ситуацию, где появляется этот стрессирующий фактор. Представьте себе, как бы ваш процессуальный справлялся со стрессовой ситуацией. Сделайте запись о своем опыте. Каким образом ваш опыт мог бы быть «лекарством» не только для вас, но и для вызывающей его публичной ситуации? Напишите об этом в графе 11.

*Рейчел была инструктором и испытывала стресс от корпоративной сцены, где она боялась принижавших ее мужчин. Ее угнетало то, как они на нее холодно смотрели. Они казались ей недоброжелательными и черствыми. Она ощущала, что ее тело реагирует на этот публичный стрессирующий фактор трепещущим, колотящимся сердцебиением. Она обнаружила, что ее опыт процессуального ума ассоциируется с побережьем Италии, где по ее словам «Был теплый песок, удивительные волны и сильный ветер». Тепло и медлительность ее переживания итальянского побережья – процессуального ума заставляли ее чувствовать себя гораздо лучше, просто думая об этом.*

*Становясь Итальянской Ривьерой, она почувствовала, что нападавшие на нее подобны холодным морским волнам, обрушивающимся на песок, заставляя его «содрогаться». Однако она осознала, что пляж и земля настолько огромны, что холодное море не оказывало существенного воздействия на теплый морской берег. Она чувствовала, что ее процессуальный ум включает в себя и содрогающуюся набережную, и удары волн в едином процессе. «Ой, это все я, это все просто природа! Я тоже иногда могу быть холодной и почти угрожающей! А потом я также бываю доброй и сердечной». Эти мысли заставили ее рассмеяться и освободили ее от страха и тревожного сердечного симптома.*

*Рейчел без труда представила себе, как использовать этот опыт процессуального ума Итальянской Ривьеры при общении с трудными людьми на их следующем корпоративном событии. Она осознала, что в следующий раз, встретившись с этими мужчинами, она, подобно пляжу, будет просто вздрагивать и течь с холодными набегающими волнами, а затем сама будет сильной и холодной. Несколько недель спустя, она реализовала этот опыт и использовала это «лекарство». По ее словам: « Сперва я обнаружила, что опять дрожу от этих мужчин. Потом я вспомнила, что я – теплая земля и холодное море. Поэтому я отступала и наступала и была холоднее и намного сильнее, чем обычно. К собственному удивлению, я испытывала более теплые чувства к себе и всем остальным!! Казалось, другие относились ко мне с большим уважением».*

В известном смысле, ее телесный стресс, состоявший из стрессирующего фактора и жертвы – холодности, которой она боялась, и тревоги – содержался в качестве фаз и частей поля «Ривьеры» ее процессуального ума. Ее тело помогала ее деловой работе. Внешние ситуации создают напряженности и болезни отчасти потому, что мы не видим во внешних ситуациях и нашем сопротивлении им часть многообразия нашего собственного процессуального ума. Трепещущее сердце Рейчел и «холодные» нападавшие были теплым пляжем и холодным морем Итальянской Ривьеры!

### Мифостаз

Возможно, это упражнение дало вам, по крайней мере, проблеск чувства благополучия, если вы достигли переживания своего процессуального ума. Наши процессуальные умы обладают особым свойством, которое включает в себя гомеостатическое благополучие, но выходит за его пределы. Позвольте мне объяснить.

Гомеостаз представляет собой свойство открытой или замкнутой системы, в особенности, живого организма, которое регулирует его внутреннюю среду, поддерживая устойчивое, постоянное состояние.xlii Например, если вам жарко, то ваше тело потеет, чтобы охлаждаться и поддерживать более или менее постоянную температуру. Аллостазxliii вклю­чает в себя биологический гомеостаз, а также поведенческие и психологические средства сознания гомеостаза. Например, если за вами кто-то гонится, вы автоматически потеете и бежите, чтобы оставаться в безопасности. Аллостатическое изменение включает в себя все возможные адаптации, которые мы претерпеваем для того, чтобы приспосабливаться и выживать в условиях социального, экологического и мирового стресса для достижения гомеостаза.

С точки зрения процессуального ума, гомеостаз и аллостаз представляют собой физиологический и психологический процессы процессуального ума, призванные защищать жизнь. Однако, цель процессуального ума выходит за пределы гомеостаза – то есть, достижения наиболее здоровых температуры тела, давления, водного баланса и т.д. Процессуальный ум поддерживает и нашу *мифическую* природу. Вы могли ощутить этот «мифостаз» в последнем упражнении. Процессуальный ум Рейчел помогал ее сердцу и поддерживал ее индивидуальность Итальянской Ривьеры! Как я указал в самой первой главе, рассказывая о последних переживаниях Сары перед смертью, кажется, как будто процессуальный ум выполняет мифостатическую функцию и в течение жизни, и даже на пороге смерти, когда гомеостаз и аллостаз перестают действовать. Я определяю «мифостаз» просто как способность процессуального ума создавать процессы социального, поведенческого и биологического изменения, что бы поддерживать и стабилизировать нашу биологию, а также сохранять контакт с нашей основной природой в течение жизни и даже на грани смерти. Мифостаз – это наша способность справляться со стрессом за счет изменчивости, зигзаообразного движения и следования положительной и отрицательной обратной связи от окружающей среды, в то же время оставаясь мифическими самостями – близкими к нашему основному направлению и процессуальному уму.

Мифостаз процессуального ума поддерживает гомеостаз и само-организует процессы тела, которые сохраняют наш основной миф даже когда сама жизнь оказывается в опасности или на пороге смерти. Точно так же, мифостаз группы и природа организаций и городов поддерживают их близость к их связанной с землей природе. Мифостаз проявляется в представлении австралийских аборигенов, о котором я упоминал ранее: «Можно убить кенгуру, но не Сновидение кенгуру» Мифостаз включает в себя физиологию, но вполне может выходить за пределы функций физической жизни, сохраняя нашу сущность. В случае Рейчел, мифостаз ее процессуального ума использовал для достижения гомеостаза итальянский пляж и ее основное направление в жизни в сторону Итальянской Ривьеры.

Мифостатическое течение процессуального ума возвращает чувство общего благополучия. Вблизи смерти, когда аллостаз, нужный для достижения гомеостаза, начинает переставать действовать, становится более заметной всеобъемлющая парадигма мифостаза: поддержание нашей связи с мифической основой. Мне часто казалось, что многие симптомы и, возможно, само старение способствуют осознанию мифостатической силы процессуального ума, которая нужна для поддержания общей природы тотемного духа. Осознавая, что наша идентичность в общепринятой реальности (в настоящее время) ограничена максимум 120 годами, мы вспоминаем, что наша повседневная идентичность непостоянна. Тогда что-то в нас напоминает нам, что жизнь в какой-то форме продолжается. Можно убить кенгуру, но не его Сновидение.

Вспомним из обсуждения в Главе 9, что диаграмма Фейнмана, которую я назвал «**Уничтожение или вневременные пути процессуального ума**», позволяла нам представлять себе, как наш процессуальный ум течет вперед и назад во времени. Снова используя ту же диаграмму, но, на этот раз, применяя ее к стрессовым ситуациям, вы видите мифостаз, появляющийся в виде пунктирной линии вневременного процессуального ума. С точки зрения общепринятой реальности, идущей вперед во времени, ваш телесный стресс обусловлен внешними угнетающими создателями симптома – то есть, стрессовыми факторами, которые грозят вас, так сказать, уничтожить.

(Подпись под рисунком: МИФОСТАЗ остается близким к течению процессуального ума между частями. Надписи на рисунке, снизу по часовой стрелке: Вневременной процессуальный ум → ; прошлое; Вы входите в публичное поле и чувствуете; Время, будущее; Вы покидаете поле; Угнетающий создатель симптома, стресс анти←материи; Энантиодромия)

Но если ваша повседневная идентичность ослабевает достаточно для нахождения вашего процессуального ума, на диаграмме появляется пунктирная линия процесса вневременного процессуального ума. Она позволяет вашему осознанию течь от одной стороны и энергии к ее противоположности на другой стороне. Как говорила Рейчел, все это просто волны и вздрагивающий пляж «Ривьеры».

Мы – отдельные люди во времени и пространстве и мы также – один свободный от времени непрерывный мифостатический процесс.xliv Наш процессуальный ум помогает облегчению внутренних телесных напряжений, но, пожалуй, самое полное чувство «благополучия» бывает, когда мы используем наш процессуальный ум также и для того, чтобы помогать миру разрешать его конфликты.

#### Информация к размышлению

1. Ваше тело – это машина или робот, но также сновидение и частица всего мира.

2. Жизнь может быть напряженной, но мифостатическая природа нашего процессуального ума успешно справляется почти с чем угодно.

## Терминологический словарь

**Билокальность**: Опыт двуединства двух раздельных мест, взаимосвязанных посредством психологического (т.е. субъективного) переживания **нелокальности.**

**Большое U:** Вектор, описывающий общую тенденцию целого мира, группы, индивида или даже частицы. Большое U – это психологический опыт (производный от векторных формулировок квантовой волны), родственный постулированной Дэвидом Бомом управляющей-направляющей функции ума системы (или, точнее, ее **квантового ума**). Им движет невидимое поле **процессуального ума**.

**Векторы:** Математическое обозначение стрелок, показывающих, например, направление и скорость. Я использую векторы для символизации нашего субъективного или призрачного (dream-like) чувства направлений, связанных с землей. В разные времена земля тянет или движет нас в определенных направлениях. Когда мы идем, следуя направлению или вектору переживания, то ощущаем некую энергию, силу и ритм, а также смысл пути.

**Глубинная демократия:**Понятие, а также многомерное эмоциональное отношение старейшины к жизни, которое признает фундаментально равную важность представления вопросов и интересов **общепринятой реальности** (фактов, нерешенных вопросов, проблем, людей), **фигур страны грез** (ролей, призраков, направлений) и **сущности** (общей основы), которая соединяет всех.

**Горячие точки:** Острый момент, в который имеет место сильный эмоциональный конфликт между частями человека или между людьми в группе. Обычно происходит что-то запретное или яркое, заставляющее всех становиться безмолвными и застывшими или резкими и напряженными. Когда на горячих точках не сосредоточиваются, они остаются источниками будущих обострений. Поэтому полезно замечать горячие точки, замедляться и глубже погружаться в чувства каждой из сторон конфликта. Горячие точки могут быть вратами к углублению процесса.

**Двойные сигналы:** Посылаемые нами «вторые сообщения», которых мы не осознаем. Вы можете видеть такие двойные сигналы в своих сновидениях и телесных позах. Например, я мог бы говорить, что хочу с вами общаться. Таково мое намерение. Однако в то же самое время я смотрю вниз и не смотрю на вас. Это *двойной* сигнал. Он обычно сцеплен с тем, что предполагается в коммуникации.

**Заигрывания:** Мерцающие, мгновенные сигналы, пытающиеся привлечь ваше внимание. Например, с вами может заигрывать цветок (и наоборот!). Заигрывание происходит так быстро, что мы обычно его не замечаем или забываем. Однако в коммуникации заигрывание играет важную роль как предшественник сигналов.

**Квантово-волновая функция**: Математическое уравнение, используемое в квантовой теории для описания любой физической системы. Волновая функция описывает «пространство состояний» – «карту» всех возможных состояний системы в координатах комплексных чисел. Законы квантовой механики, выражающиеся уравнением Шредингера, описывают эволюцию волновой функции во времени. Значения волновой функции представляют собой комплексные числа – квадраты абсолютных величин которых дают вероятность нахождения системы в любом из возможных состояний.

**Квантовый ум:** Концептуальный предшественник процессуального ума, отражающийся в математике и законах квантовой физики. В математике физики квантовый ум демонстрирует тенденцию само-отражаться, порождать и замечать быстрые, легко маргинализируемые «заигрывания», улавливающие наше внимание, и коллапсировать или подавлять волновые функции или сновидения, создавая реальность. Подробнее об этом говориться в Приложении I.

**Консенсус** (согласие): Фасилитатор может помогать достижению согласия, обнаруживая, в каком направлении группа хотела бы двигаться сначала, и, зная, что все вопросы и чувства важны и нуждаются в обсуждении на определенном этапе. Какая бы тема не выбиралась, это большая всеохватывающая тема, в которой есть много подтем, которые могут включать в себя другие темы, упоминавшиеся группой во время фильтрации, то есть процесса отбора вопросов.

**Край:** Момент, когда некто говорит, но не способен закончить то, что он или она говорит по личным причинам или из-за действительных или ощущаемых ограничений группы.

**Метанавык**: Определяется Эми в ее книге *Metaskills[[7]](#footnote-8)\** как всеобъемлющее качество или чувство, стоящее за использованием навыка или умения. То, как вы что-либо говорите или делаете, представляет собой метанавык, который может быть суровым, полезным, сочувственным, шутливым, научным и т.д.

**Мифостаз**: Включает в себя гомеостаз и аллостаз (способности наших тел возвращаться к нормальному диапазону температур, давлений и других параметров, необходимых для хорошего здоровья), а также околосмертные переживания, где гомеостаз и аллостаз перестают действовать. По-видимому, *не* перестает действовать только наша устойчивая тенденция следовать по определенному пути, как он воспринимается в видениях, сновидениях и других тенденциях.

**Нелокальность**: В *физике* нелокальностью называется непосредственное[[8]](#footnote-9)\*\* влияние одного объекта на другой удаленный объект в нарушение принципа локальности, который утверждает, что на объект влияет только его непосредственное окружение. В психологии нелокальность представляет собой переживание близости или взаимосвязанности за пределами параметров времени и пространства. Это обычно бывает опыт и качество измененного состояния/процессуального ума, в котором нет никакого воспринимаемого разделения между сцепленными (entangled) частицами, частями, заигрываниями, фигурами и т.д.

**Общепринятая реальность:** Общепринятое представление о том, что «реально». В наши дни это означает то, что можно «объективно» наблюдать в терминах пространства, времени, материи и энергии. В сегодняшней общепринятой реальности что-либо движется, только если его касается или толкает что-то еще, находящееся поблизости.

**Открытый форум**: Структурированные и глубинно демократические встречи, – личные или в киберпространстве – в которых каждый чувствует себя представленным и которые включают в себя социальные вопросы, а также глубочайшие чувства и сновидения участников. Метод открытого форума подчеркивает более последовательный стиль работы с миром, в котором фасилитатор помогает замедлять события и вмешивается более часто.

**Первый и второй тренинги:** Вкратце, в первом тренинге вы вырабатываете навыки, необходимые для профессии и осознаете свой опыт как факт и роль, а также как другие призрачные роли и векторы. Во втором тренинге вы учитесь, по меньшей мере, кратковременно перевоплощаться в процессуальный ум и фасилитировать (облегчать) отношения между частями системы. Иными словами, вы находитесь наполовину в мире сновидения и наполовину во внешней реальности.

**Призрачные роли:** Часть страны грез; они относятся к тем вещам, о которых говорят, но которые прямо не представлены никем в данной группе. К некоторым типичным призракам относятся предки, о которых говорят, но которых больше нет, «плохой» человек, которого нет в комнате, окружающая среда, президент и т.д. Вхождение в призрачные роли, их представление и выражение взглядов и мыслей призраком могут быть важными ключами к процессам. И важно знать, что все разделяют эти призрачные роли.

**Просветление:** Знание своего процессуального ума и понимание того, что он по-прежнему присутствует даже, когда вы отождествляетесь с единственным временем и пространством.

**Процессуальный ум**: Глубочайшая часть нас, связанная с частью нашего тела и духом места земли. Подобно тому, как земля лежит в основе всех форм человеческой и природной активности и погоды в биосфере, процессуальный ум – это разум и поле сновидения, организующее все наши переживания, и потому ключевое измерение, с которым необходимо работать всем фасилитаторам. Он представляет собой переживание нелокальной «открытости» и проявляется в сновидениях и реальности как разнообразие вещей, привлекающих наши внимание и интерес. Процессуальный ум происходит от глобального мышления; это мышление земного шара.

**Работа с миром:** Метод работы с малыми и большими группами, который использует глубинную демократию для подхода к нерешенным вопросам всех видов групп и организаций. Для разрешения проблем реальности и обогащения опыта сообщества, метод работы с миром использует силу призрачного фона или заднего плана организации или города (например, проекции, сплетни, роли и творческую фантазию). Фасилитаторы работы с миром прислушиваются к территории, выполняют внутреннюю работу и практикуют навыки внешней коммуникации, включающие в себя сознание роли и осознание сигналов и положения, для обогащения жизни организации. Метод работы с миром успешно применялся для анализа и работы с поликультурными, многоуровневыми сообществами, университетами, малыми и большими международными организациями, горячими точками крупных городов и зонами мировых конфликтов.

**Работа с отношениями**: Как предполагается в данной книге, подразумевает, по крайней мере, нахождения **процессуального ума** или территории между двумя или более людьми, а затем, с помощью этого, замечание бровок и сигналов и фасилитирование заигрываний и сновидений, сигналов и чувств, включая ваши собственные.

**Реология**: наука о течении, которая в процессуальной работе представляет собой т науку, и искусство, связанное с текучестью и движением между уровнями и частями.

**Со-творчество**: Поле-подобное переживание процессуального ума выявляется в ощущении двух или более взаимосвязанных (сцепленных) частей. Когда повседневный ум все еще имеет доступ к процессуальному уму, вы можете свидетельствовать и переживать естественное течение между частями, со-творящими новые реальности. Сознательное со-творчество создает **квантовый театр**.

**Сочувствие**: Обретение доступа к большому U и/или процессуальному уму, открытость ко всем направлениям и сторонам; *сочувствие*, означающее открытость на 360 градусов и заинтересованность во всех векторах.

**Старейшинство:** Универсальный **метанавык**, возникающий из вашей глубочайшей самости: вашего процессуального ума и его направления. Этот навык проявляется как глубинно демократическая позиция, которая соединяет в себе чувство равной важности индивидуальных точек зрения, мир как ваше дитя и великую тайну за всем этим.

**Страна любви**: Ваше любимое и наиболее устойчиво ассоциирующееся с глубочайшей частью вас место земли. Я также называю это место земли вашим **процессуальным умом**.

**Структурирование и уровни:** Фасилитатор может *структурировать* или *организовывать* обсуждение, делая замечания о разных *уровнях или измерениях*, о которых говорят люди. Например, один человек может говорить о проблемах и внешнем действии (общепринятая реальность), в то время как кто-то другой говорит о чувствах (страна грез). Затем кто-то еще может говорить об общей основе (сущности), которая нас объединяет. Присутствие множественных уровней может быть источником самого конфликта! Фасилитатор может структурировать ситуацию, говоря/спрашивая, на каком направлении человек или группа хотят сосредоточиться вначале, в то же время, признавая, что на других уровнях тоже нужно сосредоточиваться.

**Сцепленность** (в психологии): Метафора, заимствованная из квантовой физики, которая означает индивидуальный или групповой опыт, где части связаны не только посредством известных причинных связей, но и нелокальными средствами, как будто между частями нет разделений.

**Сцепленность** (*entanglement*) в физике: Квантовая сцепленность представляет собой возможное свойство *квантовой* системы из двух или более *объектов*, в которой *состояния* объектов связаны так, что один объект больше невозможно описывать без полного упоминания его двойника, независимо от того, как близко или далеко они находятся друг от друга. Эта взаимосвязь ведет к неклассическим соединениям между отдаленными объектами, часто именуемым **нелокальностью**.

**Танец-связывание** (tangle-dance): Основываясь на понятии сцепленности в физике и его психологическом эквиваленте, части понимаются как симметрично и динамически взаимосвязанные («танец»). Например, если*А* говорит: «Так как ты делал то, я делал это», то*Б* может возражать: «Нет! Наоборот! Так как ТЫ делал это, я делал то!» Танец-связывание – это специальный метод, в котором наблюдатель расслабляется, отождествляется с процессуальным умом, и позволяет ему «сновать челноком» (tangle) между*А* и *Б* пока они вместе не создают (co-create) новые решения.

**Театр квантовой сцепленности** (или квантовый театр): Переживание и метод процесса, который возникает, создает и фасилитирует сцепленность между призрачными парами противоположностей. Этот театр, в отличие от других видов ролевого осознания и ролевой игры, основывается на сознательной осведомленности о невыразимых, сущностно-подобных переживаниях процессуального ума.

**Тотемные духи:** Повсюду в мире тотем понимается как некая воображаемая сущность, которая, согласно верованиям, присматривает за группой людей, будь то семья, клан или племя, или помогает им.

**Убунту:** Этика сообществ центральной и южной Африки, подчеркивающая взаимосвязанность между всеми людьми фразой: «Я есть потому, что есть ты».

**Ум Дзен:** Понятие Дзен-буддизма. В своей книге «Ум дзен, ум новичка» Судзуки Роши пишет: «Мир – это его собственная магия… Ум дзен – это одна из тех загадочных фраз, которые используют учителя дзен для того, чтобы возвращать тебя к самому себе, чтобы заставлять тебя проникать за сами слова и начинать сомневаться… действительно ли я знаю, что такое мой ум?... и если бы вы тогда попробовали некоторое время сидеть физически неподвижно, чтобы увидеть, можете ли вы обнаружить, что же такое ваш ум, чтобы посмотреть, можете ли вы определить, где он находится – тогда вы бы начали практику дзен, тогда вы бы начали реализовать неограниченный ум». Судя по всему, ум дзен – это существующее в традиции Дзен буддизма понятие, сходное с понятием процессуального ума.

 **Участник**-**фасилитатор:** В процессуальной работе понятие лидера и фасилитатора понимается, по существу, как разделяемая и нелокальная роль. Традиционное понятие участника изменилось; теперь мы называем участников или «граждан» «участниками-фасилитаторами» (точно так же, как лидер/фасилитатор теперь лидер/последо­ва­тель и т.д.).

1. \**Quantumentanglement*– 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» (пер.). [↑](#footnote-ref-2)
2. \*\* 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 (пер.). [↑](#footnote-ref-3)
3. \*\*\* Как всегда, Минделл подразумевает под осознанием непосредственную чувственную осведомленность, существующую до интерпретации в терминах субъекта и объекта (пер). [↑](#footnote-ref-4)
4. \* 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» (пер.) [↑](#footnote-ref-5)
5. \*Англ. “Outofsight, outofmind”. Заметьте, что по-русски мы говорим «С глаз долой, из *сердца* вон». (пер.) [↑](#footnote-ref-6)
6. \* В русском переводе – «Сила Безмолвия» (пер.) [↑](#footnote-ref-7)
7. \* В русском переводе «Психотерапия как духовная практика» (пер.) [↑](#footnote-ref-8)
8. \*\* То есть, осуществляющееся без *известных* посредников типа электромагнитного или гравитационного полей (что, впрочем, не исключает опосредующую роль какого-то пока неизвестного поля) (пер.) [↑](#footnote-ref-9)