

Стивен Волинский

Квантовое СОЗНАНИЕ

Изучите квантовую психологию ®
на собственном опыте

Предисловие Колин Вилсон
Перевод с английского Дмитрия Ивахненко

Киев 1997

Quantum Consciousness
The Guide to Experiencing Quantum Psychology ®
Stephen H. Wolinsky, Ph.D.
 contributor
Kristi L. Kennen, M.S.W.
 Bramble Books,
 Connecticut 1993

Автор книги “Трансы, в которых живут люди: лечебные подходы в квантовой психологии” предлагает поэтапный учебник по переживанию на опыте основополагающего единства, квантового сознания. Стивен Волинский предлагает более восьмидесяти упражнений для исследования и переживания на опыте квантового подхода к решению проблем. Предназначенное для работы самостоятельно, в парах или в группах, это смелое путешествие ведет нас на новые рубежи и продвигается за границы даже самых широких современных психологических взглядов.

Вы обнаружите, что “Квантовое сознание” наполнено до отказа полезными упражнениями, озарениями, часто основанными на собственных переживаниях Волинского, и техниками для изменения осознания в ситуациях, в которых застывшие шаблоны восприятия слишком долго держали человечество в пещерах невежества.

Фред Алан Вольф,

автор книг “Совершить квантовый скачок”, “Звездная волна”, “Параллельные вселенные”,
 “Путешествие орлов”, соавтор книги “Пространство, время и за их пределами”.

Стивен Волинский сделал гигантский шаг к непроторенной пустоте “квантового сознания”—мира, переживаемого на опыте как вибрационные возможности.

Ник Герберт,

автор книг “Квантовая реальность” и “Быстрее света”

Эта книга открывает новые возможности в опыте, который можно получить, добросовестно выполнив описанные упражнения. Эти упражнения вполне могут привести к большим достижениям в самопознании и к терапевтическим прорывам.

Роберт Мастерс,

Директор по исследованиям Фонда Исследования Психики, соавтор книг “Игры с умом” и
 “Разнообразие психоделического опыта”

Эта книга основана на простой, но глубокой истине: в том, как устроена Вселенная, есть важные уроки того, как действует человеческий ум. Волинский применяет уроки современной физики к психологии, оригинальным, практичным, и захватывающим способом. Сегодня физики стремятся открыть “Теорию всего”. Открыл ли Волинский “Психологию всего”? Эта книга тащит психологию, (которая, возможно, кричит и отбивается), в науку двадцатого века—долгожданное событие. “Квантовое сознание”—это крупный вклад, который может вдохнуть новую жизнь во всю психологию.

Эта книга—призыв к пробуждению для всех дисциплин, включая медицину, которые занимаются людьми и их проблемами. Она показывает, что нам нельзя пассивно наблюдать физику двадцатого века и игнорировать эту область знаний. Эта физика несет в себе настолько глубокий, богатый и важный для благополучия людей смысл, что им нельзя пренебрегать.

Ларри Досси,
автор книг “Пространство, время, и медицина”, “Возвращение души”, “Смысл и медицина”, “Исцеляющие слова: сила молитвы и практика медицины”

Со временем жизнь раскрывается, и сейчас, возможно, время готовит путь для нового пробуждения исследовательского духа. Вы (Стивен Волинский), по-видимому, нашли способ ясно и практично представить некоторые из основополагающих идей. Я надеюсь, что вы найдете много читателей, и что они получают пользу от вашей книги.

Тартанг Тулку,
автор книг “Время, пространство и знание”, “Скрытый ум свободы”, и “Любовь к знанию”

Волинский преподносит на высоком уровне очень тонкую интеграцию современной физики, буддийской мудрости, и западной психологии. Его понятные упражнения расширяют вопросы “зачем я” и “кто я”.

Карл Витакер,
соавтор книги “Испытание семьей”, автор книги “Полуночные размышления семейного терапевта”

Есть книги, которые информируют, и книги, которые трансформируют. “Квантовое сознание” делает и то, и другое—и даже больше. Стивен Волинский раскрыл тайны и уровни квантового мира и выразил их с помощью непосредственного опыта. “Квантовое сознание” вдыхает новую жизнь в ту древнюю мудрость, что все мы прямо связаны с сердцем Вселенной. Делая это, Волинский выводит нас за пределы раздробленности к личной свободе.

Ф. Дэвид Пит,
автор книг “Синхронность: мост между материей и умом”, “Зазеркальная вселенная”, “Вихревое зеркало”, “Философский камень”, “Суперструны”, “Луна Эйнштейна” и “Наука, порядок и творчество” (с Дэвидом Бомом)

Посвящается

Памяти моего учителя Нисаргадатты Махараджа,
абсолютного де-программиста

Выражаю благодарность

Карлу Гинзбургу, Дугласу Хардингу, Джеку Хорнеру, Дэвиду Кетцину, Дэвиду и Кэрол Ланге, Джеральду Х. Гримсону (иллюстратору), Бабе Муктананде, Бабе Нитьянанде, Роберту Мастерсу и Джин Хьюстон, чей способ групповой работы без ведущего из “Игр с умом” я использовал, Нисаргадатте Махараджу, Брюсу Картеру и Донне Росс (верстка), Линн Бенфилд (редактору) и Карен Бличер (общему редактору). Особая признательность Маргарет Райан, которая очень помогла, переписав по-новому первые сорок страниц, и Кристи Кеннен, которая была соавтором пятой главы.

Большое спасибо всем участникам семинаров, спонсорам, и прошедшим обучение, с которыми я встречался, которые доверяли мне и помогали своими сомнениями.

Об авторе

Стивен Х. Волинский, доктор философии, начал свою клиническую практику в Лос-Анджелесе, в Калифорнии, в 1974 году. Терапевт и инструктор по Гештальт терапии и Райховской терапии, он проводил семинары в южной Калифорнии. Еще он обучился классическому гипнозу, Психосинтезу, Психодраме-психомоторике и Трансактному анализу. В 1977 году он отправился в Индию, и жил там почти шесть лет, изучая медитацию. В 1982 году он переехал в штат Нью-Мексико и продолжил клиническую практику. Там он начал обучать терапевтов Эриксоновианскому гипнозу, Нейро-лингвистическому программированию и семейной терапии. Стивен Волинский к тому же провел годовые тренинги под названиями: “Интеграция гипноза с психотерапией” и “Интеграция гипноза с семейной терапией”. Стивен Волинский—автор книг “Трансы, в которых живут люди: лечебные подходы в квантовой психологии®”, “Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг”, “Дао хаоса: суть и инеограмма, квантовое сознание, том II”, “Сердца в огне”, “Путь Человека”. Он один из разработчиков “Квантовых семинаров™” и основатель “Квантовой психологии®”. Вместе с Кристи Л. Кеннен, магистром наук, он основал первый Институт Квантовой Психологии®. Если вы хотите получить дополнительную информацию, пишите по адресу:

Stephen Wolinsky

Quantum Psychology Institute,
4300 Aurora Avenue North #207,
Seattle, WA 98103-7310, USA

тел. (206) 632-4009

WWW: <http://www.azstarnet.com/~lehrman/>

Дмитрий Алексеевич Ивахненко

Украина 252034 Киев-34 а/я 298-9

тел. (044) 224-7323

e-mail: dimitri@quanta.kiev.ua

Содержание

Предисловие.....	12
Пролог.....	15
Пробуждение великана.....	17
Ступеньки на пути к квантовому сознанию.....	22
Как выбраться из гущи вещей.....	30
Квантовое упражнение 1	
.....	
32	
Квантовое упражнение 2	
.....	
38	
Квантовое упражнение 3	
.....	
42	
Квантовое упражнение 4	
.....	
44	
Квантовое упражнение 5	
.....	
46	
Квантовое упражнение 6	
.....	
46	
Квантовое упражнение 7	
.....	
47	
Энергия эмоций.....	49
Квантовое упражнение 8	
.....	
51	
Квантовое упражнение 9	
.....	
54	
Квантовое упражнение 10	
.....	
57	
Квантовое упражнение 11	
.....	
58	
Квантовое упражнение 12	
.....	
60	

Квантовое упражнение 13	
62	
Квантовое упражнение 14	
65	
Квантовое упражнение 15	
68	
Квантовое упражнение 16	
70	
Квантовое упражнение 17	
71	
Добраться до нуля.....	74
Квантовое упражнение 18	
75	
Квантовое упражнение 19	
77	
Квантовое упражнение 20	
80	
Квантовое упражнение 21	
81	
Квантовое упражнение 22	
87	
Квантовое упражнение 23	
89	
Квантовое упражнение 24	
92	
Квантовое упражнение 25	
93	
Квантовое упражнение 26	
95	
Квантовое упражнение 27	
96	
Квантовое упражнение 28	
97	
Понятие времени.....	100

Квантовое упражнение 29	
.....	
106	
Квантовое упражнение 30	
.....	
107	
Квантовое упражнение 31	
.....	
108	
Квантовое упражнение 32	
.....	
109	
Квантовое упражнение 33	
.....	
109	
Пространство: последний рубеж.....	111
Квантовое упражнение 34	
.....	
112	
Квантовое упражнение 35	
.....	
114	
Квантовое упражнение 36	
.....	
115	
Квантовое упражнение 37	
.....	
115	
Квантовое упражнение 38	
.....	
116	
Квантовое упражнение 39	
.....	
117	
Квантовое упражнение 40	
.....	
118	
Квантовое упражнение 41	
.....	
119	
Квантовое упражнение 42	
.....	
120	
Квантовое упражнение 43	
.....	
121	
Квантовое упражнение 44	
.....	
121	
Квантовое упражнение 45	

.....	121	
Квантовое упражнение 46		
.....	122	
Квантовое упражнение 47		
.....	123	
Квантовое упражнение 48		
.....	123	
Живущая пустота.....		125
Квантовое упражнение 49		
.....	126	
Квантовое упражнение 50		
.....	127	
Квантовое упражнение 51		
.....	130	
Квантовое упражнение 52		
.....	135	
Квантовое упражнение 53		
.....	136	
Квантовое упражнение 54		
.....	138	
Выход за пределы обычной реальности.....		144
Квантовое упражнение 55		
.....	145	
Квантовое упражнение 56		
.....	146	
Квантовое упражнение 58		
.....	152	
Квантовое упражнение 59		
.....	153	
Квантовое упражнение 60		
.....	155	
Квантовое упражнение 61		
.....	157	
Квантовое упражнение 62		

	157	
	Квантовое упражнение 63	
	157	
	Квантовое упражнение 64	
	158	
	Квантовое упражнение 65	
	158	
	Квантовое упражнение 66	
	159	
Последнее путешествие.....		161
	Квантовое упражнение 67	
	163	
	Квантовое упражнение 68	
	166	
	Квантовое упражнение 69	
	167	
	Квантовое упражнение 70	
	168	
	Квантовое упражнение 71	
	168	
	Квантовое упражнение 72	
	169	
	Квантовое упражнение 73	
	170	
	Квантовое упражнение 74	
	171	
	Квантовое упражнение 75	
	171	
	Квантовое упражнение 76	
	175	
Сознание.....		177
	Квантовое упражнение 77	
	178	
	Квантовое упражнение 78	

180	Квантовое упражнение 79	
181	Квантовое упражнение 80	
182	Квантовое упражнение 81	
183	Квантовое упражнение 82	
184	Квантовое упражнение 83	
186	Квантовое упражнение 84	
186	Квантовое упражнение 85	
187		
Эпилог.....		189
Литература.....		191
Приложение: Виджняна-Бхайрава Тантра.....		196
Алфавитный указатель.....		208

Предисловие

Стивен Волинский создал одну из самых интересных и вдохновляющих психологий со времен Абрахама Маслоу.

С того времени, как я написала мою работу о Маслоу, “Новые пути в психологии” в 1970 году, я с восхищением наблюдаю постепенную де-фрейдизацию психологии. Сначала пришла “экзистенциальная психология” Виктора Франкла, которая возникла из его опыта в фашистских концлагерях и была основана на признании того, что психическое и физическое здоровье человека зависит от его чувства цели. Приблизительно в то же время английские и американские читатели узнали о Цюрихской школе экзистенциальных психологов под руководством Людвиг Бинсвангера, который подчеркивал необходимость того, чтобы психоаналитик входил “внутрь” невроза пациента и прекращал вносить собственные предубеждения. Исходным моментом “Психосинтеза” Ассаджиоли было признание того, что у человека есть сердцевина бытия, “я”, и что осознавая свои творческие возможности, человек может продвинуться к “сверх-сознанию”. Маслоу тоже решительно отказался от фрейдовских механистических взглядов на человека и говорил о “высших пиках человеческого сознания”. Мне кажется, что суть таких переживаний, эти внезапные вспышки силы и полнейшего счастья, характерны для всех здоровых людей. Карл Роджерс признал центральную важность само-оценки, идея, которая к тому же была оригинально разработана Натаниелем Брендоном.

В некотором смысле все эти разработки возвращаются к наблюдению, сделанному Уильямом Джеймсом в его небольшой книге “О жизненных резервах”. “Человек ... обычно живет глубоко внутри своих границ; у него есть разнообразные способности, которые он обыкновенно не использует”, и что центральная проблема человека—заядлая *привычка* неполноценности по отношению к нашему полному “я”. Так что пока Фрейд старался доказать, что человек гораздо беспомощнее, чем мы предполагаем, Джеймс и его последователи старались показать, что человек гораздо *сильнее*, чем он считает, и что исцеление его неврозов зависит от того, научится ли он понимать это.

Мне кажется, одна из самых интересных недавних разработок—техника “фокусировки” Юджина Джендлина. По сути это обучение пациента заглядывать внутрь себя, стараться “сфокусировать” суть своего несчастья и выразить её словами. Хотя это явно похоже на “лечение выговариванием” Фрейда, эту технику естественно использует и каждый писатель—особенно поэт: он учится изливать свои проблемы на бумагу, и исключать их из своей системы.

Все это показывает, что в психологии нет “оригинальности”. Психология—это все-таки наука о душе, и каждый, кто может аккуратно наблюдать, неизбежно поймет те же основополагающие истины.

Что мне особенно интересно в Стивене Волинском—это что он подошел к этим истинам в том же духе, как и многие “религиозные аутсайдеры”, о которых я написала в моей первой книге.* Он признает, что был “завсегдаем семинаров”, провел шесть лет,

* “Аутсайдер”, 1956.

обучаясь в Индии, и затем еще двенадцать лет в медитации три раза в день. Очевидно, что как и для Святого Августина, Якоба Беме, Джорджа Фокса, Блеза Паскаля, Шри Рамакришны, для него проблема “личного спасения” была почти физически неотложным вопросом. И в конце концов его само-наблюдение привело его к выводу, что “наблюдатель не только *наблюдает и осознает*, что проходит через ум и тело, но и является *творческим источником* этого”. Это достаточно легко понять. Просто энергично потрите глаза, потом закройте веки и постарайтесь *наблюдать* плавающие цветные пятна. Ваше наблюдение меняет пятна, когда вы стараетесь их рассмотреть. Гуссерль назвал этот эффект “преднамеренностью”. Стивен Волинский предпочитает говорить о принципе неопределенности Гейзенберга, в котором наблюдатель влияет на наблюдение субатомных⁺ частиц. И это, в свою очередь, привело его к разработке техники “выхода за рамки создающего наблюдателя”, и достижения того, что он называет “состоянием без состояния”. Он осознал глубокую истинность идеи Бома о “неявном порядке”, который лежит в основе явлений, и который формирует “неразрывную целостность, соединяющую нас всех”.

То, что Стивен Волинский раскрыл здесь—основное мистическое переживание. Оно описано, например, в книге Франклина Миррел-Вольфа “Проходы к пространству”: “Затем с открытыми глазами ... я извлек субъективность—“Я ЕСТЬ” (или Атман)—из всеобщего многообразия объективного сознания. Я сосредоточился на нем. Естественно, я обнаружил что с относительной точки зрения есть “темнота” и “пустота”. *Но я осознал это как абсолютный свет и полноту, и что я являюсь Этим*”. И это вызвало у Миррел-Вольфа то, что он назвал “неземным наслаждением”, чувство чистой радости и свободы, продолжавшееся много дней.

Так что можно сказать, что реальная проблема психотерапии—раскрыть самый глубокий уровень собственной личности, и осознать “Ты есть то”, “Тат твам аси”. Результат—чувство полнейшего восторга и облегчения, свободы от “ложного я”, которое окутало нас как удав. Рамакришна пережил это ощущение, когда он начал совершать самоубийство, вонзая меч в свою грудь. Даже Грэм Грин, один из самых мрачных писателей нашего времени, пережил что-то очень похожее, когда он играл в русскую рулетку с револьвером и ударник щелкнул по пустому гнезду барабана. Но конечно, этот метод не рекомендуется для общего пользования.

Тогда как же это *можно* сделать? Вот здесь Стивен Волинский показывает результат своих двенадцати лет само-наблюдения. Он разработал ряд упражнений—в них состоит суть этой замечательной книги—дающие возможность любому сообразительному человеку “работать над собой” и достичь результатов.

Один из самых важных результатов наблюдений—это что все наши психические состояния по сути состоят из форм энергии. Мы считаем некоторые из форм—удовольствие, свободу—хорошими, а другие—страдание, вину—плохими. Но осознать их как просто формы энергии значит извлечь “ложное я” из ситуации, и убрать “двойной тупик”. В этом отношении я особенно рекомендую восьмую главу—“Живущая пустота”, и упражнение под названием “Головоломка Эйнштейна”, в котором конфликт (в данном случае, сохранять отношения или разорвать их) рассматривается как частицы в пространстве, а затем пространство рассматривается как состоящее из того же вещества, что и частицы (как сказал Эйнштейн). Результат: “конфликт исчезает”.

Что занятно в Волинском—так это чувствовать, как блестящий ум радуется своей способности решать проблемы. Он искренен насчет собственных озарений и как они к нему пришли; он говорит с открытостью человека, которому нечего скрывать. Так что даже помимо упражнений, сама книга оказалась для меня бодрящим и поэтому терапевтическим переживанием. Отвечая на живость Волинского в преодолении проблем, читатель сам

⁺ Субатомный: меньший чем атом, внутриатомный, относящийся к частям атома.

начинает опережать его и испытывать чувство собственной свободы—то, что Бакминстер Фуллер имел в виду, когда заметил: “Я как бы становлюсь глаголом”.

Каждая психотерапия—это попытка “составить карту души”. Аналогии вроде принципа Гейзенберга—это просто разновидность “координатной системы”, которая помогает нам взять собственный курс. Уильям Джеймс предпочитал начинать с аналогии жизненных резервов, рассматривая душу как аккумулятор, который может разрядиться. Гурджиев предпочитал аналогию со сном и войной против сна. Франкл видел это как проблему “закона обратного усилия”. Что радует меня в Волинском—это что он еще раз доказал, что хорошая исходная “система координат” может дать нам возможность разобраться с проблемой, и вызвать здоровое чувство свободы, способности человеческого ума решить *любую* проблему. Как Джеймс, Франкл, Маслоу, Роджерс и Ассаджиоли, Волинский обнаружил новый и очень оригинальный способ дать нам осознать одну из самых парадоксальных истин насчет человеческой реальности; что точнее говорить, не “У меня есть свобода”, а “Я—свобода”.

Колин Вилсон

Пролог

После моего возвращения из Индии в 1982 году я начал проводить семинары в моей квартире. Эти небольшие группы, размером от восьми до шестнадцати человек, были первым шагом в разработке “квантовой психологии®”. Еще многое из этой книги вышло в виде моей докторской диссертации. Со временем семинары расширились и синтезировали другие школы, психологические и духовные дисциплины, давая возможность на опыте пережить квантовый подход. Тогда я считал, как и теперь, что лучше всего обучать людей подходам работы с собой и с другими, чтобы они могли организовывать свои собственные группы. В конечном счете, люди так могут становиться своими собственными учителями.

Эта книга ограничена по масштабам, поскольку квантовая психология ® содержит детально разработанную систему исследования, для прохождения которой требуется пятнадцать дней обучения. Тем не менее в этой книге представлено более 80 упражнений и созерцаний для того, чтобы развивать и исследовать самого себя, в любой обстановке, которую вы предпочитаете. Некоторые люди работают самостоятельно, а для других оказалось ценнее создавать собственные учебные группы без ведущего, которые встречаются у кого-то дома раз в неделю или раз в две недели. Такой способ, когда роль фасилитатора* *чередуются*, каждый по очереди проводит в группе квантовые упражнения, процессы и обмен опытом, по-видимому эффективнее всего, и я рекомендую именно такой способ.

Многие участники семинаров говорили, что квантовый стиль работы открывает настолько много разных окон понимания, что часто им не хватает групповой обстановки, чтобы обговорить это, и они чувствуют потребность в этом. Конечно, это может помочь, дав поддержку при совершении определенных внутренних изменений.

Квантовая психология ® действительно просит читателя *практически* делать упражнения и созерцания, а не только читать их. Квантовая психология ®—занятие не для зрителей. Я постарался включить сюда упражнения и созерцания, которые объяснимы и выполнимы в рамках книги. Если какое-то упражнение не подходит или не действует, переходите к другому—это *не* значит, что вы менее развиты или не готовы, это значит что оно вам не подходит, так что переходите к следующему. Представленные здесь части системы предназначены для добавления к любой “работе”, которую вы уже с собой проводите, и конечно не предназначены быть “единственным путем” или “все-исцеляющим средством”. Эти упражнения действуют лучше всего при выполнении без предубеждений, когда вы откладываете ваши толкования мира, внутреннего и внешнего, *в сторону*, используя позицию “а что если это правда”, “предположим”, или “рассмотрим это как возможность”. После завершения каждого упражнения, если оно выполняется в условиях группы, участники создадут много смыслов. На самом деле в упражнениях нет какого-то одного смысла—достаточно просто делать и исследовать их.

* Фасилитатор (от англ. facilitate—содействовать): тот, кто помогает другим в процессах личностного развития.

Я надеюсь, что вам этот процесс понравится настолько же, как и мне, или я сказал бы так: “Надеюсь, что он настолько же хорош для вас, как он был для меня”.

С любовью,
ваш брат Стивен

Глава 1

Пробуждение великана

Сколько я себя помню, моим самым большим желанием было суметь ответить на вопрос “Кто я?”. Я достигал эту цель больше двадцати лет, топя через все крупные и мелкие дисциплины западной психологии, восточной медитации, и даже квантовую физику, а также отходы в наркотики и “свободную” сексуальность шестидесятых. К 1976 году я уравновесил мои чакры, восстановил свое тело до его наилучшего оргазмического состояния с помощью Райховской терапии, сидел на “горячем стуле” Гештальта, сыграл драмы моего детства в Психодраме, исследовал субличности и состояния “я” в Психосинтезе и Трансактном анализе, изучил больше ста техник медитации, заново родился, и воспел имена Бога на нескольких языках.

Все же я чувствовал себя неполным. У меня не было успокаивающего чувства знания, кто я, я не нашел переживания себя, которое было бы постоянным, я не мог указать на неизменное “я”. Я все так же был разными “я”, которые все время менялись, когда я входил в разные эмоциональные состояния. То я нравился себе, то нет. Один день я был удовлетворен своей жизнью, а на следующий был нетерпеливым.

После того, как я столько лет был завсегдатаем семинаров, я встретил индийского гуру. Мне сказали, что он не только знает, кто он, но и может как-то передать эту способность знать мне, так что в итоге я достигну состояния избавления и свободы. Конечно, ни один уважающий себя завсегдатай семинаров не мог упустить такую возможность—особенно потому что это стоило всего пятьдесят долларов.

Скоро я стал приверженцем этого гуру, все еще интересуясь, когда же я приду к просветлению, когда я в конце концов “найду себя” и узнаю ответ на вопрос всей своей жизни: “Кто я?”. Я провел почти шесть лет в монастыре в Индии, повторяя мантры, работая, и медитируя мой путь сквозь тучи эмоциональной боли, не находя никакого ответа.

Затем с помощью личного контакта с Нисаргадаттой Махараджем, другим индийским учителем, я начал обнаруживать, кем и чем я *не* являюсь: я—это не мой ум ... я—это не мои мысли ... я—это не мои эмоции ... я не являюсь ничем познаваемым. Я *свидетель* всех этих вещей, которые приходят и уходят, но которые не являются мной. Позднее я узнал, что этот подход обнаруживать, кто ты есть, сначала переживая на опыте, кем ты не являешься—самостоятельный путь. Практической аналогией этого может быть снятие слоев с луковицы. Когда мы начали этот процесс, большинство из нас не осознавало, что остается, когда с “луковицы” сняты все слои—*ничего*. Но мы еще поговорим об этом.

Следующие пять лет, возвратившись в Штаты, я медитировал от трех до пяти часов ежедневно и продолжил мои исследования западных психотерапевтических методов. Эриксоновский гипноз и семейная терапия добавились как составные части к моему внутреннему синтезу. К концу 1985 года я осознал, что впадаю в хроническое состояние депрессии. Я не только не обнаружил, кто я, но и начал воспринимать все модели психотерапии, йоги и духовных дисциплин как всего лишь *модели*. Это системы верований

—картинки, истории, пересказы истины—но не *истина*. Если бы в них была *истина*, я бы, конечно, не был угнетен, потому что все-таки “я верил”, что “истина” избавляет от всей боли. Я опять вернулся как клиент в психотерапию и проработку тела, занимаясь этим почти ежедневно. Были периоды времени, когда я каждую неделю получал семь часов проработки тела и несколько часов “обычной” терапии, в дополнение к моей изобильной практике медитации. Я пустил все возможное в ход, но все же не чувствовал внутреннего прояснения.

Я изучал Буддизм, а Будда говорил, что “я” не существует. Но я говорил: “Конечно, правильно, “я” не существует, но теперь “я” должен медитировать, “я” должен прорабатывать эти ощущения, “я” должен работать над собой ... “я” должен поддаться ... “я” должен перестать сопротивляться” ... и так далее и так далее. После многолетней медитации несколько часов в день, я мог войти в умиротворенное состояние, в пустоту, но когда я прекращал медитировать, результат длился, если мне везло, только несколько часов. Затем мой ум возвращался и я начинал чувствовать себя неудобно, раздражительным, злым, или каким-то еще, поскорее возвращался к моей медитации, и наблюдал все то же самое снова. В 1986-ом я понял, что восточные учения упускают важный аспект наблюдателя или свидетеля: наблюдатель не только *наблюдает и осознает* то, что проходит через ум и тело, он вместе с тем является *творческим источником* этого.

Другими словами, свидетель или наблюдатель ума (мыслей, чувств, эмоций и ассоциаций), не только наблюдает мысли или эмоции, но каким-то образом мгновенно создает то, что он наблюдает. Под этим я имею в виду, что мысль под названием “Я не люблю себя” появляется “как будто” она здесь всегда была и самостоятельно жила. Тем не менее в реальности наблюдатель загадочным образом создает мысль с помощью наблюдения; наблюдение является творческим орудием наблюдателя. Проще говоря, чтобы наблюдатель имел работу под названием наблюдать, он должен создавать что-то, чтобы *наблюдать* это.

Именно тогда я смог *пережить на опыте*, а не просто обдумывать, принцип неопределенности Гейзенберга (подробнее об этом позже). По сути он утверждает, что вся реальность *создается наблюдателем*. И вот я действительно пережил на опыте, что я сначала *создаю* те мысли, которые я затем наблюдаю или свидетельствую при медитации. Мое второе открытие работы Гейзенберга на *опытном* уровне заново открыло мне квантовую физику и привело меня к разработке системы квантовой психологии. Я начал *перечитывать* все книги, которые мог достать. Выводы квантовой физики кружились вокруг восточных учений в моем уме, когда я начал чувствовать, что каждая система указывает на общую “истину” основополагающего всеобщего единства. Я к тому же начал понимать, как квантовую физику можно объединить с западной психологией, чтобы “ускорить” решение проблем, которые испытывал и я, и мои клиенты.

Следующие полгода я очень старательно работал, чтобы понять и *пережить*, как моя реальность создается наблюдателем. Однажды я сидел, наблюдая как появляются и исчезают мои созданные реальности, и тут я осознал, что я к тому же нахожусь *за рамками* наблюдателя и моей создаваемой наблюдателем реальности. Казалось, что наблюдатель во мне возникал с каждым новым созданием, как будто эти двое, наблюдатель и его создание (то есть мысль или чувство), были сразу же связаны. А поскольку “я” мог наблюдать не только мои мысли, но и себя, наблюдающего за моими мыслями, я понял, что что-то должно выходить за рамки пары наблюдатель-создание. Постепенно я начал чувствовать, что уже не ограничен постоянными приходами и уходами наблюдателя, который создавал каждую новую реальность, становился ей, переживал ее, и наконец наблюдал ее. Был “я-за-

создаваемыми-наблюдателем-реальностями”, который существовал в том, что я назвал “состоянием без состояния”, и чувствовал себя открытым, пустым, и свободным. В это состояние было легко вернуться, отвлекая свое внимание от мыслей и сосредоточиваясь на себе, том, кто находится за пределами мыслей. Часто в медитации личность старается активно создать это состояние с помощью повторного использования мантры, зрительного воображения, или какой-то другой техники. В “квантовом сознании” (как я назвал его позже), я обнаружил, что когда я раз уже пережил его на опыте, чтобы вернуться туда, нужно только переместить мое внимание и открыть для него пространство.

Мой следующий скачок в понимании произошел, когда я пережил на опыте, что наблюдатель и создаваемое им (мои мысли, чувства, ощущения, убеждения и тому подобное)—являются одним и тем же на основополагающем уровне. На поверхностном уровне я воспринимал, что они отличаются, и давал им разные имена или ярлыки. Например, в моем теле перемещались какие-то ощущения. Я назвал эти ощущения “страхом” и решил, что *это* (страх) нехорошо и нежелательно для меня. И в результате я начал сопротивляться этой энергии, которую “я” назвал страхом. Что я понял—так это что “я” назвал эту энергию страхом и “я” решил, что она нежелательна. Когда я перестал решать, что не хочу страха, снял ярлык и рассмотрел это как просто энергию, проблема исчезла. На своем основополагающем уровне страх состоял из энергии—и мне незачем было этому сопротивляться. (Подробнее об этом в главе 4.)

На самом деле все это прекрасно соответствовало идее известного физика Дэвида Бома о том, что есть “явный порядок” и “неявный порядок”. Явный порядок—это мир, как мы обычно его воспринимаем: наполненный объектами с видимыми различиями и границами. Неявный порядок—это неразрывная целостность, соединяющая нас всех; это квантовый уровень, где объекты, частицы, люди и эмоции состоят, субатомно,* из одного и того же вещества. На явном уровне, наблюдатель и то, что наблюдается (мысли, эмоции, ощущения) кажутся разными. А на неявном уровне они являются одним и тем же. Когда я погрузился в это неявное состояние взаимосвязанности, граница между наблюдателем и создателем, между наблюдаемым и создаваемым, исчезла, и я остался в спокойной целостности.

Если объяснять подробнее, явный уровень—это где мои мысли по-видимому отличаются от стула, моя рука отличается от вашей руки. А на неявном уровне есть основополагающее единство, или квантовый уровень, где все связано со всем остальным. Тогда при переживании печали я осознал, что наблюдатель печали и сама печаль являются в своей основе одним и тем же; только мой взгляд на это на явном уровне раскалывал опыт на противоположности “я и ты”. На квантовом, субатомном уровне, состав того, что мы переживаем на опыте как пространство, и того, что мы переживаем как физическую материю, один и тот же—нет разницы между пространством (пустотой) и физической материей. Словами Эйнштейна: “Все—пустота, а форма—сгущенная пустота”. (Подробнее об этом в главе 7.) На субатомном уровне, нет разницы между стулом, диваном, моей рукой, моей ручкой, моими волосами, холодильником и воздухом или пустым пространством между всеми ними. Если вы посмотрите на мир сквозь “субатомную линзу”, мир на своем основополагающем уровне будет выглядеть как плавающие в пустоте частицы—состояние без боли (или без состояния), в котором могут появляться и исчезать “мои” личные проблемы.

Однажды, созерцая все это, я начал “искать” существо, личность или себя, который выполнял всю эту медитацию, все свидетельство, все создание, “себя-за-созданными-наблюдателем-реальностями”, который переживал на опыте наблюдателя и создателя как

* Субатомный: меньший чем атом, внутриатомный, относящийся к частям атома.

одно и то же. Чем больше “я” искал, кто переживает это чувство или эту мысль, кто занимается медитацией, тем больше я видел, что там *никого нет*, только пустое пространство. “Я” ничего не нашел. То, которое делало все эти вещи, и все те вещи, которые делались или создавались, и сознание “я”—одно и то же. Нет отдельного, обособленного “я”, потому что “я” не может существовать как отельная сущность, если оно не отличается и не отделяется в своей основе от всего остального.

Сначала я не мог долго оставаться в этом “состоянии без состояния”; я возвращался в созданное наблюдателем состояние, как только я обращал мое внимание наружу и снова создавал мои мысли и чувства, сливался с ними, становился их переживанием. Тем не менее становилось все легче возвращаться на неявный уровень неразрывной целостности, который я посетил. Я впадал в него во время стресса и усталости, а также когда дела шли прекрасно. Хотя я выскакивал из него настолько же часто, как и попадал в него, сознание единства стало всегда присутствующей знательностью или наличием, которое вносило огромную поддержку и спокойствие во все, чем я занимался.

Смысл переживания “квантового сознания”—открыть дверь в большую реальность, предоставляющую более широкий контекст,* в который мы можем “помещать” наш опыт. Вместо переживания боли, одиночества, разочарования, или отделенности как абсолютных самостоятельных состояний, можно приобрести постоянно живущее чувство большего целого, того как, словами физика Дэвида Бома, “все соединено со всем остальным”. Хотя чувство присоединенности, и даже неотделимости, от остального мироздания, приходит и уходит—квантовое сознание не переживается круглые сутки—регулярное переживание его ослабляет хватку предыдущих, ограниченных шаблонов мышления и убеждений. Даже только одно перемещение в квантовое сознание может устойчиво изменить то, как вы относитесь к вашим хроническим шаблонам поведения.

Здесь восточная традиция предшествует нашему новому западному квантовому мировоззрению. Древние тексты по йоге называют это состояние, в котором нет “я”, “самадхи”; дзэн-буддистские тексты, “сатори”. В этих текстах тоже высказывается мысль, что когда самадхи переживается все чаще, узы или шаблоны ума распускаются и ослабляются.

Зачем мне нужно переживать на опыте, что я, стул, диван и остальная вселенная—одно и то же на субатомном уровне? Что мне это даст, когда я встану утром, выпью кофе, и выйду из дома? Мой ответ основан в первую очередь на моем личном опыте. Для меня жизнь стала ровнее. Любое переживание квантового сознания, даже если он не ярко и живо в сознании круглые сутки, начинает убирать суждение, оценку, боль разделенности, которые обычно отравляют повседневную жизнь. Вместо того, чтобы абсолютно верить в границы и видимости отделения, соревнования, боли и конфликта, с переживанием большего единства открывается еще одно окно сознания.

Квантовое сознание—это по сути сознание единства—далеко не новое понятие в истории человечества. Восточные традиции (и даже некоторые западные философии и религии) очень давно нам говорят, что есть основополагающее единство, соединяющее нас всех. Индивид может продвигаться к переживанию основополагающего единства по многим путям одновременно. А в прошлом нужно было принять систему убеждений, чтобы следовать конкретному пути. В древних, традиционных путях, нужно было сначала принять роль “Истинного верующего” книги Эрика Хоффера и стать приверженцем мастера, который обучает “этому”—просветлению (вере в одну конкретную систему) и пути (“технологии”) достижения просветления.

Квантовый подход к сознанию единства отличается ролью науки как его предвестницы. В нашем прошлом наука рисовала картину гораздо более ограниченной,

* Контекст: общая ситуация, среда, окружение, дающие возможность определить смысл отдельной части ситуации.

одномерной вселенной. Центральный принцип Ньютоновской физики, который урезал мир до простых единиц *причины*, приводящей к определенному *следствию*, находится в сердцевине современной психологии и даже восточных путей. Какой-то набор событий в детстве рассматривается как причина определенного поведения в зрелом возрасте. Предполагается, что конкретная техника медитации дает определенные, даже *предсказуемые* и “*гарантированные*” результаты.

Как часто я сам испытывал на опыте эти качели обещанных формул причины и следствия, и только разочаровывался. Сколько раз мне обещали, что выполнение “X” (чего-то духовного или психологического) обязательно прекратит мои затруднения. Я старательно практиковал данное средство (будь это медитация, проработка глубоких тканей тела, или разыгрывание ролей моих частей, и так далее), и все равно боль оставалась.

Открытия квантовой физики перевернули вверх дном упорядоченный мир Ньютона. В 1976 году, когда я натолкнулся на книгу Фритьофа Капры “Дао физики”, я прочитал с восхищением о новом принципе, предварительно названном “нелокальностью”, который известный физик Генри Стэпп назвал “самым глубоким открытием науки” (Стэпп, 1977: 191). В книге “Луна Эйнштейна” физик Дэвид Пит описал работу физика Джона Стюарта Белла, чья теорема (соответственно названная “теорема Белла”) утверждает, что во вселенной “нет локальных* причин”. Объяснение “доказательства” Белла сложно, но по сути оно утверждает, что не существует линейных причинно-следственных связей ньютоновской физики. Когда Белл впервые опубликовал свои открытия в 1964 году, по научным кругам прокатились волны потрясения, и они продолжают распространяться и сегодня. Великан по имени “Наука”, долго укачиваемый под колыбельную ньютоновской физики, наконец проснулся. Обратив свой нестигаемый линейный взгляд (причина и следствие) в нелинейном (нелокальном) направлении, он содрогнулся до основания. Принципы сэра Исаака Ньютона, которые прекрасно послужили как самое основание Науки (включая психологию), загремели и раскололись, открыв при этом совершенно новую основу взаимосвязей, которая приводит некоторых ученых в ужас, а некоторых в трепет. Мир великана не такой, как мы считали—а то, что мы считали реальностью, оказалось сказкой. Большинство психологических и духовных систем требуют веры и убежденности. Квантовый подход, который возникает из восприятия *относительности убеждений*, просит личность признать его действительность исходя только из субъективного опыта. Если он не вызывает в вас отклика, если он не эффективен для вас, забудьте о нем. Это не значит, что вы недостаточно чисты, недостаточно смиренны, недостаточно развиты. Это просто значит, что квантовый подход не для вас. Конечно, он не для всех. В следующей главе мы исследуем квантовое сознание с помощью последовательности уровней, ступенек на пути квантовой психологии. На каждом уровне читателя просят экспериментировать с упражнениями, которые прокладывают внутренний путь через все более безграничное путешествие квантовой психологии.

* Локальный: местный, с ограниченным распространением.

Глава 2

Ступеньки на пути к квантовому сознанию

Квантовая физика создала потрясающую субатомную мозаику, которая показывает основополагающее единство вселенной—возможно, не для невооруженного глаза, но в рамках царства физики. Это значит, что нам гораздо легче, чем нашим предшественникам, когда дело доходит до исследования “природы реальности”. Но еще остается много испытаний. Нелегко навести мост через внушительную пропасть между невидимым, субатомным уровнем плавающих в пустоте частиц и волн и практичной, легко заметной природой нашей повседневной жизни. Но это возможно.

Когда я сам наводил этот мост, я начал рассматривать этот процесс в терминах “уровней сознания”. Каждый “уровень” на самом деле обозначает определенные понимания и переживания, через которые можно пройти для “перехода” на следующий уровень. Это можно сравнить с “ключами от дверей”, когда с каждым новым опытным пониманием одного аспекта сознания индивиду становится легче перейти к следующему аспекту сознания, или уровню понимания. Я называю эти переходы “квантовыми скачками”, через которые проходит индивид. Когда он проходит через один аспект сознания, открываются новые двери, исследуются новые переживания, и он может перейти дальше к следующему аспекту сознания. Я насчитал семь уровней, но в этом числе нет ничего абсолютного. Оно просто отображает этапы или уровни, которые я пережил.

Эти уровни—“карта” квантового сознания. Однако, цитируя известного философа Альфреда Коржибского в книге “Наука и здравомыслие”, “карта—это не территория”. Суть не в том, чтобы создать еще одну карту или модель, которой придерживалась бы группа людей, а в том чтобы предоставить простые упражнения, которые стимулируют новые переживания у практикующих; таким образом, чтобы могло начать сдвигаться окно, через которое они рассматривают свою реальность. Каждый шаг включает в себя одну концепцию, которая отражает некоторый уровень понимания, и последовательность упражнений, с помощью которых эту концепцию можно пережить на опыте на всех уровнях—умственно, чувственно, эмоционально, физически, и духовно.

Прежде чем знакомиться с основными характерными чертами каждого уровня, важно понять значение центральных принципов, отличающих квантовую психологию от современной психотерапии, основанной на том, что можно назвать “ньютоновской психологией”.

Как уже говорилось в предыдущей главе, психотерапия основана на принципах ньютоновской физики. Суть этих принципов образно схвачена в метафоре бильярдного шара, в которой структура и движение каждого бильярдного шара может быть четко определена и предсказана. Когда ударят по шару А, он покатится к лузе А. Это очень упорядоченный мир. Исаак Ньютон, несомненно гений и новатор своего времени, описал упрощенческий взгляд на мир: все можно свести к маленьким единицам, воздействующим и реагирующим друг на друга, причинно-следственным измеримым, предсказуемым образом.

Если перевести эти принципы в психотерапевтические предположения, то каждая личность рассматривается как отдельная самостоятельная сущность, которая явно отсоединена от любой другой личности, объекта, структуры, или формы, и которая на протяжении дня переживает линейную последовательность связей типа стимул-реакция, причина-и-следствие. Сознание единства не обсуждается. В *некоторых* школах психотерапии вообще нет никакого сознания—вместо этого деятельность человека рассматривается как сложная цепь путей стимул-реакция. Когда сознание все же *допускается* как рабочее понятие, оно рассматривается как то, что нужно переделать, переосмыслить, вылечить, изменить, возвысить, или исцелить. Сознание учат решать свои проблемы, выявляя причинно-следственные связи, которые объясняют и затем в лучшем случае меняют движущие силы проблемы. Например, клиент, который приходит на терапию, жалуясь на свои скверные отношения с женщинами, наводит на мысль, что какие-то взаимоотношения с женщиной, наверное с его матерью, были *причиной* этой проблемы.

В квантовом подходе мы, наоборот, предоставляем опытные переживания, с помощью которых вы можете начать воспринимать квантовую вселенную и установить с ней связь. Это вселенная, в которой сознаются и переживаются “факты” созданных наблюдателем реальностей и глубинная взаимосвязь всех вещей. Тогда как большинство форм терапии сосредоточиваются на том, чтобы помочь пациенту стать “целостной” личностью, квантовая психология расширяет эту целостность личности, включая в нее остальную вселенную. Проходя через последовательность уровней, которая постепенно распутывает предыдущее ограниченное мировоззрение раздельности и линейных причинно-следственных связей, вы в итоге престааете переживать себя как “отдельного от” или “жертву” чего-то.

Многие школы психотерапии сосредоточиваются на объединении “частей” индивида. Например, скажем, ваша часть как ребенка, делает вид, что все в порядке, и ведет себя так, чтобы мама вас любила. А другая часть очень злится и всегда старается доказать неправоту мамы. Обычные психотерапевтические подходы поощрили бы злого ребенка внутри выразить себя, а услужливого ребенка перестать во всем угождать маме. Или две эти части могли бы быть “переосмыслены” как механизмы выживания и роста, содержащие ресурсы, которые можно использовать во взрослой жизни. Возможно, ваше стремление доказать неправоту вашей матери в дальнейшем привело вас к развитию хороших деловых качеств. Некоторые терапии заявили бы, что если данное психоэмоциональное состояние будет “признано” как часть личности, то проблема (какой бы она ни была) будет решена. В большинстве форм психотерапии входят попытки создать “новое” убеждение поверх старого проблематичного, предполагая и оценивая, что лучше иметь “хорошую” программу, убеждение, или решение, чем “плохую” программу, убеждение, или решение.

Квантовые подходы к психотерапии создают уровни понимания, которые приводят индивида к тому, чтобы пережить ситуацию не как конфликтующие части, а как *взаимосвязь*. В вышеприведенном примере, взрослый мог бы научиться наблюдать реакции под названиями “Услужливый ребенок” и “Злой ребенок” как созданные наблюдателем реальности, которые были созданы *в ответ на* какие-то переживания с матерью. В конечном счете цель в том, чтобы пережить во всех реакциях общую основополагающую взаимосвязь. Когда пережит большой контекст, конкретные реакции начинают терять свою определенность и важность.

Поэтому квантовый подход не подчеркивает объединение ложных “я” раннего детства; он не занимается переосмыслением травм как ресурсов; и он не перепрограммирует убеждения. Квантовая психология прежде всего интересуется тем, кто находится за рамками всех частей, всех травм, всех ложных “я”. Действительно, чистое переживание квантового сознания не направлено на объединение чего-то; оно направлено на *осознание и переживание основополагающего единства*—так сказать, основополагающего *отсутствия* или взаимодействия всех частей. Именно в этом основополагающем переживании единства можно пережить настоящую целостность и именно она является контекстом для всего остального. Что еще важнее, этот тот контекст, который уже существует. Это вопрос осознания того, что есть, а именно общего единства, в котором мы все участвуем. Это то пространство, где проблемы исчезают и появляетесь *вы*. Другими словами, вы становитесь неизменным фоном, а проблемы, психологические или эмоциональные, рассматриваются как вечно меняющийся передний план. Короче говоря, современная психология интересуется передним планом, квантовая психология интересуется фоном. Это не означает отрицания переднего плана, а в конечном счете единство переднего плана и фона. (Подробнее об этом в главах 9 и 10.)

Современная психотерапия подчеркивает целостное или подлинное “я”. Когда добавляется квантовая точка зрения, терапевтическая цель расширяется за пределы объединения одиночного “я”, охватывая взаимоотношения с большим космосом. Корни современной психотерапии лежат в решении проблем, тогда как квантовые подходы выявляют, что проблемы вызваны чувством отделенности и дают возможность пережить на опыте основополагающую взаимосвязь.

Теперь давайте бегло ознакомимся с семью уровнями, прежде чем исследовать их истоки и выводы в последующих главах. Каждый уровень представляет собой “квантовый скачок” в понимании. “Квантовый скачок”—это особый термин в физике, который относится к природе изменений частиц:

Вместо непрерывного изменения происходит прерывный скачок. В один момент элементарная частица находится внутри ядра. В следующий она вышла оттуда. Нет никакого промежуточного состояния, никакого времени, когда частица находится в самом процессе выхода. В отличие от мышки, квантовую частицу никогда нельзя обнаружить, когда её голова выглядывает наружу, а хвост остается внутри. Квантовые теоретики называют этот прерывный переход квантовым скачком. (Пит, 1990:15)

За мгновение до скачка, элементарная частица занимает данную область пространства. Через мгновение она где-то в другом месте и в соответствии с квантовой теорией никакой физической процесс не соединяет эти два физических состояния существования, никакая продолжительность времени не разделяет их. Как будто элементарная частица вдруг бесследно исчезла, прошла через неопределенность без времени и пространства, а затем снова появилась где-то в другом месте. В один момент частица находится внутри ядра, а в следующий с большой скоростью движется вокруг. В промежутке ничего не происходит. Это загадка квантового скачка. (Пит, 1990:19)

В психологических терминах, “квантовый скачок” указывает на происшедшее изменение, источник которого невозможно проследить. Например, человек может 20 лет заниматься разными видами терапии в поисках одной идеи, метода, или деятельности, которая освободит его от конкретного эмоционального блока. В какой-то момент времени

это происходит, и невозможно определить, какая из сотни терапевтических переменных была “причиной” изменения. Но произошло что-то, что мы еще не можем определить, и личность перешла из одного состояния (эмоционального блока) в другое, менее ограниченное состояние (отсутствие эмоционального блока).

Это происходит и на каждом из уровней понимания, которые по очереди “убирают” уровни ограниченности. В какой-то момент, возможно после практики и упражнений, сопровождающих каждый шаг или “квантовый скачок”, происходит изменение и вы оказываетесь на новом уровне сознания. С каждым шагом сфера вашего восприятия расширяется, охватывая все дальше расширяющийся горизонт.

Первый уровень

Как наблюдатель содержимого моего ума (мыслей, чувств, эмоций, ощущений, ассоциаций), я больше чем содержимое моего ума.

Любой, кто изучал восточные традиции, узнает очевидные источники этого первого уровня. Краеугольный камень большинства медитативных дисциплин—практика наблюдения, “свидетельствования”, или осознания содержимого своего ума или состояния существования. Таким образом индивид наблюдает конкретные мысли, образы, ощущения, чувства, эмоции, и в ходе этого приобретает чувство, что он отделен от потока содержания и является чем-то большим.

Когда наблюдатель начинает сознавать, что он *не* является своими мыслями, чувствами, и эмоциями, а скорее кем-то наблюдающим, открывается начало процесса разотождествления, который постепенно строится как первый мост к квантовому сознанию.

Второй уровень

Всё (мысли, чувства, эмоции, ощущения, ассоциации) состоит из энергии.

Здесь мы приближаемся к первому аспекту работы известного физика Дэвида Бома. Бом говорит, что мир состоит из энергии, пространства, массы, и времени. На втором уровне мы рассматриваем наши отношения с энергией.

Когда вы пережили на опыте себя как наблюдателя, вы можете начать переживать на опыте, как все то, что вы наблюдали как происходящее в “вашем уме”, состоит из одной и той же основополагающей энергии. Злость состоит из той же энергии, что и радость. Второй уровень позволяет вам убрать названия или содержание, которые обычно классифицируют по разным категориям разные грани переживания, и тогда вы автоматически рассеиваете или сводите на нет заряд любого переживания, которое вы наблюдаете.

Третий уровень

Я создатель того, что наблюдаю.

Этот раздел рассматривает работу физика Вернера Гейзенберга и его “принцип неопределенности”. Гейзенберг показал, что наблюдатель создает то, что он наблюдает. Словами квантовой психологии: мы создаем наш СУБЪЕКТИВНЫЙ опыт. Хотя это будет очень подробно обсуждено в пятой главе, говоря вкратце, этот уровень к тому же проводит нас через аспект “массы” Дэвида Бома как составную часть вселенной, и её “частичную” природу.

В восточной традиции подчеркивается только то, кто выполняет наблюдение. Нет никакого упоминания о какой-либо причинной связи между наблюдаемыми мыслями и тем, кто их наблюдает. Подразумевается, что эти два явления—мысль и наблюдатель мысли совершенно отделены по своей сути.

Квантовая физика познакомила меня с моей следующей наводящей мост концепцией, принципом “создаваемой наблюдателем реальности”, который утверждает: (1) Когда нет наблюдения, нет и реальности, и (2) наблюдение создает реальность (Герберт, 1985). Проще говоря, вы как наблюдатель создаете субъективную реальность, которую вы наблюдаете.

Практическая важность третьего уровня—в том, что он дает вам полномочия переходить из пассивной позиции свидетеля в активную позицию создателя. Когда вы понимаете, например, что вы создаете вашу печаль, депрессию, или беспокойство, вы можете перестать это создавать. Этот мост выводит нас дальше из густого леса ньютоновской мысли к простирающейся свободе квантового сознания.

Четвертый и пятый уровни

Физическая вселенная состоит из энергии, пространства, массы и времени.

На втором уровне мы пережили на опыте, что все что мы наблюдаем в себе—мысли, эмоции, ощущения и так далее—все состоит из энергии. На третьем уровне мы осознали, что являемся создателями того, что переживаем, и аспекта массы физической вселенной. Теперь на четвертом уровне мы лучше изучаем аспект времени нашей вселенной и как мы создаем понятие времени. На пятом уровне, мы проходим через самый незаметный аспект нашего мира: вездесущее пространство. На этом уровне мы соприкасаемся с неизменной природой пространства, и исследуем как с прикосновением к нему преобразуется наш опыт.

Как уже говорилось раньше, Дэвид Бом открыл, что физическая вселенная—это “развертывание” и “свертывание” четырех основных элементов: энергии, пространства, массы и времени (продолжительности). Все, что существует в мире как мы его знаем от легкого возбуждения чувства любви до железобетонных зданий состоит из этих четырех первичных элементов. Таким образом основополагающая энергия, которую мы переживаем на втором уровне, может быть точнее описана как развертывание и свертывание энергии, пространства, массы, и времени.

То, что я воспринял это уточнение, стало для меня важным мостом. Когда я оказывался в созданной наблюдателем реальности злости, то мне необычайно помогало переживание неявной общности между собой—тем что я создаю (злостью), и объектом моей злости (другим человеком). Созерцая общие составляющие энергии, массы, пространства, времени, я получил некоторое *структурное понимание* основополагающего единства. Когда я осознал, что мое создание (то есть злость), состоит из энергии, пространства, массы и времени, наблюдатель-создатель (я) состоит из энергии, пространства, массы и времени, и человек, на которого направлена моя злость, состоит из энергии, пространства, массы и времени, мне стало легче переживать на опыте иллюзорную природу границ, которые я создаю и временно в них верю. Другими словами, мы как

создатели, то что мы создаем, и получатель или объект нашего создания—все это сделано из одного и того же вещества.

Говоря в терминах квантовой психологии, чтобы проблема, например нежелательная эмоция, могла существовать, она должна иметь энергию, занимать пространство, иметь измеримую массу (твердость) и существовать во времени (иметь продолжительность—начало, середину, и конец). Рассмотрение проблемы в терминах этих четырех параметров может обеспечить гораздо более многомерную структуру, чем теперешняя двоичная система традиционных терапевтических моделей, в которых проблемы рассматриваются в линейной причинно-следственной связи.

Четвертый и пятый уровни приведут вас в новую сферу первичной сущности, и дадут упражнения, которые подготовят вас присоединиться к свободе переживания себя и вашего мира на безграничном, квантовом уровне.

Шестой уровень

“Все взаимопроникает все остальное”

Дэвид Бом

Говоря практически, этот уровень убирает железные занавесы, те разделения, которые мы считаем само собой разумеющимися. Например, мы предполагаем, что чувства “я люблю себя” и “я ненавижу себя” в корне и бесповоротно *разные*—что успех, очевидно, отличается от неудачи. Мир, как мы его знаем, переполнен границами, которые обозначают различия.

На шестом уровне мы путешествуем через пьянящий мир явных и неявных порядков Дэвида Бома, где проявленное и невидимое постоянно “сворачиваются” и “разворачиваются”, где все границы создаются наблюдателем, а не даны от природы. Это квантовый мост, который выводит нас за рамки суждений и оценок, и знакомит нас с опытом основополагающего единства. С помощью опыта этого уровня становится по-настоящему возможно по совету шестидесятых “плыть по течению”. По мере того как будет углубляться ваше квантовое сознание этого уровня, вы сможете начать переживать на опыте мир далеко за пределами рамок созданных наблюдателем реальностей.

Седьмой уровень

“Все состоит из пустоты, а форма—сгущенная пустота.” (Эйнштейн) Другими словами, все состоит из одного из того же вещества.

Цитата Альберта Эйнштейна о соотношении формы и пустоты поразительно похожа на буддистский принцип, высказанный более 2.500 лет назад в “Сутре сердца”: “Форма—это не что иное, как пустота, а пустота—не что иное, как форма.” Обе цитаты, одна из богатой и древней духовной традиции, другая—продукт науки двадцатого века, говорят одно и то же о природе вселенной: все в ней, включая пространство, в котором все существует, состоит из одного и того же вещества или пустоты. И что физическая и не-физическая реальности совпадают.

У всего в физической реальности есть *форма*: форма создает то, что Бом назвал *явным порядком* размеров, очертаний, массы, плотности—от воздуха до листьев, кресел и людей. Однако если мы посмотрим через “субатомную линзу” на кресло или листок, мы увидим частицы-волны, плавающие в том, что выглядит как ничто—мы можем называть это пустотой, вакуумом. Это было бы похоже на вид звездного неба ясной ночью. Звезды—это форма; небо—это пустота. С квантовой точки зрения, восхитительно то, что окружающая

звезды пустота и сами звезды сделаны из одного и того же материала. Когда я смотрю на небо, я вижу то, что выглядит как очень разные вещества—твердые частицы под названием “звезды”, открытое пустое пространство под названием “небо”—но очень приятно знать, что на другом уровне все это одно и то же вещество.

Чтобы были “ты” и “я”, должны быть согласованные границы, которые создают видимость разницы между тобой и мной, между стульями и столами, между деревьями и небом. Эти согласованные границы определяют то, как мы обычно воспринимаем мир, как мы живем на явном уровне формы. Когда мы приобретаем чувство, что эти границы не существуют на квантовом уровне—что воспринимаемое нами как открытое пространство состоит из тех же частиц и волн, как и объекты, которые мы воспринимаем как плотные и “физические”—тогда ограниченное, обособляющее переживание “тышности” и “яшности” растворяется в уютном пространстве единения и знательности.

На шестом уровне мы переживаем на опыте взаимосвязь всех вещей. Седьмой уровень ведет нас на шаг дальше, говоря, что все не только перекрывает одно другое, но и в действительности состоит из одного и того же материала. Таким образом связь между объектами переходит за рамки интерпретации на уровень универсальной одинаковости или тождества. Это больше, чем говорить: “Энергия Эдварда перекрывается с энергией Люси”; это значит, что вещество, из которого состоит тело по имени “Эдвард”, точно такое же, как и то, из которого состоит “Люси”. Здесь не просто взаимное перекрытие—на квантовом уровне здесь чистая, неразрывная “есть-ность”.

Эту книгу нельзя бы было написать в квантовом сознании седьмого уровня, потому что на этом уровне “восприятия” или “знательности” невозможно делать различия, требующиеся для описания и изложения. Шутка в том, что когда вы действительно сможете переживать на опыте седьмой уровень, эта книга перестанет существовать как отдельный объект с отличительными особенностями. Или наверное реалистичнее сказать, что точно так же как вы осознаете, что в действительности нет границ между вами и окружающим миром, вы к тому же осознаете не-квантовую природу этой книги, которая, по иронии судьбы, полностью посвящена квантовому сознанию. Как сказал один из основателей квантовой физики Нильс Бор: “Нет такой вещи, как квантовый мир, есть только квантовое описание” (Герберт, 1985).

Теперь вернемся к досадному вопросу моего друга: “А зачем мне растворяться в океане всего остального?”. Раз религиозные и философские традиции многих веков предлагали основные идеи седьмого уровня как высочайшее достижение человеческого сознания, в том, наверное, есть что-то привлекательное.

Пережить “конечную точку” квантового сознания означает пережить основополагающую свободу от отделенной, обособленной самости. Чтобы достичь этого переживания, нам нужно, как это ни парадоксально, так или иначе повзаимодействовать с этой самостью. Восточные традиции воздвигли тысячи монастырей и храмов, чтобы обеспечить помещения и место для этого взаимодействия. Цель квантового подхода—обеспечить путь для сознания единства, практичный и испытываемый на собственном опыте, путь который дает людям возможность выработать новый контекст, в котором легче решать проблемы.

Обнаружение полезных, улучшающих жизнь приложений седьмого уровня—как и исследование его радиуса действия—будет темой девятой главы. Пока что достаточно быть готовым к тому, что возможно, на этом кульминационном уровне можно найти переживание настоящего расширения.

Глава 3

Как выбраться из гущи вещей

Я просто сижу здесь и смотрю, как крутятся и крутятся колеса...Мне так нравится смотреть, как они крутятся...Я уже не катаюсь на этой карусели...Мне нужно было просто отпустить ее...Мне нужно было просто отпустить ее...Мне нужно было просто отпустить ее...

Джон Леннон

“Я-поколение” последних двадцати лет привело нас в психологическую страну глубоких привязанностей и навязчивых отождествлений. Наша культура нарциссизма, как некоторые называют это время, поощряет нас называть наши потребности, желания, стремления, и добиваться их. Но чтобы “набрать пары” для этого, нам нужно сначала вложить большую часть себя во внешние идеалы, объекты и ценности. Это значит, что нам приходится *отождествляться* с ними—и причем сильно—а иначе нам не захотелось бы прилагать усилия, чтобы получить их.

С квантовой точки зрения, нет ничего “плохого” в привязанностях и отождествлениях; это просто кусочек всего пирога человеческого сознания. Но с точки зрения личного опыта, привязанности и отождествления обычно приводят к неудобствам, неудовлетворенности, и даже к боли. Если некачественное выполнение какой-то части вашей работы (как это случается с каждым хоть раз в жизни), приводит к тому, что вы чувствуете себя униженным, глупым, неумелым, значит вы болезненно отождествляетесь со своей работой. Если каждый раз, когда задание, событие или взаимодействие идет не по-вашему, вас переполняет чувство неполноценности, то это потому что вы по сути рассматриваете себя через трубочку для стрельбы горохом. Результат—очень узкое и ограниченное чувство себя, которое к тому же обычно очень хрупкое.

Квантовые физики дали нам возможность раз и навсегда отложить в сторону наши трубочки и вместо этого взять то, что я назвал бы “квантовой линзой”. Рассмотрение жизни через эту квантовую линзу дает гораздо более широкую перспективу, чем мы привыкли обозревать. Оно к тому же изменяет сами границы, на которых основан наш теперешний мир. В фильме “Звездный поход” (Star Trek) на корабле “Инициатива” (Enterprise) есть комната переместителя, в которую можно войти и дематериализоваться, появившись при этом где-то в другом месте. Квантовая линза тоже действует как переместитель—то, что было четко определенным объектом или телом с порядочной массой и весом, становится мерцающим рисунком частиц, способных преодолевать барьер пространства-времени.

Но начнем с начала. Прежде чем мы испытаем самые захватывающие аспекты квантового сознания, нужно установить несколько базовых рабочих мостков, чтобы мы обменяли наши трубочки для стрельбы горохом на квантовые линзы.

Научиться наблюдать невидимое

Уровень 1: “Волновая” форма существования

Как наблюдатель содержимого моего ума (мыслей, чувств, эмоций, ощущений, ассоциаций), я больше чем содержимое моего ума.

Прежде чем что-то делать насчет своего состояния, вам нужно суметь наблюдать или свидетельствовать его. Как только вы попытаетесь увидеть, что происходит внутри вас, какая-то ваша часть отделяется, чтобы выполнять это наблюдение. В философских терминах это называется “само-рефлексией”; в терминах психосинтеза “разотождествлением”. Г. И. Гурджиев называл это “само-наблюдением”, индуисты и буддисты называют это “свидетельствованием”, а дзэн-буддисты “осознанностью” (mindfulness). Последние 25 лет в психотерапевтических кругах, например в гештальте, клиента нередко просят “осознать” шаблон поведения. В недавно разработанной Ронем Курцем Хакоми-терапии подчеркивается “внимательность”. Конечно, как бы это ни называли—осознанием, внимательностью, наблюдателем, или свидетельствованием, дисциплины Востока, запада и Среднего Востока так или иначе применяли это, чтобы помочь индивиду увеличивать свою свободу.

Название неважно, суть в *наблюдении*. Поэтому задача первого квантового уровня— научить вас, как можно *наблюдать ваше внутреннее переживание, а не сливаться с ним и поглощаться им*.

Такое наблюдение дает вам опыт рассмотрения событий вашей жизни без осуждения, оценки, значимости, или предпочтения. У большинства из нас суждения, пристрастия и предубеждения выскакивают автоматически, так что мы “обнаруживаем”, что нам что-то не нравится, или “обнаруживаем”, что терпеть не можем какое-то событие. Не мы сознательно выбираем реакцию, а реакции *происходят с нами*, часто без нашего контроля. Эти автоматические реакции сильно приукрашивают и видоизменяют то, как мы воспринимаем и переживаем окружающий мир, и пока реакции остаются “на автомате”, мы так и не можем выбирать, как нам себя чувствовать, как нам жить.

Когда вы используете часть вашего осознания, чтобы наблюдать реакцию, по сути вы вводите расстояние между вами и реакцией. В этом пространстве вы не поглощаетесь реакцией. Даже когда реакция идет своим путем, пространство наблюдения создает расстояние, которое уменьшает чувство привязанности к реакции.

Поскольку квантовое сознание—это больше *опыт*, чем концепция, полезно создать обстановку для переживания на опыте этого явления, реакций и откликов. Аналогично каждый уровень сопровождается квантовыми упражнениями и созерцаниями (которые можно практиковать самому, в парах, или в небольших группах).

Квантовое упражнение 1



Удобно сядьте и пусть ваши глаза мягко закроются. Специально вспомните происшествие, которое вас расстроило. Оно может быть связано или не связано с другими людьми. Это может быть случай, когда вода залила квартиру, и кроме вас никого не было дома, или это может быть злой обмен

жестами с водителем автомобиля, недоразумение с чиновником, или ссора с любимым человеком.

Вообразите это происшествие, видя его изнутри. *Будьте* в его центре, воспроизводя эту сцену со всем тем смятением и раздражением, с которыми вы первоначально пережили ее.

Затем продолжайте видеть ту же самую сцену, но вместе с тем заметьте, что вы её наблюдаете. Теперь есть вы в сцене, который переживает все эмоции и огорчения, и есть вы снаружи сцены, переживающий наблюдение, замечаящий все эмоции, мысли, и ощущения.

Заметьте, есть ли разница между тем, как вы пережили происшествие двумя способами.



Вначале вы, возможно, не испытали чувства объективности и непредвзятости. Большинство из нас очень привязаны к своим реакциям. Если мы чувствуем, что нас оскорбили, неправильно поняли, или унизили, мы обычно не готовы быстро выйти за рамки наших справедливых эмоций. Если вы не смогли перейти ко второй части упражнения, делайте первую часть, находясь внутри происшествия, пока с него не снимется часть эмоционального заряда. Со временем вы почувствуете, что готовы дать части вашего осознания перейти в беспристрастное наблюдение.

Еще вы можете вообразить, что находитесь в пустом кинотеатре с большим экраном, на который вы проецируете ваш фильм расстроившего вас переживания. Вы, сидящий в кресле кинотеатра, наблюдаете за вами внутри переживания. Когда вы смотрите ваше собственное “кино”, вы по идее становитесь менее поглощенным переживанием. Если случай остается огорчительным—например, вы изображаете себя как “плохую” мать, которая разозлилась на ребенка—то специально позвольте себе ощущать чувства “плохой матери”. Тщательно это делайте одну минуту, затем оставьте воображенное, расслабьтесь на несколько минут, и создайте его снова. Всех до единого людей тянут снова пережить те события, чувства, и травмы, которым они первоначально воспротивились. Большинство из нас в общем сопротивляются тому, чтобы чувствовать себя плохо. Иногда потребность пережить что-то настолько велика, что невозможно перейти в режим наблюдения, не позволив себе вначале погрузиться в то, чему сопротивлялся.

Однако как только вы *намеренно* позволяете себе пережить ту эмоцию или событие, которым сопротивлялись, насколько бы погруженным вы себя в них ни чувствовали, само то, что вы сознательно предпочли пережить их, открывает путь к освобождающему, беспристрастному пространству наблюдения.* Когда вы перемещаетесь внутрь и наружу, погружаясь в переживание и наблюдая себя в переживании, вы начинаете чувствовать свое “я”, которое присутствует на обоих уровнях. Когда вы вспоминаете эмоциональное переживание, осознайте что вы существовали и до этого, и остались существовать после полного исчерпания эмоциональных реакций. То “вы”, которое наблюдает ваш опыт, присутствует всегда; оно замечает, как приходят и уходят все мысли, ощущения, и чувства.

* Хотя сейчас не время глубоко забираться в еще одну сферу физики, “теорию хаоса”, важно отметить, что большинство из нас больше всего сопротивляется именно “хаосу”. Вы можете называть хаос иначе—чувство ошеломленности, тревожность, замешательство, неуправляемость, чувство сумасшествия—но по сути это переживание, которому сопротивляются. Такое сопротивление вызывает образование хронических ролевых шаблонов. Связь между теорией хаоса и сопротивлением подробно обсуждается в моей книге “Дао хаоса: Квантовое сознание, том второй”.

У меня был один клиент, который описал разницу между полным погружением в опыт и тем, когда часть “себя” находится в пространстве наблюдения, как “больше пространства, чтобы дышать”:

“Когда я ухожу с головой в переживание, есть чувство сжатия и узости—как будто я пойман в длинных коридорах без окон и дверей. Когда я перемещаю часть себя в наблюдение, появляется больше пространства для движения—коридоры сразу же расширяются, и я чувствую, что становится больше пространства, воздуха, и даже света.”

Наблюдение ведет к переживанию “себя” как *больше чем* мыслей, чувств, эмоций и ощущений, которые часто забивают “я”. Если мы продолжаем жестко отождествляться с приходящим в ум и уходящим оттуда, то нет места переживать вещи каким-то другим способом. Мы, по сути дела, пленники очень узкого, укоренившегося набора убеждений и точек зрения. Обучение наблюдать открывает наши психологические окна, впуская свет и воздух расширившихся перспектив.

Опыт первого уровня—это опыт того, как быть *больше чем* то, что вас беспокоит. Если ваша часть может свидетельствовать или наблюдать чувство грусти из-за разрыва взаимоотношений, то это значит что вы не *только* ваша грусть—точно так же как вы не картинка, которую вы рисуете для изображения вашей грусти. Есть чувство грусти—возможно есть картинка грусти—а за ними, за их рамками есть *вы*, которое наблюдает разные грани переживания под названием грусть.

Рассмотрите два способа переживания одного и того же события. Сценарий такой: я подал моему начальнику ежемесячный отчет, который он обычно одобряет и хвалит. В этот раз меня зовут в его кабинет, дверь закрывается, и он раздраженно говорит мне, что в моем отчете есть крупный недосмотр, и его нужно полностью переделать. Я краснею от неожиданности и смущения, на моих ладонях выступают капли пота, и в моем животе такое ощущение, как будто по нему ударили дубиной. Я бормочу извинения и снова сильно смущаюсь. У меня поверхностное дыхание, часто бьется сердце и все, чего мне хочется—это убежать отсюда. Я чувствую себя глупым, совершенно неполноценным, и к тому же разозлен.

Когда я предпочитаю практиковать квантовый принцип первого уровня, я совсем по-другому переживаю то же самое событие. Я могу выйти за пределы всего того, что могу наблюдать. Философ Альфред Коржибский сформулировал это так: “все, о чем вы знаете, не может быть вами.” Если я начну наблюдать и свидетельствовать мои реакции, то я почувствую себя свободнее и умиротвореннее. Только из-за отождествления и слияния с мыслью или чувством я не даю себе быть наблюдателем и становлюсь самим переживанием. В моей предыдущей книге, “Трансы, в которых живут люди: лечебные подходы в квантовой психологии”, я описываю это как процесс вхождения в транс, “слияние и соединение с мыслями, чувствами, эмоциями, и прошлыми ассоциациями.”

В вышеприведенном переживании, если я полностью отождествляюсь с чувствами унижения и смущения, и если я связываю этот психо-эмоциональный процесс с решением, что “это я”, то я заключен в параметры и границы переживания под названием “унижение и смущение”. Однако если я перемещу часть моего внимания на уровень наблюдения, то появятся другие возможности. Если я могу наблюдать мои реакции, то я могу выйти за их пределы. Я могу выйти наружу “моих” реакций и начать замечать их. Затем я могу начать выбирать, наблюдать, замечать шаблон поведения, и так далее. Когда я хоть на секунду понимаю, что я существую вне моих мыслей и эмоций, они на меня меньше влияют.

Эта истина стала глубоко реальна для меня в июне 1980 года в Индии. Где-то в шесть часов утра, когда я шел на остановку автобуса, мой ум продолжал свою обычную болтовню.

Вдруг я пережил, что нахожусь вне, или больше чем, или за рамками того, что я думаю или чувствую.

Еще удивительнее оказалось то, что наблюдающее “я”, которым я тогда стал, есть всегда. Меньшие “я” из “мне хорошо”, “мне плохо”, “я люблю себя”, “я ненавижу себя”—мигомлетны. Наблюдающее “я” присутствует всегда. Тогда я понял, что не случайно чувствовал себя так неуверенно. Я отождествлялся с меньшими “я”, которые приходили и уходили, а не наблюдал большее “я”, наблюдающее присутствие. Я спросил себя, кто наблюдал все мои мысли, чувства, и происшествия “моей” жизни? Я засмеялся, когда понял, что “я” был свидетелем. Я спросил себя, что пришло первым, я как наблюдающее “я”, или эмоциональное огорчение, которое меня беспокоило. Опять же, очевидно, то же наблюдающее “я” присутствует до, во время, и после огорчения. Мое переживание себя навсегда изменилось, когда я смеялся над собой за то, что не замечал настолько очевидного—себя—наблюдающего “я”, которое всегда присутствовало, следя за всеми скоротечными “я”.

Реальность этого нового сознания навсегда сохранилась у меня, и продолжала укрепляться и углубляться для меня на уровне опыта—первом уровне квантовой психологии.

Что это, диссоциация или наблюдение?

Когда вы учитесь наблюдать, вы учитесь отделяться, отстраняться, разотождествляться с тем, что вы наблюдаете. Даже если вы замечаете, что именно переживается—то наверняка есть небольшое расстояние, чтобы просто замечать и осознавать. Значит ли это, что вы впадаете в отрицание? В диссоциацию? Может быть, “пространство”—то же самое, что амнезия (потеря памяти)? Хотя медитация предназначена для отстранения, она может использоваться как способ придания диссоциации духовного характера. Так как подходы первого уровня берут начало в восточных методах медитации, я думаю, что важно обсудить этот вопрос.

Наше общество начало осознавать психологию жестокого обращения, и мы довольно сильно озабочены тем, что в клинических кругах называется “диссоциацией”. Диссоциация—это автоматическая защита которая защищает вас во время травмы. Она происходит, когда вы отмежевываетесь от переживания, отказываясь чувствовать боль, страх или унижение болезненного события. Обычно мы учимся диссоциироваться в детстве, когда у нас в запасе мало внутренних защит. Девочка, к которой пристаёт её отец, не может позволить себе полностью ощутить этот ужас, так что она “заглушает” часть своей реакции, отмежевываясь от нее. В самой острой форме диссоциация вызывает “болезнь множественности личности”. Большинство из нас знает об этой болезни только из фильмов, например из “Предсказательницы” (“Sybil”).

Две основных характерных черты диссоциации—это что она происходит *автоматически* и что она позволяет *не переживать* что-то. Например, когда ребенок диссоциируется от чувства брошенности, отмежевание от чувства происходит автоматически и бессознательно, как способ защиты ребенка. Это закрытие невыносимой эмоциональной раны очень похоже на то, как клетки кожи начинают автоматически порождаться над физической раной, без каких-либо сознательных мыслей со стороны раненого.

А отстранение или наблюдение, наоборот, позволяет осознать то, *что вы уже чувствуете*, и происходит только в результате *сознательного выбора*. Когда я начинаю тревожно себя чувствовать, я могу сознательно предпочесть использовать часть моего осознания, чтобы наблюдать, что я чувствую, а не тонуть в зыбучих песках чувств тревоги, как будто это единственно возможный внутренний ландшафт. В основе наблюдения или

свидетельствования нет позиции типа: “У меня не должно быть этого чувства”, или “Я надеюсь, что это скоро пройдет”. *Наблюдение лишено осуждения, оценки, значимости и предпочтения.* Когда вы по-настоящему наблюдаете, вы *свободно можете переживать* эмоцию и *можете прекратить её переживать*. Диссоциация—это, наоборот, процесс, который оставляет вам только возможность *не* переживать эмоцию; вы не можете её переживать, как можете при наблюдении. *Отстраненность* наблюдения с одинаковым успехом изменяется в любом направлении: вы свободно можете чувствовать себя грустно, тревожно, счастливо, и вы настолько же свободно можете не чувствовать какую-то эмоциональную реакцию.

Тем не менее практика медитации и наблюдения, конечно, может применяться не по назначению как способ диссоциации от неприятных или пугающих чувств. И, конечно, правда, что многие жертвы жестокого обращения находят прибежище в медитации, потому что *разотождествление*, цель многих восточных подходов, кажется настолько похожей на шаблоны *диссоциации*, лежащие в основе их эмоциональных жизней.

Отличия между диссоциацией и квантовым наблюдением существенны, *диссоциация порождается травмой*, она происходит автоматически и бессознательно, как тактика выживания, и она обезболивает чувства и эмоции. *Квантовое наблюдение порождается выбором*, оно выбирается сознательно и намеренно, и охватывает все, что чувствуется и мыслится. Пространство, которое бывает в результате наблюдения переживания—это не пространство отрицания, потери памяти, или черноты. Это на самом деле пространство *разрешения*, в котором *ничего не нужно исключать из осознания*.

Позвольте мне привести еще один пример. В монастыре, в котором я жил в Индии и, конечно, в некоторых других духовных общинах, многие эмоции и мысли считаются “нечистыми”, “плохими”, “преградой” к просветлению, и тому подобное. Конечно, и в кругах психотерапии часто подразумевается, что над злостью нужно “поработать” как над проблемой, а “любовь”—это прекрасно, и к ней нужно стремиться. Часто, особенно в духовных общинах, медитация или какая-то другая трансцендентная техника используется для подавления или уничтожения чувств, названных “плохими”. В психологических кругах, определенные техники укрепляют эту раздвоенность плохое(злость)-хорошее(любовь). Как будет подробно обсуждено в главе 5, *предпочитать* или *не соглашаться* иметь какое-то переживание требует *оценки*. Это не квантовое наблюдение.

Суть не в том, чтобы блокировать переживание, скажем, чувства неполноценности, а в том чтобы дополнять его состоянием наблюдения. Когда вы диссоциируетесь, вы просто катапультируетесь за границы сознательного места действия чувства—но оно остается в вытесненной форме. В квантовом наблюдении, чувство “свободно может существовать”, но ваше осознание чувства сопровождает вас в переживании.

Разрешите мне высказать это еще одним способом, так как этот вопрос всплывает на многих моих семинарах. Когда вы находитесь в квантовом наблюдении, вы намеренно отстраняетесь от (а не вовлекаетесь в) чувства, но вместе с тем вы *свободно можете ощущать* чувство, и *свободно можете не ощущать* это чувство. Другими словами, вы можете иметь это чувство или не иметь его. Это квантовое наблюдение. С другой стороны, если вы можете только *не* иметь это чувство, если вы стараетесь уйти от него или не испытывать его, и вы называете его плохим, не конструктивным, или не духовным, вы диссоциируетесь.

Может помочь образный пример. Один из проходящих обучение как-то спросил меня: “Как мне узнать, наблюдаю ли я и справился ли я со злостью?” Я взял за ручку чашку кофе и сказал: “Если я могу поднять чашку и опустить ее, я с ней справился, я в квантовом наблюдении, и я свободен. Если я не могу поднять злость и опустить ее, то я не свободен. Если я не могу поднять злость и пережить ее, то я *диссоциируюсь*.”

Некоторые из нас легко умеют *диссоциироваться*, а некоторые легко умеют *сливаться*. То, где вы находитесь в этом спектре, повлияет на то, как вы будете переживать упражнения первого уровня. Человек, который хронически диссоциируется, будет совсем по-другому переживать эти упражнения, по сравнению с тем, кто часто очень эмоционален. Диссоциатору привычно отделяться от своих внутренних реакций, а чувствователю привычно сильно отождествляться со всеми без разбору откликами и реакциями. Если вы диссоциирующийся, обучение наблюдать покажется вам знакомым, но позволять себе чувствовать то, что вы переживаете, будет более чуждо. Если вы чувствующий, обучение отделять свою часть, чтобы наблюдать (а не реагировать), покажется более чуждым. Просто осознавайте те аспекты процесса, которые вам незнакомы, и наблюдайте свои отклики на этот новый опыт.

Если вы неуверены, какой образ действий характернее всего для вас, вспомните переживание, которое вас в чем-то беспокоит, а затем задайте себе два простых вопроса:

(1) *Готов ли я слиться с этим переживанием?*

Если вы хоть немного диссоциируетесь, вы не готовы или не можете полностью слиться с переживанием, скажем, злости, и вашим ответом будет “Нет”. Если вы часто сильно реагируете, вы наверное ответите “Да”.

(2) *Готов ли я не сливаться с этим переживанием?*

Здесь вы наверное ответите “Да”, если вы часто диссоциируетесь от своих чувств. И наоборот, если вы часто слишком отождествляетесь с вашими эмоциональными состояниями, вы, наверное, ответите “Нет”.

Если вы чувствуете неудержимую злость в определенной ситуации, то вы не свободны. Аналогично, если вы не выносите чувства злости, вы не свободны. Опять же, вообразите чашку кофе в вашей руке: свобода обращения с ней означает свободу поднимать её и опускать её, когда вам хочется. Не приходится и говорить, что обращаться с человеческими эмоциями гораздо сложнее, чем поднимать и опускать чашку. На эмоциональном уровне этот процесс происходит плавно и постепенно. Возможно, сначала только два процента диссоциирующихся готовы почувствовать злость, и только два процента тех, кто сливается с переживаниями, готовы не чувствовать злость и наблюдать. Упражнения первого уровня предназначены для очерчивания пути вашего движения по этому спектру свободы переживать или *не* переживать чувство, мысль, или эмоцию.

Если вы не готовы переживать чувство, мысль, или эмоцию, то вы никак не можете по-настоящему отстраниться от них. Вы должны быть готовы *переживать* и *не переживать*, чтобы перейти в подлинное пространство свидетельства и наблюдения.

Если оказывается, что вы не готовы пережить какую-то мысль или чувство, намеренно снова и снова создавайте ваше сопротивление этому переживанию. Будьте *сознательно* не готовы его почувствовать. В книге “Трансы, в которых живут люди: лечебные подходы в квантовой психологии”, обсуждается базовый психодинамический принцип, что вы овладеваете всем, что намеренно создаете в настоящем времени (например, сопротивление какому-то переживанию). Если есть сопротивление, сознательный выбор переживать его автоматически лишает его силы. Как ни парадоксально, *разрешение себе сопротивляться в итоге прекращает сопротивление*. Этот способ работы раскрыт в главе 5, “Обратно к нулю”.

Куда вписываются ощущения?

Когда мы не принимаем наши чувства и либо вытесняем их в забвение, либо осуждаем их как плохие, мы создаем разделение и границы в нашей личной “системе”. На самом деле осуждение других или себя—это наш способ сопротивляться переживанию эмоций. Для проработки осуждения просто спросите себя: “Какому переживанию я сопротивляюсь с помощью осуждения?”. То, что всплывет, может дать вам эмоцию, которую нужно рассмотреть. Такое осуждение создает у индивидов внутренние разделения и границы, которые становятся основой планетарных разногласий и даже войны. С квантовой точки зрения, когда вы позволяете себе пережить все чувство в целом, или все событие, то ощущение разделенности пропадает. Основное квантовое открытие о том, что “все связано со всем остальным”, казалось бы нам не таким уж чуждым, не таким уж “оторванным от жизни”, если бы *внутри нас* не было столько разделенности и разобщенности. С квантовой точки зрения суть не в том, чтобы отделять себя от своих эмоций и чувств путем отрицания или диссоциации, а в том чтобы наблюдать и признавать их во время наблюдения, замечать их очертания и границы умственным взором.

Как более непосредственно работать с эмоциями, подробно обсуждается в следующей главе.

Большинство из нас сливаются или отождествляются с несколькими прошлыми травматическими переживаниями, даже если мы не помним, какие они. Но когда вы начнете наблюдать содержимое вашего ума, вы начнете видеть ваши предубеждения, ваши защитные механизмы, ваши раны—все те части, которым вы не позволили быть и отмежевались от них. Обучение наблюдать внутренние больные места—первый шаг к заживлению; это первое “мирное предложение” от раненой личности к отколовшейся травме, которая так долго изгонялась из сознания.

Индийский учитель Мехер Баба использовал чудесную метафору для описания этого процесса: “Эго похоже на айсберг. Оно на девяносто процентов находится под водой. Когда мы наблюдаем его, оно начинает подниматься к свету наблюдения, и таять в свете осознания.”

Много лет назад я, как обычно, медитировал в Индии. Когда я наблюдал, как приходят и уходят мои мысли, я заметил знакомую мысль, которая звучала точно, как моя мать. Мысль говорила: “Весь этот путь—постоянный тяжелый бой”. Обычно я бы автоматически слился с этой мыслью и пережил разочарование и тщетность её слов. Однако в этот раз я смог наблюдать её и *не отождествляться* с ней. Впервые я почувствовал свободу от этой мысли и пережил открытое пространство, оставшееся после не слияния с ней.

То, что поднимается, обязательно опускается

Этот первый уровень может очень мощно помочь вам ослабить ваше чувство отождествления со всеми без разбору переживаниями, которые приходят к вам. С чем бы вы ни отождествлялись, вы испытываете его воздействие. Проще говоря, то, что поднимается, обязательно опускается. По мере того как вы замечаете, как приходят и уходят мысли, приходят и уходят эмоции, приходят и уходят ощущения, вы понимаете что есть один общий фактор, проходящий красной нитью по всей это огромной мозаике опыта: **ВЫ**, наблюдатель всех приходивших и уходивших. Когда вы как наблюдатель начинаете по-настоящему понимать, что вы не являетесь вашими мыслями, чувствами, и эмоциями, а скорее свидетелем присутствия, появляется больше ясности.

Известный суфийский мастер Г. И. Гурджиев сказал:

Вещь не может наблюдать саму себя. Вещь, тождественная сама с собой, не может видеть себя, потому что она совпадает с собой, а вещь, совпадающая сама с собой, никак не может иметь позицию в стороне от себя, чтобы с нее наблюдать себя.” (Николл, 1984:59)

Гурджиев указывает на то, что поскольку вы можете осознавать и наблюдать мысль как чувство, вы, должно быть, отделены от этой мысли или чувства. Если бы вы были тем же, что мысли или чувства, вы не могли бы наблюдать их, и даже знать о них. *Наблюдение и знание о чем-то предполагает разделение* между ним и вами.

Некоторые называют это присутствие внутренним “я”, “сутью”, “существом”.

Квантовое упражнение 2

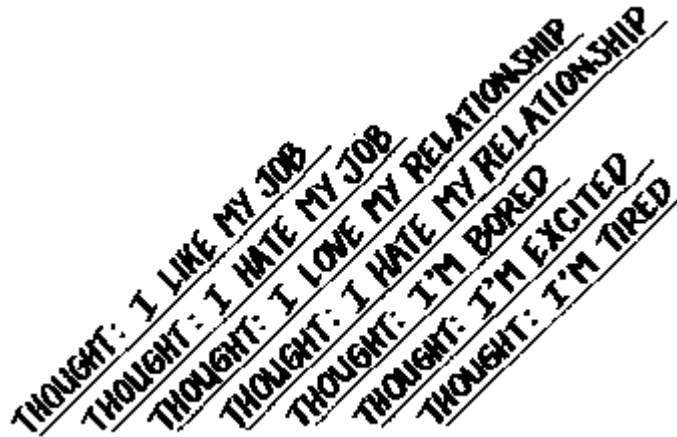


Чтобы почувствовать мысли как вещи, которые приходят и уходят, дайте вашим глазам очень мягко закрыться, удобно сидя или лежа. Каждый раз, когда через ваш ум проходит мысль, спрашивайте себя: “Куда исчезает эта мысль?”

Когда вы замечаете эту активность в своем уме, она сначала выглядит как последовательность “мысль ... мысль ... мысль”.

Иллюстрация 1

Например, заметьте что ваш ум может побрасывать мысли типа: “я люблю свою работу”, “я ненавижу свою работу”, “мне нравятся мои отношения с ней”, “я ненавижу мои отношения с ней”, “мне скучно”, “мне радостно”, “я устал”. Для вас это выглядит так:



Мысль: “я люблю свою работу”

Мысль: “я ненавижу свою работу”

Мысль: “мне нравятся мои отношения с ней”

Мысль: “я ненавижу мои отношения с ней”

Мысль: “мне скучно”

Мысль: “мне радостно”

Мысль: “я устал”

Но в действительности мысль появляется и исчезает, после чего на мгновение есть *пространство* перед тем, как появится и исчезнет следующая мысль.

Иллюстрация 2

Здесь мы задаем вопрос: “Куда исчезает эта мысль?” Заметьте, что есть пространство, куда исчезает эта мысль, прежде чем появляется следующая мысль. Оставайтесь в пространстве между двумя мыслями.

пространство

появляется

мне нравится моя работа

исчезает

пространство

появляется

я ненавижу мою работу

исчезает

пространство

появляется

Пространство между двумя мыслями можно рассматривать как “неявный порядок” Бома, а сами мысли можно рассматривать как “явный порядок” Бома. Мы задаем себе вопрос: “Куда исчезает эта мысль?”, так как мы ищем основополагающее единство. Тартанг Тулку, известный буддистский учитель, говорит об этом так:

“По мере того как вы наблюдаете ход своих мыслей, очень чутко высматривайте момент, когда стихает одна мысль и появляется другая. Этот переход очень быстрый и тонкий, но в нем на мгновение доступно пространство, с которым вы можете войти в контакт и расширить его. Этому пространству свойственна открытость, свобода от обычного сбивчивого и различающего мышления.” (Тулку, 1977:58; русский перевод 1994:74)



Волнообразная картинка в иллюстрации напоминает об одном из центральных вопросов, который не давал покоя квантовой физике в 1920-х годах: из чего состоит материя (электроны), из частиц или из волн? она по-видимому состоит и из того, и из другого. В 1924 году физик Де Бройль предложил революционную концепцию, что электроны обладают двойной природой: что они могут быть *и* волнами, *и* частицами. В этой иллюстрации *процесс* появления и исчезновения мыслей выглядит волнообразно, но нужно еще заметить, что когда вы сливаетесь с какой-то мыслью или эмоцией, она становится больше похожей на *часть*(ицу). В традиции йоги, “Йога-сутры” Патанджали описывают мысли как волны:

“Патанджали определяет мысль как волну (вритти) в уме. Обычно мысль-волна подымается, остается в уме на мгновение, а затем стихает, и за ней идет следующая волна.” (Айшервуд, 1953:121-122)

В это книгу я отделяю окончание слова “*части(цы)*”, потому что в психотерапевтических кругах говорят: “У меня есть *часть*, которая ...” Как мы подробнее обсудим в четвертой и пятой главах, часть отделена от основополагающего целого. Здесь “*части(цы)*” это части, которые без квантовой линзы кажутся отдельными от целого. Поскольку, как утверждает Бом, “все части соединены с целым”, я буду использовать слово “*части(цы)*” для обозначения психологических “*частей*”. Когда что-то считается отдельным от целого, оно становится более твердым, более определенным, более фиксированным, и больше похожим на часть, с границами, отделяющими его от целого.

Так как последние исследования в квантовой физике информируют нас, что материя, энергия, пространство и время в своей основе одинаковы, то их можно рассматривать как волны, как частицы, или как волны и частицы одновременно. В книге “Философский камень” Ф. Дэвид Пит пишет:

“Единственный мыслимый вывод был в том, что электроны ведут двойную шизофреничную жизнь. Разработайте эксперимент, который ожидает поведения электрона как частицы, и он будет вести себя как частица. Разработайте эксперимент, который ожидает волну, и он будет вести себя как волна.” (Пит, 1991:12)

Очевидно, наблюдатель создает результат, будет электрон частицей или волной. Для целей этого раздела, мысли и эмоции можно рассматривать в их волновой форме. В главе 5 мы исследуем их в форме частиц.

Мы можем прокатиться на мысли, как на доске по волне, и она принесет нас обратно в пространство между двумя мыслями—в неявный порядок. Заметьте, что это пространство никогда не меняется, точно так же как никогда не меняется неявный порядок. Переживание на опыте *пространства между двумя мыслями*—это еще один способ, которым вы можете начать чувствовать, ощущать, переживать на опыте удобство и постоянство основополагающего квантового единства, вместе с тем, как вы привыкнете наблюдать, а не полностью отождествляться, с содержимым вашего ума.

Вопрос этого упражнения к тому же требует от вас разделить субъект и объект, чтобы дать ответ на вопрос. Вам нужно отделиться от мысли, чтобы следить за ней, заметить, когда она заканчивается или пропадает, и начинается следующая мысль. Это разделение автоматически уменьшает ваше отождествление с мыслью. Почему ценно отделять субъект от объекта? Почему ценно научиться наблюдать? Потому что все, с чем вы отождествляетесь, может вас ограничивать.

Конечно, есть многое, в чем вы не против быть ограниченным: вы радуетесь тому, что предпочитаете определенные типы женщин или мужчин, и не испытываете это как ограничение. Тем не менее многие отождествления могут вызывать некоторое неудобство. Например, поскольку природа ума—постоянные колебания (передумывать—природа ума!), объект ваших отождествлений может изменяться настолько быстро, что вы в итоге горько стонете: “Я не знаю, чего хочу!” То вы любите свою работу, то нет. Одну неделю вы довольны своими отношениями с другим человеком, на следующей вы неугомонны и недовольны. Если вы сегодня влюбились по уши, то вы знаете, что уже через месяц у вас будут другие чувства. Колебания, которые мы испытываем в нашем мышлении, чувствовании, в наших физических реакциях, бывают головокружительных масштабов. Единственным источником постоянства, дающим чувство равновесия и непрерывности, может быть этот наблюдатель, это свидетельствующее присутствие, которое всегда здесь.

Есть мысль, общая для всех людей в какой-то момент жизни—“я боюсь”. Быть поглощенным мыслью-чувством “я боюсь” означает отождествиться с ней, сказать: “Да это я—я боюсь”. Обычно одна мысль о страхе ведет за собой цепочку таких мыслей:

“Я боюсь, что потеряю работу”

“Я боюсь, что у меня будет мало денег”

“Я боюсь, что заболею раком”

“Я боюсь, что она (он) бросит меня и я останусь один (одна)”

Когда вы наблюдаете появление первой мысли и задаете себе вопрос: “Куда исчезает эта мысль?”, вы наверняка обнаружите, что на ум приходят истоки истории вашей жизни:

“Я никогда не мог удерживаться на работе ... даже когда подростком подрабатывал по мелочам ... мой отец всегда говорил, что у меня нет настойчивости.”

Когда сюжет истории ясен, поймите что по сути дела вы сказали себе: “Это я—у меня нет настойчивости—я именно такой.”

Единственное, что дает мысли силу как-то влиять на вас—это то, что вы с ней отождествляетесь. Мысль “у меня зеленая кожа” не повлияет на вас, потому что это настолько очевидно не вы, ей не за что зацепиться. Напротив, мысль “у меня нет настойчивости” имеет для вас зацепку в прошлом опыте. Как психологический процесс, отождествление похоже на клей: когда вы его используете, вещи (мысли, эмоции, ощущения) к вам прилипают.

На семинаре один обучающийся заметил после выполнения этого упражнения: “Там оказалось так много пространства, что слова не имели особого смысла. И прежде чем я мог спросить о мысли, она пропала и оставалось пространство. Это странно, потому что я не мог вспомнить эту мысль, только пространство”. Другой обучающийся сказал на семинаре: “Теперь вещи уже не так много значат”.

При выполнении упражнений первого уровня, вы создаете себе возможность получить новый опыт не-отождествления, момента не-приклеенности, пустоты или открытости, момента переживания тишины. Переживание пустоты, из которой все возникает и в которую все исчезает—это начало квантового сознания.

Квантовое упражнение 3



Отделение наблюдателя от наблюдаемого

Откуда появляется эта мысль?

мысль. Куда появляется эта мысль? Если приходит мысль, которая говорит: “Я не понимаю”, вы сразу же говорите: “Это я. Это я, потому что я не понимаю. Я никогда ничего не понимал”—так было со мной. Польза в том, что чем больше вы можете наблюдать себя, тем больше расстояния образуется между вами и мыслью. Это начинает улучшать способность выбирать свои отождествления, а не оказываться автоматически в быстринах вашего ума. Наблюдение дает вам рычаг или клин между вами и вашим умом.

Когда я в первый раз работал с женатой парой, жена прекратила допрашивать мужа, посмотрела на меня и сказала: “Я стараюсь придумать, что бы сказать—я всегда стараюсь придумать, что бы сказать.” Я заметил: “Это сюжет твоей жизни”, и она ответила “Да”. К ней приходила мысль: “Я должна что-то сказать”, и она отождествляла её с собой. Затем он проводила весь свой внутренний диалог о том, как и почему она никогда не знает, что сказать. Для нее было бы полезным процессом спрашивать: “Откуда появляется эта мысль?” “Я чувствую страх начать говорить?” Спросите себя: “Откуда появляется эта мысль?”

Есть мысль под названием “Я боюсь”, когда вы впервые пришли к мысли “Я боюсь”, вы отождествились с ней и сказали: “Это я”. Затем вдруг ваш ум сказал: “Я боюсь, *потому что* у меня недостаточно денег”, “Я боюсь, потому что мои отношения с ней безнадежно испорчены”, “Я боюсь, потому что ---“, что бы это ни было. Как только вы отождествляетесь с какой-то мыслью, вы получаете все связанные с ней психо-эмоциональные реакции, например “Я боюсь”. И ваш ум может дать вам тысячу поводов бояться.



Практика

Чтобы начать экспериментировать с этим упражнением, очень мягко дайте глазам закрыться. Каждый раз, когда проходит мысль, спрашивайте себя: “Откуда появляется эта мысль?”



Квантовое упражнение 4



Когда появляется мысль, спрашивайте себя: “Кому появляется эта мысль?” Вы наверное ответите “Мне”. Тогда задавайте второй вопрос: “Кто *этой* я?”

“Удерживайте внимание на обнаружении источника “я”- мысли, спрашивая при появлении каждой мысли, кому появляется эта мысль. Если ответ—“Я получаю мысль”, продолжайте, спрашивая: “Кто *этой* “Я”.” (Годмэн, 1985)

Это напоминает древний индийский подход спрашивания себя: “Кто я?”. Я занимался этим спрашиванием некоторое время и получал все больше ответов, которые я потом рассматривал. Спрашивание: “Кто *этой* я?” переместило меня от состояния “быть” мыслями—к наблюдению мыслей.

Наблюдайте ваш опыт и повторяйте это процесс с каждой новой мыслью. Замечайте, как подымается и опускается вдыхаемый воздух, в то время как вы замечаете возникновение и исчезновение мыслей. С появлением каждой

настолько личное, так субъективно, так привязано—становится более объективным и начинают уменьшаться сильные чувства отождествления.

Во втором квантовом упражнении мы научились переживать на опыте пространство или пустоту между двумя мыслями. Здесь вы учитесь переживать себя как отдельного от появляющегося и исчезающего в уме.

Практикуя упражнения первого уровня, в которых вы учитесь переживать на опыте пространство (неизменный неявный порядок) между вашими мыслями и отождествлениями (вечно меняющийся явный порядок), вы можете начать испытывать чувство равновесия, а не качаться на волнах вашего вечно меняющегося ума.

После того как я некоторое время занимался наблюдением своих мыслей, я пошел к моему учителю, Нисаргадатте Махараджу, и сказал: “Мне кажется, что я все больше и больше думаю, по мере того как я наблюдаю приход и уход всех этих мыслей. Я что, думаю больше или наблюдаю больше?”

Он ответил: “Ты больше наблюдаешь, и поэтому ты больше осознаешь больше своих мыслей. Из-за этого чувствуется неудобство. Это всего лишь этап развития.”

Я сказал: “Это *долгий* этап!”

Все, во что вы верите насчет себя, ограничивает. Я хорошо себя чувствую, я мерзко себя чувствую, я слишком высокий, я ненавижу себя, я не справлюсь, у меня не получаются близкие отношения,—все эти мысли мы переживаем как отдельные психо-эмоциональные состояния с отдельными волнами чувств, ощущений, и эмоций. Но на квантовом языке каждая мысль—частица энергии, окруженная пространством, и, как говорилось раньше, её можно пережить на опыте как волну энергии, появляющуюся из пустоты и исчезающую обратно. Само слово “квант” *происходит от слова “quanta”, пакет энергии*. Аналогично каждое переживание похоже на пакет энергии. Именно поэтому мы можем переживать мысли, чувства, эмоции с такой “силой энергии”. Если мы посмотрим через нашу квантовую линзу, то мы увидим, что все частицы и волны выглядят одинаково. На психологическом уровне значение этой квантовой реальности в том, что все колеблющиеся эмоциональные и психологические состояния (*части(цы)* или волны), которые мы переживаем на опыте как настолько разные, в действительности не отличаются в своей основе. В той степени, в которой мы отождествляемся с этими состояниями (или частицами-волнами), как с разными явлениями, мы переживаем эмоциональные подъемы и спады.

Один участник семинара заметил: “Вроде бы я наблюдал и в основном перешел в пространство, были какие-то мысли, но я не мог обращать на них внимание. Я не сосредоточивался на них, а был как бы за их пределами.” Другой обучающийся сказал: “Когда я использую этот подход, я замечаю, что ритм моих мыслей замедляется. Это изменение едва заметно, но я действительно испытываю отстраненность от мысли и внутреннего опыта.”

Квантовое упражнение 5



Каждый раз, когда появляется мысль, спрашивайте: “Кто наблюдает?”

Отвечайте: “Я”.

Если вы рассмотрите свой опыт, вы увидите, что вы всегда наблюдаете свои мысли. Даже если вы спросите себя: “Кто всегда присутствовал и наблюдал то, что со мной происходило”, ясно что *это вы*. Вопрос, который задается себе в этом упражнении—“Кто наблюдает?” Отвечайте: “Я”. Это упражнение можно делать в паре с партнером. Первый говорит то, что

Следующая мысль—“Мне очень нравится это делать, я отлично себя при этом чувствую”, и вы начинаете чувствовать себя “отлично”. *Превратите “я отлично себя чувствую” в объект.* Что бы это ни было, сведите это к объекту.

Квантовое упражнение 7



Любую мысль можно объективировать.

Когда появляется мысль, превращайте её в объект и наблюдайте ее. Превращайте все, что приходит в ваше сознание, в объект, и наблюдайте.

Практика

Возможный сценарий для фасилитатора:

“Начните с того, что сидя, следите за своим дыханием. Какое бы переживание или мысль ни проходили через ваше осознание, сводите их к объектам, чтобы наблюдать эту мысль или переживание, проходящее через ваше осознание. Очень мягко рассматривайте это как объект. Какие бы у вас ни были чувства или переживания, *рассматривайте их как объекты которые можно наблюдать.*”



Однажды участник семинара сказал мне после этого упражнения: Я сразу же перешел в какое-то существование или энергию, и затем эта энергия расширилась. Я смог исчезнуть в этой энергии, так что не было ничего кроме энергии. Меня не было.” Очень легко просто наблюдать. Нужно только быть, это на самом деле не требует никаких усилий.

Квантовое созерцание

Созерцайте, как это было бы—быть свободным от всех мыслей.

Один обучающийся заметил: “Я увидел мысли как крючки в моем уме; некоторые оказалось труднее вынуть, чем другие, и я понял что они скорее похожи на рыболовные крючки, маленькие колючки. Это было очень интересно.” Другой обучающийся сказал: “Мне было трудно, когда вы сказали быть свободным от всех мысленных построений. Как будто как только мне дали разрешение быть свободным, я прошел через все те записи, почему мне нельзя быть свободным. Я не мог вообразить, как можно быть свободным.” Я сказал, чтобы он замечал убеждения типа “Я не могу быть свободным”.

Как-то я сидел с учителем йоги, Бабой Пракашанандой, в Бомбее. В комнате были только мы вдвоем. Внезапно он начал посылать мне огромную энергию. Он смотрел на меня, и я почувствовал жар в теле. Я чувствовал невероятную психическую агонию, я чувствовал потребность уцепиться за коврик. Я решил, что он что-то делает; я не знал, что это, но хотел узнать. Энергия становилась все более сильной, и я думал что схожу с ума. Он смотрел на меня, и от этого конечно было только хуже. Я ждал, когда что-то покажется из-

под моего обычного осознания. Пришло: *“Извините, что я есть”*. Я рассматривал это, наблюдал это, и следил за тем, как оно стихает (исчезает). Я оказался в совершенно другом состоянии. Действительно, я бессознательно в моей жизни вел себя, говоря: *“Извините, извините, что я есть”*. Это было моим шаблоном поведения, и я вел свою жизнь по нему. Есть две причины, по которым я рассказываю эту историю. Во-первых, чтобы указать на процесс, когда что-то подымается из-под нашего обычного осознания—из тех девяноста процентов нашего ума, которые находятся *“под водой”*, как у айсберга из аналогии Мехер Бабы, которую я цитировал выше. *“Извините, что я есть”* всплыло из-под воды; я увидел это как объект и смог его отпустить на свободу. По-видимому нельзя отпустить что-то на свободу, пока не узнаешь, что это. Во-вторых, когда я начал работать в группах, я заметил что проблемы и шаблоны усиливались больше, потому что энергия немного сильнее в группах, чем когда человек один.

Первый шаг к реальному переживанию основополагающего единства квантовой вселенной—это войти в контакт с всегда присутствующим неизменным наблюдателем. Действительно, одним из самых важных открытий в квантовой физике является то, что во вселенной преобладает пространство. Это единое пространство—то, что мы все разделяем. Хотя контакт с чем-то настолько безбрежным кажется невыполнимой задачей, это можно осуществить, занимаясь наблюдением ваших мыслей, отождествлений, и эмоций, переживая на опыте пространство между ними, или осознавая, что вы наблюдатель вашего ума. По мере того как вы будете этим заниматься, вы будете чувствовать все больше равновесия, позволяя себе наблюдать пространство между *“мысле-волнами”*, когда они появляются и стихают. Переживание на опыте пространства между нашими мыслями в итоге приводит к ослаблению всех тех границ, которые мы устанавливаем между вещами, идеями, людьми и так далее. И когда границы снимаются, наша сфера удобства расширяется.

Второй уровень ведет нас дальше в безграничную область квантового сознания, когда мы начинаем работать с эмоциями как с энергией.

Глава 4

Энергия эмоций

Мало кто будет отрицать энергию эмоций. Заметьте только, как эта энергия *овладевает* вашим телом, вашими мыслями, вашими реакциями, и вашим процессом принятия решений. На протяжении всей истории философы делали попытки объяснить безрассудную природу эмоций. В шестидесятых годах движение возможностей человека начало предлагать массу способов обращаться с этими чувствами и эмоциональными состояниями, которые как бы живут самостоятельно.

В предыдущей главе мы исследовали и, я надеюсь, пережили на опыте себя как свидетеля или наблюдателя наших мыслей и эмоций. Эта глава ведет нас к следующему квантовому скачку: начать переживать на опыте наши эмоции, чувства и остальной мир как состоящие из энергии.

На протяжении нашей жизни определенные ощущения в теле переживаются как хорошие и желательные. Нам нравится счастье и радость. А другие эмоции называют плохими, неприятными и нежелательными, например злость, обиду, страх или печаль. По мере того как мы приближаемся к квантовому пониманию и начинаем больше использовать нашу “квантовую линзу”, мы можем начать по-настоящему понимать, что мир, как говорит известный физик Дэвид Бом, состоит из энергии. Тогда как же мы можем применить этот принцип в нашей повседневной жизни; как этот принцип может помочь нам чувствовать больше соединенности со всем остальным и меньше боли, особенно относящейся к нашим нежелательным эмоциональным состояниям, например к злости, печали и ненависти.

Уровень 2

Вселенная состоит из энергии.

Чтобы начать наше путешествие, важно проследить источники нежелательных чувств, чтобы определить их происхождение и из каких эмоций они состоят. Позже в этой главе будут представлены квантовые упражнения, которые можно делать самому, в парах, или в группе, чтобы это осознание стало более основанным на опыте и менее интеллектуальным.

Что означает слово “эмоция”? “Э” означает “наружу”, “моция” означает “движение”. Следовательно, “эмоция” означает движение наружу. Когда мы рассматриваем нежелательную эмоцию, например злость, мы замечаем что вы снимаете ярлык злости с этого переживания, вы наверное чувствуете только движение энергии через ваше физическое тело. Что же произошло? Энергия, которая обычно просто прошла бы через ваше тело, обозначена как злость, и наверное к ней прикреплено определение “плохая”, или “я не должен этого чувствовать”. Проблема возникает тогда, когда прикрепляется ярлык. Как только вы, как наблюдатель, как-то обозначаете эту энергию, вы ставите вокруг нее границу, вы сужаете ее, потому что считаете её плохой, нежелательной и сопротивляетесь ей. Этот процесс прикрепления ярлыка удерживает переживание в суженном, ограниченном

состоянии, и создает атмосферу сопротивления—в противоположность рассмотрению переживания как энергии, основной сути эмоций. В психотерапии клиента часто просят переосмыслить проблему, чувство, или эмоцию как решение проблемы.

Например, клиенту, чувствующему тревожность, терапевт может предложить рассмотреть тревожность как стимул, или внутренний индикатор, который дает ему сигнал, что нужно что-то сделать. Эта техника переосмысления добавляет новый ярлык “стимул” поверх первоначального ярлыка “злость”. Тогда чувство рассматривается иначе, но в общем вы не чувствуете себя ни ближе к себе, ни более соединенным с другими. Процесс рассмотрения всего как состоящего из энергии—это в действительности процесс *снятия ярлыков* или обезсмысливания, удаления всех названий и рассмотрения эмоций как энергии—их самой основной сути.

В предыдущей главе мы исследовали волновую форму существования мыслей и чувств. В этой главе мы исследуем энергетическую форму существования Дэвида Бома, “вселенная—это разворачивание и сворачивание энергии, пространства, массы, и времени”. В последующих главах мы рассмотрим аспекты пространства, массы, и времени. Каждый аспект сознания можно рассматривать как ключ к следующей двери, потому что по мере того как мы освобождаем или распутываем один аспект сознания, он дает нам возможность перейти к следующему.

Но начнем с начала. Когда я проводил семинар в 1983 году, один участник спросил меня, как я пришел к этой философии. В 1976-ом, мне было 26 лет и я загорелся идеей переехать в Индию и жить в монастыре, чтобы продолжать мои внутренние поиски. К несчастью для меня, место которое я выбрал для жизни, было общиной давших обет безбрачия. В 26 лет с действующими во всю силу гормонами, я был похож на плакат, который я как-то видел. Там был изображен сидящий в медитации йог, а над головой йога в овале его фантазия секса с женщиной. Это было похоже на старую поговорку Марка Твена: “В браке много страданий, но в безбрачии мало удовольствий”. Как сексуально возбужденный давший обет безбрачия, я очень скоро понял, что вытеснение, повторение мантры, физическая работа или принятие системы убеждений “секс-это-плохо” не только не помогают, а усугубляют ситуацию. Это было похоже на просьбу не думать об обезьяне. Конечно, когда вас просят не думать о чем-то, вам нужно сохранять обезьяну, чтобы знать о чем *не* думать.

Но вот однажды у меня была сексуальная фантазия. Я понял, что поскольку в моей комнате никого не было, все эти приятные чувства приходили изнутри. Я отвлек внимание от фантазии и сосредоточился на самих ощущениях как на энергии. Произошло нечто небывалое—я вошел в глубокое чувство умиротворенности, удобства и блаженства. Это было впечатляюще, потому что в прошлом, когда у меня были фантазии, я гнался за фантазией во внешнем мире, считая, что это может дать мне эти приятные ощущения или чувства. Осознание того, что они приходят изнутри и что эти ощущения мои, и способность рассматривать их как энергию, *преобразовало* все мое переживание. Позже я нашел отрывок из древнего текста “Виджняна бхайрава”:

“Поскольку сексуальное удовольствие достигается просто с помощью воспоминания даже в отсутствие женщины, очевидно, что это наслаждение присуще внутренне. Нужно медитировать именно на само наслаждение отдельно от какой-либо женщины (или какого-либо мужчины)” (Сингх, 1979:67)

Через несколько дней, в пол-шестого утра, я воспевал санскритские мантры в храме. Это была середина мая в Индии, и было *жарко!!* Я начал чувствовать злость, и мой ум начал извергать (без шуток) картинку, почему я чувствую злость, то есть: “жарко, я устал”. Вдруг я отложил мою книжку с мантрами, и опять обратил внимание на саму злость. Я рассмотрел

злость как состоящую из энергии. Внезапно что-то изменилось. Злость переродилась. Я начал пульсировать блаженством. Оглядываясь на этот опыт в 1983 году, я “понял” то, что сказал Эйнштейн, “что все—пустота, а форма—сгущенная пустота”. Я пережил эту пульсацию или движение, когда злость в своей твердой, осязаемой форме, перешла обратно в энергию и оттуда в пустоту. Форма страха (который был энергией) перешла обратно в пустоту (отсутствие энергии).

Позже я нашел древний санскритский текст под названием “Спанда карики”. “Спанда” означает божественную пульсацию, а “карики” переводится как уроки, значит, “Уроки по божественной пульсации”. В нем говорится, что если в момент предельной злости, предельной печали, или предельной радости, или когда вы спасаете свою жизнь, если в этот момент вы сможете обратить внимание вовнутрь, вы испытаете спанда (божественную пульсацию). Что я сделал—так это обратил внимание вовнутрь, отвлек внимание от объекта моих эмоций, от истории причин “почему”, и сосредоточился на ощущениях в моем теле *как на энергии*, и я испытал эту пульсацию. Дэвид Бом говорит, что мир—это разворачивание и сворачивание энергии, пространства, массы, и времени. Эта пульсация и была процессом разворачивания и сворачивания, который я переживал, когда мои эмоции ритмично перемещались от проявленного к непроявленному, от проявленного к непроявленному.

“... так что наша реальность создается постоянным быстрым маятниковым передвижением туда и обратно между нашей твердой реальностью и необычной малоисследованной реальностью, в которой мы все участвуем. Расширенное или высшее состояние сознания подразумевает расширение нашей психики в пространстве. Так что можно сказать, что при колебательном движении маятника получают колебания проявиться/перейти в непроявленное, проявиться/не-проявиться, проявиться/не-проявиться, проявиться/не-проявиться, и из этого получается ничто/что-то, ничто/что-то, ничто/что-то, ничто/что-то. И это можно определить в классической медитации как пространство между двумя мыслями или пространство между двумя дыханиями.” (Бентов, 1977:76)

Здесь Бентов выдвигает предположение, что когда мы “наблюдаем”, происходят колебания, которые можно сравнить с движениями маятника. Если вы вообразите движение маятника, он останавливается в одной точке (пространстве), идет в другую сторону, опять останавливается. Эта точка остановки та же, что и пространство между двумя мыслями, упомянутое в предыдущей главе, или в одной из широко используемых техник медитации ... пространство между двумя дыханиями. В моем примере с эмоциями, пульсация, которую я испытал, произошла благодаря снятию ярлыка с эмоции как с энергии и позволению ей (так как не было никакого сопротивления) проходить через меня, проявляясь и переходя в непроявленное.

Квантовое упражнение 8



Сосредотачиваться на пространстве между двумя дыханиями.

Это упражнение—наверное, самая распространенная техника медитации из тех, которые я знаю. Хотя для многих она может быть давно известной, я еще раз вспоминаю её здесь.

В этом упражнении вы должны просто наблюдать за вашим дыханием. Следите за тем, как ваше дыхание поднимается во время вдоха. Будет *пространство*, прежде чем вдох перейдет в выдох. Затем вы выдохнете и будет *пространство* прежде чем ваш выдох превратится во вдох: вдох ... *пространство* ... выдох ... *пространство* ... вдох ... *пространство* ... выдох ... *пространство*. Каждый раз это будет одно и то же пространство.



Преобразование или перерождение эмоций

Преобразование можно определить как изменение состояния или перестройку, например качеств и состояний ума. В данном случае, переход от *двойственного сознания* к *квантовому сознанию*. Известные суфийские учителя Г. И. Гурджиев и П. Д. Успенский предложили называть эту работу “психо-трансформизмом”.

“Такое понятие *работы* означает психологическую трансформацию— трансформацию себя. Трансформация означает превращение одного в другое.” (Николл, 1984:50)

Само-исследователю, терапевту, духовно развивающемуся, или исследователю сознания, обязательно нужно понять, почему эмоции, события и ситуации переживаются именно так, как переживаются. Злость без ярлыка—это энергия в другой форме, чем печаль. Печаль—это энергия в другой форме, чем ненависть. Когда они переживаются без ярлыков, удаляются осуждение (я не должен чувствовать злости), оценка (злость—это плохо), и значимость (Что чувство страха говорит обо мне, или что люди подумают, если я разозлюсь?), и нам остается только энергия. Вряд ли стоит плохо относиться к энергии без ярлыка. Один участник семинара заметил после выполнения упражнения: “Незачем сопротивляться переживанию злости, это просто энергия, и она просто Есть”.

Это процесс не требует усилий. *Сознание само себя преобразовывает*. Это не тот процесс, когда используются усилия для превращения одного в другое, потому что индивид “воображает”, что одно лучше другого; не тот процесс, где есть едва заметные оценки, закрепляющие переживание в пространстве и времени. Обычно психология ставит нас в затруднительное положение—либо выразить, либо подавить чувства, которые осуждаются как плохие или нежелательные в соответствии с прошлым опытом. Преобразование дает возможность добавить третью альтернативу выражению и подавлению, а именно трансформацию. При рассмотрении эмоции как энергии происходит преобразование.

Достаточно всего лишь наблюдать или отслеживать эмоции, мысли и чувства как они есть (а именно как энергию), чтобы “переживание” переродилось. В суфийской работе Гурджиева и Успенского само-наблюдение приводит к преобразованию. По моему личному опыту само-наблюдение приводит только к большему само-наблюдению и дает больше наблюдаемых внутренних состояний.

С точки зрения квантовой психологии, мы добавляем к само-наблюдению процесс снятия ярлыков или обесмысливания, то есть переживания эмоции как энергии. Для того чтобы что-то существовало в физической вселенной, оно должно иметь энергию.

Квантовое созерцание

Если бы у эмоций, например у злости, страха, и так далее, не было энергии, были бы они проблемой?

Может ли проблемное состояние существовать, если у него нет энергии?

Квантовый стиль

Дополнение к этим глубоким суфийским учениям—квантовый стиль, а именно наблюдать эмоции как энергию. Это снятие ярлыков или обесмысливание вызывает изменение в переживании эмоций и именно здесь происходит преобразование. Квантовый стиль действует как философский камень. В метафоре алхимии, философский камень превращает металлы в золото (ваше настоящее “я”). Аналогично наблюдение эмоций как энергии действует как философский камень, возвращая вас к вашему “я” (к “золоту”). Вот это преобразование. Известный психиатр Карл Юнг считал важным использовать эмоции как энергию. Юнг писал:

“В самой силе эмоционального расстройства находится ценность, энергия, которая должна быть у человека в полном распоряжении, чтобы исправить состояние пониженной адаптации.” (Юнг, 1960)

Ниже приведены шаги для преобразования мыслей, чувств, эмоций и ощущений. Вы как наблюдатель переживания прикрепили ярлык. Приведенные квантовые упражнения можно использовать для снятия ярлыка и переживания переживаний такими, как они есть. Эти упражнения можно делать в группе, в парах, или индивидуально. Ниже приведены те эмоции, которые люди часто называют проблемными состояниями. Цель здесь в том, чтобы предоставить возможность поупражняться и заметить, что происходит. Учтите, что квантовая психология—занятие не для зрителей; основное здесь—переживание на собственном опыте. Необходима практика.

Цель следующего упражнения—помочь вам начать преобразовывать ваши переживания, так чтобы психо-эмоциональные энергии переживались как чистая энергия, которая проявляется в разных видах и формах. Это позволяет нам перейти к более глубокому чувству себя, так как психическая энергия перестает расходоваться на сопротивление прикрепленному ярлыку. Как уже говорилось, если я обозначаю энергию как злость, и “злость—это плохо”, то я сопротивляюсь моему собственному прикрепленному ярлыку. Во всей этой группе квантовых упражнений нас просят снять ярлык и пережить эмоции как состоящие из энергии.

Квантовое упражнение 9



Работа со своим страхом.

- Шаг I:** Вспомните случай или происшествие, когда вы почувствовали страх.
- Шаг II:** Позвольте страху проявиться.
- Шаг III:** Заметьте, где в вашем теле происходит страх.
- Шаг IV:** Отвлеките внимание от происшествия как причины чувства страха.
- Шаг V:** Обратите внимание и сосредоточьтесь на самом страхе, теперь снимите с него ярлык, рассматривая его как энергию.
- Шаг VI:** Если вы работаете в группе, обменяйтесь взглядами с другими участниками, рассматривая энергию внутри них как состоящую из той же энергии, что и энергия внутри вас.

Когда вы чувствуете страх, ваш ум дает вам много причин, почему вы боитесь. Обычно люди сосредотачиваются на сюжете того, почему они боятся. В этом упражнении переключите внимание с сюжета на сам страх. Где страх находится в вашем теле? Начните сосредотачиваться на самом страхе.

Практика

Сменный ведущий группы может медленно прочитать этот текст как возможный сценарий для практики.

“Начните с того, что вспомните что-то связанное со страхом, прошлое или воображаемое в будущем событие. Может, это произошло на прошлой неделе, в прошлом месяце или в прошлом году. Дайте прийти в ваш ум воспоминанию о чем-то, чего вы боитесь. Заметьте, во что вы одеты в этом происшествии, какого цвета одежда. Заметьте, есть ли какие-то другие люди в воспоминании или фильме вашего умственного взора. Услышьте любые звуки, которые вы слышите в этом фильме. Наблюдайте ваши ощущения страха, и где они находятся в вашем теле. Дайте развиваться вашему фильму или сюжету. Теперь, когда страх достигает уровня сильного чувства, отвлеките внимание от фильма и переведите внимание на сам страх, на самую эмоцию. Заметьте, где в вашем теле находится чувство страха. Сосредоточьтесь на страхе в вашем теле. Где он находится? Каждый раз, когда вашему уму хочется вернуться к сюжету или к фильму о том, почему вы боитесь, мягко переводите его на чувства самого страха. Начните рассматривать этот страх как просто энергию. *Продолжайте рассматривать страх как энергию.* Помните, ваша задача в том, чтобы

рассмотреть его как есть, не изменяя его, не перемещая его, и не предлагая Богу. Просто рассмотрите его как энергию. НЕ пытайтесь изменить его.”



Почему? Потому что когда *вы пытаетесь избавиться от чего-то или изменить его, вы сопротивляетесь ему.* В суфийской традиции энергию называют скорпионом, а прикрепленный к ней ярлык—духами. Прикреплять ярлык к чистой энергии—это как надушивать духами скорпиона. Почему? Потому что вы будете переживать на опыте ярлык, духи, а не основополагающую энергию.

Поэтому говорится: “Тот, кто надушивает духами скорпиона, не спасается этим от его жала.”—Бахаудин. (Шах, 1978)

Таким образом позвольте энергии без ярлыка двигаться по-своему наружу, не прерывая её хода осуждением (“У меня её не должно быть”), оценкой (“Это плохо”), или значимостью (“Что это говорит обо мне?”)

Когда вы позволяете происходить естественному наружному движению энергии, она проходит прямо сквозь вас. По сути дела вы можете отойти в сторону и позволить энергии делать то, что она делает.

В конце шестидесятых и в начале семидесятых, расцвете движения возможностей человека, причина невроза (само-разрушительного поведения) лучше всего подытоживалась как прерывание движения наружу. Наглядный пример: ребенок чувствует проходящую через себя энергию и начинает шуметь. Мама или папа говорят: “Не злись”. Это внешнее прерывание движения энергии наружу. Родители обозначили этот звук как крик, злость, плохо. Ребенок учится обозначать это движение энергии наружу как злость и плохое, и начинает прерывать свое направленное наружу движение. Во многих терапиях движения возможностей человека, например в Гештальте, Психодраме, биоэнергетике, и так далее, терапия основана на завершении или заканчивании “незавершенного дела” с помощью принципов “не прерывать” и “идти вместе с” чувствами, выражая их. А здесь мы снимаем с эмоции ярлыки со всеми их смыслами, рассматривая её как энергию и позволяя энергии делать то, что она делает. То есть чувствовать эмоции, что немного отличается от выражения чувств. Это позволяет рас-творить прерывание.

Много лет назад я проходил курс “Осознания через движение Фельденкрейца” у инструктора по Фельденкрейцу, Карла Гинзбурга. Он сказал: “Научись прикасаться к людям без намерения”. Я ответил: “Карл, это невозможно. Когда я прикасаюсь к кому-то, то уже в самом действии касания есть намерение.” Он сказал: “Это коан” (Дзэн-буддийский вопрос, над которым размышляют, предназначенный для приведения личности в определенное состояние сознания). Я потратил на это время и пришел к пониманию того, что говорил Карл Гинзбург. Я применил это к квантовой психологии: вы наблюдаете эмоции как энергию *просто чтобы наблюдать* и замечать, что происходит, без никакого подразумеваемого *намерения* или цели изменить их или избавиться от них. Вы рассматриваете эмоции как энергию. Просто делать это—*без никакого намерения!!!*

При выполнении упражнений следите и замечайте, что происходит, когда вы наблюдаете эмоции как состоящие из энергии.

По мере того как вы наблюдаете эмоцию, начните чувствовать её как энергию. Рассмотрите эмоцию как энергию, движущуюся в вашей системе. Если у эмоции есть неприятные ассоциации, энергия часто все больше усиливается, потому что она была больше вытеснена. Постепенно энергия начинает двигаться самостоятельно. Это может занять пять или десять минут, может быть пять дней или пять секунд. *Нет спешки и нет цели*, только снятие ярлыков, и наблюдение эмоций как энергии.

Например, когда вы работаете с собой над каким-то глубоким эмоциональным переживанием, вы можете практиковать рассмотрение его как энергии. Вы можете делать это в свободное время. Просто оставайтесь с переживанием и рано или поздно что-то произойдет.

Много лет назад, когда я жил Санта-Крузе, один телефонный звонок очень меня расстроил. У меня до этого никогда не было приступов тревожности, хотя как психотерапевт я много раз помогал людям с этой проблемой. После телефонного звонка мое тело похолодело, мое сердце колотилось, я застыл и был в ужасе. Я действительно не понимал, что со мной происходит. Кристи как хорошая жена сказала: “У тебя приступ тревожности”. Не приходится и говорить, я боролся с этим, сопротивлялся этому, накрывался одеялами. Это было страшно. Еще ухудшая дело, я сходил посмотреть фильм “Жертвы войны”. Наверное, я напрашивался на наказание.

Позже я сказал себе: “Жду не дождусь моего следующего приступа тревожности”. Почему? Потому что в нем было так много энергии, которую можно *использовать*. И действительно где-то через две недели, БАМ, сильное сердцебиение, сухость во рту, застывшее в ужасе тело. Но в этот раз, сохраняя определенное “наблюдающее присутствие”, я понял, что происходит. Я лег на пол и сосредоточил внимание на моем теле, на страхе, ощущениях как энергии. Моим отношением к этому было “будь, что будет”. Скоро я почувствовал как мое сердце открылось. Я был раним, удивительно соединен с самим собой, и испытал прекрасное состояние. Вот возможности такого вида практики.

Все эти упражнения предназначены для преобразования вашего привычного осознания от сосредоточения на *истории причин*, к сосредоточению на самой эмоции, приятная это эмоция или нет. Исходное предположение, которые мы используем—это что все является энергией. Ваши эмоции являются энергией—стул является энергией, все является энергией в разных видах и формах.

Один участник семинара в штате Северная Каролина сообщил, что когда он переключил свое внимание с происшествия на само чувство, энергия пошла вниз по его ногам и вышла из ступней. “Что было интересно,—сказал он,—так это что я никак не планировал этого, и даже не думал о возможности этого.” Я ответил: “Правильно, следите за эмоциями как энергией *без намерения*, просто с интересом и любопытством. Замечайте, что происходит.”

Один участник семинара сказал: “Это тяжелая работа”. Я ответил: “Это практика—вы изменяете *привычный шаблон* сосредоточения на истории причин, из-за которых вы чувствуете то, что чувствуете, и обращаете внимание на сами чувства. Вы изменяете привычку.” Всех нас учили сосредоточиваться на истории или причинах, *почему* мы чувствуем то, что чувствуем. По мере практики вы начнете вполне естественно сосредоточиваться на самой энергии. Это сравнимо со спортивной тренировкой. Сначала вы можете чувствовать себя довольно неуклюже, но через некоторое время вы можете заниматься этим спортом, не думая об этом. Это начинает происходить само по себе. Когда вы попадаете в бассейн, вы не думаете о плавании, вы плаваете. Вам не нужно думать о том, чтобы задерживать дыхание, когда вы под водой, вы делаете это. По мере того, как вы практикуетесь, это становится вполне естественным.

Квантовое упражнение 10

.....

Работа с печалью.

В этом упражнении исследуется работа с ярлыком печали и переживание её как энергии. Начнем с того, что вспомним, какую-то прошлую ситуацию, в которой вы испытали печаль. Затем переведите ваше внимание от истории того, почему вы печальны, или почему вы чувствуете эмоцию, к самой энергии печали.

- Шаг I:** Вспомните случай или происшествие, когда вы почувствовали печаль.
- Шаг II:** Позвольте печали проявиться.
- Шаг III:** Заметьте, где в вашем теле происходит печаль.
- Шаг IV:** Отвлеките внимание от происшествия как причины чувства печали.
- Шаг V:** Обратите внимание и сосредоточьтесь на самой печали, снимая с нее ярлык и рассматривая её как энергию. Если всплывают какие-то мысли, впечатления, или сюжет—рассмотрите их как энергию.
- Шаг VI:** Если вы работаете в группе, обменяйтесь взглядами с другими участниками, рассматривая энергию внутри них как состоящую из той же энергии, что и энергия внутри вас.

Сменный ведущий группы может использовать следующий сценарий:

Практика

Посидите минут десять. Начните с того, что почувствуйте ваше тело, его положение. Понаблюдайте за тем, как вдыхаемый воздух поднимается и опускается. Начните позволять воспоминанию, относящемуся к печали, прийти в ваше сознание. Какие люди участвуют в этом происшествии? Где вы находитесь в происшествии? Заметьте, есть ли какие-то звуки и эмоции.

Несколько минут начните позволять этой эмоции становиться все сильнее. Заметьте чувства, связанные с этой историей. Мягко переведите ваше внимание с сюжета, с причин и людей в происшествии, на саму эмоцию. Посмотрите, где в вашем теле находится это чувство. Заметьте его размер, цвет, есть ли у него звук. Сосредоточьте все ваше внимание на эмоции, а не на сюжете. Наблюдайте эмоцию как энергию.

.....

Результаты были удивительно мощными. Недавно одна клиентка испытывала приступы тревожности. Я спросил ее: “Где в теле ты испытываешь тревожность?” Она ответила: “В груди.” Я сказал:

“Заметь размеры и форму тревожности.” Она сказала: “У нее смешная почти что овальная форма.” Я сказал: “Полностью будь тревожностью. Будь не той, кто тревожно себя чувствует, а будь тревожностью как энергией.” Она ответила: “Ух ты, я чувствую себя более сосредоточенно, более расслабленно, больше самой собой.”

Это упражнение сосредоточивается на злости, но если приходит другая эмоция, вы можете использовать ее. Вот возможный сценарий для сменного фасилитатора группы.



Практика

Сценарий сменного ведущего группы:

Вспомните происшествие. Может быть, в прошлом году, может быть, пять лет назад, может, десять лет назад. Позвольте эмоции по имени злость войти в ваше осознание. Наблюдая место действия и себя в нем, осмотритесь вокруг и заметьте других людей и звуки. Заметьте, какое у вас чувство или какие ощущения в теле. Ваше осознание могут немного отвлекать звуки вокруг, но вы сосредоточивайтесь снова на фильме, на сюжете. Позвольте начать возникать эмоции или ощущениям злости, дайте им всплыть по мере того как вы наблюдаете воспоминание. Заметьте, где в вашем теле находится злость: в груди, или где-то в другом месте. Заметьте её форму и размер. Теперь отвлеките внимание от сюжета и сосредоточьтесь на самой злости как состоящей из энергии.

Начните сосредоточивать сознание на этой злости, а не на сюжете и причинах злости. Сосредоточьтесь на самой злости. По мере того как вы наблюдаете злость, вы заметите, что начинаете видеть её как энергию в уплотненном виде. Заметьте её размер, движется она или нет. Сначала она может усилиться, но заметьте, что *происходит*, когда вы продолжаете наблюдать её как энергию в сжатом виде. Если всплывают мысли или сюжет — рассмотрите их как энергию. Теперь слейтесь со злостью и *будьте* ей как энергией, а не тем, кто злится. Сосредоточьтесь на этой энергии как на себе.

Когда вы готовы, очень мягко позвольте себе вернуться в комнату.



Одна участница сказала: “Моя злость была прямоугольной, и в ней было по две дырки с каждой стороны”. Я ответил: “Если у твоей злости есть конкретная форма или цвет, сосредоточься на этом, и *будь* злостью как энергией; заметь, что происходит.” Карл Юнг использовал эмоциональные состояния как пути для работы,

“Вся эта процедура—способ обогащения и прояснения аффекта,^{*} при котором аффект и его содержание приводятся ближе к сознанию... С эмоциональным расстройством можно работать и по-другому, не проясняя его интеллектуально, а придавая ему *видимую форму*.” (Росси, 1986:85-96)

^{*} Аффект: сильное и относительно кратковременное изменение эмоционального состояния.

Квантовое упражнение 12



Работа с ревностью.

- Шаг I:** **Вспомните случай или происшествие, когда вы почувствовали ревность.**
- Шаг II:** **Позвольте этой энергии проявиться.**
- Шаг III:** **Заметьте, где в вашем теле происходит ревность.**
- Шаг IV:** **Заметьте размер и очертания ревности.**
- Шаг V:** **Отвлеките внимание от сюжета, почему вы ревнуете.**
- Шаг VI:** **Снимите ярлык с ревности и рассмотрите её как энергию. Если всплывают какие-то мысли, впечатления, ассоциации или сюжет —рассмотрите их как энергию.**



Здесь работа все такая же. Продолжайте сосредоточивать внимание на эмоции как на энергии, а не на сюжете, почему есть эта эмоция. Мы опять предполагаем, что все мысли и эмоции—это энергия в другом виде. Сначала мы вызываем происшествие ревности. Затем мы уходим от фильма и переносим внимание на чувство ревности. Если у вас нет никакого сознательного чувства ревности, используйте другую эмоцию.

Мы сеем семена, чтобы когда вы почувствуете ревность через неделю или через два года, чтобы вы смогли переключить внимание на переживание самой эмоции. Когда это произойдет с вами хоть раз, начнется целая цепь событий.

Я был очень огорчен насчет нескольких людей полтора месяца назад. Друг сказал мне: “Зачем сосредоточиваться на людях? Почему бы не сосредоточиться на чувствах?” Я так и сделал, пройдя эти шаги; еще раз энергия преобразовалась (переместилась).



Практика

Возможный сценарий для сменного фасилитатора группы:

Вспомните происшествие, в котором вы считали, что совершенно справедливо ревнуете. Заметьте, кто участвует в происшествии, которое вы наблюдаете. Заметьте температуру в месте действия, и если можете любые голоса и звуки. Пусть фильм прокручивается. Заметьте чувства, которые появляются во время просмотра фильма. Смотрите фильм и сюжет под названием ревность. Замечайте любые ощущения.

Очень мягко отвлеките внимание от фильма. Посмотрите, можете ли вы найти, где в вашем теле вы испытываете чувство под названием ревность. Заметьте размер и форму этой эмоции. Начните наблюдать ревность как энергию в другом виде, затем стул, или вашу руку. Если всплывают какие-

Квантовое упражнение 13



Работа с сексуальностью.

- Шаг I:** **Вспомните случай или фантазию, которые вызвали у вас сексуальные чувства.**
- Шаг II:** **Позвольте этой энергии проявиться.**
- Шаг III:** **Заметьте, где в вашем теле происходит сексуальность.**
- Шаг IV:** **Заметьте размер и очертания сексуальной энергии.**
- Шаг V:** **Отвлеките внимание от сюжета, почему вы испытываете сексуальные чувства.**
- Шаг VI:** **Снимите ярлык с сексуальной энергии—и рассмотрите её как энергию. Если всплывают какие-то мысли, впечатления, ассоциации или фантазии—рассмотрите их как энергию.**



В этом упражнении мы рассматриваем одну из наших любимых тем, секс. Чтобы исследовать ее, пора добавить еще одну составляющую в наш квантовый подход. На этом этапе мы собираемся начать осознавать, что из энергии состоят не только эмоция или ощущение, но и сюжет или фантазия в нашем уме.

“Это первый сознательный шок и его обычно описывают как воспоминание себя. Это состояние сознания ведет к преобразованию впечатлений. Каждый управляет своим собственным набором реакций на впечатления.” (Николл, 1984:52-54)

Гурджиев и Успенский говорят именно о том, что мы сосредоточиваемся на наших впечатлениях от жизни и так и не видим самой жизни. Мы видим только наши впечатления. В этом упражнении мы увидим, что наш сюжет (впечатления) состоит из энергии, и это станет преобразующим фактором.

Но чтобы пойти еще глубже, мы собираемся исследовать нашу кожную границу как состоящую из энергии, так же как и стул, и расширить это, охватив всю нашу вселенную.

Прежде чем мы заберемся в эту тему, которая проводит нас через столько чувств и воспоминаний, давайте сначала посмотрим на нее с другой точки зрения.

Психологический взгляд

Вильгельм Райх, основатель райховской терапии, которого многие считают отцом работы с телом, уже в сороковых годах предложил теорию сексуальности, и она выдержала проверку временем. Райх показал, что в сексе и в оргазме есть цикл, а именно напряжение, заряд, разряд, расслабление. Это прекрасно видно на рисунке ниже.

Иллюстрация 3

напряжение

заряд

разряд

расслабление

Этот цикл можно еще сравнить с эмоциональным циклом и мыслительным циклом из третьей главы. Мы чувствуем злость или обдумываем мысль, мы накапливаем заряд, мы вопим, а затем расслабляемся. Райх считал, что это жизненно необходимо для поддержания здоровья индивида и тела. Райх, нужно заметить, вызвал так много споров, что во второй половине пятидесятых годов его книги сжигались Федеральным управлением по пищевым продуктам и лекарствам в Нью-Йорке. Райха посадили в тюрьму Ливенворс. И Вильгельм Райх умер в тюрьме. Вот насколько спорна и эмоционально заряжена тема сексуальности.

Восточный взгляд

В Индии, и особенно в последние двадцать пять лет на Западе, тантрическая йога стала признанным термином, относящимся к работе с сексуальной энергией. Однако нужно заметить, что есть 112 йога тантр, или техник для приведения практикующего к большему “расширению знания”. Я отмечаю это, потому что менее 1% тантрической йоги занимается сексом. Все же тема сексуальности настолько эмоционально заряжена, что тантрическая йога *продается* на Западе благодаря её связи с сексом, даже хотя секс составляет менее 1% её практики. Больше того, реклама секса как тантры—это отличный прием маркетинга, используемый индийскими “гуру”.

Все же при работе с сексуальной энергией, и в тантрической йоге в её чистом виде, сексуальная энергия рассматривается как не отличающаяся от любой другой энергии. Таким образом, “сексуальная энергия” не считается плохой, дьявольской, тем, что нужно подавлять. С другой стороны, “сексуальная энергия” не рассматривается как то, что обязательно нужно выражать. Обычно, как говорилось раньше, у нас есть только противоположные возможности: выразить (я буду, я должен), и подавить (я не должен, мне лучше не). Этот раскол на противоположности, как все мы знаем, вызывает конфликт, который знаком всем нам. А в данном случае сексуальная энергия разрешается, признается и наблюдается как то чем она есть, энергия в другой форме, чем злость, чем грусть, или даже физические объекты (подробнее об этом позже).

Тантрический секс не ставит своей целью оргазм. Он направлен на то, чем по определению является тантра, “расширение знания”.

В райховском цикле оргазма энергия разряжается.

А в тантрическом сексе есть напряжение, заряд; ваше внимание обращается в другую сторону и ощущения рассматриваются как энергия. Заметьте, что происходит. Наглядно это можно рассмотреть и проиллюстрировать так:

Иллюстрация 4

напряжение

заряд

обратить внимание в другую сторону

напряжение

заряд

обратить внимание в другую сторону

напряжение

заряд

обратить внимание в другую сторону

Когда вы рассматриваете сексуальную энергию как энергию, достигается горизонтальный участок стабилизации. Затем с помощью сексуальной активности заряд снова накапливается, и в момент заряда вы обращаете внимание в другую сторону и рассматриваете ощущения как энергию, еще один горизонтальный участок. Работа на все более высоких горизонтальных участках без разряда энергии вызывает “расширение знания”, это и есть тантра.

На эту тему написано много книг, и я не знаю что происходит при этом у женщины. У мужчины, когда он рассматривает сексуальную энергию как энергию и выходит на горизонтальный участок, обычно прекращается эрекция. Затем сексуальный процесс должен продолжиться для накопления заряда. Должна быть четкой целью расширения знания, иначе разряд (оргазм) произойдет на начальном этапе.

Есть чудесная фраза из древнего текста по йоге, которую можно перефразировать так: “Если в момент оргазма сможешь обратить внимание внутрь (и увидеть ощущения как энергию), переживешь божественную пульсацию.” Пропущенная в пересказе мысль: “если в момент оргазма *ты сможешь вспомнить.*”

Квантовый взгляд

Здесь хотелось бы дополнить шаги, упомянутые в начале главы. Физик Дэвид Бом сказал: “Все *взаимопроникает* все остальное” (не говоря уж о сексе). Что это значит? Когда мы рассматриваем эмоции и приятные ощущения секса, то энергией являются не только сексуальные ощущения, но и кожные границы тела, сама кожа, наш партнер и так называемое “я”, когда мы снимаем с них ярлыки и рассматриваем их как энергию. Поэтому квантовое дополнение к Райху и тантре в том, чтобы рассматривать как энергию не только сексуальные ощущения, но и ваши мысли, фантазии в вашем уме, кожную границу, окружающий “я” мир, и в конечном счете наблюдающее “я”. Таким образом наша “индивидуальность” начинает расширяться, включая в себя все остальное.

Так что вы можете пережить вашу кожную границу как энергию, воздух как энергию, стены, вашего партнера как энергию, штат Нью-Мексико или любое государство, в котором вы находитесь, и так далее.

Иллюстрация 5

напряжение

заряд

горизонтальный участок (рассмотреть прикрепляющего ярлыки как энергию)

напряжение

заряд

горизонтальный участок (рассмотреть прикрепляющего ярлыки как энергию)

напряжение

заряд

горизонтальный участок (рассмотреть прикрепляющего ярлыки как энергию)

Здесь мы увидели основу или контекст для работы с сексом. Теперь начинается веселая часть, практика. Первая часть будет работой с фантазиями. Вторая часть будет работой с сексуальным партнером.

Квантовое упражнение 14



Часть 1: Сексуальная практика для индивидов с фантазиями, или направляемая практика в парах или в группе. (Сингх, 1979)

- Шаг I:** Вспомните случай, или заметьте ваше теперешнее сексуальное переживание, или вообразите сексуальную фантазию.
- Шаг II:** Отвлеките внимание от сексуальной фантазии и заметьте, где в вашем теле вы испытываете сексуальные ощущения.
- Шаг III:** Переживите на опыте размер и очертания сексуальных чувств.
- Шаг IV:** Снимите ярлык с сексуальной энергии, рассмотрите её как энергию и слейтесь с ней.
- Шаг V:** Почувствуйте, что ваши кожные границы состоят из той же энергии, что и “сексуальная” энергия.
- Шаг VI:** Переживите на опыте, что воздух, комната, пол, ваш стул, остальная вселенная, включая ваши мысли состоят из той же энергии.



Если у вас есть сексуальные фантазии (я знаю, что ни у кого из вас их нет, но если все-таки есть), сосредоточьте внимание на сексуальной фантазии, на сюжете или объекте вашей сексуальной фантазии. Ваш ум создает в той или иной форме восприятия сексуальной

- Шаг III:** Когда энергия доходит до высшей точки, отвлеките внимание от сексуального партнера и заметьте, где в вашем теле вы переживаете сексуальные ощущения.
- Шаг IV:** Переживите на опыте размер и очертания сексуальных чувств, позволяя ощущениям нарастать.
- Шаг V:** Слейтесь с ощущениями и *будьте* ими как энергией.
- Шаг VI:** Почувствуйте, что ваши кожные границы состоят из той же энергии, что и сексуальная энергия.
- Шаг VII:** Переживите на опыте, что воздух, комната, пол, ваш стул, остальная вселенная, включая ваши мысли—состоят из той же энергии.

Практика

Теперь, когда вы с партнером, сосредоточьтесь на партнере, на ощущениях, и так далее (можно подумать, вы этого не делаете). Затем, когда энергия доходит до высшей точки, увидите размер и очертания энергии, где она находится в вашем теле, то есть рот, гениталии, груди. Слейтесь с энергией, и переживите как энергию вашу кожную границу, кровать, пол, воздух, любые мысли, комнату, и остальную вселенную. Когда вы выходите на горизонтальный участок, просто насладитесь переживанием. Этот процесс можно тогда повторить снова, занимаясь “обычным” сексуальным контактом до накопления заряда энергии.

Затем повторите эти шаги; сосредоточиваться на энергии, её размере и форме, сливаться с ней, и переживать как энергию кожу, воздух, и так далее.



Недавно у меня был клиент, который жаловался на преждевременное семяизвержение. Все его внимание было зафиксировано на кончика пениса. Я предложил ему воспользоваться терпением его любящей супруги и начать наблюдать ощущения в своем пенисе как *энергию*. Это позволило ему развить способность *получать* эту энергию и наслаждаться ей, не говоря уже о его супруге. По мере того как он накопил опыт такой работы с собой, он научился выбирать, когда извергать семя, и научился позволять этому происходить на более высоком горизонтальном участке сознания.

В начале семидесятых клиентка из Лос-Анжелеса пожаловалась, что может получать множественный оргазм, но не чувствует удовлетворения. Опять же я предложил ей “накапливать” энергию, а затем обращать внимание в другую сторону и рассматривать сексуальную энергию как просто энергию. Она тоже практиковалась со своим партнером, накапливая все больше заряда, до тех пор пока, по её словам, “чувствовала, что сейчас взорвусь”. Тогда она испытывала оргазм на другом уровне сознания. Я не предлагаю устранять оргазм, а скорее испытывать оргазм на более высоком горизонтальном участке сознания. Это углубляет оргазм, а заодно увеличивает общее чувство соединенности с партнером и с миром.

Завершение переживания

Когда вы с вашим партнером закончили, или чувствуете завершенность, пройдя несколько горизонтальных участков, часто приятно найти удобное положение полежать вместе. В этот момент физический контакт можно осуществлять без движения. Обычно при поцелуе язык партнера двигается в вашем рту, касаясь вашего языка. Здесь, хотя языки соприкасаются, движения нет и внимание сосредоточено на дыхании. Это может иногда вызывать накопление большей энергии. Если так, повторите цикл снова. Если нет, просто *будьте*, обращая внимание на себя как на энергию.

Пожалуйста помните, что это глубокий процесс, не ставящий целью оргазм. Он направлен на переживание более глубокой связи со всем. Накапливая заряд и достигая горизонтальных участков, вы можете испытать одновременно и межличностную взаимосвязь, и личный оргазм. Ваша цель должна быть четкой—таков квантовый подход.

Квантовое упражнение 15



Сосредоточиваться на желании в теле как на энергии, а не на желаемом объекте.

- Шаг I:** Вспомните случай, когда у вас было желание, или заметьте теперешнее желание.
- Шаг II:** Отвлеките внимание от фантазии и заметьте, где в вашем теле вы испытываете это желание.
- Шаг III:** Заметьте размер и очертания желания и чувств, связанных с желанием.
- Шаг IV:** Снимите ярлык с энергии. Слейтесь с ней и *будьте* желанием как энергией.
- Шаг V:** Почувствуйте, что ваши кожные границы состоят из той же энергии, что и энергия желания.
- Шаг VI:** Переживите на опыте, что воздух, комната, пол, ваш стул, остальная вселенная, включая ваши мысли состоят из той же энергии.
- Шаг VII:** Обменяйтесь взглядами с другими участниками группы, видя их состоящими из той же энергии, что и вы.



Цель этого упражнения та же, что и у других упражнений этой группы, то есть перенести внимание с сюжета, впечатлений, фантазии или образов на ощущения наслаждения как состоящие из энергии. Короче говоря, возьмите свое внимание и свою энергию, которые сосредоточены на желаемом объекте, и перенесите их на ощущение самого желания, начните рассматривать желание как энергию. Во многих духовных кругах желания часто “презираются”. Однако желания можно рассматривать двумя способами: (1)

Энергия, которую можно использовать или (2) сопротивление отказу или неудаче. Во втором случае, когда вы чувствуете желание, спросите себя: “С помощью этого желания, какому переживанию я сопротивляюсь?” Если вы обнаружите, что сопротивляетесь чувству типа отказа или неудачи, то используйте предыдущие квантовые упражнения. Таким образом вы можете рассмотреть нежелательные или сдерживаемые чувства как энергию, и слиться с ними как с энергией без сопротивления или намерения.



Практика

Предлагаемый сценарий для сменного фасилитатора группы.

Прощу вас посидеть пять-десять минут. Почувствуйте, как ваше тело опирается на стул, и сосредоточьтесь на вашем дыхании. Начните развивать желание. Вместо того чтобы видеть маленького себя на экране, войдите в человека на вашей картинке, чтобы вы могли видеть эту фантазию из своих глаз, а не на расстоянии. Из своих глаз заметьте, с кем вы, и какова ситуация. Заметьте, есть ли какие-то звуки, есть ли какой-то определенный запах или вкус. Испытайте ощущения. Позвольте фантазии все больше усиливаться, испытайте ощущения, запахи, вкусы и звуки. Продолжайте позволять переживанию углубляться.

Теперь мягко отвлеките внимание от желания и обратите ваше внимание внутрь вашего тела, начните наблюдать это желание, чувства и ощущения внутри вашего тела, обращая внимание на чувства и ощущения этого желания. Наблюдайте чувства и ощущения как энергию. Сосредоточьте внимание на энергии, а не на фантазии.

Продолжайте наблюдать эти ощущения как энергию. Теперь мягко, чувствуя как ваше тело придавливается к полу, стулу или креслу, заметьте на что опирается ваше тело и заметьте ваше дыхание. Очень мягко дайте вашим глазам открыться и вернитесь в комнату.



В это время фасилитатору группы полезно попросить обратную связь (ответную реакцию). Недавно на семинаре один участник спросил меня: “А зачем мне избавляться от моих желаний?” Я ответил, что многие восточные дисциплины предлагают быть лишенным желаний, но не я. Я предлагаю не гнаться за желанием и не сохранять в уме фантазию желания, а управлять ситуацией и быть тем, за чем вы гонитесь. Заметьте, что приятные ощущения, происходящие в связи с вашими желаниями, приходят изнутри вас. Рассмотрение желания, приятных ощущений, а также образа того, что вы желаете, как энергии, возвращает вас к вам самим. Это добавляет в переживание *выбор*. Это очень хорошо действует для людей, которые стремятся к одобрению, признанию, и для работоголиков. Каждый верит, что если он получит Н., будет иметь Н., он будет чувствовать приятные ощущения. Они гонятся за созданными ими образами. Квантовый подход добавляет ответственность и выбор.

Квантовое упражнение 16



Еда

Шаг I: Сосредоточьте внимание вместо фантазии еды на том, где в вашем теле вы испытываете желание еды.

Шаг II: Наблюдайте это желание как состоящее из энергии.



Это упражнение посеет для вас семена. Метод этого упражнения такой же, как и в остальных. Вообразите, что сидите за рабочим столом, и вдруг приходит мысль: “Хочу бутерброд с ветчиной” (или какая там у вас фантазия). Ваш ум включается и вы реагируете на это. Кстати, если вы голодаете, или хотите похудеть, вы можете использовать это упражнение, когда вы голодны. Сосредоточьтесь на голоде, на желании еды, а не на еде, и заметьте что происходит.

Я знаю по себе, и конечно по клиентам с которыми я работал, что еда—это проблема. Особенно во время стресса мы все ищем чего-нибудь, чтобы запихнуть в рот, например шоколад. Один комик недавно сказал: “Шоколад—это доказательство существования Бога”. Метод здесь тот же, что и во всех предыдущих упражнениях. *Сосредоточьтесь на ощущениях и чувствах* голода, или *на желании* еды, как состоящих из энергии. Опять же, отвлекая внимание от фантазии еды, сосредоточьтесь на самой энергии.



Практика 1

Предлагаемый вариант сценария для сменного фасилитатора группы:

Позвольте фантазии еды (шоколада, мороженого, и так далее), прийти в ваше сознание. Заметьте, где в вашем теле вы чувствуете желание или ощущения наслаждения, то есть ваш рот, живот, и тому подобное. Затем наблюдайте эти ощущения как состоящие из энергии.

Практика 2

Возможный сценарий для сменного фасилитатора группы:

Глаза закрыты. Возьмите маленький кусочек шоколада или пирожного или чего-то еще и положите его в рот. Сосредоточьте внимание на ощущениях наслаждения, например на увлажнении рта, а не на самой пище. Держа маленький кусочек еды во рту, переживите ощущения наслаждения как энергию.



Один обучающийся заметил: “Я бросил курить, бросил пить, и теперь я должен бросить есть?” Я сказал ему: “Нет, я так не говорю”. Идея в том, чтобы иметь *выбор*. Другой обучающийся так подытожил свои реакции: “Кажется, это одна из областей тяжелых

проблем”. Я сказал: “Да, это гораздо глубже чем секс”. Можно жить, хотя это не особенно весело, без секса, но нельзя жить без пищи. Цель здесь—выбор, и развитие способности использовать все мысли, чувства, эмоции и ощущения как топливо для возвращения в более ясное, уравновешенное состояние.

Квантовое упражнение 17



Радость

Шаг I: Найдите источник вашей радости.

Я хочу включить сюда это упражнение, потому что ум фантазирует насчет радостных переживаний. Вы можете начать обнаруживать, кто вы такой по отношению к этим переживаниям.

Практика

Предлагаемый вариант сценария для сменного фасилитатора группы:

Заметьте, где и как вы сидите, и вообразите очень радостную фантазию или переживание. По мере того как оно развивается, заметьте чувства наслаждения внутри вас. Вместо того чтобы наблюдать маленького себя в фильме в вашем уме, переживающего эту радость, вообразите что расстегиваете шкуру этого человека и вступаете внутрь, переживая эту радость. Войдите внутрь и найдите место, откуда появляется эта радость. Найдите источник этой радости.

Когда вы готовы, верните обратно свое осознание, откройте глаза, и вернитесь.



Вот комментарий одного обучающегося: “Когда я перешел от переживания к месту внутри, я нашел это место в моем сердце; оно было как свет. Мне было трудно это выдерживать. Оно то уменьшалось, то расширялось, и оказалось что когда я вдыхаю, я могу управлять им и увеличивать его. Это было как будто я играюсь с ним, но все равно я не мог этого выдерживать.”

Я спросил его: “Ты смог найти пространство за рамками этого?” “Как можно попасть за рамки этого?”—спросил он. Я ответил: “Проследи его источник, сосредоточиваясь на свидетеле дыхания. Кто наблюдает радость? Твоим переживанием была проходящая и уходящая радость. Ты пробовал управлять ей—это тоже было твоим переживанием. Кто наблюдает не только приход и уход радости, но и попытку управлять её приходом и уходом?”

В основном все мы сосредоточиваемся на чем-то “снаружи” нас, как будто оно является источником нашего внутреннего переживания. Например в психотерапии я часто встречался с людьми, которые буквально жить не могли без другого человека. В литературе они называются “зависимыми от любви”.

Так вот, в этой ситуации другой человек—это объект, которого зависимый от любви считает источником своего переживания. Зависимый от любви всей душой верит, что вещество, то есть человек, является единственным что дает ему эти чувства.

Важный шаг в процессе терапии—подсказать клиенту, что ощущения наслаждения, к которым он прикрепляет ярлык “любовь”, приходят изнутри его; они его собственные. Как и во всех упражнениях этой главы, нас просят постоянно сосредоточиваться на ощущениях как на энергии, а не на объекте чувств. Делая это, мы овладеваем нашим опытом как нашим, важный поворотный пункт в овладении нашими способностями. Обычно мы отдаем способности другим, обвиняем других, или приписываем другому наше переживание. Так они получают наши способности, потому что мы считаем их источником наших переживаний. Упражнения продвигают нас к “усвоению” того, что наш опыт принадлежит нам.

Часто мы чувствуем внутреннюю радость, когда внешние обстоятельства вроде бы диктуют другую реакцию. Еще бывает, что мы чувствуем разочарование или спад, когда по нашей внешней жизни мы “должны” чувствовать подъем. Иногда клиенты действительно считают, что их внутренние реакции неуместны, как будто есть какой-то стандарт, какая реакция уместна в какой ситуации. Эти стандарты реакций не только ограничивают нас, но и создают условия для глубокого чувства само-осуждения и самокритики. Человек иногда прикрепляет к себе ярлык или другие прикрепляют к нему ярлык “неуместного” по какому-то стандарту общества. Когда реакции рассматриваются как энергия и таким способом наблюдаются, это осуждение пропадает. Мы можем чувствовать, что происходит в наших телах.

“Каждый может преобразовывать свои впечатления ... нужно создать преобразующее средство в точке восприятия впечатлений ... в этом смысл психологической трансформации.” (Николл, 1984:51-52)

Во всех этих упражнениях мы просим преобразовывать психо-эмоциональные состояния. Гурджиев выдвигает предположение, что изменяющим средством является само-наблюдение. Изменяющим средством в квантовой психологии, на этом уровне, является наблюдение и рассмотрение наблюдаемого как энергии. Эти упражнения разработаны для восстановления вас как источника вашего опыта. Или, так сказать, “эти упражнения для вашего ума разработаны с умом”.

Итоги

В то время как мы покидаем второй уровень, важно оглянуться на тот путь, который мы прошли. На первом уровне мы исследовали пространство между мыслями как волновую форму существования. На первом уровне мы к тому же рассмотрели искусство наблюдения этой волновой формы существования, как она появляется и исчезает в пространстве.

На втором уровне нас просят увидеть мир с более квантовой точки зрения, исследуя природу нашего опыта в том, что касается его энергетического аспекта. Мы заметили, что эмоции и чувства состоят из энергии, и что если вы обратите внимание на ваше тело, вы можете почувствовать то пространство, которое они занимают.

Одна участница сказала: “Моя злость была прямоугольной”. Я сказал группе, что она видит очертания и границы злости, и что она установила эти границы, прикрепив к переживанию ярлык злости. Когда она увидела злость как связанную энергию, границы стали более размытыми. Здесь становится важным понимать, что наблюдатель прикрепляет ярлык к своему переживанию, и делая это, сжимает энергию в часть(ицу). Эта часть(ица),

как сказал Дэвид Бом, имеет твердость (массу), занимает пространство, и существует во времени.

В третьей главе мы говорили о наблюдателе, а в этой главе об энергетической форме существования. В следующей главе, “Добраться до нуля”, мы рассмотрим форму существования как массы и как, когда энергия сжимается и обозначается, она переживается как часть(ица) с массой и размером, теряя свою связь с целым. В следующей главе мы обнаружим, как прикрепление ярлыка превращает энергию в твердую часть(ицу) и как эта часть(ица) размывается и перерождается, когда ярлык снимается.

Почему я подчеркиваю слово “часть(ица)”? Потому что когда мы прикрепляем ярлык к единообразной энергии, мы делаем её *частью*, отдельной от целого. В следующей главе мы рассмотрим, как не только овладеть нашими способностями как энергией, но и как мы создаем наше переживание этой энергии. Это приведет нас к “принципу неопределенности” Вернера Гейзенберга, “что реальность создается наблюдателем”, а на языке квантовой психологии, как мы создаем наше собственное переживание и интерпретацию *субъективной* реальности.

Глава 5

Добраться до нуля

Ноль дает существующему разрешение быть.

Тартанг Тулку
“Знание времени и пространства”

Если изменяется подготовка к измерению, изменяются и свойства частицы.

Фритьоф Капра
“Дао физики”

Наверное, одной из самых увлекательных и *дерзких* теорий в квантовой физике является “принцип неопределенности” Вернера Гейзенберга. Гейзенберг в середине двадцатых годов смог показать, что наблюдатель теми выборами, которые он делает, влияет на результат физического эксперимента. Впервые мы как наблюдатели жизни были рассмотрены как неотделимые от жизни. Наблюдатель не только видит мир “там снаружи”, как утверждает ньютоновская физика, но и изменяет, влияет, и как считают некоторые физики, создает то, что он видит с помощью наблюдения.

“То, что находится *там снаружи*, по-видимому зависит в строгом математическом смысле, а также и в философском, от того что мы решаем *здесь внутри*. Новая физика говорит нам, что наблюдатель не может наблюдать, не изменяя того, что он видит.” (Зукав, 1984:185)

Третий уровень

*Наблюдатель является создателем
аспекта частиц и масс вселенной.*

Эта теория становится важным “квантовым скачком”, который квантовая психология развивает, чтобы помочь понять человеческие проблемные состояния.

Принцип: Наблюдатель с помощью наблюдения создает свой субъективный шаблон внутренней реакции, то есть свое переживание.

“Это значит, что то, как мы субъективно переживаем события, воздействия, и наше внутреннее я, создается наблюдателем ... создается нами. Эта реальность подсказывает еще одну реальность, что мы как наблюдатели нашего опыта выбираем *как* переживается переживание. Например, если я говорю: “Ты мне

нравиться”, вы можете создать сколько угодно реакций: (1) “Это приятно”, (2) “Это не искренне”, (3) “Если бы он только знал, какой я на самом деле, он бы так ко мне не относился”, (4) “Интересно, чего он от меня хочет”. (Волинский, 1991:2-3)

Этот принцип—направляющий для нас в этой главе. Известный физик Фред Вольф размышляет: “Как это там снаружи может быть механическая вселенная, если вселенная (здесь внутри) изменяется каждый раз, когда мы изменяем способ наблюдения?”

Из-за активного влияния, осуществляемого наблюдателем, квантовый теоретик Джон Уилер добавил важное уточнение, заменив слово “наблюдатель” на слово “участвующий”.

Мы используем термин “точка нуля”, в который входит наблюдатель плюс способность наблюдателя создавать и строить субъективную реальность с помощью наблюдения. Таким образом точкой нуля можно называть точку вне сознания, которая наблюдает и тем самым создает и строит субъективное переживание реальности.

В начале тридцатых годов произошли теперь знаменитые “копенгагенские дебаты”, чтобы до мелочей обсудить природу реальности в соответствии с только что разработанной квантовой физикой. Эта природа воспринимаемых, субъективных реальностей—сердцевина нашего исследования “точки нуля”.

“Копенгагенская интерпретация, строго говоря, состоит из двух отдельных частей: (1) Когда нет наблюдения, нет и реальности; (2) Наблюдатель создает реальность. “Вы создаете вашу собственную реальность”—основная тема книги Фреда Вольфа “Совершить квантовый скачок”. (Герберт, 1985:17)

В этой главе мы сосредоточимся на второй части, “наблюдение создает реальность”. В девятой и десятой главах мы сосредоточимся на первой части, “Когда нет наблюдения, нет и реальности”.

Исследование точки нуля—ключевой момент в рассмотрении того, как мы постоянно создаем наше субъективное переживание реальности. Тема этой главы—понять и разобрать наш собственный личный аспект “создаваемой наблюдателем” реальности.

Мы можем начать видеть, что те реальности, которые мы интерпретируем как объективные, на самом деле субъективны. Само наше наблюдение, как утверждается в копенгагенской интерпретации, создает наши реальности. Переместить осознание на этот уровень сознания—именно на этом сосредоточена эта глава и упражнения точки нуля. Здесь точка наблюдения называется “точкой нуля”. Часто на семинарах я прошу участников “вообразить оленя в центре комнаты”. Затем я прошу их отвлечь от него внимание (наблюдение) и дать ему исчезнуть—он исчезает—затем посмотреть, он все еще там или нет. Он снова появляется. Почему? Потому что наблюдение создает наблюдаемое. В данном случае наблюдение заново создает образ оленя.

Квантовое упражнение 18



Наблюдение создает реальность

Шаг I: Вообразите оленя в центре комнаты.

Шаг II: Перестаньте наблюдать его и дайте ему исчезнуть.

В последующем исследовании сознания мы рассмотрим массообразную и частичную природу нашего внутреннего мира. В предыдущих упражнениях нас просили наблюдать приходящие и уходящие мысли, приходящие и уходящие чувства. Мы исследовали наблюдение с беспристрастного места наблюдателя, где воспринимается проплывание этих скоротечных состояний. Мы заметили, что во всем этом есть определенная энергия, которая может перерождаться и преобразовываться, например при рассмотрении определенных эмоций, мыслей или телесных ощущений как энергии. Теперь мы можем начать исследовать то, как убеждения и переживания можно рассматривать как части(цы). Следующее упражнение продолжает наш поэтапный подход в понимании того, как реальность создается нашим субъективным наблюдением и созданием автоматических реакций.

Квантовое упражнение 19



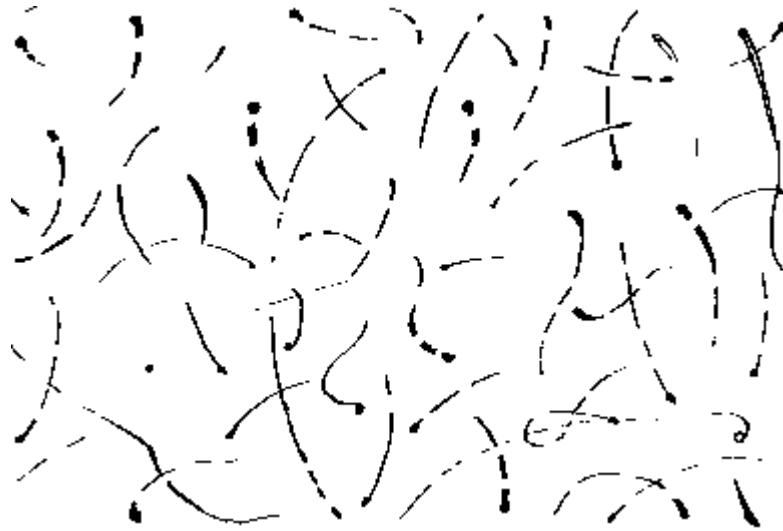
Ярлыки создают части(цы)

- Шаг I:** Заметьте эмоцию, которая вас беспокоит, например печаль, злость, обиду.
- Шаг II:** Решите, что эта энергия “плохая и нежелательная”. Заметьте, как ощущается ваше внутреннее переживание.
- Шаг III:** Снимите с эмоции ярлык, рассмотрите её как энергию и *наблюдайте*.



Обычно люди замечают, что их ярлыки фильтруют и влияют на то, как они переживают эмоцию. То, как мы предпочитаем обозначать эмоцию или энергию, или мысль, влияет на наш внутренний субъективный опыт. Предыдущее решение насчет переживания, предыдущее убеждение о мире, мешает нам позволить войти новой информации. Таким образом, с помощью нашего ярлыка, мы переживаем и сгущаем эмоцию в часть(ицу), которая является сгущенной энергией. В связи с фиксированной природой наших мыслей и убеждений эта сгущенная энергия, которая стала частицей, начинает становиться более плотной энергией или массой. (См. иллюстрации 6 и 7.)

Иллюстрация 6



Это единообразная энергия до прикрепления ярлыка страха.

Иллюстрация 7

Вот что происходит когда к единообразной энергии прикрепляется ярлык страха. Энергия становится твердой частицей с массой.



обозначено как страх

страх

Иллюстрация 8

Ниже показано уплотненную энергию, твердую, имеющую массу и границы. Здесь индивид говорит: “Ты мне нравишься”, но огороженная энергия с ярлыком “страх” не может воспринять это. Короче говоря, когда энергия

обозначается ярлыком и превращается в частицу или массу—ничего не может ни войти, ни выйти.



ты мне нравишься

страх

Чем больше часть(ица) укрепляется с помощью прикрепления ярлыков и закрепляющих переживаний, тем более фиксированной в сознании она становится. Энергия становится более твердой, так как личность придерживается набора фиксированных убеждений насчет этой энергии. Другая или новая информация не может пройти ни внутрь, ни наружу. (См. иллюстрацию 8.) Тогда сознание становится для личности менее текучим; она переживает свои возможности как менее просторные, более сгущенные и тяжелые (как массу). Она может даже утратить способность воспринимать эту часть(ицу) как убеждение. Вместо этого она начинает рассматривать себя как какое-то убеждение, у которого мало выбора насчет своего опыта. По сути наблюдатель сливается со своими убеждениями и становится ими, забывая что он наблюдатель, обозначатель и создатель нейтральной энергии. Он делает это с помощью процесса решения. Известный буддийский учитель Тартанг Тулку пишет об этом так:

“В каждом акте размещенного познания есть “точка решения”, жизненно важная “точка нуля”, “до” осуществления познания.” (Тулку, 1990:270)

Здесь Тартанг Тулку говорит, что точка нуля предшествует познанию и слиянию с познанным. Точкой нуля в квантовой психологии является знатель и наблюдатель, она существует на этом уровне *до* известного. На языке психологии, наблюдатель создает свое переживание с помощью творческого наблюдения. Заметьте, как буддизм, психология и физика пересекаются в квантовой психологии, помогая понять, как построена субъективная реальность.

Когда наблюдатель создает мысль и сливается с ней, он теряет способность видеть, что у этой части(цы) убеждения есть границы. Вместо этого, отождествляясь с обозначенной энергией, наблюдатель чувствует себя ограниченным, суженным и огороженным своей собственной субъективной реальностью. Такое переживание—всего лишь продолжение самостоятельно созданной системы убеждений.

Скоро мы исследуем, как работать с этими воспринимаемыми частицами на уровнях эмоций и убеждений, и как научиться отличать ограниченные переживания от просторных неограниченных, которые больше похожи на субатомный мир квантовой физики. Да, мы признаем ограниченный мир, но предпочитаем исследовать простор неограниченного существования, чтобы создать больший контекст, в котором переживать себя.

Когда мы рассматриваем наш опыт, мы можем заметить что когда мы *верим* в истинность чего-то, мы *чувствуем* что оно истинно, и оно становится субъективно истинным для нас. Затем события в мире, которые как бы *происходят* с нами, истолковываются и фильтруются через эту систему убеждений. Это укрепляет наш стандарт мира и нас самих. Оценивая наш опыт как хороший, плохой, или нейтральный, мы начинаем уплотнять наши собственный воспринимаемые реальности. Чем больше мы используем эти реальности и обозначаем их, тем больше плотности и массы мы создаем в наших мыслях и эмоциональных шаблонах. Таким образом энергия становится менее текучей и более плотной. Это происходит в нашем субъективном восприятии, а не во внешней реальности. Как сказал Дэвид Бом, “все взаимопроникает все остальное”. Чтобы действовать в мире, мы разделяем наш опыт на категории, тем самым разрывая плавную природу сознания. Мы считаем, что реальность, которую мы создаем, является *истинной*. По мере того как к этой энергии продолжают прикрепляться ярлыки, вера в нашу внутреннюю реальность и её *воспринимаемую* природу загустевает.

Одна моя давнишняя знакомая сказала: “Стивен, я чувствую, что ты вот такой”. Я ответил: “Нет, я не такой”. Она сказала: “Но я *чувствую*, что ты такой”. Она прикрепил ко мне этот конкретный ярлык, и не хотела и не могла видеть что-то кроме своего ярлыка. В когнитивной терапии это называется “эмоциональным доказательством”.

“В основе этого искажения находится убеждение, что то что вы чувствуете должно быть истиной. Если вы чувствуете себя проигравшим, то вы должно быть проигравший.” (Дэвис, 1981:22)

Здесь моя знакомая прикрепляет ко мне ярлык и чувствует свой ярлык; это не дает войти никакой новой или другой информации, пока она не отбросит свой ярлык. Я уверен, что всем нам знакома ситуация, когда другой прикрепляет к нам ярлык, даже если он ошибочный. Как часто все мы тратили время, стараясь объяснить, что мы отличаемся от того, какими нас воспринимают, все равно оставаясь разочарованными, чувствуя себя отчужденными, изолированными и неправильно понятыми.

Квантовое упражнение 20



- Шаг I:** Наблюдайте убеждения. Выбирайте убеждения о себе и замечайте, как они проплывают мимо.
- Шаг II:** Рассмотрите их как уплотненные части(цы) энергии.
- Шаг III:** Потренируйтесь входить в частицу и сливаться с ней; заметьте, как изменяется ваш опыт. Мир обычно кажется плотнее и стесненнее, когда есть фиксированное убеждение насчет вашего мира. Человек чувствует себя тяжелее.
- Шаг IV:** Выйдите из убеждения или части(цы) и наблюдайте. Заметьте изменение вашего опыта, возможно чувство легкости,

непривязанности, или просторности. Замечайте это и в повседневном мире, когда вы взаимодействуете с кем-то имеющим фиксированные убеждения, или во время сильных эмоций. Тогда у вашей энергии или пространственности больше тяжести и плотности. При наблюдении этой части(цы) будет больше легкости или пространства. (В главе 7 о пространстве мы обсудим это подробнее.)

.....

Для лучшего понимания давайте рассмотрим тот же процесс с квантовой точки зрения.

Квантовое упражнение 21

.....

Увидьте энергию убеждения “никто меня не любит”, с её границами. Заметьте, как энергия уплотняется, когда вы прикрепляете ярлык к переживанию, и приобретает частице-образную, тяжелую, плотную, массообразную структуру. Пройдите следующие шаги, чтобы получить более основательное понимание при помощи этого упражнения.

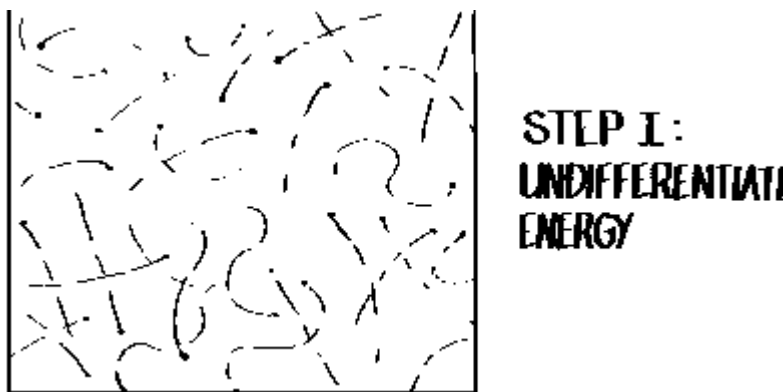
Шаг I: Снова рассмотрите энергию без оценки.

Шаг II: Воспримите часть(ицу), к которой вы прикрепляете ярлык “никто меня не любит”, или в которой вы так считаете.

Шаг III: Заметьте, что когда вы так считаете, вы отождествляетесь или сливаетесь с частицей, и чувствуете себя менее просторно.

Шаг IV: Теперь выйдите из этой части(цы) и заметьте, что когда вы рассматриваете её как энергию, ваше переживание становится более просторным. (См. иллюстрацию 9).

Иллюстрация 9

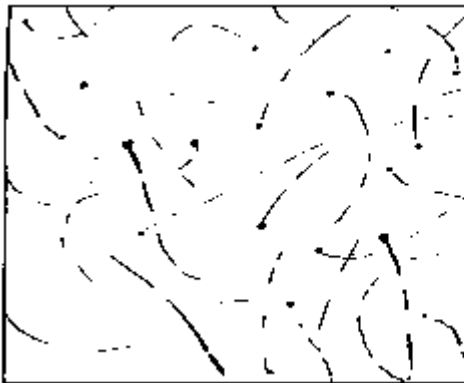


Шаг 1: Единообразная энергия



STEP II:
LABELED AS
"NOBODY
LOVES ME"

Шаг 2: Обозначенная ярлыком “никто меня не любит”



STEP III:
DE-LABELED
AND JUST SEEN
AS ENERGY

Шаг 3: Без ярлыка, рассматриваемая как просто энергия

Заметьте, что когда вы прикрепляете ярлык и отделяете энергию в определенное убеждение, становится меньше пространства. Когда вы отождествляете с частицей и переживаете свою веру в нее, она становится вами. Тогда ваше переживание—“я недостойн любви”.



Последствия уплотнения энергии в убеждение—чувства большей тяжести, плотности, а также вера в нее как в истинную. Поэтому даже если партнер предлагает любовь, эта энергия не может быть воспринята, потому что ранее созданная часть(ица) не позволяет этого. Часть(ица) остается блоком для теперешней реальности или предлагаемой энергии. У этой части(цы) теперь есть границы, которые самому себе наложены и уверованы. Эта часть(ица) становится тем, как личность переживает реальность.

Возвращение выбора в наших переживаниях

Цель нашего описания философии и техник точки нуля—позволить людям иметь больше выбора в их убеждениях и переживаниях. Чтобы это произошло, старые убеждения нужно рассмотреть и демонтировать. Это дает больше пространства в сознании. Когда это происходит, люди начинают осознавать, что есть наблюдатель, творческий источник убеждений, который определяет, как истолковывать и обозначать переживания. В этот переходный момент мы НЕ задействуем новую систему убеждений, а позволяем человеку

пережить наблюдателя как творческий источник переживания. Чтобы “добраться до нуля”, наблюдатель-создатель должен снять ярлыки и демонтировать ранее созданную реальность.

Зачем вообще добираться до нуля? Потому что в нуле вы можете просто *быть* и соединиться с другими, без фильтров, убеждений и препятствий, которые выскакивают в нашем сознании. Эти старые “высочки” (внутренние голоса, старые картинки и ассоциации) мешают нам просто быть в настоящем времени и соединиться на уровне существо с существом, а не сквозь ранее созданные структуры.

Можно сказать, что в большинстве наших взаимоотношений мы соединяемся через наши роли. Мы часто чувствуем себя одиноко, потому что все наши штуки блокируют путь. Точка нуля позволяет нам соединиться как существо с существом. На этом уровне нет одиночества, нет отчуждения.

Еще раз цитируя Тартанга Тулку:

“Как противоположность тому, что есть, *Ноль* дает существующему разрешение быть.” (Тулку, 1990:271)

Вот почему нужно исследовать убеждения и переживания. Другие системы представили теории по этому вопросу. По отношению к созданию убеждений и переживаний есть противоположные взгляды. Многие считают, что вы сначала получаете переживание, а затем организуете убеждение, чтобы оно подошло к переживанию.

Например, если отец много раз жестоко обращается с ребенком, он может решить “глобализировать”,* что “все мужчины плохие”. Основанное на истолковании реальности ребенком, оно может начать воплощаться во всех его отношениях с мужчинами. Эрик Берн, создатель трансактного анализа в 1960-ых и автор книги “Игры, в которые играют люди”, исследовал эту территорию. Он подытожил, что убеждения создаются во время определенных переживаний, и что эти “игры”, как он их обозначил, становятся автоматическими стратегиями, которые люди используют во взаимоотношениях с другими. Ребенок, с которым жестоко обращаются, решает что у него нет другого выбора кроме как выступать в роли жертвы, чтобы выжить в семье. Его отец может быть преследователем, его мать спасительницей. Так как семья на каком-то уровне согласилась разыгрывать эту игру, она взаимно укрепляется и усваивается ребенком.

Затем, когда он выходит в мир, он считает себя вечной жертвой. Эта игра становится единственным по его мнению способом получить заботу и любовь. Его восприятие заботы и любви становится автоматическим из-за многократных переживаний—он автоматически считает себя жертвой и истолковывает все сквозь этот фильтр. У него буквально узкий кругозор. Так как единственным способом получения внимания от родителей было оставаться жертвой, он продолжает это и переносит в настоящее свою автоматическую стратегию. Эта структура убеждений настолько закреплена, что она вынуждает его продолжать такие отношения с другими людьми. Он начинает *искать* спасительницу или преследователя. Разнообразные убеждения и шаблоны становятся частицами в сознании. Людей часто привлекают друг в друге взаимно дополняющие игры. Жертва, которой очень нужна забота, соединяется с тем, кому нужно заботиться, например со спасителем. С частицами отождествляются и они застывают в сознании. Люди уже не чувствуют себя создателями своих жизней и выборов.

Чтобы понять психологическую динамику людей с квантовой точки зрения, нужно перестроить наше обычное мировоззрение. На квантовом языке, наблюдатель переживания с помощью наблюдения влияет на истолкование переживания. *Субъективная реальность*

* Глобализировать—термин, используемый в когнитивной терапии, когда кто-то создает убеждение и делает его глобальной истиной.

фильтруется⁺ и приукрашивается из-за того, что она создается наблюдателем. В результате наблюдатель прикрепляет к реальности ярлык, приняв решение о характере переживания. Например, если папа каким-то образом обращается с ребенком, наблюдатель создает смысл или объяснение этого переживания. Один может решить, что жестокое обращение это любовь, другой может решить что жестокого обращения нет, третий может решить что жестокое обращение это больно; всем реальностям придается смысл, который сгущает энергию в части(цы). В этом процессе решения наблюдатель каким-то образом замораживает или удерживает энергию. Затем это сгущение энергии становится более жестким, потому что оно сковывается убеждениями, отношениями, восприятиями.

Когда наблюдатели прикрепляют ярлыки к переживаниями, то часто отождествляются и сливаются с ними. Они решают: “Это я”. С этого момента их энергия сковывается убеждением и, как мы показали, созданной реальностью. Этот процесс переживается в личном сознании как часть(ица)—у него есть свой психический вес, масса, и энергия. Вот почему при терапии терапевт говорит, что ваша часть такая или этакая. Когда личность становится частицей, она уже не переживает на опыте пространства или возможности смотреть на жизнь иначе. Напряжение, удерживаемое в этих частицах, сохраняется, и наблюдатель приукрашивает переживание с помощью своих фильтров. Настоящая природа наблюдателя или свидетеля утрачивается.

К сожалению, когда мы сливаемся* с частицей, мы теряем способность делать выбор в нашей реальности. Взгляд на жизнь становится узким и “застывшим”. Многие формы терапии и духовной практики знают о наблюдении, о внимательности или бодрствовании. Они просят нас рассмотреть конкретные шаблоны. Таким образом мы начинаем наблюдать наше ограничение, но не оказываемся вовне этих отдельных реальностей частиц. Важно прояснить и подчеркнуть: мы не создаем то, что папа такой, но мы создаем наше *субъективное* переживание того, что папа такой.

Это наша отправная точка. Большинство восточных и западных подходов просят нас осознавать, следить, замечать, наблюдать или свидетельствовать “наш процесс”. Проблема здесь та же, которую я испытал, медитируя 12 лет от трех до пяти часов в день. Я мог все свидетельствовать и наблюдать. Проблема была в том, что я снова и снова наблюдал одни и те же вещи, было ли это просто пустым пространством, или неприятной мыслью или чувством. Мне потребовалось двенадцать лет, чтобы осознать, что наблюдатель создает то, что он наблюдает. Этот мгновенный процесс, когда наблюдатель создает свой объект, и делает вид, что объект всегда был здесь, держал меня в тупике. Я испытал это явление потому что я, как наблюдатель, создавал внутреннее переживание с помощью наблюдения. Следующий квантовый скачок выводит нас из иллюзии пассивного наблюдения мира в создаваемую наблюдателем реальность. Вот здесь наблюдение как практика медитации должна быть оставлена позади, а то как в описанном опыте вы будете вечно свидетельствовать и наблюдать ум, поскольку вы как наблюдатель создаете ум для наблюдения. Гештальт-психология, которая настолько осознает незаконченные дела, которые все время всплывают на передний план, называет точку нуля “точкой, где вы (наблюдатель) встречаетесь с сейчас”.

Подход

Следующий подход позволяет индивидам увидеть, что наблюдатель создает то, что наблюдает, в смысле того как переживание переживается субъективно. Без подхода “как это сделать практически” это было бы только еще одной умственной мастурбацией. Здесь

⁺ Фильтрация—еще один термин, используемый в когнитивной терапии для описания того, как мы “принимаям внутрь” какие-то переживания и “отфильтровываем” другие.

* Слияние—термин, разработанный в структурной семейной терапии.

доказательство в полученных результатах. Если вы как наблюдатель можете *перестать* создавать субъективную реальность, то подход действует. Иначе это просто дополнительные идеи для ума.

Здесь активный наблюдатель квантовой физики встречается с более пассивным восточным наблюдателем-свидетелем. Мы не создаем происходящее с нами неприятное происшествие—автомобильную аварию, войну, потерю любимого. Однако, как мы обнаружили при исследовании реальностей частиц, мы фильтруем наш опыт, оцениваем и относим его к категориям с соответствии с построенными нами системами убеждений. Таким образом мы влияем на то, как субъективно переживается переживание.

Возможно, ребенок прошел трудную жизнь: бедность, издевательства и боль. Он или она может выбрать глобальное убеждение, например “жизнь тяжела”. Когда наблюдатель устанавливает эту реальность, то она *субъективно* создается снова и снова. Наблюдатель-создатель фиксирует теперешнюю реальность, и все переживания истолковываются таким образом. И вот теперешнее переживание личности затуманивается созданными в прошлом фильтрами. Тогда эта реальность были субъективными, но основанными на внешней реальности, с которой личность встретила. Как бы эффективны они ни были в прошлом, они становятся неэффективными при автоматическом создании, потому что личность теряет выбор.

Отправная точка исследования этого явления—субъективная реальность, которую вы создаете *автоматически*. На этом уровне наблюдателя, то есть вас, просят научиться мастерству создавать намеренно, а не невольно. В это мастерство входит способность прекращать или останавливать создание субъективного переживания. Эта вновь обретенная способность переводит нас из позиции жертвы, чувства незнания и беспомощности насчет нашего переживания, к способности выбирать или прекращать определенную автоматическую субъективную реальность.

Наш следующий раздел предоставляет условия и практические упражнения, помогающие нам взять ответственность за нашу личную, субъективную реальность. Цель—освободить наблюдателя, чтобы ему не мешали ранее созданные реальности и переживания. Здесь наблюдатель может наблюдать без того, что отвлекает его, всплывая из ума.

Исследование создания наших реальностей

Разные философии по-разному рассматривают создание переживания; процесс точки нуля представляет собой принцип, что субъективные и внутренние переживания реальности создаются наблюдателем. Мы предпочитаем видеть, чувствовать и обозначать переживания в соответствии с нашей “субъективной линзой”. Удаление субъективной линзы позволяет нам начать смотреть через квантовую линзу. Каждый из нас определяет свои субъективные реакции в соответствии с реальностью, которую он выбрал. Очевидно, мы не создаем физического проявления мира, например машины на дороге. Но мы действительно создаем наши реакции на физическую реальность. У всех нас есть много реакций, которые всплывают, когда мы наблюдаем сцены, людей, и предметы. Когда кто-то смотрит на красную машину, он может субъективно создать: “Мне нравятся красные машины; они сексуальны”, или “Мне не нравятся красные машины; полицейские их часто штрафуют”. Все эти реакции позволяют наблюдателю влиять на внутренние субъективные реакции.

Этот принцип действует в квантовой физике, а также в нашей внутренней, психологической системе реакций. Одна из целей процесса точки нуля—начать убирать наши автоматически создаваемые наблюдателем ярлыки. Этот процесс преодолевает границы субъективной реальности, которую мы сохраняем от прошлого опыта. Мы

начинаем расчищать и допускать пространство в нашем сознании, которое возвращает нас к “нулю” ... просто чистому наблюдению.

Тогда у нас есть возможность наблюдать реальность без предыдущих мыслей, чувств, эмоций, ассоциаций или реакций тела, которые влияют на наше переживание в данный момент. Другими словами, у нас есть возможность видеть реальность “без всяких штук”. Наши старые фильтры—это обычно предыдущие реакции, которые были когда-то созданы, оставлены на сохранение, и продолжают влиять на наш субъективный опыт. Мы теряем способность выбирать свободный или незанятый момент в настоящем.

Примером может быть травматическое происшествие, например, ребенок стал очевидцем смерти своей матери в несчастном случае с красной машиной. Из-за предыдущего переживания ужаса, доли, печали, шока и брошенности, которые стали связанными, все красные машины отмечены клеймом. Эмоциональные реакции нервного срыва, плача, чувства сильной потери, остановок дыхания, и так далее, тоже связались с этой сокрушительной травмой. Весь этот “гештальт” слился с красными машинами. Человек уже не может видеть красную машину без каких-то внутренних ранее созданных реакций. Каждый раз, когда мимо проезжает красная машина, появляется странное чувство, желание уйти, или воспоминание, которое проходит через сознание, потому что все красные машины связаны с этой ошеломляющей потерей. Даже через много лет поездка в красной машине может быть ситуацией, которую человек избегает или очень не любит.

Прошлые созданные наблюдателем реакции переносятся в настоящее; они не были высвобождены. Такой индивид *сливается* с ассоциациями, чувствами, реакциями, которые кажутся ему навсегда связанными с травмой. Красные машины никогда не переживаются свободно и открыто. Вместо этого они нагружаются в опыте и сознании этим собранием прошлых непроясненных построений.

Во взаимоотношениях нас часто обременяют прошлые случаи предательства, бросания. Это держит нас на расстоянии и начеку в наших теперешних отношениях. По сути мы берем прошлые огорчения и переносим их в настоящее и будущее. Таким образом мы остаемся в тупике, обращаясь с прошлыми взаимоотношениями так, как будто они происходят в настоящем.

Принцип: Когда наблюдатель решает, что реальность истинна, он склонен поддерживать эту реальность, автоматически создавая её снова и снова.

В этих жестких ограничениях, которые могут влиять на настоящее, теряется способность выбирать, хотя личность не знает об этом предыдущем решении. Как-то одна женщина при терапии вспомнила происшествие, которое было травматическим для нее в раннем детстве. Она обнаружила, что её родители занимаются любовью под душем. Ее отец закричал на нее и она застыла в страхе, ужасе и смятении. Ее внимание закрепилось на зубной щетке; это помогло ей отвлечь внимание от болезненного переживания. Наблюдательница её переживания обозначила травму как пугающую, и у нее появились телесные и психологические реакции сильного страха. Через много лет, взрослая, когда она хотела заняться любовью со своим мужем, все время проявлялась автоматическая реакция страха, в виде чувства скованности. Снова воссоздавалась старая реакция из автоматической реакции созданной наблюдателем реальности. Каждый раз, когда она видела зубную щетку в ванной, бессознательно действовала прошлая ассоциация и она ощущала “чувство” страха.

Квантовое упражнение 22



- Шаг I:** Вспомните автоматическую реакцию, которая снова и снова происходит в вашей жизни.
- Шаг II:** Наблюдайте эту реакцию.
- Шаг III:** Заметьте автоматические чувства, ассоциации, эмоции, реакции тела, которые как бы “происходят с вами” автоматически. Такое переживание бывает, когда продолжают порождаться созданные наблюдателем реальности.
- Шаг IV:** Наблюдайте и специально создавайте эту мысль, чувство или воспоминание.
- Шаг V:** Рассмотрите то, что всплыло (мысль, чувство или воспоминание) как энергию.



Многие терапии подчеркивают то, что произошло в детстве. Лучше рассмотреть, как происшествие застывает во времени и удерживается наблюдателем. Наблюдатель, который не ограничен временем и не линейен, создает это переживание во времени. Время как бы закрепляет переживание. Кажется, что застывшее происшествие существует вечно. Это не так, наблюдатель продолжает создавать происшествие, реакции на происшествие, на данную тему, или в ответ на происшествие. Отсюда следует принцип, что наблюдатель создает *субъективное внутреннее* переживание, не само событие, а затем наблюдатель делает вид, что не создавал этого внутреннего переживания.

Например, вы возможно много раз гуляли или разговаривали с другом, когда внутри вас появлялась злость или печаль, или неожиданное чувство “неудобства”. Вы спрашиваете себя: “Откуда это?”, “Почему я это чувствую?” Внешне кажется, что чувство “произошло” с вами. Наблюдатель воссоздал это переживание, а затем притворился, что не делал этого, как будто он не имел к этому никакого отношения.

Еще одним примером может быть ссора между мужем и женой. Один из вас реагирует обидой, другой злостью. Каждый считает, что эта эмоция просто произошла с ним; а ведь каждый принимал в этом участие. Один мой друг говорил: “Я понял, что что бы ни происходило со мной в моей жизни, хорошее или плохое, всегда присутствует тот же я (наблюдатель). Я понял, что наверное участвую в этом.”

Вместо того чтобы спрашивать: “Откуда эта злость?”, рассмотрите как создается эта эмоция, отношение, убеждение. Как правило с помощью терапии, духовной практики или ударов жизни мы пришли к принятию и разрешению наших чувств. Самое важное, что я получил от многих лет терапии—это что хорошо чувствовать то, что я чувствую и быть тем, кто есть. Следующий шаг—“взять в толк” (усвоить), что мы ответственны за, создали и построили эти убеждения, приносящие чувства. Мы делаем это осознанно и неосознанно с помощью наблюдения.*

* Этот процесс прикрепления ярлыков обсуждается в работах Альберта Эллиса, основателя “когнитивной терапии”.

Противоречащие убеждения

Почему, когда мы увлекаемся созданием субъективных реальностей и реакций на определенные ситуации, почему так трудно изменить свои реальности или внутренние программы? Многие сторонники терапий новой эры (new age) делают попытки трансформировать сознание, как и сторонники образования или гипноза. Они говорят, что мы можем создать новый образ жизни с помощью визуализаций, силы позитивного мышления, медитаций, позитивных утверждений или действия *бессознательного ума*. В этих методах часто предлагается не разрешать негативные ассоциации или мысли с помощью позитивных утверждений или перестройки ассоциаций. В этих процессах недостает двух важных частей.

Принцип: Нельзя отстаивать новую реальность в противоположность существующей, ранее созданной реальности.

Такая практика вызывает еще большее сопротивление изменению. Эти реальности становятся противодействующими. Примером может быть попытка поверить в новую реальность “жизнь легка”. К сожалению, старое построение или убеждение, “жизнь тяжела” все еще существует в сознании. Одно построение не может быть *преодолено* другим. У позитивной мысли, решения или новой ассоциации нет массы или силы отменить негативную мысль, решение, ассоциацию или построение. Нужно разобраться с существующей мыслью, потому что она была создана первой и остается в сознании.

Принцип: Созданное первым убеждение становится для личности точкой отсчета и поэтому несет больше всего силы. Оно становится для личности стандартом оценки переживания.

Следовательно, точка отсчета первоначального убеждения, “Жизнь тяжела”, становится базовой точкой отсчета. И она остается ей, пока наблюдатель не сможет понять, что во-первых он существует до своего убеждения, и что во-вторых он сам выбрал то убеждение, которое стало фильтром для входящих и исходящих восприятий и переживаний. Когда наблюдатель “усваивает” это на опыте, он может в настоящем перестать создавать этот фильтр или убеждение под названием “жизнь тяжела”.

Классический пример, с которым мы все знакомы—чувство неполноценности или глупости (первая созданная решением часть(ица)). После мы пытаемся компенсировать это чувство, напряженно работая, чтобы доказать что мы *не* неполноценны (создание второй части(цы)). Заметьте, что сколько бы мы ни доказывали или пытались доказать нашу полноценность, мы постоянно чувствуем первое построение, неполноценность. Даже когда мы достигаем успеха, мы всегда сравниваем это чувство с нашим чувством неполноценности. По сути чувство неполноценности становится нашей *точкой отсчета!!!*

“Вся наша реальность построена из таких постоянных сравнений. Наши чувства, которые описывают нам нашу реальность, все время делают эти сравнения. К сожалению, наши чувства, не имея абсолютной линии отсчета, должны вырабатывать свою собственную относительную линию отсчета. Ведь каждый раз, когда мы что-то воспринимаем, мы всегда воспринимаем только отличия, тепло это или холод, свет или темнота, тихо или шумно, всегда в сравнении с соответствующими количествами. У нас нет абсолютной меры ни для чего в том, что касается нашей повседневной реальности.” (Бентов, 1977:22)

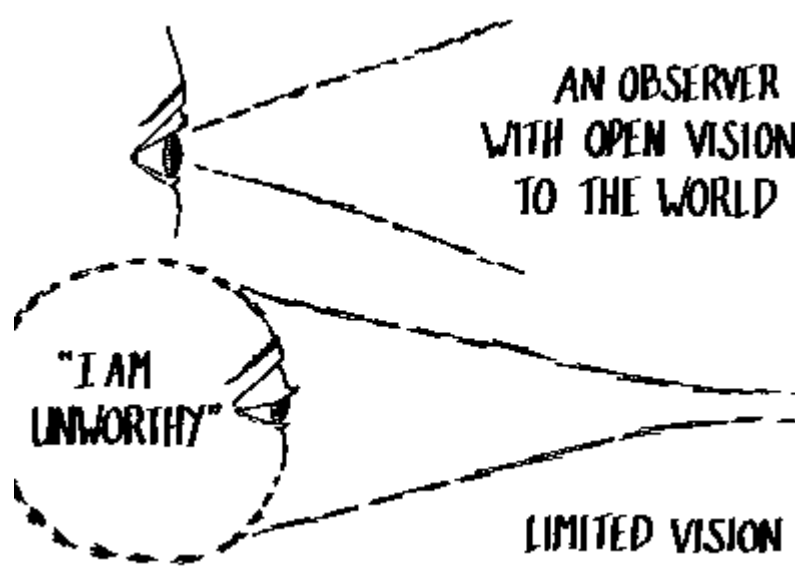
первоначальное убеждение или часть(ица) не рассматривается как состоящее из той же энергии, что и вторая часть(ица). Позитивное самовнушение “Жизнь легка”—это обычно сопротивление предыдущему убеждению “Жизнь тяжела”. Настаивание на том, что жизнь легка, по сути поддерживает старое убеждение, что жизнь тяжела. Эти два противоречащих убеждения связаны. Часто в терапии делается попытка “избавиться” от “жизнь тяжела” и оставить “жизнь легка”. Эти два построения полностью связаны, так что “жизнь легка” снова создает “жизнь тяжела”, а “жизнь тяжела” снова создает “жизнь легка”. Обе части(цы) нужно рассмотреть как созданные из одного и того же вещества—энергии.

Мы бы наверное не настаивали на новом убеждении или позитивном утверждении, если бы не были все еще связаны с предыдущим построением и не верили в него. Так что когда мы пишем “Я достоин зарабатывать деньги”, мы на самом деле поддерживаем старый принцип “Я недостоин зарабатывать деньги”. Каждый раз, когда мы пишем “Я достоин зарабатывать деньги”, мы укрепляем противоположное, ранее созданное убеждение.

Важно суметь понять, что наблюдатель построил мысли в уме и поставил их на автомат. В моей предыдущей книге “Трансы, в которых живут люди: лечебные подходы в квантовой психологии”, наблюдатель создает реакцию на событие. Если реакция, которую я назвал “трансом”, действует, то наблюдатель ставит реакцию (транс) на автомат. Почему это называется трансом? Потому что наблюдатель сжимается в маленькую часть(ицу) и переживает жизнь сквозь эту частицу, фильтр, или из нее. Тем самым наблюдатель ограничивает свое видение и видит мир суженным полем зрения. (См. иллюстрацию 10.)

Иллюстрация 10

Заметьте, как наблюдатель может видеть мир без помех, если нет блокирующих обзор частиц. Напротив, если мир наблюдается из частицы, а не из наблюдателя, “мировоззрение” ограничено.



Наблюдатель с открытым взглядом на мир

“Я недостоин”

Ограниченный взгляд

Здесь исследуется принцип: “у наблюдателя нет предпочтений”. Возвращение к нулю позволяет людям видеть мир без автоматических предпочтений. Предпочтение происходит

при отождествлении себя с частицей, а не при наблюдении. Все мы можем выбирать определенную еду, отношения, цвета, но это переживание совершенно меняется, когда выбор происходит без предпочтения или результата, а не исходя из старых выученных умственных ассоциаций.

Процесс точки нуля позволяет наблюдателю видеть, что происходит в уме, а не привязываться, отождествляться или *предпочитать*. Это позволяет нам выйти из арены части(цы) и высвободить предыдущие мысли, ассоциации, эмоции и ощущения. Это помещает нас в настоящее время. Мысли, ассоциации, эмоции и ощущения—те составляющие, которые обычно удерживают нас от состояния наблюдателя.

На семинарах часто возникает вопрос: “Не похоже ли это не медитацию?”

“Медитация (дхьяна)—это непрерывный поток мысли по направлению к объекту сосредоточения. Другими словами, медитация это длительное сосредоточение ... Процесс медитации часто сравнивают с переливанием масла из одного сосуда в другой постоянным, непрерывным потоком.” (Айшервуд, 1953:122)

Здесь предполагается, что медитация требует усилий по сосредоточению и интеграции. Ожидается, что сосредоточение, как фокусировка солнечного света и тепла увеличительным стеклом в один луч, сосредоточит достаточно энергии чтобы сжечь листок. Аналогично сосредоточение и концентрация сожжет листок-часть(ицу). Проблема в том, что здесь нет ни ответственности, ни признания, что *тот кто сосредоточивается (наблюдатель)* сам поместил сюда листок или часть(ицу). Медитация—это мастерство сосредоточения, и приносит много пользы, НО чтобы выйти за рамки реальностей частиц, наблюдатель должен взять ответственность за то, что он вообще поместил сюда наблюдаемую реальность, так чтобы наблюдатель смог прекратить помещать сюда части(цы) убеждений.

Восток встречается с Западом

Здесь физика и восточная медитация снова объединяются с западной психотерапией. Западная психотерапия просит клиентов признать и взять ответственность за свое переживание. Другими словами, клиент строит свое субъективное переживание. Психология предлагает *осознание* созданного шаблона. Она старается интерпретировать его, или проработать какое-то “старое незаконченное дело”, чтобы шаблон не повторялся снова. В восточной медитации и суфийских традициях нас просят наблюдать, или просто быть свидетелем ума, или *сосредоточиваться*. Нас просят быть настолько поглощенными объектом, чтобы вдруг проявилась его природа; такая поглощенность называется “самадхи”. С другой стороны, квантовая физика говорит, что с помощью наблюдения *мы создаем то, что наблюдаем*. Это “точка нуля”.

Традиция	Подход
Суфийская и восточная медитация	Наблюдение
Психотерапия	Взять ответственность и признать созданную реальность
Квантовая физика	Наблюдатель создает субъективное, наблюдаемое переживание

Квантовая психология просит практикующего (1) наблюдать (суфийские и восточные традиции), (2) взять ответственность и пережить субъективную реальность (западная психотерапия), и (3) осознать что наблюдатель создает с помощью наблюдения свои субъективные мысли, чувства и так далее (квантовая физика).

Квантовое упражнение 24



Пережить на опыте границы и очертания мысли, убеждения или эмоции.

- Шаг I:** Сначала позвольте себе выбрать чувство, которое вы переживаете.
- Шаг II:** Намеренно наблюдайте это чувство.
- Шаг III:** Намеренно слейтесь с ним и переживите его.
- Шаг IV:** Заметьте размер и форму этого чувства.
- Шаг V:** Будьте чувством внутри этой формы.
- Шаг VI:** Выйдите из этой формы и заметьте, как изменилось ваше переживание.



Очертания и границы создают иллюзию отдельности. Эти границы позволяют нам отождествляться и быть в разнообразных эмоциональных переживаниях, которых не было бы без суженных границ. (Личность переживала бы только одну единообразную энергию!) Все бы перетекало во все остальное, или как говорит Бом, “все взаимопроникает все остальное”. Другие дисциплины тоже признают важность этих границ и того, что у каждой части(цы) есть своя форма. Юнг просил рассматривать энергию как форму. Эзотерическая литература называет это “мыслеформами”; квантовая физика “частицами”. Психология называет это “частицами” или “паттернами” (“шаблонами”). На санскрите восточные религии называют эти сжатые мыслеформы “самскарами”.

“Мысль имеет *определенную форму* ... мысль на время становится живым существом, которую вы называли мысле-силой.” (Безант, 1969)

Как отмечено в предыдущем упражнении, мы можем видеть что у мыслей, эмоций, ощущений и реакций тела есть границы и очертания. Наблюдая эти мыслеформы, исследованные известным ясновидящим Эдгаром Кейси, вы можете начать замечать, что вам не обязательно отождествляться с этими мыслеформами. Известный физик Джон Уилер называет эти мыслеформы “пузырьками в пруду” или “квантовой пеной”. Каждый из этих пузырьков, частиц, содержит чувства, мысли, эмоции, ассоциации—а также пустоту. Обычно это то “пространство”, которого мы не признаем, потому что настолько отождествляемся с другим материалом. Когда происходит свидетельство наблюдения, мы начинаем быть менее втянутыми или отождествленными с этими пузырьками, и лучше осознаем пространство. Сначала они больше похожи на пузырьки, мыслеформы, или

части(цы), но когда мы создаем их намеренно, мы переживаем больше пространства. Эдгар Кейси определил нас как множество скоплений этих мыслеформ. Интересно отметить, что все эти скопления содержат происшествия, воспоминания, идеи, и историю.

Квантовое упражнение 25



- Шаг I:** Сначала позвольте себе выбрать чувство, которое вы переживаете.
- Шаг II:** Намеренно наблюдайте это чувство.
- Шаг III:** Заметьте размер и форму этого чувства.
- Шаг IV:** Слейтесь с чувством и переживанием внутри этой формы. Заметьте, как вы переживаете эту форму. Чем это отличается от наблюдения эмоции?
- Шаг V:** Выйдите из этой формы и заметьте, как изменилось ваше переживание.
- Шаг VI:** Рассмотрите часть(ицу) или мыслеформу как состоящую из энергии.
- Шаг VII:** Поймите, что это всего лишь пузырек или часть(ица), которую вы создали, обозначив энергию.
- Шаг VIII:** Рассмотрите часть(ицу) как энергию и позвольте ей делать то, что она делает.



Признание творческого аспекта наблюдателя позволяет нам снять ярлык, и следовательно перестать невольно создавать из энергии мысли и чувства. Мы забываем, что наш способ определения себя был построен нами (наблюдателем-создателем). Проблема в том, что границы или края этих форм теряются, когда мы сливаемся или соединяемся с ними. Только когда мы с некоторой объективностью наблюдаем эти созданные реальности, мы начинаем замечать, что у них есть очертания и границы. Большинство из нас переживали какое-то сильное эмоциональное состояние. Когда происходит эмоция, она как бы овладевает нашим существованием—мы считаем, что *являемся* злостью, любовью, ненавистью. Только когда мы переживаем эти сильные состояния, мы начинаем рассеивать заряд эмоции. Затем мы можем отойти на шаг, понаблюдать, и начать замечать, что мы отделены от внутри-психического переживания, и создаем его. Как поясняют в своем исследовании Гертруда и Рубин Бланк:

“Здесь мы видим связь с умом как содержанием, как результатом границ в пространстве. Вот эти границы и являются умом как содержанием, из них и состоит психическая структура.” (Бланк, 1974:11)

Концепция “Я”, окруженного границами, не нова. Однако внутри этого “я” содержится много частиц или мыслеформ, и таким вот способом переживания сохраняются твердыми

как части(цы). Так как наблюдатель создал эту структуру, он может и демонтировать ее. Психическая структура этих частиц удерживается в пространстве. “Я”, как мы его знаем, или аспекты “Я” в содержимом ума, начинают создавать образ себя, основанный на этих сохраняемых ярлыках. Как пишет А. Х. Альмаас:

“Понимая динамическую связь между образом себя и пространством, мы можем строить теории о развитии психических структур; развитие образа себя представляет собой просто постепенное построение и сооружение границ в пространстве ума.” (Альмаас, 1986:34)

Так как все мы склонны отождествляться с нашим переживанием, мы начинаем терять из виду то, что мы являемся больше чем структурами или образами в нашем уме. Эти образы часто становятся основой нашего образа себя. Например, травматическое воспоминание типа побоев жестокого родителя, становится гипнотизирующим. Как мы обсуждали ранее, оно обозначается “плохим” и удерживается. Разные формы терапии используют разные методы, чтобы выпустить это из сознания личности. Эриксоновская терапия, возможно, сосредоточится на переосмыслении воспоминания, чтобы направить личность к другому способу восприятия переживания. Гештальт-терапия, возможно, поработает над чувствами, которые остались незавершенными в воспоминании. Другие виды терапии, возможно, займутся мысленными (когнитивными) решениями, принятыми в тот момент.

Пространство

Чтобы рассмотреть это с квантовой точки зрения, возникает необходимость учесть пространство, окружающее образ или структуру. Это дает пространство для изменения картинку, а также дает личности больше пространства для раз-отождествления с воспоминаниями. Наблюдатель может научиться включать пространство в свое осознание. Это пространство дает наблюдателю способность лучше наблюдать части(цы) или мыслеформы, возникающие в сознании. Как демонстрировалось раньше, это помогает предохранить личность от автоматического слияния с созданными структурами и образами.

Квантовое упражнение 26



- Шаг I:** Заметьте старое воспоминание, которое часто всплывает в вашем сознании, например мама или папа что-то вам делают.
- Шаг II:** Наблюдайте воспоминание, замечая его форму.
- Шаг III:** Позвольте своему осознанию заметить пространство, окружающее воспоминание (картинку).
- Шаг IV:** Заметьте, как картинка теряет часть своего заряда, когда учитывается пространство.



Из-за того что мы видим эти воспоминания и наблюдаем их, мы забываем что сами являемся наблюдателями-создателями, сливаясь или отождествляясь. Дело в том, что мы

внушаем сами себе, что являемся этими воспоминаниями. Чтобы помогать людям возвращаться к нулю, важно достичь способности наблюдать внутренние реальности. Это предотвращает воссоздание чувства, что вы являетесь *только* вашими воспоминаниями. Это позволяет личности работать с частицей или мыслеформой, демонтировать ее, и переживать то пространство, которое было с самого начала. Наблюдение позволяет воспринимать мыслеформы, узнавать содержание мыслеформы, видеть её размеры и очертания. Это позволяет сознавать, что мы не являемся содержимым наших умов.

Пространство—это вещество, которое позволяет нам помещать в форму переживания, например реальности частиц. Без пространства было бы невозможно вмещать переживание. Вообразите на минутку фотоальбом (см. главу 7) размером тридцать на пятьдесят сантиметров. Теперь вообразите маленькую фотокарточку, приклеенную в центре страницы. Если наблюдатель использует ровно столько осознания, сколько нужно чтобы увидеть фотокарточку, она полностью занимает его обзор. Но если наблюдатель расширяет свое осознание, включая в него всю страницу тридцать на шестьдесят сантиметров, то картинка теряет свою захватывающую значимость. Так как учитывается пространство вокруг фотографии, картинка или переживание приобретает при рассмотрении другой контекст. Личность меньше отождествляется с картинкой. Цель этого—не избежать переживания, а понять, что все наши точки зрения субъективны в том, как мы их воспринимаем или рассматриваем. В этом можно поупражняться в кинотеатре. Когда вы смотрите фильм, заметьте что чем больше вы сливаетесь с сюжетом, тем более реальным и волнующим кажется фильм. Когда замечаешь черную рамку стены или экрана, на который проецируется фильм, он теряет свой эмоциональный заряд. Короче говоря, когда вы учитываете пространство (в кинотеатре вашего ума), фильм или образ теряет свою значимость. По сути вы видите его как фильм, а не как *реальность*.

Принцип: Все мысли, чувства, эмоции, ассоциации, картинки и переживания происходят в пространстве. (Это будет подробно обсуждено в главе 7.)

Пространство становится общим знаменателем нашего опыта, но наверное меньше всего признаваемым, потому что мы склонны сливаться с картинкой, переживанием, и терять из виду поддерживающее его пространство. Пространство выполняет важную роль, позволяя размещать переживания и картинки в нашей внутренней, познавательной реальности. Как было показано в разнообразных квантовых упражнениях, пространство—постоянный фактор; то, что появляется и исчезает в пространстве, преходяще и может становиться трансом. Когда мы начинаем допускать пространственность наших переживаний, или частиц плавающих в океане пространства, мы можем начать видеть что все части(цы) или образы приходят и уходят, и можем двигаться в контексте пространства. Например, наблюдая звезды в галактике, можно вообразить что они—части(цы), плавающие в пространстве. В наших внутренних реальностях мы можем наблюдать, как проплывают мимо наши собственные звезды, части(цы) (мысли)—мыслеформы, которые мы иногда хватаем и говорим: “Это я”. Это происходит как определенная мыслеформа, с которой мы позволяем себе отождествиться. Если осознание увеличивается расширением точки зрения и включением пространства, то мы снова видим часть(ицу), мыслеформу, плавающую в пространстве. Тогда мы можем выбрать, как переживать эту реальность, или позволить ей исчезнуть в пространстве.

Квантовое упражнение 27



- Шаг I:** Позвольте вашим глазам закрыться и немного спокойно посидите. Заметьте пространство за вашими глазами.
- Шаг II:** Затем, когда вы наблюдаете, заметьте что-то, возникшее в этом пространстве. Это может быть мысль, желание, фантазия, которая захватывает ваше внимание, например тревожащие вас взаимоотношения, надежда на новую работу, что съесть на обед, или воспоминание о любимом человеке.
- Шаг III:** Очень мягко заметьте очертания этих воспоминаний (частиц); заметьте края и форму каждой из них.
- Шаг IV:** Расширьте ваше сознание, включив пространство, окружающее форму.
- Шаг V:** Заметьте, что её можно рассматривать как часть(ицу), плавающую в пространстве.
- Шаг VI:** Намеренно несколько раз создайте эту картинку. Заметьте, как наблюдатель воздействует на переживание.



Эту картинку можно много раз создавать в пространстве. Это помогает наблюдателю “взять на себя управление” или принять ответственность за удерживание, помещение и сохранение здесь воспоминания (картинки). Это нужно делать без обвинения или стыда. Мы только просим наблюдателя осознанно, сознательно, намеренно создать то, что он уже создал бессознательно. Кажется, что картинка просто случайно приходит в его опыт. Но картинка помещается сюда. Чтобы выйти из автоматической реальности, можно использовать выбор создать картинку намеренно. Тогда опять заметьте пространство вокруг нее, которое и дает возможность создавать. Это дает больше внутреннего пространства.

В предыдущем материале мы исследовали построения в нашей психике, которые мы туда поместили и которые продолжают проявляться как твердые и массообразные части(цы). Пространство в сознании, дающее больше свободы выбора, можно достичь или развить с помощью следующего упражнения. Это квантовое упражнение выросло из многих областей и от многих учителей. Со многими из этих шагов вы уже знакомы, они были разъяснены в предыдущем материале.

Квантовое упражнение 28



Это упражнение демонстрирует один из аспектов “специальной теории относительности” Эйнштейна: энергия состоит из того же вещества, что и масса. “Когда Эйнштейн в 1905 году представил миру свою теорию относительности, понятие о массе полностью преобразовалось. Своим знаменитым уравнением $E=mc^2$ Эйнштейн показал, что масса (m) является

формой энергии (E); частицу, например электрон, можно рассматривать как сгусток концентрированной энергии.” (Дэвис, 1992)

- Шаг I:** Обратите внимание, что в вашем осознании есть что-то нежелательное для вас, например мысль, чувство, эмоция.
- Шаг II:** Заметьте размер, очертания или объем этой мысли или чувства.
- Шаг III:** Заметьте его массообразную, твердую природу как частицы.
- Шаг IV:** Намеренно слейтесь и станьте частицей в этой форме.
- Шаг V:** Выйдите из этой формы и заметьте, что вы наблюдатель.
- Шаг VI:** Наблюдайте эту форму как энергию.
- Шаг VII:** Осознайте, что форма—это часть(ица), состоящая из энергии.
- Шаг VIII:** Наблюдайте, что происходит, когда часть(ица) рассматривается как энергия.



Ниже приведена сводная таблица того, где Восток, Средний Восток и Запад пересекаются, образуя квантовую психологию. Читателю предлагают узнать корни дерева квантовой психологии. Эти корни старые, дерево—синтез, который позволяет оценить по достоинству вклад всех традиций. Процесс точки нуля и знание того, что наблюдатель участвует в создании реальности, которую он наблюдает, приводит нас к чувству большей свободы. Но чтобы пойти еще дальше, нам нужно понять, что следующим аспектом для исследования становится время.

Квантовая психология	Квантовая физика	Психология	Восточное целительство и эзотерическая метафизика
1. Почувствуйте и переживите эмоцию, мысль, чувство или убеждение.		Гештальт-терапия. Райховская терапия. Биоэнергетика. Психодрама.	
2. Заметьте размер, форму и объем переживания.	Бом: “все границы создаются наблюдателем”.	Объектные отношения: <i>у всех ложных я есть границы. Образы—это заключенное в границы пространство.</i>	Эдгар Кейси: <i>мыслеформы.</i> Алиса Бейли: <i>мыслеформы.</i> Ч. В. Лидбитер и Анна Безант: <i>мыслеформы.</i>
3. Заметьте, что содержится внутри формы (то есть мысли, чувства, воспоминания, решения, ассоциации, и так далее), и слейтесь с ними.		Трансактный анализ: <i>решения—передумывания.</i> Фрейдковский психоанализ: “Все травмы происходят в цепочках с более ранними похожими событиями.”	
4. Заметьте массообразную и твердую природу части(цы)	Бом: “Аспект массы вселенной”.	Райховская терапия: <i>телесная броня.</i> Биоэнергетика: <i>телесная броня, рольфинг.</i>	
5. Слейтесь и будьте частицей.		Гештальт-терапия: <i>закон парадоксального изменения.</i>	
6. Выйдите из формы и заметьте, что вы наблюдатель.	Гейзенберг: “Реальность создается наблюдателем”. Д. А. Уилер: <i>Наблюдатель—это на самом деле участвующий.</i>	Психосинтез: “У меня есть ум, но я—это не мой ум.” “У меня есть чувства, но я—это не мои чувства.” “У меня есть тело, но я—это не мое тело.” “Я чистый центр самосознания и воли.”	
7. Снимите с части(цы) ярлык и рассмотрите её как энергию.	Бом: <i>Вселенная—это развертка и свертка энергии, пространства, массы и времени.</i> Эйнштейн: <i>Специальная теория относительности; Энергия является массой ($E=mc^2$).</i>		Ч. В. Лидбитер: <i>Чакры как центры вращающейся энергии.</i> Целительство Рейки, акупунктура: <i>масса—это сгущенная энергия.</i>
8. Наблюдайте, что происходит, когда часть(ица) рассматривается как энергия.	Гейзенберг: Реальность создается наблюдателем. Бор: “Нет квантового мира, есть только квантовое описание”.		

Буддизм	Йога	Суфизм	Западная философия
Тартанг Тулку: “Войдите прямо в эмоцию, станьте ей, исследуйте ее, тщательно её почувствуйте.”			
		А. Х. Альмаас: <i>(1) У каждого образа себя есть форма и граница. (2) Вы создаете и заключаете в границы себя как себя.</i>	
		Г. И. Гурджиев: <i>самонаблюдение. Наблюдайте, как организован ум.</i>	Конструкционизм: <i>вы изобретаете свою реальность.</i> Вацлавик: <i>изобретенная реальность.</i> Людвиг Виттгенштейн
Тартанг Тулку: “Войдите прямо в эмоцию, станьте ей, исследуйте ее, тщательно её почувствуйте.”			
Дзэн: <i>внимательность.</i> Буддизм: <i>свидетельствование.</i>	Нисаргадатга Махарадж: <i>свидетельствование.</i> Рамана Махариши: <i>свидетельствование.</i>	Г. И. Гурджиев: <i>самонаблюдение.</i>	Альфред Коржибский: <i>(1) “Карта—это не территория.” (2) “Все, о чем вы можете знать, не может быть вами.”</i>
	Тантрическая йога: <i>переживание эмоций как энергии.</i> Шива-сутры: <i>мир как игра сознания.</i>		
Тартанг Тулку: “Если вы будете аккуратно и без вовлечения наблюдать эту эмоцию, вы увидите как она проявится в теле и в уме, а затем растворится в чистую энергию.”			Людвиг Виттгенштейн: “Демонтаж убеждений”.

Глава 6

Понятие времени

Время организует нашу жизнь, от подъема утром до того, когда мы едим и когда мы спим. Время регулирует уровни нашего эмоционального стресса, например когда мы чувствуем “нехватку времени” или планируем время в будущем, чтобы отдохнуть или расслабиться. В большинстве случаев время определяет наше мышление и чувства. Размышления о прошлом, о том что могло или должно было быть, могут вызывать депрессию, застревание в прошлом. Фантазии о будущем катастрофах или о том, чтобы сбылись мечты, могут вызывать чувства тревожности или восторга. Эта обманчивая природа времени, которую изредка ставят под вопрос, но все же считают истиной, организует и определяет то, как мы живем, думаем и чувствуем себя.

В то время как мы разбираем устройство квантового сознания, важно оглянуться на сделанное, чтобы понять, где мы были и куда мы направляемся.

- Уровень 1:** Развитие способности быть наблюдателем волновой природы реальности.
- Уровень 2:** Мир, и субъективный и объективный состоит из энергии.
- Уровень 3:** Вы, как наблюдатель и создатель переживаний, прикрепляете ярлыки к единообразной энергии, создавая части(цы) или массу, которые действуют как роли, ложные “я”, эмоциональные состояния и убеждения.

Уровень 4

Вы являетесь наблюдателем и создателем
временного аспекта сознания.

Квантовое созерцание

Созерцайте вселенную, где нет понятия времени.

Могло бы существовать проблемное состояние, если бы не было времени, в котором ему существовать? Время и иллюзия прошлого, настоящего и будущего, ловит нас всех в

паутину ограниченного существования. О времени и его природе написано много томов книг. За “открытие” происхождения времени Стивену Хокингу и Вильяму Пенроузу была даже присуждена Нобелевская премия. Время стало спорной темой и в голографической модели мозга, где прошлое, настоящее и будущее происходят не в линейном, лево-полушарном понимании прошлого, настоящего и будущего, а скорее в *сейчас*, за рамками времени. Пока что достаточно дать очень краткую историю времени и квантовой психологии, и что еще важнее, несколько упражнений, чтобы пережить себя вне пределов и границ понятия и ограничений времени. В главе 8 будут составлены еще более глубокие и четкие упражнения, чтобы вывести вас за рамки времени.

Квантовая психология и голограмма

“Голограмма—это трехмерная фотография, изготовленная с помощью лазера. Чтобы сделать голограмму, ученые сначала светят лучом лазера на объект, а затем смешивают второй луч с отраженным светом первого. Интересно, что именно картина интерференции* двух лазеров снимается на пленку, образуя голограмму. Для невооруженного глаза такая снятая на пленке картинка—бессмысленный водоворот. Но если сквозь проявленную пленку просветить другой луч лазера, картинка снова проявляется во всей своей трехмерной красе.

Кроме того что она трехмерна, записанная в голограмме картинка имеет еще одно очень важное отличие от обычной фотографии. Если вы разрежете пополам обычную фотографию, на каждом кусочке будет только половина картинка, которая была на фотографии. Это объясняется тем, что каждый маленький кусочек фотографии, как каждая точка на экране телевизора, содержит только одну единицу информации о всей картинке. Но если вы разрежете пополам голограмму, а затем просветите лазером сквозь одну из её частей, вы обнаружите что каждая половина тоже содержит всю картинку первоначальной голограммы. *Каждая частичка голограммы содержит не только свою единицу информации, но и другие единицы информации из остальной картинки.* Таким образом вы можете разрезать голограмму на части и каждая отдельная часть будет тоже содержать более размытый, но полный вариант всей картинка. Другими словами, в голограмме каждая часть картинка взаимопроникает все другие части так же, как и нелокальная вселенная Бома взаимопроникает все свои части.

Если Бом прав и вселенная—это гигантская многомерная голограмма, то такой основополагающий голографический порядок может глубоко повлиять на многие из наших отвечающих “здравому смыслу” представлений о реальности. Например, в голографической вселенной время и пространство уже не рассматривались бы как основные принципы. Вселенная рассматривалась бы как имеющая более глубокий уровень, на котором понятия типа местонахождения перестают действовать, и поэтому время и трехмерное пространство рассматривались бы как проекции этого глубокого порядка. Другими словами, в супер-голограмме вселенной прошлое, настоящее и будущее свертываются и существуют одновременно.” (Тэлбот, 1987:46-47)

* Интерференция: взаимное усиление или ослабление волн (звуковых, световых, радиоволн и т. п.) при их наложении друг на друга.

Что все это значит на простом языке? Если действительно по утверждению Бома вселенная—это голограмма, а прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно, то если сделать следующий логический шаг, времени нет. Почему времени нет? Потому что если все происходит одновременно, то есть только СЕЙЧАС. Проще говоря, для того чтобы было время (или начало, середина и конец), нужен наблюдатель, который разделял бы на части и решал, что есть прошлое, настоящее и будущее.

Физик Дэвид Бом утверждает:

“Это приводит к новому представлению о неразрывной целостности, которое отрицает классическую возможность проанализировать мир по отдельным и самостоятельно существующим частям. Эта нераздельная квантовая взаимосвязанность всей вселенной является основополагающей реальностью.”
(Герберт, 1985:18)

Это легче всего понять с помощью метафоры. Вообразите, что все во вселенной—вы, ваши восприятия, чувства, машина, луна, все—это один большой, *твердый*, резиновый мяч. Миллиарды маленьких бугорков появляются и исчезают на поверхности этого мяча. Когда бугорок поднимается, он наблюдает мир. Так как бугорки наблюдают мир, тот естественно кажется им там снаружи. Бугорки, естественно, воображают, что они должны быть отдельны от мира. Много раз в секунду эти бугорки переходят внутрь и наружу этого резинового мяча, так что кажется что вроде бы есть только мир там снаружи и маленькие бугорки (люди) здесь. Эти маленькие бугорки (люди) начинают исследовать этот мир, строя теории, как он возник, почему он существует, и возможно какое место они сами занимают в мире. Бугорок (личность) никак не может заметить, когда он становится мячом, потому что в этот момент нет “я”, которое могло бы заметить это или осознать это. Такова вселенная; она существует только в субъективном смысле, пока вы присутствуете, сознавая ее. Такова природа времени. Для него нужна иллюзия “я”, отдельного от мира, *решающего*, что эта неразрывная целостность разделена на понятие прошлого, понятие настоящего, и понятие будущего.

Ну а если нет времени, это приводит к удивительным выводам. Первый вывод в том, что раз нет времени, то не может быть причины и следствия, потому что причина следствие линейны и требуют прошлого, настоящего и будущего в виде *линии времени*, линейного построения. Если все происходит одновременно, то не может быть того в прошлом, вызывающем это в настоящем или в будущем. Почему? Потому что они бы все просто происходили. (Подробнее об этом в главе 10.)

Сейчас, с голографической точки зрения, невозможно сказать, что это или то в прошлом вызвало то или это следствие в настоящем или в будущем. Это линейный образ мышления. Если мы позволим себе просто рассмотреть возможность, что нет времени, нет причины и следствия в настоящем и будущем, то что это будет означать? Если нет времени, то нет ни порядка, ни структуры вселенной; есть только единообразное сознание. Исследования гештальт-психологии показали, что мозг организует все линейно. Такая линейная организация дает видимость времени, как будто есть прошлое, настоящее и будущее. Но если нет времени, то нет причины и следствия, нет прошлого, настоящего и будущего.

“Что касается времени, вселенная как мы её воспринимаем, с её последовательностью по-видимому отдельных моментов,—это как бы капелька чернил, растянутая в длинную полоску с помощью вращения в глицерине. Мы не можем воспринять, что время на уровне супер-голограммы имеет связную и неразрывную структуру, потому что не на отрывом нам уровне вселенной эта

структура свернутая или неявная. Бом считает, что не только время и трехмерное пространство относятся к процессам, лучше всего объясняемым как свертки и развертки внутрь и наружу неявного порядка.

Наверное, самое интересное в теории Бома—то, как её можно применить для понимания человеческого ума. Бом считает, что если каждая частица материи *взаимосвязана* со всеми остальными частицами, то сам мозг нужно рассматривать как бесконечно взаимосвязанный с остальной вселенной.” (Тэлбот, 1987:48-49)

Это приводит к важным выводам в области психологии, так как психология заняла упрощенческую позицию по отношению к проблемам. Большинство из нас, прошедшие какую-то форму терапии, видели жизнь с этой упрощенческой позиции. Под упрощенческим я имею в виду предположение терапевта, что причина происходящей прямо сейчас (в настоящем) проблемы находится в нашем прошлом. Это сводит причину и следствие к простому ньютоновскому набору прошлого, настоящего и будущего. Большинство форм терапии *думают, так как мысль происходит линейно и может быть только такой*, что у события есть начало, середина и конец. Давайте спросим себя: “А что если вещи нелинейны, не ограничены временем, причиной и следствием?” В книге “Квантовая реальность” Ника Герберта мы находим:

“Квантовая реальность #5: Квантовая логика (мир подчиняется непривычному для людей логическому ходу мыслей).” (Герберт, 1985:20)

В упражнениях, которые приведены в этой главе и в остальной книге, нас просят рассмотреть возможность: “А что, если”, и выработать понимание за рамками ума.

“Эйнштейн выбросил классическое понятие о времени. Бор выбрасывает классическое понятие об истине. Наши классические представления о логике просто неверны в самом практическом смысле. Следующий шаг—научиться мыслить правильно, научиться мыслить квантово-логически.” (Герберт, 1985:21)

Известный ученый Прибрам не только показывает, что все связано со всем остальным, но и дает понять что каждый “воображаемый” отдельный мозг имеет свои системы настройки, с помощью которых он переводит свет в голографический образ. Это значит, что каждое воображаемое “я” воспринимает свою индивидуальность и опыт через целое.

“Дальше Прибрам теоретически допускает, что возможно даже на уровне, доступном для наших восприятий, объективная реальность голографична и её можно считать не больше чем ‘частотным интервалом’. То есть даже известный нам мир, возможно, не состоит из объектов. Возможно, мы являемся всего лишь механизмами восприятия, движущимися в вибрирующем танце частот. Прибрам выдвигает предположение, что причина, по которой мы переводим этот вибрирующий танец частот в твердость и объективность известной нам вселенной, в том что наши мозги действуют по тем же голографическим принципам, что и танец частот, и способны преобразовывать их в картинку, почти как телевизор преобразовывает принимаемые частоты в более понятное изображение. Он пишет об этом так: ‘Я думаю что мозг порождает свои собственные построения и образы физической действительности. Но в то же

время он порождает их так, что они резонируют* с тем, что есть на самом деле.””
(Осистинский, 70-73)

Например, мы можем вообразить огромный трехмерный фильм, в котором мы все участвуем; общий фактор—это свет, который проходит через проектор и который является неявным или основополагающим порядком. Каждый отдельный образ на экране передает этот свет, часть всего света голограммы, на разные частоты, создавая таким образом разнообразные опытные реальности. Мозг каждого индивида распознает только отдельную частоту, в итоге получается *явный порядок*. Они не видят и не переживают на опыте неявный порядок (свет). Увлекательно и удивительно то, что свет, как общий фактор, не только делает всех нас одним и тем же, но и что в каждом “отдельном” мозге, так как он—голограмма, заключается вся вселенная или неявный порядок; на метафизическом языке, макрокосм находится в микрокосме, а микрокосм в макрокосме. На языке квантовой психологии, микрокосм *является* макрокосмом, макрокосм *является* микрокосмом.

С точки зрения Бома, это отсутствие четких границ между живым и неживым еще раз подчеркивает неполноценность строго механистического подхода к вселенной. Вместо того чтобы пытаться разделить вселенную на живые и неживые части, лучшим подходом может быть рассматривать вселенную как неразрывное целое, всеобщность, в которой постоянно сворачиваются и разворачиваются и живые, и неживые вещи.

А как все это соотносится с проблемой ума и тела? По мнению Бома,

“Если вселенная на уровне частиц меньше квантов нелокальна, это значит что реальность в конечном счете—цельное полотно без швов, и только наши человеческие особенности побуждают нас разделять её на такие произвольные категории, как ум и тело. Таким образом сознание нельзя считать в корне отдельным от материи, так же как считать жизнь радикально отдельной от не-жизни. Здесь нет двойственности, потому что обе эти категории вторичные и производные, и обе свертываются в более высокую общность.” (Тэлбот, 1987:53)

Влияние этих открытий должно отразиться на современной психологии.

Многие школы психологии рассчитывают на проработку прошлого как способ решить теперешнюю проблему. Это подразумевается в большинстве школ терапии. Я должен добавить, что цель этого обсуждения не в том, чтобы критиковать психологию или духовную практику. Скорее цель в том, чтобы все мы объединили усилия в развитии формы “внутренней работы”, включающей в себя мир квантовой физики.

В эриксоновском гипнозе излюбленная техника—просить бессознательное клиента увидеть будущее, где проблема уже решена. Затем клиенту советуют заметить, *как* он справился с проблемой, и взять с собой в настоящее ресурсы из воображаемого будущего.

При таком подходе с будущим обращаются как с настоящим и его можно пережить как настоящее в трансовом состоянии или в моем состоянии отсутствия транса. Поясню это: недавно я обсудил это по телефону с известным эриксоновским терапевтом Стивеном Лэнктоном. Лэнктон не только подтвердил использование времени Эриксоном, но и сказал: “вкладывая воображаемое будущее в теперешнее переживание, мы вкладываем ‘способ изменения’ будущего в настоящее.” Это значит, что мы вкладываем “мнимое будущее в настоящее”. Этот метод часто помогает в решении проблем, так как мы не обращаем внимания на ограничения линейного времени, которое мы обычно строим. У Милтона Эриксона было много методов перемещения времени, которые помогали решать проблемы, встречающиеся в его клинической практике. Отличие между квантовой психологией и

* Резонировать: давать отзвук, усиливаться, когда частота внешних колебаний совпадает с частотой собственных колебаний.

подходом Эриксона (хотя время в подходе Эриксона признается более прозрачным, более гибким, более растяжимым чем в большинстве других форм терапии), отличие в том что Эриксон все же занимается перемещением проблем и созданием ролей. Нет ничего плохого в создании ролей, изменении проблем или решении проблем. Дело в том, что если у вас есть проблема под названием “близость”, то есть вы не можете без чувства страха быть в слишком близких отношениях, то в модели Эриксона вам желательно выработать какие-то ресурсы или ре-ассоциацию. Это может помочь сделать близость допустимой. Это значит, что по вашему мнению близость лучше отсутствия близости. Это *оценка*. Квантовая психология только отмечает, что есть конфликт двух конкретных вещей, то есть ролевой части(цы) под названием “никакой близости”, и ролевой части(цы) под названием “близость”. Здесь я опять же использую слово часть(ица), потому что любое переживание может происходить только если часть рассматривается отдельно от целого. В конечном счете эти роли—части(цы), плавающие в пустом пространстве, и эти части(цы) *не* плавают в пустом пространстве, потому что пространство и части(цы)—одно и то же вещество. (Это будет обсуждено в следующих главах.)

Подход Эриксона признает, что будущее происходит прямо сейчас, точно так же как прошлое происходит прямо сейчас. Эриксон старается как-то изменить настоящее или использовать будущее для более приемлемого сейчас. Мы предлагаем вывести человека за рамки его отождествления с любой конкретной проблемным состоянием или частицей, чтобы он смог взять ответственность за свои собственные субъективные построения, и перестал их создавать. Это позволяет индивидам увидеть целое. Однако большая часть психологии разделяет прошлое, настоящее и будущее, и еще нет психологии с голографической моделью. Эта книга делает попытку преобразовать психологию, так чтобы целое или квантовое единство признавалось и рассматривалось как контекст для частей. (Подробнее об этом в главах 9 и 10.)

Как можно сделать первые шаги к выходу за рамки времени? Давайте вернемся к предыдущей главе, “Добраться до нуля”.

Шаг I: *Тренируйте* точку нуля и замечайте себя как создателя-наблюдателя. Следите за размером и очертаниями части(цы), убеждения или переживания.

Шаг II: Когда вы замечаете эту эмоцию, мысль, воспоминание и т. п. внутри части(цы), заметьте что есть следящий наблюдатель, и что он находится не во времени, а часть(ица) по-видимому существует во времени. Однако вы находитесь вне времени. Мысли, эмоции, воспоминания части(цы) находятся во времени.

Квантовое созерцание

Созерцайте, что так как вы можете наблюдать время, вы отделены от него и существуете не во времени. Например, заметьте ваше чувство, что вы никогда не изменялись. Или обдумайте, что когда вы смотрите в зеркало, человек кажется старше, но вы выглядите неизменным.

Квантовое упражнение 29



Посмотрите в зеркало и будьте наблюдателем. Заметьте, что этот человек изменился во времени. Заметьте, что если вы не используете вашу память, вы чувствуете себя неизменным.



Почему так часто сообщают об этом явлении? Потому что на каком-то уровне мы чувствуем себя наблюдателями, находящимися вне времени, неподвластными его влиянию. Кроме того, память находится в контексте времени. Если мы не используем память, мы переживаем себя вне времени, или в пространстве отсутствия времени. Это к тому же объясняет, почему у нас такое отрицание смерти. Так как мы, наблюдатель, не переживаем себя во времени, мы не боимся, что время закончится.

Квантовое созерцание

Без использования памяти, мыслей, ассоциаций, вы находитесь во времени, вне времени, или ни там, ни там?

Выбраться из ограниченных временем убеждений

Так как время—это понятие и организуется вами, слово “время” сам по себе вызывает бесчисленные убеждения. Например, “У меня никогда не хватает времени”, “нет времени”, “я не успеваю по времени”, или “время-деньги”. Почему-то мы все при использовании слова “время” делаем время застывшим переживанием, “как будто” время не понятие, а неизменный факт, существительное, а не *глагол*. Для раскрепощения характеристик времени используется следующее упражнение.

Квантовое упражнение 30



Понятие времени

Так как время—это понятие, заменяйте слово “время” на слово “существование”.

Дежурный фасилитатор группы может использовать такой сценарий:

Начиная использовать этот метод, сначала посмотрите, какие у вас есть представления о времени. Рассмотрите понятие времени и все ваши убеждения о времени. Вы можете начать с “Время—_____” и заполнять пробелы. Заполняйте “Время—_____”, пока не наберете список убеждений. Заметьте все ваши представления о времени. Пройдитесь по вашим

Квантовое упражнение 31



Замечать влияние времени на создаваемую реальность.

Шаг I: Заметьте проходящую мысль.

Шаг II: Замечая мысль, обозначьте её начало как “Начало”.

Шаг III: Обозначьте сильную часть переживания как “Середина”.

Шаг IV: Обозначьте её конец как “Конец”.



Чтобы выполнить это упражнение, нужно только заметить любое переживание, а затем обозначить в соответствии с переживанием его начало, середину и конец. Для чего это нужно? Чтобы заметить временной аспект переживания, вам нужно выйти из времени, и перейти в режим наблюдения. Это выводит вас из временных ограничений, из тупика. Вы можете отделиться от времени, то есть наблюдать, и во-вторых когда вы замечаете, где находится переживание (начало, середина и конец), это выводит *вас* из переживания, из временного аспекта. Например, когда вы находитесь в переживании типа тревожности, кажется что “оно никогда не кончится”. Но замечая его место в континууме времени,* вы выходите из-под влияния времени. Это освобождает вас и освобождает переживание, оно не кажется застывшим *во времени*. Когда вы сливаетесь с переживанием, вы чувствуете время. Почему? Потому что все переживания происходят во времени. Поэтому когда вы превращаетесь из наблюдателя переживания (наблюдатель ограниченного временем переживания находится вне времени) в переживание, вы чувствуете себя во времени и застывшим. Наблюдение переживаний переносит вас в пространство без времени, и позволяет *движение* переживания.

Квантовое упражнение 32



Шаг I: Заметьте или вспомните эмоцию.

Шаг II: Замечая эмоцию, обозначьте начало эмоции “Начало”.

Шаг III: Обозначьте сильную часть эмоционального переживания “Середина”.

Шаг IV: Обозначьте её конец “Конец”.



* Континуум времени: непрерывная последовательность моментов времени.

Квантовое упражнение 33



- Шаг I:** Заметьте проходящее чувство и рассмотрите эту мысль или чувство как энергию.
- Шаг II:** Замечая чувство или мысль, обозначьте начало мысли как “Начало”, рассматривая чувство или мысль как энергию.
- Шаг III:** Обозначьте сильную часть переживания “Середина”, рассматривая мысль или чувство как энергию.
- Шаг IV:** Обозначьте его конец “Конец”, рассматривая мысль или эмоцию как энергию.



Насколько решающе время?

В психотерапии Милтона Эриксона, Эриксон заметил что переживание боли настолько ужасно *из-за* этого континуума времени.

Эриксон, как мастер управления болью, заметил в своей клинической практике, что в переживании физической боли есть три части: прошлая вспоминаемая боль, теперешняя боль, и страх продолжения боли в будущем. Эриксон заметил, что когда он побуждал пациента отбросить прошлую физическую боль и страх повторения боли в будущем, он мог на две трети уменьшить физическое неудобство. Аналогично в континууме времени обозначение “начала”, “середины” и “конца” переживания выводит вас из континуума времени, так что вы можете наблюдать время и его текучее движение. Это позволяет переживанию идти своим ходом во времени. Не сопротивляясь и просто позволяя ему естественно протекать от начала во времени до исчезновения во времени, вы освобождаетесь от отождествления с ограничениями связанной временем реальности. Тонкости времени и его обманчивое воздействие будут показаны в главе 9.

Выводы

Цель этой главы—раскрепостить понятие времени. Как уже говорилось, Бом утверждает что мир—развертка и свертка энергии, пространства, массы и времени. Будем считать, что ничего не может существовать в физической вселенной, если нет одного из этих компонентов. Поэтому выход из переживания времени, энергии или массы выводит вас из любых замкнутых во времени, застывших ограничений.

Как и во всей этой работе, открытость к возможностям позволяет нам пересматривать построенные нами ограничения.

Глава 7

Пространство: последний рубеж

Многие из нас могут вспомнить начало фильма “Звездный поход” (Star Trek), и конечно слова капитана Кирка: “Пространство: последний рубеж”. В этой главе исследуется и описывается “Внутреннее пространство: последний рубеж”.

В предыдущих нескольких главах мы испытали на опыте и внутренние, и внешние возможности и смысл аспектов энергии, массы, времени и волн-частиц вселенной. Мы исследовали мир внутреннего опыта как состоящий из энергии, массы и времени. Эта глава предлагает введение в одну из самых интересных и меньше всего обсуждаемых областей сознания, пространство. Почему пространство настолько важно и все же упускается из виду?

Уровень 5

Выход за пределы пространственного аспекта сознания
Давайте рассмотрим это на языке принципов квантовой психологии.

Принцип: Для того, чтобы что-то (мысли, чувства, стулья, машины, и т. д.) существовало в физической вселенной, должно быть пространство, в которое его можно поместить.

Сначала этот принцип кажется довольно абстрактным, но при внимательном рассмотрении мы можем заметить, что например у нашего тела есть пространство, которое оно занимает. Если бы не было пространства для помещения в него тела, у тела не было бы места, где существовать, или где *быть*.

Квантовое созерцание

(глаза закрыты)

Созерцайте на минутку вселенную, в которой нет пространства, куда можно было бы что-то поместить.

Созерцайте, могло бы где-то существовать “внутреннее” проблемное состояние (злость, огорчение, и т. д.), если бы не было пространства для его существования.

Созерцайте, мог бы где-то существовать “внешний” объект, если бы не было пространства для его существования.

Удивлены? Ничего не может существовать, если нет пространства, куда его можно поместить!!

Что такое пространство? Если вы на секунду закроете глаза, вы можете увидеть пустое пространство перед вами. Теперь вы можете наблюдать и увидеть проходящую мысль, например: “Ну даже если это правда, какая разница?” Но эта мысль может существовать, только если есть место или пространство, в котором она может существовать. Нет пространства, нет и мысли. Альберт Эйнштейн в своей “специальной теории относительности” показал, что пространство и материя—одно и то же. Здесь предлагаются практические вводные упражнения для того, чтобы этот опыт пространства стал легко доступным, вместе с тем, как применять этот опыт, чтобы преобразовывать наше субъективное переживание реальности. Замечу, что было бы невозможно в рамках этой книги предложить все процессы четырехдневного семинара квантовой психологии по энергии, пространству, массе и времени. Будем надеяться, что эти упражнения подчеркнут значение пространства как важного аспекта сознания, и следовательно, значение мира, внутреннего и внешнего, а также выводы и применения учета и признания пространства.

Квантовая аэробика

Квантовое упражнение 34



(Глаза открыты)

Шаг I: **Посмотрите на предмет в комнате, а затем отвлеките от него внимание, до мысли или впечатления об объекте. (Сингх, 1979:107)**



Следующие два упражнения делаются с открытыми глазами. Первое включает в себя практику с предметами в комнате. Когда вы попробуете ее, вам может быть желательно попрактиковаться в небольшой группе. Группа дает возможность обмениваться взглядами с партнером, а затем переходить к другому партнеру. Это позволяет устанавливать связь от пространства к пространству, а не от человека к человеку. Открытие этой связи от пространства к пространству углубляет контакт и близость, потому что это устраняет созданные личностью внутренние барьеры.

.....

Практика

Возможный сценарий для дежурного фасилитатора группы:

Выберите предмет в комнате, например стул или что-то другое. Начните втягивать свое внимание обратно, в пространство ДО вашего знания о предмете. Другими словами, обычно вы переживаете на опыте, что внимание идет вперед или наружу к определенному предмету, например к креслу или человеку. Втяните свое внимание обратно внутрь, или назад к затылку. Когда вы смотрите на предмет, возвратите внимание в пространство в тыльной части головы, до впечатления или мысли о предмете.

.....

Один участник семинара заметил: “Я могу вернуться обратно до впечатления о предмете, но я все еще вижу его цвет.” Я ответил: “Ты будешь продолжать видеть цвет, но он уже не будет отмечаться, как, скажем, ковер на полу. Другими словами, цвет остается, и не исчезнет, но вы двигаетесь, выводя свое внимание за мысли и впечатления, даже за знание о предмете. ЭТО ОЧЕНЬ ГЛУБОКОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ, на пространстве до знания.”

Один обучающийся сказал: “Я чувствую, как будто перехожу назад в тыльную часть головы и мне нужно оставаться там, чтобы поймать это.” Я ответил: “Точно, вы перемещаете свое внимание в пространство, до появления знания об объекте.”

Смысл этого упражнения—перевести вас в пространство до мыслей, впечатлений, и даже знания об объекте. Это позволяет нам разобраться в том, что пространство постоянно и все же остается незамеченным и непризнанным. Квантовая аэробика позволяет нам пережить на опыте пространство, которое всегда здесь есть, пространство которое мы все разделяем.

Когда мы можем оценить значение пространства, в котором мы все живем, мы можем начать наслаждаться *средой* или веществом, соединяющей нас всех. Например, скажем, мы плаваем в бассейне и на явном уровне кажется, что я отделен от вас. Мы испытываем страх, злость, одиночество и т. д. Но если мы войдем в контакт с водой как нашей общей связью, мы можем понять что мы не только соединены, но и живем в одном взаимосвязанном пространстве (воде), и следовательно влияем друг на друга. Наглядный пример, я отдыхаю в бассейне на моем надувном матрасе, а кто-то со всплеском ныряет, окатывает меня брызгами, качает волнами, и может даже сталкивает в оду. Но если мы начнем признавать общее совместное пространство (воду), то возможно изменим наши действия по отношению к окружающей среде, а также наши эмоции. Почему? Потому что все находится в общем пространстве. Квантовая психология во многом отличается от большинства психологических и духовных практик. В психологии занимаются “содержанием” того, что произошло. Это часто называют “передним планом”. В духовных дисциплинах сосредоточиваются на выходе за рамки переднего плана (мысли, желания и т. д.). При этом многих остальных людей считают недостаточно чистыми, неготовыми, неразвитыми, потому что их передний план считается “плохим” или нуждающимся в изменениях. Квантовая психология просит практикующего сосредоточиться на неизменном *фоне* (неявном порядке). Почему? потому что передний план (явный порядок) всегда меняется, тогда как фон, или неявный порядок, остается тем же. Но вхождение в контакт с фоном и

привыкание к нему изменяет контекст вашей жизни—улучшается взаимосвязь и уменьшается боль разделения.

Квантовое упражнение 35

Практика

Фасилитатор группы: (“Для этого упражнения разбейтесь на пары.”)

На моих семинарах я часто говорю в шутку: “Найдите партнера, который вам бессознательно отвратителен”, или “Найдите партнера, который вам бессознательно нравится”. Пусть упражнения будут несерьезными. Это должно быть весело.

На секунду закройте глаза, а затем обменяйтесь взглядами с вашим партнером. Отведите внимание, втягивая осознание назад в пространство до знания, информации, ваших впечатлений или мыслей об этом человеке. Обратите внимание внутрь, отведя его назад, к затылку. Заметьте пространство до вашего впечатления об этом человеке. Снова закройте глаза. Обменяйтесь взглядами с другим человеком, и опять мягко отведите внимание, до каких-либо мыслей, впечатлений или информации об этом человеке. Найдите пространство до каких-либо мыслей или информации.

Участник семинара заметил: “Я как будто чувствовал свой затылок изнутри. Я смотрел оттуда сзади (указывает на затылок).”

Один обучающийся сказал: “Все расплылось и глаза моего напарника показались фиолетовыми. Это было очень интересно, я заметил, что в момент полного отстранение вокруг всего есть большой яркий свет.”

Другой участник заметил: “У меня сосредоточение произошло очень быстро. Вдруг я стал пульсировать туда и обратно, и очень быстро сосредоточивался.”

В ответ на эту обратную связь* можно сказать две вещи. Пульсация—это “спанда”, и как говорилось в четвертой главе, это санскритский термин, означающий “божественную пульсацию” или “божественную вибрацию”. Во-вторых, при глубоком сосредоточении все теряет свою форму, потому что мы нашими ярлыками закрепляем форму, например злость или печаль. Когда вы субъективно отводите назад внимание, форма теряет свою твердость, свой ярлык, потому что вы рассматриваете форму из пространства, а не из ваших идей или впечатлений о предмете или человеке.

Эту практику полезно использовать посреди спора с близким человеком. Если вы сможете вспомнить об этом упражнении, начните с того, что посмотрите на человека и отведите внимание *назад* до каких-либо впечатлений или даже знания об этом человеке. Чтобы сделать это, вам нужно быть готовым отбросить все ваши концепции о том, насколько вы правы, и выйти за рамки любых ваших впечатлений, информации или знаний об этом человеке—увидеть его из пространства *до*. Такая практика начнет рассеивать проблему, потому что вы переходите в пространство, из которого возникла проблема, до существования проблемы. Вы можете практиковать это все время. Рассмотрение и

* Обратная связь: когда участники группы рассказывают о том, что произошло с ними во время упражнения.

переживание пространства до проблемы помогает нам вспомнить, восстановить участие в общем пространстве, в котором мы все участвуем.

Квантовое упражнение 36



Шаг I: Заметьте свою мысль или чувство.

Шаг II: Отведите внимание от мысли или чувства в пространство до какого-либо знания или информации о том, что это за мысль или чувство.

Шаг III: Рассмотрите мысль или энергию из этого пространства, как будто вы видите эту мысль или чувство в первый раз.



В классической книге “Умонастроение Дзэн, умонастроение начинающего” Сюнрю Судзуки, он просит об умонастроении начинающего, увидеть все заново в первый раз.

“Во всей практике Дзэн нужно умонастроение начинающего. Это открытое умонастроение, отношение к миру, включающее в себя и сомнения, и возможности, способность всегда видеть вещи свежими и новыми. Это нужно во всех аспектах жизни. Умонастроение начинающего является практикой умонастроения Дзэн.”

Именно об этом мы и просим, отвести внимание назад за все знание о внутренних мыслях, чувствах, о внешних стульях, окнах, и увидеть что-то из пространства *до* знания о происходящем. Это умонастроение начинающего.

Квантовое упражнение 37



Походите вокруг, рассматривая предметы, людей, мысли, эмоции “как будто” вы видите их вообще в первый раз.



Как я уже говорил, как-то в Индии я работал с учителем, Нисаргадаттой Махараджем. Он спросил женщину, которая записывала его разговор на магнитофон для новой книги: “Как называется моя следующая книга?” Она ответила: “За пределами сознания”. Он сказал: “Нет, *до сознания*. Найдите пространство до вашей мысли и оставайтесь там.”

Это упражнение иллюстрирует ту же идею. До каких-либо впечатлений есть пространство, обычно упускаемый из виду неявный порядок, который соединяет нас всех. Часто люди жалуются: “Мне нужно мое пространство”. Пространство ваше. Никто не может его забрать. Скорее нужно переключить внимание, чтобы заметить это пространство там, откуда вы исходите. У вас уже есть ваше собственное пространство. Вам только нужно его признать.

У всего в мире есть пространство, и вы можете отвести свое внимание от людей, ситуаций, объектов, чтобы вернуть себе свое пространство.

Участник семинара спросил: “Может быть, это уход от себя и от мира, вроде диссоциации?” Я сказал: “Нет, диссоциация—это автоматическая защита, как правило созданная во время травмы для защиты от кого-то или чего-то. В этой практике мы *соединяем* пространство с пространством. Мы признаем наше общее пространство. Это создает совершенно новый контекст для отношений, так как ваша отправная точка—взаимосвязанная целостность пространства (неявный порядок), а не отделенность и страх явного порядка. В этом подходе мы сначала признаем нашу связь и сходство, а потом отделенность и различия, вместо того чтобы делать это по привычке наоборот.”

Квантовое упражнение 38



Шаг I: Быстро переводите взгляд с одного предмета на другой и находите пространство между двумя предметами.

Практика

У всех предметов и переживаний есть пространство. Еще, как говорилось в третьей главе, есть пространство между двумя предметами. Обнаруживая пространство между двумя объектами, будь то мысли, чувства, стулья или столы, мы восстанавливаем контакт с нашим общим основополагающим пространством. Это может дать нам чувство взаимосвязи и переживание гармонии.

Очень быстро переводите взгляд с одного предмета в комнате на другой. Находите пространство между двумя предметами. В то время как вы сосредотачиваетесь на одном предмете, а затем на другом, есть пространство. Находите пространство между двумя предметами, позволяя вашим глазам очень быстро двигаться.

Опять же заметьте, как упускается из виду пространство.



Один участник семинара заметил: “Это было похоже на рассматривание слайдов; когда я переводил взгляд от предмета к предмету, мне бросалось в глаза пространство между кадрами.” Я ответил: “Упускается из виду пространство, на котором появляются слайды; это неявный порядок или фон.”

Что всегда подчеркивается—так это серия слайдов, сюжет нашей жизни. Очевидно, невозможно чувствовать “безопасность”, если сосредотачиваться на серии слайдов (на переднем плане). Это возможно, только если сосредотачиваться на неизменном фоне.

Квантовое упражнение 39



Признание пространства вокруг умственных образов

Предлагаемый сценарий для дежурного фасилитатора группы

Практика

Закройте глаза и заметьте пустое пространство. Теперь создайте образ морского берега. Пусть берег станет реальным с ощущениями, звуками волн, может быть даже с температурой воздуха, и переживите это.

Теперь заметьте, как чтобы переживать этот образ, вам нужно не замечать фон или пространство. Расширьте свое осознание и заметьте пространство, окружающее переживание. Заметьте, как переживание теряет свою власть, когда учитывается фон или пространство. Почему? Потому что вы расширяете свое осознание, включая в него неизменное пространство. На психологическом языке, вы разряжаете картинку или сюжет, учитывая пространство или фон, в котором сюжет происходит.



Еще одна иллюстрация (о которой говорилось в пятой главе): вообразите, что рассматриваете альбом с фотографиями. Если вы исключите из рассмотрения фон или страницу, на которой наклеены карточки, они покажутся более важными. Если вы расширите свое осознание, как объектив с увеличением изображения, и включите в рассмотрение всю страницу, картинка утратит свою важность. Это разрядка сюжета, картинки или воспоминания, которое вы сохраняете в сознании. На языке Эриксона это можно назвать разрядкой сознательных установок.*

Что это значит в контексте квантовой психологии? В жизни мы фотографируем картинки травм (изнасилование, инцест, и т. д.), буквально держим их перед лицом и относимся к миру сквозь них. Например, человек к которому приставала мать, может сохранять воспоминание, что его используют в своих интересах, и относиться к женщинам, ожидая этого. Вблизи женщин он может пугаться, застывать в неподвижности, или уходить. Это установка, которая вызывает пост-травматический стресс. С помощью расширения сознания, включения в него пространства как контекста, содержащего картинку, уменьшается застывшее застревание воспоминания. Это позволяет человеку относиться к женщинам через большее окно, чем только одно это окно-картинка. Уменьшается его пост-травматический стресс и ослабляется установка, расширяется его мировоззрение.

Как применять это к себе, или, если вы терапевт, к другому, будет показано в девятой главе.

Квантовое упражнение 40



От пространства к форме

Шаг I: Закройте глаза и увидите пространство.

Шаг II: Откройте глаза и увидите физические объекты.

* Установка: предрасположенность личности действовать определенным образом при предвосхищении определенной ситуации.

Шаг III: Рассматривая внешние формы, удерживайте часть внимания на пространстве. На секунду закройте глаза и увидите пространство. А когда ваши глаза открыты, смотрите на внешний мир.

Практика

Фасилитатор группы:

На секунду откройте глаза и увидите внешний мир. Теперь закройте глаза и увидите внутренний мир. Откройте глаза, и появится внешний мир. Закройте глаза, и увидите пространство. Продолжайте открывать и закрывать глаза, пока не сможете сохранять фон пространства при рассмотрении людей и объектов.



Когда вы “освоите” пространство (внутреннее) и мир (внешний), распределите свое внимание. То есть обращайтесь одновременно *и* на мир снаружи, *и* на пространство внутри. Для этого нужна практика, но по мере развития этого умения вы сможете поддерживать контакт одновременно и с внешним, и с внутренним миром. Часто во взаимоотношениях большинство из нас теряют свое пространство, сосредоточиваясь на партнере. Другие теряют контакт с близким человеком, оставаясь в пространстве. Получается двойной тупик, либо “Я сохраняю взаимоотношения и теряю себя”, либо “Я сохраняю себя и я один, у меня нет связей с другими.” Таким образом создаются постоянно возникающие в отношениях конфликты. На семинаре меня часто спрашивают: “Как я могу сохранять себя (мое собственное пространство) и сохранять связь с другим (взаимоотношения)?”

Эти упражнения подсказывают, что можно сохранять и то, и другое, распределяя свое внимание внутрь и наружу, чтобы они были уравновешены. П. Д. Успенский, известный мистик и ученик суфийского учителя Г. И. Гурджиева, предлагает такой подход:

“Когда я обращаю внимание на внешний мир, я как стрела, указывающая наружу. Когда я закрываю глаза и погружаюсь в себя, мое внимание становится стрелой, указывающей внутрь. И вот я пробую делать и то, и другое—одновременно направлять стрелу внутрь и наружу—я сразу же обнаруживаю, что это невероятно трудно. Через секунду или две я либо забываю о внешнем мире и погружаюсь в сны наяву, либо забываю о себе и увлекаюсь тем, на что я смотрю.” (Вилсон, 1980)

При таком подходе практикующего просят выполнять именно эту технику самовоспоминания. Одновременно и уравновешенно сосредоточиваться на пространстве (внутри) и внешнем мире (снаружи).

Это полезное упражнение, особенно во взаимоотношениях, для того чтобы одновременно поддерживать контакт и с вашим пространством, и с вашим партнером.

Квантовое упражнение 41



Пространство в конце звука

Шаг I: **Сосредоточивайте внимание на пространстве в конце слова, предложения, или любого звука.**



Мы ищем пространство, которое обычно не замечают. Большинство из нас сосредоточиваются на словах и том, что они значат. Это сосредоточение на переднем плане (подробнее об этом в главах 9 и 10), а не на фоне или пространстве, которое всегда присутствует и одно и то же для всех нас.

Мы работаем со способностью использовать звуки, слова, предложения, которые мы слышим; по сути, используя все, что происходит в нашем внутреннем и внешнем мире. Эти упражнения могут быть очень ценными для того, чтобы войти в контакт с этим неизменным единым пространством. Одно из отличий квантовой психологии от других дисциплин—то, что другие дисциплины требуют отведения времени на определенную практику. В квантовой психологии вы можете жить своей жизнью и входить в пространство просто *изменяя направление своего внимания*. В этом упражнении, какой бы звук вы ни слышали, пролетающий вверху самолет, звуки автомобилей, голос в голове, или пространство в конце этого слова, найдите пространство в конце звука и оставайтесь в нем. Если вы слушаете предложение или идею в своем уме, найдите пространство в конце звука. Как бы опуститесь в это пространство, эту тишину, эту пустоту.



Практика

Человек, который выполняет роль фасилитатора группы, очень медленно вслух читает упражнение. Это позволяет участникам сосредоточиваться на пространстве между его словами.

Позвольте себе опуститься в пространство или пустоту после произнесения моего слова, голоса, идеи, или любого звука, или заметьте пространство в конце напечатанного слова. Побудьте в этом пространстве. Используйте каждый звук внутри или снаружи и находите пространство в конце звука. Когда бы вы ни захотели выполнить это упражнение, за рулем автомашины, в магазине, или просто при повседневных делах, все что вам нужно—это сосредоточиваться на пространстве в конце каждого слова или звука, даже при разговоре. Это соединит вас с основополагающим пространством или фоном, который присутствует *прямо сейчас*.



На домашнее задание я часто предлагаю провести некоторое время, где-то на следующей неделе, находя пространство в конце разговоров, вместо того чтобы сосредоточиваться на словах. Другими словами, при разговоре сосредоточивайтесь на фоне или пространстве в конце слов другого, а не на самих словах.

Как говорилось во второй главе, все мы в основном состоим, на субатомном уровне, из пространства и частиц. Следующее упражнение знакомит нас с телом как с пространством. Выполняя это упражнение, мы можем даже на физическом уровне открыть возможность, что все мы окружены и состоим из одного и того же взаимосвязанного пространства.

Квантовое упражнение 42



Сосредоточьтесь на вашей коже, как на чем-то твердом. Заметьте, что у нее есть свойство массы.

Считайте, что внутри нее нет ничего, кроме пространства.

Сценарий для фасилитатора группы:

Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на вашей кожной границе, вашей физической кожной границе. Прошу вас сосредоточиться на вашей коже и пережить её на опыте, как будто она твердая, как будто это твердая масса. Сосредоточивая внимание на коже, как будто она твердая, заметьте её строение, из чего она состоит. Заметьте, как она ощущается и выглядит.

Затем созерцайте, что внутри нее нет ничего кроме пространства. Чувствуя твердость кожи и видя, как она выглядит, созерцайте, что внутри нет ничего, кроме пространства. Очень мягко верните свое осознание обратно в комнату.



Один участник семинара сказал: “Рассмотрение того, что внутри, как просто пустого пространства, успокоило мой ум.” Я ответил: “Все упражнения—это попытки открыть новое окно восприятия и новые возможности.”

В четвертой главе у нас были упражнения, в которых кожная граница переживается на опыте как энергия. В этой главе, давайте исследуем пространственный аспект кожной границы.

“Есть два взгляда на пространство. Один из них—утверждать, что у нас есть кожная граница, говоря что есть пространство снаружи и пространство внутри. Пространство внутри—это, очевидно, отдельное “я”, а пространство снаружи—пространство, разделяющее отдельные “я”. Чтобы преодолеть это разделение, нужно иметь способ движения сквозь это пространство.” (Дэвид Бом, “Свертывающаяся и развертывающаяся вселенная: разговор с Дэвидом Бомом”).

Используя совет Дэвида Бома, давайте рассмотрим еще два квантовых упражнения как способы преодолеть разделение.

Квантовое упражнение 43



Шаг I: Закройте глаза и почувствуйте свою кожную границу как стену.
(Сингх, 1979:43-44)

Шаг II: Созерцайте пространство внутри этой стены.

Шаг III: Созерцайте и переживите на опыте эту стену как состоящую из того же пространства, что и пространство внутри.

Через несколько минут мягко верните свое осознание обратно в комнату.



Квантовое упражнение 44



Вселенная как пространство

Шаг I: Опять закройте глаза и переживите на опыте свою кожную границу как твердую и массообразную.

Шаг II: Переживите на опыте пространство внутри этой массообразной структуры под названием “кожная граница”.

Шаг III: Затем переживите на опыте пространство снаружи массообразной кожной границы.

Шаг IV: Теперь переживите на опыте пространство внутри массообразной границы, кожную границу, и пространство снаружи кожной границы, как одно и то же пространство.



Квантовое упражнение 45



Пространство тела

Шаг I: Вообразите, что ваше физическое тело—пустое пространство.

Практика (глаза закрыты)

Фасилитатор группы:

Сосредоточьте внимание на своем физическом теле, как будто это пустое пространство. Вообразите, что ваша кожа, ваша плоть, ваше тело и ваши кости—пустое пространство. С закрытыми глазами, наслаждайтесь переживанием вашего тела как пустого пространства.

Через несколько минут, мягко, почувствуйте свое тело, почувствуйте где оно, заметьте свое дыхание, и очень мягко верните свое осознание обратно в комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.



Один обучающийся заметил: “Я испытал, что все является проявлением чего-то другого, и что я являюсь пространством. Как будто здесь было пространство, и мне не нужно было ничего делать. Это было облегчением.”

Квантовое упражнение 46



Шаг I: Войдите в контакт с пространством “внутри”.

Шаг II: Смотрите на предметы в комнате, и воображайте, что они -частицы, плавающие в пустом пространстве.



Это упражнение дает нам возможность надеть “квантовую линзу”, и рассмотреть пространственный мир и то, что мы называем частицами, как частицы, без границ, без определений, плавающие в пустом пространстве. Это упражнение можно делать с открытыми глазами, не моргая, и отводя свое внимание назад, как в квантовом упражнении 34. Важно заметить, что когда мы рассматриваем мир “оттуда сзади”, до мыслей, впечатлений, или знания об объекте или себе—пространства становится больше, а границы исчезают. Почему? Потому что мы смотрим, не используя память или ум—мы просто смотрим. Воспоминания, то есть накопленные картинки мира и себя, ставят границы и “замораживают” субъективное переживание себя и мира. Рассмотрение без ума выводит нас за рамки понятий энергии, пространства, массы и времени—вот и нет границ!

Один обучающийся сказал: “Сначала это было трудно, но когда я позволил себе открыться этой возможности, я смог сделать это.”

Другой участник семинара сказал: “Мне это тоже было трудно, но когда я позволил себе это, я смог видеть пространство, даже с открытыми глазами. Иногда пространство было настолько всепроникающе, что я не знал, открыты мои глаза или закрыты—это было впечатляюще.”

Здесь я привел высказывания, которые подтверждают это упражнение. Это непростая практика, но нужно только вообразить, разрешить, согласиться, позволить себе одеть эту “квантовую линзу” как возможность.

Квантовое упражнение 47



Пространство во всех направлениях. (Сингх, 1979:41)

Это упражнение выполняется в группе, с одним членом группы в роли ведущего.

Возможный сценарий для фасилитатора группы:

(Глаза закрыты)

Почувствуйте опору под своим телом и заметьте, как вдыхается и выдыхается воздух. С закрытыми глазами сосредоточьтесь на пространстве вверху, как будто внешнее пространство находится прямо над вами. Сосредоточьте внимание на пространстве над собой. Удерживайте внимание на пространстве над собой. Теперь сосредоточьте внимание на пространстве под собой. Сосредоточьте внимание на пустоте под собой. Продолжайте сосредоточивать внимание на пустоте под собой. Теперь сосредоточьте внимание на пространстве справа от себя. Сосредоточьте внимание на пустоте справа от себя. Теперь прошу вас сосредоточить внимание на пространстве слева. Теперь сосредоточьте свое внимание на пространстве перед собой, как будто вы смотрите в это пространство, и сосредоточьте все свое внимание на пустоте перед собой, прямо перед вами, как будто вы сидите на краю, глядя в пространство.

В один миг пусть пространство будет одновременно перед вами, за вами, над вами, под вами, и во всех направлениях, внутри вас и снаружи вас, во всех направлениях. Пусть все вместе сразу будет пространством, одновременно во всех направлениях, все как пустота. Продолжайте сосредоточивать внимание на пространстве, простирающемся во всех направлениях сразу и одновременно.



Квантовое упражнение 48



Слияние пространства

(Глаза закрыты.)

Шаг I: Заметьте пространство под собой

Шаг II: Заметьте пространство слева от себя

Шаг III: Заметьте пространство справа от себя

Глава 8

Живущая пустота

Отключи свой ум, расслабься и плыви вниз по течению... это не смерть, это не смерть... Оставь все мысли, поддайся пустоте... это сияние, это сияние.

Джон Леннон

Идя дальше в нашем путешествии, мы знаем, что для существования чего-либо в физической вселенной оно должно иметь энергию, занимать пространство, обладать твердостью, и иметь время (продолжительность). На это и были нацелены предыдущие упражнения, дать нам опыт бытия за пределами понятий энергии, пространства, массы и времени. Это дает нам новые очки, нашу “квантовую линзу”, с помощью которой мы можем проникнуть сквозь видимую природу физической вселенной, и обнаружить нашу настоящую природу.

Тогда остается вопрос “Кто я?”. Но, проясняя ответ на него, мы замечаем, что наблюдаем энергию, пространство, массу, и время. А как говорилось в первой главе, вы отделены от всего, что можете наблюдать. Повторяя слова Альфреда Коржибского: “То, о чем вы знаете, не может быть вами”, или “Карта—это не территория”.

Уровень 6

Вы находитесь за пределами аспектов энергии, пространства, массы и времени.

Роль наблюдателя и участвующего в создании энергии, пространства, массы и времени, приводит нас на следующую вершину, с которой мы можем наблюдать реальность. Как показал Эйнштейн:

“Все состоит из пустоты, а форма—сгущенная пустота.”

Что это значит? Так вот, прежде чем мы перейдем к опытному исследованию этого, давайте ответим, что энергия—то же самое, что и материя, а пространство—то же самое, что материя, энергия и время. Эйнштейн доказал, что все состоит из одного и того же вещества; то есть пустота является формой, форма является пустотой. Как говорилось в первой главе, буддийская “Сутра сердца” говорит об этом точно так же: “Форма—это не что иное, как пустота, пустота—это не что иное, как форма.”

“В “Теории квантового поля”, различие между частицами и окружающим их пространством теряет свою первоначальную четкость, и пустота считается динамической величиной первостепенной важности. В уравнениях поля

Эйнштейна, материю невозможно отделить от её гравитационного поля, а гравитационное поле невозможно отделить от искривленного пространства. Таким образом материя и пространство рассматриваются как нераздельные и взаимозависимые части одного целого. Современная физика еще раз показывает нам, что материальные объекты—это не отдельные сущности, а неразрывные связи с окружением, что их свойства можно понять только на языке их взаимодействия с остальным миром. Квантовое поле—это поле, которое может принимать форму квантов или частиц. Квантовое поле рассматривается как фундаментальный физический объект, непрерывная среда, которая присутствует повсюду в пространстве.” (Кэйпек, 1961:319)

Прежде чем углубляться в далеко идущие отсюда выводы, и предлагать упражнения, я хочу прояснить, что использую слова “квантовое поле”, “вакуум” и “пустота” как синонимы.

Квантовое упражнение 49

Головоломка Эйнштейна

- Шаг I:** Заметьте конфликт, который вы переживаете, например сохранять отношения или не сохранять отношения.

- Шаг II:** Заметьте форму и размер каждой части конфликта, и пространство между ними, в котором они плавают.

- Шаг III:** Дайте себе почувствовать каждую часть конфликта, сливаясь с каждой частицей.

- Шаг IV:** Слейтесь по очереди с каждой из форм, а затем станьте между сторонами конфликта и слейтесь с пространством.

- Шаг V:** Рассмотрите две эти части(цы) (конфликтующие части), плавающие в пространстве, и окружающее их пространство, как состоящие из одного и того же вещества.

- Шаг VI:** Заметьте, что происходит.

Один обучающийся сказал: “Конфликт исчез”. Другой обучающийся сказал: “Конфликт потерял свой эмоциональный заряд”. Третий сказал: “Конфликт исчез: я чувствую себя спокойно и умиротворенно, как будто это уже не проблема.”

Я ответил всем трем участникам семинара, высказав простой принцип:

Принцип: Для переживания чего-либо, или чтобы переживать что-то, необходим *контраст*, отличие чего-то одного от чего-то другого. Еще раз цитируя Бентова, “Вся наша реальность построена из таких постоянных сравнений. Наши чувства, которые описывают нам нашу реальность, все время делают эти сравнения. К сожалению, наши чувства, не имея абсолютной линии отсчета, должны вырабатывать свою собственную относительную линию отсчета. Ведь каждый раз, когда мы что-то воспринимаем, мы всегда

воспринимаем только отличия, тепло это или холод, свет или темнота, тихо или шумно, всегда по сравнению с соответствующими количествами. У нас нет абсолютной меры ни для чего в том, что касается нашей повседневной реальности.” (Бентон, 1977:22)

Это значит, что если все состоит из одного и того же вещества, то не может быть конфликтов. Почему? Потому что конфликт может существовать, только когда что-то воображается отличающимся от чего-то другого.

“Частицы—это всего лишь местные сгущения поля. Эйнштейн сказал: “Следовательно, мы можем считать материю состоящей из областей пространства, в которых поле очень сильно”. В этой новой физике нет места и для поля, и для материи, так как поле—это всегда материя.” (Кэйпек, 1961:319)

Тогда следующий вопрос: как происходит это сгущение? Чтобы ответить на него, давайте перейдем к следующему упражнению.

Квантовое упражнение 50



- Шаг I:** Заметьте конфликт, который вы переживаете, например сохранять отношения или не сохранять отношения.
- Шаг II:** Заметьте форму и размер каждой части конфликта, и пространство, окружающее их и находящееся между ними.
- Шаг III:** Дайте себе почувствовать каждую часть конфликта.
- Шаг IV:** Слейтесь по очереди с каждой из форм, а затем станьте между сторонами конфликта и слейтесь с пространством.
- Шаг V:** Рассмотрите две эти частицы, плавающие в пустом пространстве, и пустое пространство, как состоящие из одного и того же вещества.
- Шаг VI:** Заметьте оставшуюся пустоту.
- Шаг VII:** Сгустите пустоту и создайте частицу 1: “Мне нужно сохранять эти отношения”, сгустите еще немного пустоты и создайте частицу 2: “Мне *не* нужно сохранять эти отношения”.
- Шаг VIII:** Теперь растворите эти две частицы и превратите их обратно в пустоту.
- Шаг IX:** Несколько раз сгустите пустоту, превратив её в части конфликта, и рассейте частицы, превратив их обратно в пустоту.



Рассматривая части(цы) и пустое пространство как одно и то же, обучающиеся отмечали, что части(цы) исчезли, конфликт исчез. Почему? Потому что *нет контрастов*. Сгущая квантовое поле или пустоту, создавая часть(ицу), например: “Я хочу этих отношений”, затем еще сгущая пустоту и создавая другую часть(ицу), “Я не хочу этих

отношений”, вы создаете две части-цы. Вы воображаете, что эти частицы отдельные и сделаны из другого вещества, чем окружающее их пространство и квантовое поле, пустота, из которой они состоят. Как бы все сделано из снега (пустоты), а вы сделали два снежка и положили их в снег (пустоту). Затем вы измельчили снежки, превратили их обратно в снег, и сделали это несколько раз, создавая снежки (сгущенную пустоту), и измельчая их обратно в снег (пустоту). Другой метафорой может быть замораживание воды в лед. Пустота—это вода. Из льда получаются две части(цы), “я хочу этих отношений” и “Я не хочу этих отношений”. Отличается ли лед от воды? И то, и другое—вода. Лед—это просто замороженная вода. Они сделаны из одного и того же вещества. Аналогично пустота—это вода, а лед, застывшая пустота—части(цы) “Я хочу этих отношений” и “Я не хочу этих отношений”.

Когда мы рассматриваем с “квантовой линзой” частицы и пустое пространство, снег и снежки, как нераздельные и неразличимые, конфликт не может существовать. Он может существовать, только когда мы воображаем и видим контрасты.

“Аналогично буддисты высказывают ту же идею, когда они называют окончательную реальность “шуньята”, что значит пустота или вакуум, и утверждают, что это *живущая* пустота, которая порождает все формы в феноменологическом мире.” (Капра, 1976:198)

Здесь живущая пустота—то же самое, что квантовое поле; квантовое поле выступает в роли основополагающего вещества (основной субстанции). Эйнштейн сказал: “Частицы—это только местные сгущения полей”. Квантовая психология может сказать, что роли, субличности, ложные “я”, и так далее—всего лишь местные сгущения квантового поля, пустоты. В этом есть очень глубокий смысл, здесь мы говорим, что все состоит из квантового поля, пустоты. Все, что вы называете собой—сгущение этого квантового поля или пустоты.

Что произошло в квантовой физике? Когда мы разбиваем материю на все более мелкие части, в конце концов части исчезают и остается это основополагающее квантовое поле, пустота. Ну а поскольку все взаимосвязано и исчезает при исследовании, возникает один вопрос: “Если я исследую это иллюзорное “Я”, которое я называю “собой”, не исчезнет ли оно вместе с проблемами “Я”?”

В современной психологии “я” подчеркивается, как будто оно существует самостоятельно. Основная цель психологии—создать какое-то идеализированное “Я”, которое по выражению Абрахама Маслоу “само-актуализировано”. “Я”, которое действует в полную силу.

Я как-то работал с тренером по трансактному анализу, который определял здоровье как “говорить то, что имеешь в виду, иметь в виду то, что говоришь, получать то, что хочешь, и хотеть то, что получаешь”. Опять мы пытаемся встроить или создать “я”, которое может справляться со всевозможными ситуациями и иметь всевозможные ресурсы. Мы пытаемся создать “я”, воображая что “отдельное я” существует независимо от других “я”. На неявном уровне это разделение вымышлено, потому что “я”—это часть(ица), которая существует при сгущении квантового поля или пустоты. Это значит, что я—это сгущенная пустота, а пустота—это разреженное “я”.

Применение

На семинарах меня часто спрашивают: “Как я могу применить это к моим реальным жизненным проблемам?”

В 1985 году я узнал, что пострадал от инцеста,* моя теть приставала ко мне в детстве. Когда я вернулся к терапии как клиент, многие воспоминания о происшедшем сохранялись в моем теле как память тела.

Многие формы телесно-ориентированной терапии соглашаются в том, что у физического тела есть память о травматических событиях. Вильгельм Райх, дедушка телесно-ориентированной терапии, в сороковых годах написал основательный труд, “Анализ характера”. В нем Райх описывает определенные стили того, как люди держат свое тело; эти стили указывают на определенные стратегии или способы бытия, переживания и восприятия жизни. Тело сохраняет воспоминания о травматических событиях, поэтому при работе с клиентами и при обучении психотерапевтов, я советую для пострадавших от травм людей какой-то вид телесной терапии, чтобы могли высвободиться воспоминания и травмы, сохраняющиеся внутри тела.

Тем, кто перенес жестокие издевательства и страдает от пост-травматического стресса, может помочь простой массаж, так как часто у них есть сопротивление прикосновению. В дополнение к этому “осознание через движение” Фельденкрейца и проработка тела в рольфинге помогает пострадавшим от инцеста по-новому “стоять” в мире.

Я сам во время терапии глубоких тканей, и особенно когда прорабатывались области между ногами, совершенно спонтанно увидел в уме картинку лица моей тети. Образы её лица выглядели как фильм; эта картинка возникала и в пустом пространстве, когда я закрывал глаза. Я начал “видеть”, что картинка сделана из того же вещества, что и окружающее картинку пространство. Я следил за тем, как картинка возникает в пространстве, был там и переживал на опыте картинку моей тети. По мере того, как я переживал ее, картинка тети (передний план), рассеивалась и становилась окружающей её пустотой (фон). Картинка была сгущенной пустотой. Пустота была разреженной картинкой — все это было сделано из одного и того же квантового поля или пустоты.

Позже это стало квантовым упражнением, которое я использовал с многочисленными клиентами при проработке инцеста, изнасилований и пост-травматического стресса. Воспоминание о травме содержится в пространстве и окружено пространством. При работе с воспоминанием, которое довольно твердое, современная психотерапия помогает клиенту снять эмоциональный заряд с воспоминания, так что оно становится менее твердым, и клиент может отбросить его или меньше реагировать на него. Как знают терапевты, по мере проработки проблемы (воспоминания) оно теряет эмоциональный заряд, рассеивается, и клиент чувствует себя более свободным от проблемы (воспоминания). Почему? Потому что масса (твердость) начинает рассеиваться по мере переживания. В этот момент, работаете ли вы с собственными воспоминаниями или помогаете другому, попросите клиента или себя сгустить пустоту, которую видно за закрытыми глазами, и создать воспоминание (картинку), затем рассеять её в пустоту. Выполнение этого упражнения несколько раз помогает “увидеть” воспоминание каким оно есть, сгущенной пустотой.

Если вы или клиент чувствуете, что картинка слишком твердая, то попросите клиента сделать много *копий* картинки (сгущенной пустоты), пока не рассеется часть связанной с воспоминанием энергии. Я ни в коем случае не утверждаю, что это *панацея* для пост-травматического стресса или тягостных неприятных воспоминаний. Это помогает не всем. Тем не менее такой прием может быть добавкой к любому проводимому процессу или работе. Больше того, тяжелые травмы, несущие сильный эмоциональный заряд, вряд ли облегутся, пока личность не будет готова переживать эмоции, связанные с травмой. Этот прием можно использовать в подходящий момент для ускорения процесса высвобождения воспоминания. Я говорю об этом, потому что люди часто склонны “бороться со встречным ветром”, если воспоминание все время возвращается. Если воспоминание возвращается, у

* Инцест: кровосмешение, половая связь между ближайшими родственниками.

картинок и происшествий еще осталось слишком много энергии. Их нужно разуплотнить с помощью переживания, *прежде чем* можно будет пройти через этот процесс сгущения-разрежения. Во многих случаях этот метод может помочь проработать проблему (воспоминание) и вернуть её в первоначальное состояние, квантовое поле или пустоту.

“Решение жизненных проблем видится в исчезновении проблемы.”
(Витгенштейн, 1961:73)

Следующее упражнение послужит примером этого.

Квантовое упражнение 51



(Глаза закрыты)

- Шаг I:** Позвольте болезненному воспоминанию всплыть в пустоте за вашими глазами.
- Шаг II:** Будьте там и переживите картинку.
- Шаг III:** Заметьте пустоту, окружающую картинку.
- Шаг IV:** Рассмотрите картинку как сгущенную пустоту.
- Шаг V:** Сгустите пустоту и сделайте из нее картинку.
- Шаг VI:** Несколько раз рассейте картинку и сделайте из нее пустоту, пока не почувствуете, что с нее снят эмоциональный заряд.
- Шаг VII:** Осознайте, кто проделал все это сгущение и разрежение пустоты.



Шаг VII очень важен, потому что когда вы осознаете, что сами сейчас уплотняете пустоту в картинку или воспоминание, вы можете перестать её уплотнять.

Принцип: Когда квантовое поле или пустота сгущается, образуются переживание и переживающий.

Чтобы лучше понять это в контексте квантовой психологии, вообразите, что у вас есть воспоминание о том, что папа сделал вам что-то плохое; папа и маленький ребенок не находятся здесь сейчас, то есть папы нет в комнате. Картинка (сгущенная пустота) удерживается вами, наблюдателем, в настоящем времени. С точки зрения квантовой психологии, для того чтобы вы отбросили неприятное событие или ситуацию, удерживаемую в квантовом поле, вы должны пережить на опыте, что *вы* сами удерживаете это воспоминание. В современной психологии власть принадлежит сюжету или картинке, как будто они существуют самостоятельно. Цель квантовой психологии в том, чтобы вы без вины или стыда пережили на опыте, что вы сами удерживаете и сгущаете пустоту в картинку или воспоминание. Когда это *переживается на опыте*, вы можете перестать создавать из

пустоты воспоминание, и это позволяет пустоте вернуться в свою первоначальную форму, то есть пустоту или квантовое поле.

Повторите процесс и спросите себя: “Кто сгущает пустоту в части(цы) (воспоминание), и кто рассеивает воспоминание (части-цы) в пустоту?” Или говоря иначе, когда у вас есть лед (картинка) и вы понимаете, что заморозили воду (пустоту), вы можете перестать замораживать воду в лед. Что произойдет? Лед превратится обратно в воду (свою первоначальную форму).

Опять же хотелось бы подчеркнуть, что здесь нет ни вины, ни стыда в том, какие местные сгустки (воспоминания) возникли в квантовом поле (пустоте). Наша цель только в том, чтобы “увидеть” их через *квантовую линзу* без никакого осуждения или оценки. Это не значит, что осуждать или оценивать плохо и что если вы осуждаете или оцениваете, вам нужно “работать над собой”. Здесь нет никаких “должны”. Предлагается увидеть осуждающую часть(ицу) как тоже сгущенную пустоту.

Я надеюсь, вы знаете, что это *вы* сгущаете и разрезаете квантовое поле. Так что вы находитесь за рамкам конфликта, вы наблюдатель-создатель и организатор того, что пустота становится формой, а форма становится пустотой.

“Когда мы очень сильно увеличиваем нашу физическую материю, мы обнаруживаем, что состоим в основном из пустоты, наполненной вибрирующими полями. Именно из этого состоит объективная физическая реальность.” (Бентов, 1977)

Параллельные вселенные

Наверное, одна из самых поразительных теорий в квантовой физике—то, что Ник Герберт в своей книге “Квантовая реальность” называет:

“Квантовая реальность #4: интерпретация многих миров (реальность состоит из постоянно увеличивающегося количества параллельных вселенных).” Герберт пишет: “Самое возмутительное утверждение—о том, что при каждом измерении создаются мириады вселенных.” (Герберт, 1985:19)

Что это значит в свете того, что мы здесь обсуждаем?

Давайте сначала вспомним наши предыдущие предпосылки.

В пятой главе мы увидели, что *вы* как наблюдатель создаете свое субъективное переживание с помощью механизма убеждений и ярлыков. В главах 6, 7 и 8, мы разобрались в том, что мир—это развертка и свертка энергии, пространства, массы и времени Дэвида Бома. По мере того как мы продвигаемся в нашем путешествии, составные части: энергия, пространство, масса и время рассматриваются как состоящие из одного и того же вещества, как сгустки в квантовом поле, или пустоте.

В пятой главе мы поняли, что создаем то, что наблюдаем. А в восьмой главе пространство, окружающее часть(ицу), или то, что я называю “я-ролью”, и сама часть(ица) рассматриваются как одно и то же. Тогда частица возвращается в состоящую из того же вещества пустоту. Почему? Как мы объясняли раньше, иметь переживание можно только если есть контраст, когда одна часть(ица), например “Я люблю себя”, рассматривается как отдельная от другой части(цы), “Я ненавижу себя”, и обе они как отдельные от окружающего их пространства. Если бы не было контраста (одно отличается от другого), не было бы и разделения, а следовательно и переживания.

Принцип: Все переживания требуют явного разделения и контрастов при рассмотрении. Как только контрасты рассматриваются как местные сгущения квантового поля (созданная реальность), структура различия между энергией, пространством, массой и временем демонтируется, возвращается в сове демонтированное вещество, пустоту.

Короче, можно сказать, что части(цы), убеждения, и я-роли—построенная нами сгущенная пустота; а эта пустота—демонтированные или растворенные части(цы), убеждения и я-роли.

Как это применимо к теории параллельных вселенных о том, что все вселенные существуют вместе, бок о бок? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте рассмотрим некоторые основные и второстепенные подходы к само-помощи и просветлению в психологии и восточных традициях.

Психология

В психологии блестящая работа Карла Юнга стала примером структуры убеждений, части(цы), плавающей в пустоте, местного сгущения в квантовом поле. Гештальт-терапия Фрица Перлза, так же как психотерапия и гипнотический подход Милтона Эриксона, были местными уплотнениями в квантовом поле. Другими словами, ограниченными системами убеждений, сгущенной пустотой.

Каждый из вышеупомянутых теоретиков помог бесчисленному количеству людей в их поисках облегчения психической боли. Однако каждая система является структурой убеждений, и следовательно у нее есть границы и она состоит из энергии, пространства, массы и времени. Что здесь имеется в виду, можно увидеть на иллюстрации 11.

Иллюстрация 11

Ниже изображены три разных модели психотерапии. Каждая модель обладает энергией, занимает пространство, имеет массу, и существует во времени. Однако заметьте, что окружающая пузырек пустота и пузырек состоят из одного и того же вещества. Другими словами, пузырек состоит из сгущенной пустоты, или местного уплотнения в квантовом поле.





Карл Юнг

Милтон Эриксон

Фриц Перлз

Каждая из этих вселенных—*созданная* структура. Например, когда я в начале семидесятых был клиентом в Гештальт-терапии, Гештальт рассматривался его последователями как путь, истина, и свет. Это была прекрасная структура убеждений, в которой считалось, что прояснение незаконченного дела из прошлого облегчает теперешнюю эмоциональную боль. Во многих случаях гештальт-терапия эффективно помогала людям справиться с эмоциональной болью. В пузырьке-части(це) Эриксона тоже была структура убеждений, в которой считалось, что проблемы можно решить с помощью ре-ассоциации (перестройки ассоциаций), рефрейминга (переосмысления), возвращения ресурсов, и т. д. Опять же, мощная вселенная, пузырек-часть(ица), в которую можно войти.

У гениальной космологии Юнга была пузырек-часть(ица), которая помогала людям понять себя в новом контексте, свое отношение к вселенной, архетипам, и так далее.

Каждый из этих первопроходцев, и многие, многие другие, разработали структуры, которые помогли бесчисленному количеству людей за прошедшие годы. Я ни в коем случае не “принижаю” эти системы. Они—местные уплотнения в квантовом поле.

Религиозные системы

А сейчас давайте рассмотрим философии Востока и Среднего Востока: Йогу, Буддизм, Суфийскую традицию, и даже, осмелюсь сказать, Христианство.

Так как по каждой из этих традиций написано бесчисленное количество книг, я скажу только, что каждая традиция придерживается определенных структур убеждений. Из-за того, что каждая структура никогда не оспаривается и рассматривается не как убеждение, а скорее как абсолютная реальность, практикующий может застрять в отдельной ограниченной части(це), похожей на пузырек структуре. Наглядный пример: вообразите, что ваша ванна наполнена водой (пустотой) и пузырьками (сгущенной или построенной пустотой). Можно считать, что каждый пузырек представляет собой систему убеждений и параллельную вселенную (сгущенную пустоту). В каждом параллельном пузырьке-вселенной содержится система убеждений, граница пузырька окружена водой в ванне (пустотой).

Следовательно, все вселенные существуют бок о бок, окруженные одним и тем же веществом, пустотой, и состоят из *одного и того же* квантового поля. Отсюда и вытекает теория параллельных вселенных.

“Не только пространство и время образуют единство под названием “пространство-время”, с этим связана и материя. Это похоже на гигантский воздушный бисквитный торт. Пузырьки пространства-времени, заключенные в

торте, бессмысленны без окружающего их пористого торта. Невозможно иметь пространство-время без материи, одно определяется через другое, и наоборот.” (Вольф, 1988:109)

Это значит, что поскольку все состоит из одного и того же квантового поля (пустоты), то все вселенные существуют вместе бок о бок. Еще подтверждается “квантовая реальность #8” Ника Герберта: “Мир состоит из возможного и действительного.” (Герберт, 1985:26)

Здесь мы не видим никакого противоречия между теорией параллельных вселенных (вселенные существуют вместе бок о бок), миром как возможным и действительным, и “квантовой реальностью #7” Ника Герберта: “Сознание создает реальность”. Как же можно примирить эти по-видимому противоречащие идеи? Опять же, если все происходит и состоит из одной и той же квантовой пустоты, то все вселенные существуют, и, как ни парадоксально, относятся к возможному. Больше того, что такое сознание? Сгущенная пустота. Следовательно, сознание создает реальность. (Это будет подробнее обсуждено в главе 11).

Пока что достаточно сказать, что как только единообразное сознание (пустота) определяется и обозначается, возникает часть(ица) или система убеждений (пузырек) (сгущенная пустота). А как только часть(ица) рассматривается как состоящая из того же вещества, что и все другие части(цы), конфликты прекращаются. Почему? Потому что когда нет построенного или воображенного разделения, нет и воображаемых конфликтов. Это можно увидеть на иллюстрации 12.

Иллюстрация 12

На этом рисунке черное—это пустота, квантовое поле. Пузырьки—это местные уплотнения квантового поля, так называемые “духовные пути”.

суфийская традиция

христианство

йога

курс чудес

буддизм

метафизика

шаманизм

дзэн

Ну а что общего у всех этих систем?

Во-первых, все они созданы.

Во-вторых, все они убеждения.

В-третьих, у всех них есть энергия, есть твердость или масса, они существуют во времени и занимают пространство.

В-четвертых, каждая структура состоит из одного и того же основного вещества: единообразного сознания, то есть квантового поля.

Ну а как мы можем представить это в свете квантовой физики вообще, и теории параллельных вселенных в частности?

Теория параллельных вселенных была изобретена Хью Эвереттом в 1957 году в Принстонском университете.

“Несмотря на свой странный вывод о том, что действительно существуют бесчисленные вселенные, каждая из которых настолько же реальна, картина многих миров Эверетта нашла значительную поддержку среди квантовых теоретиков.” (Герберт, 1985:19)

По отношению к этой теории возникают четыре вопроса. Самый первый, как можно утверждать, что все вселенные действительно существуют. Второй, как это можно применить к психологической теории. Третий, насколько это помогает нам в задаче разрешения конфликтов. И четвертый, к чему это нас приводит в нашем путешествии через квантовую психологию и в обнаружении того, кто мы такие.

Давайте начнем с первого предположения теории параллельных вселенных, а именно что все вселенные существуют вместе бок о бок.

Для этого найдем минутку и испытаем на опыте упражнение.

Квантовое упражнение 52



Шаг I: Закройте глаза и заметьте пустоту перед собой.

Шаг II: Возьмите немного пустоты, сгустите её и создайте психологическую систему, например Гештальт, Юнговскую, Эриксоновскую, Трансактный анализ, Психосинтез, Фрейдский анализ, и так далее.

Шаг III: Возьмите еще пустоты, сгустите её и создайте еще одну психологическую систему.

Шаг IV: Сгустите еще немного пустоты и создайте еще одну психологическую систему.

Шаг V: Сгустите немного пустоты и создайте систему просветления (например Йогу, Медитацию, Буддизм, Суфизм, Дзен, Христианство, Иудаизм, Шаманизм, Курс чудес, Метафизику, Окультизм, и так далее.)

Шаг VI: Сгустите еще немного пустоты и сделайте из нее еще одну систему.

Шаг VII: Теперь отступите на шаг назад и заметьте, что каждая система выглядит как пузырек, плавающий в пустоте.



Это ответ квантовой психологии на теорию параллельных вселенных, а именно на то, что все вселенные действительно существуют вместе бок о бок. Конечно, можно было бы поспорить, а как же насчет систем, которые не упомянуты. Но ответ ясен; как окружающее

Другая участница сказала: “Моя часть(ица) была связана со злостью на моего мужа, потому что он не дает мне то, что я хочу. Мои чувства и позиция в этом вопросе не изменились и не исчезли. Что мне делать?”

Я сказал: “Прежде всего вам нужно вернуться, *почувствовать* и *пережить* ваше чувство желания чего-то. Во-вторых, я посоветовал бы снова и снова и снова создавать чувства желания, пока вы не сможете наблюдать или свидетельствовать это чувство. Затем вам нужно быть готовой *иметь* злость и *не иметь* злость. Я имею в виду, что если вы делаете упражнения, для того чтобы избавиться от чего-то, вы сопротивляетесь тем чувствам, от которых стараетесь избавиться. Вам нужно обладать *свободой иметь* и *свободой не иметь чувства*. Затем, когда вы увидите, что чувства и пространство состоят из одного вещества, вы можете заметить или заинтересоваться тем, что происходит.” “Заметить” и “заинтересоваться”—важные слова. Вы можете использовать слово “любопытство”, позволяя *чему угодно* произойти, когда чувство рассматривается как то же самое, что и окружающая его пустота. Помните (как говорилось в главе 4), эти упражнения выполняются *без намерения*.

Это не значит, что вы должны отказаться от того, что хотите от мужа. Но это значит, что когда вы разовьете способность наблюдать, как пустота организуется в форму, а форма возвращается обратно в пустоту, станет яснее выбор, что делать и чего не делать по отношению к вашим взаимоотношениям.

Физическое тело

Нужно заметить еще одну вещь. У физического тела есть определенные органические, биологические функции. Грубо говоря, по выражению моего индийского учителя: “Все наше время мы тратим на то, чтобы есть, спать, срать и ебаться, или зарабатывать больше денег, чтобы получить для этого лучшее место.” *Реакции тела не поддаются проработке*. Телу нужно есть, спать, срать и ебаться. Проблемы возникают, когда секс становится заменителем недостатка любви, или еда становится заменителем безопасности или комфорта. Сон или усталость могут быть депрессией или способом сопротивления какому-то чувству. Этот процесс, при котором индивид сублимирует* или заменяет едой недостаток самоуважения, *поддается проработке*. Квантовая психология не говорит, как многие духовные дисциплины, о воздержании или сопротивлении функциям тела, например еде, сексу или сну. Скорее квантовая психология утверждает, что сублимацию или замену потребности в любви на *навязчивое желание* есть, можно демонтировать, распознав его источник, пустоту. Функции тела сохраняются; а саморазрушительная склонность людей к сублимации лишает людей чувства свободы получать то, чего они *на самом деле* хотят. Именно сопротивление функции тела или воздержание вызывает проблемы. Почему? Потому что на чувство сексуальности навешивается ярлык “грязное” или “низкое”. Этому чувству нужно сопротивляться. И эти чувства нужно сохранять, чтобы знать чего нельзя иметь. В дальнейшем это вызывает сублимацию или замену.

Известный психиатр Вильгельм Райх даже утверждает, что воздержание от сексуального оргазма заглушает естественную способность тела разряжать энергию. Эта энергия, вместо того чтобы выходить через половые органы, должна куда-то идти. Куда она идет? Райх выдвигает предположение, что энергия идет вверх к голове, вызывая больше мыслей. Следовательно, сексуальное воздержание, исповедуемое восточными духовными учениями как способ достижения “совершенно спокойного и уравновешенного” ума, может давать противоположные результаты. В моем случае это явно было так, потому что энергия не выходила наружу, а шла в мою голову и в дополнительные мысли.

* Сублимация: один из механизмов психологической защиты. Индивид в ситуации конфликта снимает напряжение, трансформируя свои инстинктивные влечения в более приемлемые для него и для общества.

Больше того, Райх убежденно заявляет, что вынужденное сексуальное воздержание нагнетает энергию вверх в фантазию, вызывая воображаемую *мистификацию* мира. Именно поэтому члены духовной целомудренной коммуны, в которой я был, и я в том числе, часто мистифицировали все в фантазии о богах и богинях, это была одна из сторон “магического мышления” в нашей повседневной жизни. Этим можно объяснить и мистификацию учителей и гуру. Навязанное воздержание в коммуне, где я жил, вызывало мистификацию “могущества” мужчины или женщины—Гуру. Нередко преданные переносили магические свойства на учителя, говоря, например: “Он точно знает, чего я хочу”, или: “Он знает все мои мысли и желания”. Источник такой “магической” мистификации можно проследить до состояний возвращения в детство, когда мама и папа ответственны за вас и провели много бессонных ночей, удовлетворяя ваши потребности.⁺

Нередко родители говорят: “Если тебе это нужно, я дам тебе это.” Ребенок берет этого идеализированного, одухотворенного родителя, и переносит его качества на гуру или бога. Ребенок верит, что услужение родителю даст ему то, чего он хочет от родителя; это тоже переносится на внешнего учителя или бога.

Можно провести параллели между услужением гуру, или Богу, и услужением маме с папой. Со-зависимость или неизбежная зависимость ребенка от родителей в выживании, может сохраняться у взрослого в состоянии возврата в детство, когда он переносит качества своих мамы и папы на “идеализированного” учителя. В середине семидесятых я называл “трансперсональным переносом” этот процесс, при котором ребенок придает магическую власть богу, гуру, или учителю. Духовные пути, которые так часто даются как единственное решение—это просто транс, переданные от родителей детям. Например, ребенку говорят: “Если будешь хорошим, получишь любовь”. Мистифицированный учитель (перенесенный идеализированный родитель) говорит: “Будь хорошим, следуй моим правилам, и получишь освобождение, блаженство, любовь, и так далее”. Просветлением моего отца был дом в пригороде и двое детей. Небеса многих учителей—... заполните пробел. Я говорю об этом, потому что квантовая психология не претендует на роль единственного пути.

Квантовая психология не говорит о хорошем и плохом. В индийском монастыре мы с моими друзьями всегда ждали, когда “божественный тесак” сделает то, чего мы не должны были делать или думать, точно так же как и в детстве. Один учитель сказал, что: “Люди гораздо умнее Бога. Люди знают все о хорошем и плохом, правильном и неправильном, высоком и низком, грехе и добродетели. Бог об этом ничего не знает. БОГ ПРОСТО ЕСТЬ.”

Один участник семинара сказал: “У меня ничего не осталось. Я чувствую себя опустошенно и немного подавлено.”

Я прочитаю цитату из работы известного физика Джона Уилера:

“Ничто-жность пространства можно рассматривать как состоящую из фундаментальных кирпичиков. Если мы исследуем его микроскопически, мы обнаружим, что структура пространства-времени, или “супер-пространства”, состоит из бурлящего моря пузырьков.” (ДеВитт и Уилер, 1968)

Это можно полнее понять в контексте китайской философии, а точнее даосизма. Китайцы используют слово “Ци” для обозначения основной энергии, излучаемой из этой живущей дышащей пустоты. Ци может сгущаться в объекты или рассеиваться в пустоту.

“Когда Ци сгущается, оно становится видимым, так что появляются формы отдельных вещей, когда оно рассеивается, оно уже не заметно и нет форм.

Великая Пустота состоит не из чего иного, как Ци; это Ци неизбежно сгущается,

⁺ Этот транс одухотворения подробно обсуждается в книге “Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг”, в главе 14.

образую все вещи; и эти вещи неизбежно рассеиваются, образуя (снова) Великую Пустоту.” (Фун, 1958:279,228)

На языке физики, Уилер говорит, что эти пузырьки—плоть и кость пустого пространства, и составляют то, что Уилер называет “квантовой пеной”. Он пишет:

“Пространство квантовой геометрической динамики можно сравнить со слоем пены, разлитым по медленно колеблющемуся ландшафту ... Постоянные микроскопические изменения в слое пены, по мере появления новых пузырьков и исчезновения старых, символизируют квантовые флуктуации в геометрии.” (ДеВитт и Уилер, 1968)

Но это знание из физики нужно пережить и узнать непосредственно. Цель этих упражнений, всех наших тренингов и семинаров под названием “Квантовая психология”, не в том чтобы добавить еще одну систему убеждений, а скорее в том чтобы предоставить в распоряжение подходы, обеспечивающие опытное знание того, что физика уже доказала.

Больше того, упомянутые Уилером пузырьки сравнимы и похожи на части(цы), или я-роли. На семинарах люди часто переживают эти я-роли как пузырьки, плавающие в пустоте. Когда пустота и пузырек как часть(ица) рассматриваются как одно и то же, остается ничто-жность или то, что Уилер называет “кирпичиками” существования. Ничто становится чем-то (при сгущении), что-то (сгущенное ничто) становится ничем при рассеивании или демонтаже. Об этом говорит Лама Говинда:

“Отношение формы и пустоты представляется не как состояние взаимно исключающих противоположностей, а только как два аспекта одной и той же реальности, которые существуют вместе и постоянно сотрудничают.” (Говинда, 1974:223)

Уилер говорит, что “ничто-жность—это кирпичики вселенной”. Пустота состоит из того же вещества, что и частицы, будь это чувство, мысль, эмоция и т. д. Все они одно и то же. Теперь вернемся к высказыванию:

“Я чувствую себя опустошенно и подавлено”. Люди прикрепляют суждения, оценки и решения к тому, что означает переживание или пустота, например что это “нехорошо” или что “я опустошен и подавлен”. Это *ярлыки*, которые прикрепляются к чистой пустоте. Когда нет оценки или решения о том, что означает пустота, остается только ЕСТЬ-НОСТЬ.

Недавно я работал с клиенткой, которая постоянно пыталась заполнить пустой вакуум, который она чувствовала внутри; она называла его “нежелательным”. Пытаясь наполнить это пустой вакуум, она сопротивлялась пустому пространству. Когда мы начали “проводить терапию”, она пережила на опыте, что пустота всегда есть, что именно из нее все приходит, и туда уходит. Ее словами: “Все мое восприятие изменилось. Я чувствую себя спокойно и умиротворенно.” Через неделю она сказала: “Где вы были двадцать лет назад, когда я принимала наркотики. Это лучше, чем наркотики.” Другая клиентка жаловалась на навязчивое переживание. Я понял, что она сопротивляется пустоте и пытается “заполнить ее” едой. Это очень часто встречается у переживающих, сопротивление пустоте. Интересно, что буддисты часто говорят, что наше самое большое сопротивление—сопротивление “ничему”.*

* Это будет обсуждено в моей следующей книге, “Дао хаоса: Квантовое сознание, том второй”. Тип личности, иннеграмма, организуется в соответствии с сущностью в теле.

Если вы считаете, что пустота—это “нехорошо”, то заметьте свой ярлык или оценку насчет ее, и поймите, что это всего лишь ярлык, а не то, кто вы на самом деле. Затем рассмотрите ярлык, часть-ицу и пустоту как состоящие из одного и того же вещества.

На другой день я работал с мужчиной в депрессии. Я спросил его: “Как вы переживаете депрессию?” Он сказал: “Как пустоту, вакуум, ничто.” Этот клиент обозначил пустоту депрессией. Через неделю мой буддийский друг сказал: “Я только хочу пережить блаженство ПУСТОТЫ.” Он обозначил пустоту блаженством. Я засмеялся, потому что понял, что половина моих знакомы старается попасть в пустоту, а другая половина старается из нее выбраться. *Все дело в обозначениях.*

Другой участник семинара сказал: “А как же насчет просветления?” Я ответил, сказав: “На языке Буддизма, абсолют называется “нирваной”, а *этот* мир называется “самсарой”. Будда осознал, что поскольку пустота—то же самое, что и окружающая нас форма, или по выражению Эйнштейна, “Все—пустота, а форма—сгущенная пустота”, то считать одно отличающимся от другого значило бы *не видеть* то, что есть. Перефразируя Будду, тот, кто стремится к абсолюту (нирване), невежда; тот, кто стремится к миру (самсаре), невежда.

Так как пустота и форма—одно и то же, то стремится к одному и противостоять другому означало бы не понимать природу вселенной; видеть только явный порядок, а не неявное, квантовое единство. Это приводит нас к историческому утверждению Будды:

“Нирвана (абсолют)—это самсара,
(мир)—это нирвана.”

Самсара

Уиттекер, известный физик, говорит об этом так:

“В концепции Эйнштейна пространство—это уже не сцена, на которой исполняется драма физики; оно само—одно из действующих лиц.” (Уиттекер, 1948)

А как же насчет просветления? Может быть, это просто еще одно понятие, окруженное пустотой.

И наконец, один обучающийся заметил: “У меня тогда не остается никакой модели, ничего, чтобы выяснить, кто я такой.”

Я ответил цитатой индийского учителя, с которым я работал: “Чтобы выяснить, кто вы такой, вы должны как прыгун с шестом через перекладину, чтобы перейти на другую сторону, отбросить шест, вы должны аналогично отбросить свои концепции и модели реальности.”

Это приводит нас к следующей главе. Теперь, когда перед нами пустота, *кто мы?*

Глава 9

Выход за пределы обычной реальности

- *Рядовой Петров, из какого материала сделана алюминиевая ложка?*
- *Из алюминия, товарищ прапорщик.*
- *Правильно. А из какого материала сделана алюминиевая вилка?*
- *Из алюминия, товарищ прапорщик.*
- *Неправильно, рядовой Петров. Из того же материала.*

(Примечание переводчика)

Мы уже перешли от наблюдателя к создателю и от создателя к его связи с энергией, пространством, массой и временем. В этой главе мы займемся (1) выходом за пределы наблюдателя-создателя переживания и (2) обнаружением, что наблюдатель-создатель и его создание (“я-роль”-часть(ица) под названием “Я ненавижу себя”, или “я-роль”-часть(ица) под названием “Я люблю себя”, “Я злой”, и т.д.), состоит из того же основного вещества, что и наблюдатель.

Но пока что начнем с начала: переживание на опыте того, что вы находитесь за пределами создателя-наблюдателя.

Уровень 7

Наблюдатель является наблюдаемым.

Квантовое упражнение 55

.....

Выполняется в парах

Прежде чем делать упражнения, нам наверное нужно р-а-з-м-я-т-ь наши квантовые мускулы, чтобы разогреться.

Квантовая разминка: выход за пределы наблюдателя, который создает реальность.

Разбейтесь на пары. Один человек становится “А”, другой “Б”. А садится напротив Б.

1. **Человек А спрашивает: “Назови мне отличие между тобой и твоим умом.”**

Человек Б: отвечает. (Продолжайте спрашивать десять минут.) Затем поменяйтесь и пусть Б задает тот же вопрос А.

(Меняются)

2. **Человек Б: “Скажи мне, в чем отличие между тобой и твоим телом.”**

Человек А: отвечает.

(Меняются)

3. **Человек А: “Назови мне отличие между тобой и осознанием.”**

Человек Б: отвечает.

(Здесь слово “осознание” обозначает средство, которое вы используете для осознания чего-то.)

Этот подход можно использовать и для работы с собой. Скажем, если у вас появляется мысль, чувство, эмоция, картинка, и т. д.; сразу же спрашивая себя: “В чем отличие между мной и мыслью или эмоцией”, вы можете начать наблюдать, замечая разделение. Так как вы наблюдатель этого, это Не Вы.

.....

Квантовое упражнение 56

.....

Выполняется в парах.

Предыдущая группа упражнений—разминка. Следующий скачок—перейти к осознанию наблюдателя. Поскольку мы можем *осознавать* наблюдателя и создателя, мы находимся за рамками наблюдателя и создателя. Опять же: “Все, о чем вы знаете, не может быть вами” (Альфред Коржибский). Говоря как можно проще (если об этом можно говорить просто), мы просим вас осознать, что вы осознаете, или осознать наблюдателя.

Это упражнение выполняется в парах. Один человек становится А, другой Б.

Человек А: Назови мне отличие между тобой и наблюдателем.

В этой иллюстрации замкнутый внутри-психический цикл наблюдателя, создающего “никто меня не любит”, не дает войти никакой другой информации. Он может истолковать информацию: “Я люблю тебя” как “Это не так”, или просто не позволить ей войти в систему.

Квантовая психология и “новая эра” (New Age)

На семинарах часто возникает вопрос насчет того, что убеждения создают внешние события. Я встречался с приверженцами “новой эры”, которые считают, что они создают внешние события теми убеждениями, в которые они верят. Квантовая психология сильно отличается от “школ новой эры”, которые воображают, что если у меня есть определенное убеждение, “никто меня не любит”, то я *притягиваю* к себе людей, которые меня не любят и подкрепляют мое “никто меня не любит”. Квантовая психология утверждает, что убеждение-часть(ица) “никто меня не любит” действует как фильтр и создает это переживание *субъективно*, независимо от того, так это или нет. Вот пример: если, когда я смотрю на вас, я считаю, что вы меня не любите, я буду переживать на опыте “вы меня не любите!” Это не значит, что вы меня не любите. Это значит, субъективно, что я переживаю только мое убеждение и таким образом переживаю на опыте “вы меня не любите!” Это само-организующийся аспект части(цы) или я-роли. Часть(ица) я-роли сохраняется в массообразной и твердой форме, постоянно воспринимая, что реальность подкрепляет её убеждения. Это только *субъективно*. Я не создаю в вас “нелюбовь ко мне”. Я создаю только мое субъективное переживание “вы меня не любите!” Таким образом я создаю свою *субъективную* реальность!

В когнитивной терапии это называется “чтением мыслей”. Попросту говоря, если я считаю, что меня никто не любит, я переношу на вас, что вы меня не любите, и затем я действую, как будто это чтение мыслей—правда. Это “когнитивное искажение” часто развивается в детстве как способ справиться с ситуацией с родителями. Чтение мысленных желаний мамы или папы, конечно, может помочь ребенку угодить им и выжить. Ребенок научился, что *чтение мыслей* и услужение алкоголику или жестокому родителю может быть способом “сохранять мир”. К сожалению, когда ребенок становится взрослым, он сохраняет на автомате это *чтение мыслей*. Взрослый, когда у него действует этот механизм, неосознанно *читает мысли* в теперешней ситуации, как будто это угрожающее прошлое.

Многие клиенты говорили мне: “Никто меня не любит”, или “Мой муж (моя жена) не любит меня”. Они так *чувствуют*, даже если друзья их любят, а их супруги действуют и говорят с любовью. Почему? Потому что наблюдатель, раз он создал “никто меня не любит”, отфильтровывает все остальное и даже делает “никто меня не любит” своей *субъективной* реальностью, как говорилось в пятой главе. Когда я-роль, часть(ица) настолько жестко очерчивается и уплотняется, не может войти никакая информация, противоречащая её структуре убеждений!!!

Это сильно отличается от представлений философов “новой эры” о том, что мы привлекаем к себе “внешние” обстоятельства, подкрепляющие нашу структуру убеждений. В квантовой психологии мы говорим, что наблюдатель является источником своего внутреннего субъективного переживания, а не внутреннего субъективного переживания другого человека. Разрешите привести пример из первой главы “Трансов, в которых живут люди”.

“Если я говорю: “Вы мне нравитесь”, вы можете создать сколько угодно реакций:

(1) “Это приятно”, (2) “Он на самом деле так не считает”, (3) “Если бы он только

знал, какой я на самом деле, он бы так ко мне не относился”, (4) “Интересно, чего он от меня хочет”. (Волинский, 1991:3)

Здесь наблюдатель вырабатывает свои внутренние, *субъективные* реакции на то, что кто-то говорит: “Вы мне нравитесь”. Многие философы новой эры могут сказать: “Почему я сделал так, чтобы этот человек сказал ‘вы мне нравитесь’?”, или “Какие уроки я должен у него усвоить”, и т. д. Вот это мы называем *супер-источником*. Супер-источник означает воображать, что вы являетесь источником (создаете) переживание кого-то другого. Это, конечно, позиция “возврата в детство”. На психологическом языке это можно назвать “инфантильной претенциозностью”, из-за которой ребенок считает, что он *заставляет* мать или отца чувствовать себя хорошо или плохо, или что он *ответственен* за внутренние переживания и поступки мамы или папы. Возможный сценарий: ребенок лежит в своей кровати, и ему холодно. Мама приходит и накрывает его одеялом. Он хочет, чтобы его взяли на руки. Приходит папа и берет ребенка на руки. Он голоден. Кто-то приходит и кормит его. Ребенок решает что-то вроде: “С помощью моих мыслей и чувств я могу привлекать людей к себе, чтобы они давали мне то, что мне нужно. Я создаю приход мамы или папы.” Это, конечно, легко подкрепляется, когда мама или папа говорят: “Ты меня разозлил”.

Это пища для навязчивого мышления. Давайте вообразим, что ребенок несколько раз был голоден, а мама с папой не проснулись, чтобы сразу же покормить его. Младенец думает: “Ну, раз мои мысли создали их приход раньше, если я буду *напряженно* думать, я смогу заставить их прийти и дать мне то, что мне нужно. Может быть, мне нужно увидеть (вообразить), что они ко мне приходят и дают то, чего я хочу. На психоаналитическом языке это называется первичным процессом, и он настолько важен, что накладывает отпечаток на многие области нашей жизни.

В этом состоянии возврата в детство и претенциозности, а это один из видов транса, люди считают, что они ответственны за то, что чувствуют, думают, или делают другие. Хотя о со-зависимости написана масса книг, пока что скажем только, что наблюдатель (вы) вырабатывает свое субъективное переживание, а не реакцию кого-то на вас. На семинарах я часто говорю что-то вроде: “Я не имею ни малейшего представления о том, как вы субъективно создаете меня внутри себя. Но должен сказать, что когда я перестал пытаться управлять тем, как другие люди создают меня в своем субъективном опыте, я почувствовал себя гораздо свободнее. Я перестал тратить энергию на попытки менять мнение о себе, и смог позволить людям переживать насчет меня все, что они переживают.” У людей есть “я-роли”, которые сопротивляются субъективным построениям других. Например, женщина сорока пяти лет, с которой я работал, все еще “заботилась” о маме, беспомощной и зависимой. Я спросил эту женщину: “Готова ли ты позволить маме иметь её боль?” Она сказала: “Нет”. Вот на что должна быть направлена терапия. Почему её возвращенная в детство я-роль сопротивляется тому, что мать субъективно создает себе боль?

Другой клиент, юрист, всегда думал, что люди считают его недостаточно умным. В сеансе мы занимались его сопротивлением той возможности (чтение мыслей), что другие создают его субъективно как “недостаточно умного”. У него было глубокое сопротивление субъективным построениям других. Компенсируя это, он напряженно *старался быть умным*; вместо того, чтобы позволить другим людям получать их субъективный опыт о нем.

Эта претенциозность приводит к обвинению себя за внешние события, и к попыткам переосмыслить неприятные внешние события как “уроки”.

Квантовая психология предлагает внутреннее сосредоточение, при котором вы замечаете, что наблюдатель и созданное им состоят из того же основного вещества—никакого обвинения, никаких уроков, никаких причин, никакой цели, никакого осуждения,

никакой оценки или значимости, никакого стыда. Пустота организуется или уплотняется в форму, форма разуплотняется или демонтируется в пустоту.

Психология ранее созданных ролей-частиц

Часто в психотерапии новое решение предлагается клиенту *поверх* старого решения. Например, если кто-то решил: “Мужчинам (женщинам) нельзя доверять”, то многие формы терапии предлагают решить иначе: “Иногда мужчинам (женщинам) можно доверять” или “Вполне можно доверять”, или что-то в этом роде. Такая попытка перестроить опыт, перестраивая убеждения, обычно дает незначительные результаты.

Принцип: Когда наблюдатель создает убеждение, первое убеждение сильнее. Поэтому создание нового убеждения поверх предыдущего вызывает усиление конфликта.

Надеюсь, что этот принцип объясняет частичную неудачу и “принятия нового решения” в психологии, и “утверждения положительных мыслей” философов новой эры. В обоих случаях наблюдатель создает “нежелательное убеждение”, например “Мир не безопасен”, и пытается превратить его в “Мир безопасен”. Каждый раз, когда он пишет, утверждает или принимает другое решение: “Мир безопасен”, он еще больше укрепляет противоположное. Чтобы знать, чего не хочешь, приходится сохранять первое решение.

Давайте возьмем еще один пример. Клиент приходит и жалуется на свою неспособность применять силу. Во время сеанса он говорит: “Я не хотел быть похожим на маму (папу), я решил быть совершенно другим”. С квантовой точки зрения этот клиент должен сохранять в сознании “маму (папу)”, чтобы всегда знать, кем не быть. Первое построение—это впечатление о “маме (папе)”, а созданное как противоположность—“Я не хочу быть таким, как они”. Происходят две вещи. Во-первых, во время стресса взрослые говорят точно так же, как их матери и отцы (первое созданное впечатление). Во-вторых, если наблюдатель должен сохранять обе реальности, качества “мамы (папы)” могут быть перенесены на начальника, мужа, жену, или инспектора по кредитам из банка. Возможен еще один сценарий: что человек в роли начальника или авторитета станет точно таким же, как “мама (папа)”, отфильтровывая другую информацию и воспринимая подчиненного как беспомощного ребенка, второе созданное впечатление.

Это примеры того, как наблюдатель создает разнообразные пузырьки и жизненные переживания с помощью таких структур*.

В квантовом упражнении 55, мы прояснили вопрос о создаваемой наблюдателем реальности и отличием между наблюдателем и наблюдаемым. В упражнении 56, мы просим вас увидеть, что вы находитесь за рамками наблюдателя и наблюдаемого, так сказать, просим осознавать, что вы осознаете. Пожалуйста, НЕ ПЕРЕХОДИТЕ К квантовому упражнению 57, пока вам не станет совершенно ясно, что вы можете *осознавать* наблюдателя и его создание. Может быть, вам даже нужно потратить день, неделю или больше, тренируясь осознавать наблюдателя. Это можно делать, постоянно задавая себе вопросы предыдущих упражнений: “В чем отличие между мной и наблюдателем чувств, мыслей и эмоций?”. Если вы не переживаете этого на опыте, остановитесь и поработайте над этим. Для следующего квантового скачка требуется ясность в предыдущем шаге.

* Тема противоположных ролей и претенциозности возвращенного в детство ребенка подробно обсуждается в книге: “Темная сторона внутреннего ребенка: следующий шаг”.

Квантовое упражнение 57



“Все состоит из пустоты, а форма—сгущенная пустота.” (Альберт Эйнштейн)

- Шаг I:** Заметьте переживание, убеждение, или я-роль, которое вас беспокоит, например “Я не люблю себя”.
- Шаг II:** Заметьте форму этой части(цы), “я-роли”; это поместит вас вовне этой частичной я-роли.
- Шаг III:** Продолжайте выносить свое осознание дальше, замечая, что я-роль, частица “Я не люблю себя” похожа на пузырек, плавающий в пустоте.
- Шаг IV:** Позвольте пузырьку, плавающему в пустоте, рассматриваться как сгущенная пустота. Другими словами, заметьте, что пустота уплотнена и превращена в частицу, и что если её рассеять, стала бы пустотой.
- Шаг V:** Заметьте, что происходит, когда вы это узнаете.



Наблюдатель состоит из того же вещества, что и наблюдаемое

Чтобы переживать на опыте проблемное состояние, нужно вообразить и делать вид, что есть отличие между наблюдателем и тем переживанием, которое наблюдатель создает. Например, если наблюдатель создает переживание: “Я люблю себя”, он должен делать вид, что состоит из другого вещества, чем наблюдаемое. Если наблюдатель *не* играет в эту игру, и вещества рассматриваются как одно и то же, то не может быть контрастов, и следовательно не может быть переживания.

Проблемы могут возникать только при наличии “я”, отдельного от проблемы. Когда вещество, то есть наблюдатель и наблюдаемое, рассматриваются как одно и то же, проблема и испытывающий проблему сливаются и исчезают.

Квантовое упражнение 58



“В квантовой физике ученые входят в состав сложной системы без четко определенных границ, и ученому не обязательно описывать экспериментальную установку как изолированный физический объект, чтобы включить её в научный эксперимент. Говоря другими словами,

субъект и объект объединяются ... или субъект и объект существуют только вместе.” (Капра, 1976:121)

Шаг I: Заметьте, когда у вас происходит переживание (например, “Я люблю себя”, злость, и тому подобное).

Шаг II: Заметьте наблюдателя переживания.

Шаг III: Заметьте отличие между собой и наблюдателем, спрашивая себя: “В чем отличие между мной и наблюдателем?”

Шаг IV: Рассмотрите наблюдателя и его объект (наблюдаемое переживание) как одно и то же вещество.

Шаг V: Заметьте, что происходит.



Принцип: Каждый раз, когда появляется проблема, заметьте, что у проблемного состояния, испытывающего проблему, и проблемы, нет присущей им собственной природы, то есть они неотделимы друг от друга.

В буддийской литературе часто используется термин “собственная природа” и говорится, что у личности нет внутренне присущей собственной природы. Это можно истолковать так, что наблюдатель, наблюдаемое и окружающее пустое пространство—все состоит из одного и того же квантового поля, пустоты. Чтобы иметь отдельное “я”, нужно чтобы вещи состояли из разных материалов.

Другими словами, воспримите наблюдателя проблемы и проблему как одно целое. Позвольте им быть одним целым. Когда они рассматриваются как одно целое, все сливается и утрачивает свою *контрастность*.

Поскольку все взаимозависимо и взаимо-проникает все остальное, нет *независимой* природы. Когда это замечено, проблема демонтируется, потому что нет контрастов.

Принцип: Наблюдатель и наблюдаемое состоят из одного и того же квантового поля, пустоты. Наблюдатель появляется одновременно с наблюдаемым, и одновременно исчезает.

Квантовое упражнение 59



Наблюдатель и наблюдаемое появляются и исчезают вместе.

Шаг I: Заметьте переживание.

Шаг II: Заметьте наблюдателя переживания.

Шаг III: Заметьте отличие между собой и наблюдателем.

Шаг IV: Позвольте наблюдателю и объекту (наблюдаемому) вместе появляться и исчезать.



Нет какого-то единого наблюдателя

Чтобы выйти за пределы наблюдателя и наблюдаемого, нам нужно понять, что у каждой я-роли есть наблюдатель и наблюдаемое—одна единица. Кажется, что каждое “я” появляется независимо от наблюдателя и что один и тот же наблюдатель наблюдает все эти “я”. На самом деле у каждого “я” есть свой собственный наблюдатель. Что у нас остается, когда наблюдатель-наблюдаемое рассматриваются как состоящие из одного и того же вещества? Нам остается то, что известный индийский учитель Рамана Махариши назвал “я-я”. В традиции четвертого пути Г. И. Гурджиева оно называется “настоящим я”. В квантовой психологии мы называем это состоянием без состояния, в котором есть знание без познающего, или осознание без осознаваемого объекта.

Квантовое упражнение прощю некуда

1. Заметьте я-роль, часть(ицу), или происходящее переживание.
2. Заметьте наблюдателя, наблюдающего “я”.
3. Спросите себя: “Что за наблюдатель наблюдает эту я-роль, частицу или переживание?”
4. Заметьте, что происходит.

Видимость наблюдателя

Другими словами, кажется, что есть только один устойчивый наблюдатель, наблюдающий, как все приходит и уходит. Действительно есть наблюдатель, который появляется с каждым событием. Наблюдатель и наблюдаемое появляются и исчезают вместе. Это тонкое понимание и опыт выводят нас за рамки пары наблюдатель-наблюдаемое к “я-я”, настоящему “я”, или состоянию без состояния.

На этом уровне мы можем начать понимать и знать, что наблюдатель и наблюдение не только являются одним целым, они состоят из сгущенной пустоты. Наблюдатель, настолько важный во многих традициях, на самом деле является частицей, я-ролью. Хотя можно спорить, что это более высокая я-роль, чем обычная, это все равно я-роль.

Проследив наш путь с первого уровня, мы можем заметить необходимость разделить личность на наблюдателя и наблюдаемое. Но на этом уровне мы видим, что осознание наблюдателя, или осознание осознания, выводит нас за пределы обычной реальности наблюдатель-наблюдаемое. Еще раз цитируя Бентова,

“Наша объективная реальность состоит из пустоты, наполненной пульсирующими полями. Когда мы останавливаем пульсацию полей, мы возвращаемся к абсолюту.” (Бентов, 1977:67)

Бентов говорит здесь о том, что этот процесс похож на маятник. Наблюдатель и его переживание переходят из пустоты максимального отклонения маятника в сгущенную пустоту движения. Маятник движется, затем останавливается и рассеивается, чтобы потом снова уплотниться в движении. Бентов высказывает предположение, что этот цикл происходит до 14 раз в секунду.

Иллюстрация 13

Заметьте, что пустота сгущается и рассеивается, как движение маятника. Это можно сравнить со “спандой”, божественной пульсацией, которая обсуждалась в третьей главе. Форма становится пустотой, пустота становится формой. Понимание этого—“Сутра сердца”, сердце Буддизма.

маятник

пустота пустота

пустота пустота

Это значит, что знаем мы это или нет, мы 14 раз в секунду переживаем на опыте отсутствие контрастов и квантовое сознание. Почему мы об этом не знаем? Потому что без контраста в пустоте при максимальном отклонении маятника, нет “я”, которое бы это наблюдало.

Квантовый скачок

В предыдущих главах мы обсудили, что “наблюдение создает реальность”. Здесь мы сосредоточимся на еще одном аспекте квантовой реальности: “Когда нет наблюдения, нет и реальности.” (Герберт, 1985:17)

Квантовое упражнение 60



Это упражнение относится к предыдущей главе о времени. Одна из основных иллюзий—что наблюдатель был “здесь” и наблюдал *до* появления наблюдаемого или объекта (чувства, мысли, и т. д.). Многие сторонники новой эры (Нью-Эйджеры) и последователи восточных религий говорят о том, что наблюдатель создает или всегда присутствует, и “как бы сам являешься наблюдателем”.

В главах 3, 4 и 5 нас просят быть свидетелем или наблюдателем. Заметьте, как наблюдатель создает реальность с помощью наблюдения. А здесь нас просят совершить “квантовый скачок”, как прыгун с шестом, и оставить эту ступеньку позади. Раньше нас просили проникнуть сквозь другую *иллюзию* времени, и осознать что вы как наблюдатель присутствовали *до* наблюдаемого. В этом квантовом скачке мы углубляемся еще дальше в наблюдаемое и наблюдателя, что они не только являются одним и тем же веществом, но и появляются и исчезают вместе.

Шаг I: Заметьте переживание.

Шаг II: Заметьте наблюдателя переживания.

Шаг III: Заметьте отличие между собой и наблюдателем.

Шаг IV: Позвольте наблюдателю и объекту (наблюдаемому) (мысли, эмоции и т. д.) вместе появляться и исчезать.

Шаг V: Заметьте “не-я”—я, которое присутствует во время появления и исчезновения.



Квантовое созерцание

Если бы не было вашего “я”, которое наблюдает, знали бы вы, что есть проблема?

Обдумайте: Если бы не было “я”, которое может наблюдать проблему, то не было того, кто бы знал, что это проблема.

В книге Кена Уилбера “Нет границы” он утверждает: “Нет границы между субъектом и объектом, собой и не-собой, видящим и видимым.” (Уилбер, 1981:40)

Здесь Уилбер говорит именно о том, что просят вас пережить в данном упражнении: что наблюдатель и наблюдаемое—одно и то же; между ними нет границы. Многие дисциплины предложили множество способов уничтожить или избавиться от этой границы наблюдатель/наблюдаемое.

Уилбер утверждает:

“Нам на самом деле не нужно тратить силы на попытки уничтожить первичную границу, и по очень простой причине: первичной границы вообще нет.” (Уилбер, 1981:47)

Позвольте мне вспомнить по этому поводу случай в Санта-Розе в Калифорнии в 1988 году. Сидя в моей комнате для медитаций, я решил поискать того, кто читал квантовую физику и занимался так много лет этими психологическими и духовными практиками. Когда я *обратил внимание вокруг* и попытался найти “я”, которое делало это, я не нашел его. *Ничего не оказалось.* Искателя не оказалось. Я осознал, что искатель и *искомое* состоят из одного и того же вещества.

Принцип: Мыслящего нет, есть только мышление.

Квантовое упражнение 61



Шаг I: Заметьте проходящую мысль.

Шаг II: Обратите внимание вокруг, попробуйте найти, кто думает эту мысль, и заметьте, что такого нет.

Шаг III: Заметьте, что нет мыслящего—только мышление. *Мыслящий является мышлением.*

Шаг IV: Мыслящий и мыслимое являются одним целым, значит, мыслящего нет.



Принцип: Чувствующего нет.

Квантовое упражнение 62



Шаг I: Заметьте чувство.

Шаг II: Обратите внимание вокруг, попробуйте найти, кто чувствует чувство, и заметьте, что есть только чувство без чувствующего.

Шаг III: Заметьте, что нет “я”, которое чувствует, а есть только чувство.

Шаг IV: Чувствующий является чувством, значит, чувствующего нет.



Принцип: Ощущающего нет.

Квантовое упражнение 63



Шаг I: Заметьте ощущение.

Шаг II: Обратите внимание вокруг, попробуйте найти, кто ощущает ощущение, и заметьте, что ощущающий является ощущением.

Шаг III: Заметьте, что нет ощущающего “я”, а только ощущающееся ощущение.

Шаг IV: Ощущающий является ощущением, значит, ощущающего нет.



Квантовое упражнение 64



Шаг I: Заметьте эмоцию.

Шаг II: Обратите внимание вокруг, попробуйте найти, у кого эта эмоция, и заметьте, что есть просто эмоции, и нет того, кто имеет эмоции.

Шаг III: Заметьте, что нет “я”, имеющего эмоции.

Шаг IV: “Эмоцирующий” является эмоцией, значит, эмоцирующего нет.

.....

Принцип: Нет того, у кого есть ассоциации; а есть просто ассоциации.

Принцип: Нет слушающего, есть просто слышание.

Квантовое упражнение 65

.....

Шаг I: Заметьте слышание.

Шаг II: Обратите внимание вокруг, попробуйте найти, кто слышит, и заметьте, что есть просто слышание без слушающего.

Шаг III: Заметьте, что слышание и слушающий—одно целое, значит, слушающего нет.

.....

Становится вполне очевидно, что нет отдельного “я”, а просто чувствование, слышание, мышление.

Принцип: Когда демонтируются умозрительные идеи и убеждения, остается “есть-ность”.

Квантовое упражнение 66

.....

Шаг I: Посмотрите на какой-нибудь предмет. Отведите свое внимание от объекта, идя внутрь за рамки представлений и знаний об объекте.

Шаг II: Заметьте пустоту до появлений идеи об объекте.

Шаг III: Обратите внимание вокруг и попробуйте найти воспринимающего.

Шаг IV: Заметьте, что нет воспринимающего объект, просто восприятие, значит, воспринимающего нет.

.....

Принцип: “В любое время, когда вы готовы переживать на опыте пустоту, она здесь.” (Уилбер, 1981:50)

“Невозможно услышать слушающего, *потому что его нет*. То, что вы называете слушающим—на самом деле просто переживание слышания, вы не слышите

слышания.” “Чем больше я стараюсь увидеть видящего, тем больше меня озадачивает его отсутствие.” “По-видимому, когда мы ищем “я”, отдельное от переживания, оно исчезает. Субъект и объект всегда оказываются одним целым.” (Уилбер, 1981)

Выводы

Эта глава и упражнения в ней ведут нас на новый уровень. В следующей главе нас попросят сделать следующий “квантовый скачок”, прыгнуть с шестом через перекладину и отбросить еще одну идею о том, кто мы такие. Именно идея о том, кто мы такие, отделяет нас от того, кто мы такие* . В фильме “Звездные войны: Ответный удар империи” Йода, учитель Люка Скайуокера, подытоживает это так: “Ты должен разучиться тому, чему научился.”

* (Примечание переводчика.)

Пьяный мужик смотрит в зеркало, в глазах у него двоится.

Тыкает пальцем в одного в зеркале:

- Это я!

Тыкает в другого:

- И это я!

Тыкает пальцем на себя:

- И это тоже я!

Вдруг звонят в дверь. Мужик выходит открывать.

- Кто там?

- Это я!

- Надо же, еще один я!

Глава 10

Последнее путешествие

The mind is de-void of mind.

(Ум пуст и без-умен.)

Далай Лама, Сан-Хосе, 1989

Капитан Кирк в фильме “Звездный поход” (Star Trek) говорит: “Отправиться туда, где никто еще не был”. Мне кажется, что это относится и к квантовой психологии, потому что когда мы завершим этот уровень, никого не останется.

В предыдущих главах мы увидели, и надеюсь, пережили на опыте, что все переживания, окружающее их пространство, и их наблюдатель-создатель—одно и то же. Давайте просмотрим шаги, через которые мы прошли в нашем квантовом путешествии.

Пересматривая каждый квантовый скачок, важно помнить о двух вещах. Прежде всего, о “*лестнице Витгенштейна*”. Цитируя всемирно известного философа Людвиг Витгенштейна,

“Мои утверждения используются для разъяснения таким образом: любой, понявший меня, в конце концов замечает их бессмысленность, использовав их,— как ступеньки,—чтобы забраться выше их. (Он должен, так сказать, “выбросить лестницу”, после того как по ней взобрался.)” (Витгенштейн, 1961:74)

Суфийский поэт 13-го века, Руми, говорит об этом так:

“Я раб того, кто на каждом этапе не воображает, что достиг окончательной цели. Нужно пройти немало этапов, прежде чем путник прибудет к месту назначения.” (Шах, 1976:13)

Как прыгун с шестом должен отбросить шест, чтобы перелететь через планку, аналогично выводы, убеждения и идеи каждого уровня—это ступеньки, которые нужно отбросить, чтобы продолжить наше путешествие.

В Индии есть еще одна метафора: “шип шипом вынимают”. Вообразите, что в ноге застрял как заноза шип (проблема незнания, кто вы, разделения, боли, и т. д.). Вы берете другой шип (квантовую психологию), чтобы вынуть застрявший в ноге шип (проблему боли и т. п.). Когда шип вынут из ноги, вы выбрасываете оба шипа (боль разделения и квантовую психологию).

Как в старой китайской пословице: когда поднимаешься по лестнице, каждая ступенька важна, но чтобы перейти к следующей, нужно пойти дальше, оставить ту ступеньку, на которой стоишь. Следовательно, хотя может казаться, что какой-то уровень противоречит предыдущему, нужны начальные шаги, прежде чем мы пойдём дальше, чтобы

достичь нашу цель. Например, в пятой главе мы обнаружили, что являемся создателями переживания, а также наблюдателями мысли, а вот в девятой главе мы обнаруживаем, что находимся за рамками создателя нашего переживания.

Не смущайтесь этим; сначала нужно “усвоить”, что вы создатель своего опыта, прежде чем можно будет “усвоить”, что вы находитесь за рамками даже этой концепции, или как сказал Рам Дас:

“Сначала нужно осознать, что находишься в тюрьме, прежде чем сможешь из нее выбраться.” (Дас, 1972)

Краткое изложение квантовой психологии

Уровень 1: Вы наблюдатель или свидетель своих переживаний (то есть мыслей, чувств, эмоций и ассоциаций), следовательно вы *больше чем* они.

Уровень 2: Вселенная состоит из энергии.

Уровень 3: Наблюдатель является создателем аспекта частиц и масс вселенной.

Уровень 4: Временной аспект сознания.

Уровень 5: Пространственный аспект сознания.

Уровень 6: “Все взаимопроникает все остальное” (Дэвид Бом)

Уровень 7: “Все состоит из пустоты, а форма—уплотненная пустота.” (Эйнштейн). Другими словами, все состоит из одного и того же вещества.

Оглянувшись на наши квантовые скачки, давайте теперь пойдём дальше. Как было сказано в первой главе, в цитате из книги Дэвида Пита “Луна Эйнштейна”, Генри Стэпп назвал теорему Белла “одним из важнейших научных открытий”.

Вкратце теорема Белла утверждает, что во-первых “реальность нелокальна”, и во-вторых нет местных (локальных) причин. Что это значит? Давайте сначала рассмотрим первую идею: что нет местоположения или местонахождения. Не-локальность означает именно это: что нет местонахождения. Почему его нет? Местонахождение (“Я здесь”, “Ты там”), предполагает, что есть что-то, отличающееся от чего-то другого.

“На самом деле все состоит из одного и того же вещества, которое я называю “квантовым материалом”.” (Герберт, 1985:95)

Принцип: Все местонахождения могут существовать только относительно позиции наблюдателя.

Если все состоит из одного и того же “квантового материала”, то не может быть отличия одной позиции от другой,—значит, местонахождений нет.

Квантовое упражнение 67



- Шаг I:** Закройте глаза, и увидите пустое пространство.
- Шаг II:** Заметьте, что пустота уже организовалась в наблюдателя, наблюдающего пустоту.
- Шаг III:** Позвольте пустоте организоваться в понятие, часть(ицу), так называемое отдельное личное “я”.
- Шаг IV:** Позвольте пустоте организоваться в идею под названием “местонахождение” (то есть у этого наблюдающего “я” другое местонахождение, чем у наблюдателя, наблюдаемого и окружающего пространства).
- Шаг V:** Обратите внимание вокруг и “увидьте”, что, если оно вообще было, сделало все это.



Здесь мы показываем на примере, что есть только пустота и сгущенная пустота, и что если все это одно и то же, то даже “я”, создающее это местонахождение и различие—уплотненная пустота. Так начинается процесс избавления от идеи отдельного локального “я”, которое *является причиной* определенного результата. Почему? Потому что все связано со всем остальным, и состоит из одного вещества, одного и того же “квантового материала”.

“Предположим, что реальность состоит из обычных предметов, свойства которых присущи им внутренне. По требованиям теоремы Белла предметы такого мира обязательно соединены нелокальными воздействиями. Модель Бома—пример такого мира. В этой модели *невидимое поле* сообщает электрону об изменениях в обстановке со *сверхсветовой* скоростью реакции. Теорема Белла показывает *сверхсветовую* природу модели Бома. Без *сверхсветовых* связей, обычная предметная модель реальности просто не может объяснить такого факта. Если теорема Белла верна, мы живем в сверхсветовой реальности.” (Герберт, 1985:51)

Квантовое созерцание

Созерцайте, что нет местонахождения.

Созерцайте всеобщее мировое сверхсветовое общение между людьми, объектами и т. д.

Созерцайте, что нет такой вещи, как причина.

Почувствуйте ту свободу и легкость, которые появляются, когда вы отбрасываете идею *причины*. Устраняется огромное давление мыслей, что “если будешь хорошим, получишь вон то”, или “получишь это, ПОТОМУ ЧТО сделал то.”

Мы используем термин “*местная*” (“локальная”) причина, потому что невозможно упростить вселенную в *одно местное событие* здесь как причину другого события там. Все причиняет все остальное.

“Теорема Белла доказывает ложность принципа местных причин. Но если принцип местных причин не действует, и значит, мир не такой, как кажется, то в чем настоящая природа мира (или ума)? Есть несколько взаимно исключающих возможностей: первая возможность, которую мы уже обсуждали—что, хотя это и кажется иначе, на самом деле в нашем мире нет отдельных частей. На языке физики, локальность недействительна. В таком случае идея событий и автономных происшествий—иллюзия. Это относится к любым отдельным частям, которые когда-либо взаимодействовали друг с другом в прошлом. Из этой возможности вытекает сверх-световое сообщение другого типа, чем объясняется обычной физикой. В этой картине то, что происходит здесь, тесно и прямо связано с тем, что происходит где-то еще во вселенной, а оно в свою очередь прямо и тесно связано с происходящим где-то еще во вселенной, и так далее, просто потому что отдельные части вселенной—не отдельные части.”
(Зукав, 1979:296)

Местоположение и отдельные части, как и время (прошлое, настоящее и будущее), могут существовать только в мире, где существуют различные вещества. Так как все состоит из одного и того же вещества, то не может быть никаких отдельных частей, местонахождения, прошлого, настоящего и будущего. Почему? Потому что для существования местонахождения отдельных частей, прошлого, настоящего, и будущего, должно быть отдельное “я”, утверждающее это.

Теорема Белла: часть 2

Во второй части теоремы Белла утверждается, что нет никаких местных (локальных) причин. Идея отсутствия причины наглядно разъясняется в одной из самых древних и почитаемых книг Индии: “*Йога Васиштха*”.

“ворона садится на кокосовую пальму, и в этот самый момент падает зрелый кокос. Таким образом два *несвязанных* события *кажутся* связанными во времени и в пространстве, хотя между ними нет причинной связи ... таково мироздание. А ум, пойманный в собственную ловушку логических вопросов “почему”, *изобретает причины* и *обоснования* ради собственного удовольствия. Васиштха требует прямого наблюдения ума, его движения, его идей, его рассуждений, *несомненных* причин и предполагаемых результатов, и даже *наблюдателя*,

наблюдаемого и наблюдения—и осознания их нераздельного единства как бесконечного сознания.” (Венкатесананда, 1976)

Все состоит из одного и того же квантового вещества, так что нельзя сказать, что что-то одно причиняет что-то другое. Конечно, в психологии упрощение до простых единиц причины и следствия кажется логичным. Проблема в том, что в таком случае подразумеваются разные вещества. Эта разница вымышлена, так как все состоит из одного вещества и *является* всем остальным.

Известный физик Фейнман описывает квантовый материал как сумму возможностей.

“Все, что могло случиться, влияет на то, что действительно случается.” (Герберт, 1985:52)

Недавно на семинаре один участник спросил меня: “как насчет кармы, азиатского понятия причины и следствия? Я был у ясновидящей, которая сказала, что вот то-то произошло в прошлой жизни, и поэтому я прохожу через вот это в этой жизни, чтобы уравновесить карму.” Я сказал: “Ведь карму можно подытожить в виде ‘что посеешь, то и пожнешь’, это верно и с квантовой точки зрения. Если все состоит из одного и того же материала, и вы *являетесь* всем, и все происходящее *является* всем остальным, то что *вы как всё* посеете, то *вы как всё* пожнете.” Это можно называть ‘квантовой кармой’. Все является всем остальным. Для кармы в современном истолковании требуется иллюзия разделения и иллюзия местной причины А, вызывающей местное следствие Б. Это похоже на модель Ньютона, бильярдный шар А вызывает движение бильярдного шара Б. *Карма—это то, что есть*. Их линейного мира отдельного “я”, все кажется причиной и следствием, а “квантовая карма”—это просто то, что ЕСТЬ.

Чтобы “на опыте” понять теорему Белла, даны упражнения. Вспомним, что если смотреть через субатомную линзу, все состоит из одного вещества, следовательно все *является* одним и тем же веществом. Причина и следствие подразумевают, что что-то одно отдельно и отличается от чего-то другого. Если нет отличий, то нет причин и следствий. Когда Белл утверждает: “нет местных причин”, он говорит о том, что все соединено со всем остальным, что невозможно упростить вселенную в отдельные части и сделать вывод: “это вызвало то”.

В 1988 году мне посчастливилось пообедать вместе с известным физиком Ником Гербертом, которого я неоднократно цитировал в этой книге. Я обсуждал с ним основные идеи квантовой психологии. Так как я не физик, мне нужен был “одобрительный кивок”, то есть чтобы он подтвердил правоту моих слов. Когда я дошел до теоремы Белла—нет местонахождения и нет местных причин—Ник сказал: “Это легко доказывается в квантовой физике”.

“Только в 1964 году Джон Белл, физик Европейской Организации по Ядерным Исследованиям (CERN) в Швеции, придумал, как можно поставить реальный эксперимент, который раз и навсегда решит этот вопрос. В блестящем математическом доказательстве, которое теперь называется Теоремой Белла, он показал, что если квантовая теория верна, нужно принять хотя бы одну из двух возможностей—либо мир не объективен и не существует в определенном состоянии, либо он “не-локален”, с мгновенным действием на расстоянии. Это оказалось очень просто.” (Тэлбот, 1987:32)

Суть этого мировоззрения—отсутствие местных (локальных) причин, невозможность указать на что-то одно как причину чего-то другого. Мы избавляемся от вечного вопроса “Почему?”, потому что все состоит из одного вещества, и не может быть никаких “причин”.

Теряет смысл не только “Почему?”, но и “Где?”, потому что нет местонахождения, местоположение может существовать только относительно позиции, и не может быть никаких “Где?”. Вдобавок устраняется “Как?”, в котором подразумевается разделение, и когда, так как понятие времени оставлено позади в главе 6.

А сейчас давайте посмотрим, можем ли мы сделать это знание более доступным с помощью упражнений. Опять же, это пятнадцатидневный семинар по квантовой психологии, и как уже говорилось, невозможно включить *всё* в рамки этих страниц. Тем не менее мы сделаем обзор основных принципов, чтобы раскрыть готовность и открытость к такому квантовому единству.

Давайте исследуем это единство в отношении нас самих, в форме упражнений.

Квантовое упражнение 68



Созерцайте:

Что вся информация (знание) беспричинна. (Сингх, 1979:90)



Я буду использовать слова “знание” и “информация” с одним и тем же смыслом. Оба они будут означать то, что вы знаете о себе и о мире. Я предлагаю так делать потому, что в древней санскритской книге “Шива-сутры” говорится: “Знание—это оковы” (стр. 16). Люди Запада путают слово “знание” с западным представлением о том, что знание—ценность. На самом деле здесь имеется в виду, что вся ваша информация о себе—оковы, потому что вся она ограничивает вас. Например, “Я умный”, “Я некрасивый”, или “Я глупый”—все это ваша информация о себе. Таким образом вся информация очерчивает и ограничивает ваше переживание себя. Как обсуждалось в главе 3, вы находитесь вне такого суженного толкования.



Сменный фасилитатор группы может использовать такой сценарий:

Закройте глаза и переместитесь в спокойное пространство. Когда любая информация о себе приходит в ваше осознание, созерцайте возможность того, что вся информация беспричинна. Созерцайте, что любая информация не имеет никаких причин. Когда вы будете готовы, верните свое осознание обратно в комнату, заметьте, где вы сидите, и откройте глаза.



Один обучающийся сказал мне: “Это для меня щекотливый вопрос, потому что я по-моему никогда не считал, что что-то имеет причину, я вижу связи между вещами не так, как большинство людей. Из-за этого я иногда чувствовал себя сумасшедшим. Считать, что мы устроены по принципу причины и следствия, могло бы заземлить меня, но у меня никогда не было этого заземляющего механизма. Он для меня ничего не значил. Мне кажется, что когда ничего не связано, то все мое восприятие реальности разваливается, и я чувствую себя очень странно.”

Другой обучающийся рассказал: “Я пережил на опыте, что в моих мыслях, идеях и знаниях просто нет силы, ничего с ними не соединено.” Я ответил: “Большинство людей отдают свои собственные возможности мыслям, событиям и ситуациям. Забирая ваши возможности обратно, вы чувствуете больше сил—это расширение возможностей.”

Другими словами, если у вас была связь, в которой ваше отношение к себе зависело от отношения к вам другого человека, возможности были у другого человека. Ваше благополучие зависело от него. Аналогично, если у вас есть мысль: “Хочу поехать в отпуск на Гавайи”, и вы отдаете ей свои возможности, она будет иметь над вами власть. Следующий шаг—работать сверхурочно, чтобы оплатить поездку на Гавайи: У кого власть? Власть у мысли о поездке на Гавайи, потому что вы на нее реагируете; но вы можете отобрать у нее свою энергию, и тогда она не будет иметь над вами власти. Вы можете *сделать выбор* делать это, или *сделать выбор* не делать этого.

Один физик поднял на моем семинаре интересную проблему: “Я автоматически истолковал “У этой мысли нет причины” как “у этой мысли нет источника”. Затем я сказал, что я как ученый создаю не только мысли, но и факты. Сказать, что у них нет источника, значит сказать, что нет меня. Я не смог преодолеть этого.” Я сказал ему, что он, возможно, соединил в одно целое собственное существование и факты с мыслями.

Квантовые упражнения (пересмотренные)

Квантовое упражнение 69

.....

Мир как пустое пространство и части(цы).

Минуту-две смотрите на свою руку. Втяните свое внимание обратно в пустоту до информации или идеи о своей руке. Не мигая, вообразите, что рука состоит из крошечных частиц, плавающих в пустом пространстве. Теперь позвольте своему телу переживаться как части(цы), плавающие в пустом пространстве. Посмотрите вокруг на предметы в комнате: расфокусируйте глаза, позволяя себе видеть предметы, стену, кресло, и т. д., состоящими из частиц, плавающих в пустом пространстве. Заметьте, как этот опыт освобождает и развивает. Это простое упражнение можно практиковать где угодно.

Эйнштейн объясняет (как и буддийская “Сутра сердца”), что эти части(цы) состоят из сгущенной пустоты, а пустота состоит из разреженных и растворенных частиц. Выполняя упражнение, созерцайте: “Кто делает этот процесс?”

.....

Квантовое созерцание

Созерцайте, что являетесь сгущенной пустотой. Переживите себя на опыте как сгущенную пустоту.

Квантовое упражнение 70

.....

Шаг I: Увидьте перед собой пустоту.

Шаг II: Возьмите немного пустоты, и сгустите ее во что-то твердое, например, мысль, чувство, и т. д.

Шаг III: Рассейте его в пустоту.

Шаг IV: Сделайте это несколько раз (уплотнение и рассеивание).

Шаг V: Переживите на опыте “я”, которое делает все это, как сгущенную пустоту.

.....

Ничто ничего ни с чем не делает

Это, наверное, самое интересное. Тот, кто делает эти упражнения, состоит из той же сгущенной пустоты, что и мысль, чувство, стул и стол.

Квантовое упражнение 71

.....

Местонахождение

Делайте это под руководством ведущего группы.

Шаг I: Заметьте перед собой пустоту.

Шаг II: Позвольте пустоте сгуститься и стать переживанием.

Шаг III: Позвольте пустоте быть наблюдателем переживания.

Шаг IV: Позвольте наблюдателю (пустоте) создать понятие местоположения.

Шаг V: Притворитесь, что это понятие истинно.

Шаг VI: Притворитесь, что вы не притворяетесь, что оно истинно.

Шаг VII: Рассмотрите наблюдателя, переживание, понятие местоположения, понятие причины и следствия как одно и то же вещество, пустоту и уплотненную пустоту.

Шаг VIII: Обратите внимание вокруг и посмотрите, можете ли вы найти того, кто все это сделал.

.....

Квантовое упражнение 72

.....

Причина и следствие

Ведущий так направляет группу:

Шаг I: Заметьте перед собой пустоту.

Шаг II: Позвольте пустоте сгуститься и стать переживанием.

Шаг III: Позвольте части пустоты быть наблюдателем переживания, назначьте ее на эту роль.

Шаг IV: Сгустите пустоту, создав понятие местоположения.

Шаг V: Сгустите пустоту, создав понятие причины и следствия.

Шаг VI: Притворитесь, что эти понятия истинны.

Шаг VII: Притворитесь, что вы не притворяетесь, что эти понятия истинны.

Шаг VIII: Рассмотрите наблюдателя, переживание, понятие местоположения, понятие причины и следствия как одно и то же вещество, пустоту и уплотненную пустоту.

Шаг IX: Обратите внимание вокруг и посмотрите, можете ли вы найти того, кто все это сделал.

.....

Даже наблюдатель, свидетель состоит из уплотненной пустоты, то есть кроме того, что все одно и то же самое, ваше “я”, которым вы себя считали, тоже состоит из той же сгущенной пустоты, что и стул, на котором вы сидите. Это значит, что стул, на котором вы сидите, существует только когда есть сгущенная пустота, которую вы называете “собой”, и которая наблюдает стул.

Этот опыт я получил, когда сидел, медитируя, в 1988 году, и решил найти того, кто медитирует. Никого не оказалось.

Квантовое упражнение 74



Из книги Дугласа Хардинга.

Проводится в группе, сменный фасилитатор группы читает следующее:

Закройте глаза и спросите себя:

- 1. Исходя из того, что вы переживаете сейчас, не используя памяти или ума: “Вы мужчина, женщина, или ни то, ни другое?”
- 2. Исходя из того, что вы переживаете сейчас, не используя памяти или ума: “Вы в теле, вне тела, или ни то, ни другое?”
- 3. Исходя из того, что вы переживаете сейчас, не используя памяти или ума: “Вы имеете форму, бесформенны, или ни то, ни другое?”
- 4. Исходя из того, что вы переживаете сейчас, не используя памяти или ума: “Вы ограничены, неограничены, или ни то, ни другое?”



Нередко на семинарах, и у многих моих клиентов, ответ один и тот же: “Ни то, ни другое”. Это показывает, что люди переживают себя на опыте за рамками “нормальных” и “общепринятых” определений.

“Таким образом ... смотреть в пустоту—самое начало духовной жизни.”
(Хардинг, 1988)

Квантовое упражнение 75



Упражнение выполняется с закрытыми глазами и обращенным вовнутрь вниманием, ведущий группы говорит:

- 1. Основываясь на том, что есть сейчас, не используя свою память или ум, “можешь ли ты что-то сделать, чтобы быть более совершенным?”
- 2. Основываясь на том, что есть сейчас, не используя свою память или ум, “есть ли у тебя качества?”
- 3. Основываясь на том, что есть сейчас, не используя свою память или ум, “есть ли какой-то способ улучшить тебя?”

4. Основываясь на том, что есть сейчас, не используя свою память или ум, “было ли это всегда?”
5. Основываясь на том, что есть сейчас, не используя свою память или ум, “изменится ли это в связи с тем, что ты будешь это помнить или не будешь помнить?”
6. Основываясь на том, что есть сейчас, не используя свою память или ум, “можешь ли ты что-то к этому добавить, чтобы сделать себя лучше, здоровее, или ближе к Богу?”
7. Основываясь на том, что есть сейчас, не используя свою память или ум, “нужно ли это как-то переосмыслить, залечить, или изменить?”



Техника квантового сознания

Техника квантового сознания—изюминка данного подхода. Две эти техники, когда их понимают и применяют на опыте, приводят практикующего в состояние без состояния, существования без существования. Поэтому не только ничего не происходит; нет ни существования, ни не-существования. Попробуйте это и заметьте, что происходит.



Часть 1

Проводится со сменным ведущим, который читает следующее:

- Шаг I:** Закройте глаза и заметьте, что вы являетесь фоном своего переживания.
- Шаг II:** Позвольте пустоте сгуститься в форму и стать переживанием.
- Шаг III:** Притворитесь, что не знаете, что форма—это сгущенная пустота.
- Шаг IV:** Сознавайте, что форма—уплотненный фон, пустота.
- Шаг V:** Обратите внимание вокруг и посмотрите, можете ли вы найти, есть ли что-то, которое это делает.



Часть 2

Сменному фасилитатору группы предлагается использовать такой сценарий:

(глаза закрыты)

Квантовое созерцание

Созерцайте, что нет никого, кто бы управлял вселенной.

Созерцайте, что управляет пустота.

Когда нет отдельного воспринимающего “я”, не может быть ни причины, ни следствия, ни места, ни того или кого, кто руководит происходящим. Здесь переживается на опыте неразрывная целостность Бомы: нет причин, и поскольку нет причин, нет и следствий. Говоря иначе: *причина является следствием*.

Всемирно известный философ и политический деятель Махатма Ганди понимал это. Политику не-насилия Ганди использовал в шестидесятых Мартин Лютер Кинг. Махатма ганди подчеркивал, что по мнению людей *цель оправдывает средства*. Ганди понимал, что *средства и цель—одно и то же*. Именно поэтому он использовал пассивное сопротивление и не-насилие, чтобы вынудить англичан уйти из индии в сороковых годах.

Никогда не было и не будет личного переживания квантового сознания или просветления. Оно могло бы быть, только если бы было *отдельное я*, которое могло бы заявить о своем существовании. Нет “я”—нет и *личного* просветления.

“Нет квантового мира,—предупредил Бор,—есть только *абстрактное квантовое описание*.” (Герберт, 1985:22)

Глава 11

Сознание

*Это конец, прекрасный друг, конец. Это конец, мой единственный друг, конец ...
картина будет так безгранична и свободна ...*

Джим Моррисон

Тысячи лет люди стараются разобраться в природе сознания. Завершая эту книгу, наверное нужно рассмотреть сознание вообще, и его использование в квантовой психологии в частности.

Сознание определялось как способность распознавать отличия. Самосознание—это сознание себя, или воображаемого различия между субъектом (наблюдателем) и познающим объектом (собой).

С точки зрения квантовой психологии сознание можно определить двумя способами. Во-первых, сознание—это то, что распознает отличия. Например, вы можете сказать: “Я сознаю, что вам нравится телевидение, а мне нравится чтение”. Здесь у нас есть сознание, замечающее разницу между *мной*, которому нравится телевидение, и *вами*, которому нравится чтение. Во-вторых, я сознаю, что чтение отличается от телевидения. В обоих случаях есть сознание контрастов или отличий, вы читающий отличаетесь от вас, смотрящего телевизор. Как говорилось в девятой и десятой главах, без *контрастов* не могло бы быть переживания. Сознание творческое, потому что именно сознание знакомит нас с контрастами, различиями, и явным порядком Бома. С чем оно нас не знакомит—так это с неявным порядком Бома (основополагающим единством). Почему? Потому что там, где есть сознание, не заметно единства; сознание предназначено для того, чтобы замечать контрасты и отличия.

К Нисаргадатте Махарадже пришел один обучающийся и сказал: “Я хочу быть счастливым”. Махараджа ответил: “Это бессмыслица; счастье там, где нет “я””. Этим самым он сказал, что счастье существует на неявном уровне, где нет сознания, а только пустота, которой неведомы различия и выделение отдельного “я”.

Сознание там, где есть “я”, сознание там, где существуют отличия явного порядка. На неявном уровне сознания нет, потому что на неявном уровне нет отличий и контрастов, а только чистая “*есть-ность*”. То, что вы называете личным “я” или “собой”, никак не может знать об основополагающем единстве, потому что в основополагающем единстве нет *сознания* “я”, отдельного от известного или познаваемого. *Что такое сознание? Сгущенная пустота*. Следовательно, знать сознание как сгущенную пустоту и пустоту как разреженное сознание означает знать не-двойственную (неявную), двойственную (явную) природу вселенной. Говоря проще, в конечном счете *неявное—это явное, явное—это неявное*.

Как-то к Нисаргадатте Махарадже пришел французский психиатр и задал нудный и многословный вопрос о прошлых жизнях, будущих жизнях, карме, долгах и заслугах, и так далее. Я не полностью помню вопрос этого господина, но помню ответ Махараджа. “Кто вам сказал, что вы существуете?”—задал вопрос Махарадж. Французский психиатр посмотрел на свою жену; его жена посмотрела на него, но промолчала. Махараджа сказал:

“Сознание сказало вам о том, что вы существуете, если вы только поймете это, этого будет достаточно.”

Опять же, он пересказал определение сознания как того, что знает отличия явного порядка. Сознание—это наблюдатель и наблюдаемое, знающий и известное, переживающий и переживание. Без сознания, знающего отличия, был бы просто неявный порядок, квантовая “*есть-ность*”. Следовательно, сознание говорит вам о том, что вы существуете как отдельное “я”. Понятие существования и не-существования не возникает и не существует в пустоте—а только в сознании. И тогда можно сказать, что сознание—это сгущенная пустота, а пустота—единообразное сознание; (то есть сознание без различий).

Квантовое созерцание

Могло бы существовать какое-то переживание, если бы не было сознания или того, что познает переживание?

Квантовое упражнение 77

.....

Шаг I: Закройте глаза, и увидите перед собой пустоту.

Шаг II: Позвольте пустоте сгуститься и организоваться в понятие сознания, добавив идею о различиях и контрастах. Позвольте пустому пространству сгуститься и организоваться в понятие под названием “создавать”.

Шаг III: Позвольте этой только что образованной идее сознания делать и создавать то, что она создает.

.....

На семинарах люди часто чувствуют, что у них осталось только ничто, пустота. Этот квантовый скачок позволяет нам рассмотреть ничто и что-то как одно и то же.

Квантовое созерцание

Созерцайте, что пустота—это разреженное что-то, а что-то—сгущенная пустота.

Пустота жива

Знание об этом приносит нам хорошие новости—оно приводит нас к *абсолютной возможности*; мы (сгущенная пустота) на самом деле не можем знать, что придет, что уйдет, или, проще говоря, во что пустота уплотнится и проявится, какие формы и переживания рассеются и исчезнут. Плохие новости—что это может расстроить планы тех из нас, кто любит порядок и контроль. Как упоминалось во второй главе, именно сопротивление беспорядочности, хаосу и т. д. вызывает многие наши проблемы. Другими словами, системы и модели сознания создаются как способ *сопротивления* беспорядочности.* Даже Альберт Эйнштейн, один из главных архитекторов квантовой механики, лауреат Нобелевской премии, сошел в могилу, так и не сумев признать то, что он сам доказал. Слова Эйнштейна “Бог не играет в кости со вселенной” подчеркивают его неспособность принять “беспорядочность” и *его* сопротивление хаосу.

Нам нужно разобраться в том, что сознание, сгущенная пустота, является пустотой. Больше того, пустота может познавать себя. *Следовательно, сознание—это способ, которым пустота познает себя.*

“Сознание создает реальность.” (Герберт, 1985:24)

Юджин Виньор, известный физик, пишет:

“Невозможно совершенно последовательно изложить законы квантовой механики, не упомянув сознание ... Как бы ни развивались в будущем наши концепции, останется удивительным, что именно изучение внешнего мира привело к выводу, что абсолютной реальностью является содержимое сознания.” (Герберт, 1985:25-26)

Другими словами, с помощью сознания вы можете сформировать “я”, которое может сказать о существовании абсолютной реальности. Когда нет сознания, а только пустота, нет и абсолютной реальности, потому что нет отдельного “я”, которое могло бы сказать о существовании абсолютной реальности,

В этом свидетельство того, что я назвал “квантовой силой”. Сила или идея, которая содержится в пустоте и состоит из пустоты, служит пустоте как средство и способ познавать себя: сознание. Именно эта квантовая сила, сознание (состоящее из пустоты) строит и демантирует мысли, чувства, эмоции, и даже “я”, которое бы наугад называем собой.

Принцип: Сознание—это сгущенная пустота и творческое орудие пустоты. На квантовом языке, квантовая сила, уплотнение квантового поля,—это творческое орудие квантового поля.

Наблюдатель, который наблюдает различия и особенности, все равно является сознанием, наблюдающим сознание, сознанием, наблюдающим само себя.

Принцип: Так как сознание—это сгущенная пустота и творческая сторона пустоты, то сознание и *есть* пустота. Следовательно, сознание никак не может потерять или найти себя.

* Этому полностью посвящена моя книга “Дао хаоса: квантовое сознание, том второй”. В ней обсуждается новая наука о хаосе и ее связь с психологией.

Квантовые созерцания

Созерцайте, что ваше наблюдающее “я” состоит из сознания.

Созерцайте, что объект (мысль, чувство, и т. д.) состоит из сознания.

Созерцайте, что субъект наблюдения (наблюдатель) состоит из того же сознания, что и объект (мысль или чувство).

Созерцайте, что вы являетесь сознанием, осознаете вы это или нет.

Это квантовое сознание.

Созерцайте, что зависимость—это всего лишь мысленная конструкция, идея, убеждение, сгущенная пустота. (Сингх, 1979:24)

Созерцайте, что свобода—это всего лишь понятие, сгущенная пустота. (Сингх, 1979:24)

Квантовое упражнение 78



Читается вслух сменным фасилитатором группы.

(глаза закрыты)

- Шаг I:** Увидьте перед собой пустоту.
- Шаг II:** Позвольте пустоте немного сгуститься и создать идею сознания.
- Шаг III:** Позвольте образованному сейчас понятию сознания создать идею потери себя и нахождения себя.
- Шаг IV:** Притворитесь, что вы—сознание, которое старается, чтобы его нашли.
- Шаг V:** Притворитесь, что вы не притворяетесь потерянным сознанием, которое старается, чтобы его нашли.
- Шаг VI:** Притворитесь, что вы—потерянное сознание, которое найдено и просветлено.
- Шаг VII:** Обратите внимание вокруг и заметьте пустоту, которая сделала все это.

Шаг VIII: Созерцайте: “Я ЕСТЬ ТО единообразное сознание”.

Красота развития этого квантового осознания в том, что все это рассматривается, как *одинаковое*, а не как *отличающееся*. Современная психология разработала систему сосредоточения на отдельных отличиях, а квантовая психология предлагает взгляд на мир как на целое, единое, взаимосвязанное поле.

Как это может помочь нам в нашем жизненном путешествии? Давайте исследуем еще несколько квантовых упражнений и посмотрим, как их использование может помочь нам чувствовать себя согласованнее и живее.

Квантовое упражнение 79

Информация есть не только во мне, во всех предметах тоже есть информация. (Сингх, 1979:94-95)

Практика

Фасилитатор группы:

Чувствуя опору под своим телом и следя за своим дыханием, войдите в спокойное пространство. Прошу вас сейчас пару минут обдумать любую информацию, которая у вас есть о себе. Например, вы женщина, вы мужчина, вы высокий или невысокая, толстый или худая, или как какую-то еще информацию. Некоторое время наблюдайте это информацию. Теперь созерцайте, что не только у вас есть информация о себе, но и во всех предметах—картинах, креслах, стульях, лампах—во всем внутри есть информация.

Теперь прошу вас открыть глаза и осмотреться в комнате, воображая, что во всем,—креслах и стульях, во всем,—есть информация. Если хотите, можете вообразить, какая это информация.



Один обучающийся заметил: “Я почувствовал себя не таким одиноким и более согласованным. Благодаря возможности того, что во всем есть информация о нем самом, вещи кажутся живее.”

Квантовое упражнение 80

Желания появляются не только во мне, но и в других предметах. (Сингх, 1979)

Упражнение начинается с двух-трех минут с закрытыми глазами, и заканчивается двумя-тремя минутами с открытыми глазами.

Практика

Фасилитатор группы:

Чувствуя физическую опору под своим телом, следите за своим дыханием. Наблюдая, заметьте парад ваших сменяющих друг друга желаний. Тогда наблюдайте их на расстоянии, как будто вы в кино и смотрите, как по экрану проходят желания. Потратьте на это несколько минут.

Подумайте минуту о том, что желания появляются не только в вас, во всех предметах—стульях, картинах, лампах, во всем—тоже есть желания. На минутку расширьте сознание и вообразите, что у всего есть желания.

Очень мягко откройте глаза. И вообразите, что у всех предметов и людей в комнате есть желания. Угадайте, какие это желания. Рассматривайте разные предметы и воображайте, в чем их самое глубокое желание. Посмотрите, можете ли вы сохранять это осознание несколько минут.



“Когда я выполнял это упражнение,—поделился впечатлениями один обучающийся,— в итоге я пришел к тому, что стул просто хочет быть стулом, а кресло просто хочет быть креслом. А в фантазии, которую я вообразил, кресло хотело быть стулом, а стул хотел быть другого цвета!”

Один человек описал свой опыт: “ В основном я получил впечатление, что все жаждет просто быть. Осознать это было освобождающим переживанием, потому что как бы все и вся просто хочет существовать. Тогда я подумал: “Зачем вообще мы все время занимаемся тем, что вещи не существуют, и всей этой стороной индийской, и какой там, философии?” Я решил, что лучше сосредоточиваться на бытии, на есть-ности, или как там еще. И это было очень приятно.”

Я ответил: “Очень трудно быть в мире и практиковать Веданту (не то, не то). Гораздо легче практиковать кашмирский шиваизм или тантрическую йогу (и то, и то). Это основная причина, по которой йогам трудно внедряться в Америке. Очень трудно говорить западным людям: “не то, не то”. Баба Муктананда был чистым ведантистом, пока не приехал в Америку. Он был очень практичен, и тогда он принял кашмирский шиваизм. Вместо “не то, не то” он принял “и то, и то”, которое очень подходит для западной культуры, потому что нельзя сказать своему домовладельцу “не то, не то”, даже если хочется.

Так что, начиная разбираться в творческом аспекте сознания, благодаря которому мы сознаем отличия, мы узнаем, что сознание наверняка присутствует, а иначе не могло бы быть “я”, познающего себя.

Давайте теперь рассмотрим физическое тело как сознание.

Квантовое упражнение 81



Тело—это сознание. (Сингх, 1979:97)

(Глаза закрыты)

Шаг I: Переживите на опыте свое тело как состоящее из сознания.

Шаг II: Переживите на опыте возможность того, что каждый человек состоит из сознания.

Шаг III: Переживите на опыте возможность того, что все предметы состоят из сознания.

Практика

Дежурный фасилитатор группы:

(глаза закрыты)

Сейчас мы поработаем над тем, чтобы рассмотреть свои тела как сознание. Мы посидим минут пятнадцать, а потом еще несколько минут с открытыми глазами. Найдите в себе спокойное место. В этом упражнении переживите на опыте, что тело состоит из сознания. Чтобы сделать это, позвольте своему телу состоять из сознания спонтанно “одним жестом”, а не по частям. Удерживайте это ощущение, может быть даже звук тела как сознания.

Как выглядит тело? Что оно чувствует? Какие звуки вы слышите, когда все ваше тело—сознание? Продолжайте переживать свое тело, как созданное из сознания “одним жестом”. Если всплывают какие-то мысли, чувства или ощущения, рассматривайте их как состоящие из сознания. Переживите на опыте свою кожную границу как состоящую из сознания.

Теперь допустите и обдумайте возможность того, что то же сознание, которое находится в вашем теле, находится и в других телах, и что все тела состоят из одного и того же сознания. Теперь переживите на опыте, что все предметы и вещи в мире состоят из сознания, проявляющегося в разных очертаниях и формах. И наконец, переживите на опыте делающего это упражнение, как состоящего из того же сознания, что и все остальное. Очень мягко откройте глаза, обменяйтесь взглядами с другими людьми в комнате, переживите на опыте, что их тела и ваше тело состоят из одного и того же сознания. Продолжайте, сознавая это, обмениваться взглядами с другими людьми в комнате.



Один участник семинара сказал: “Я почувствовал, что мое тело как будто в фильме “Звездный поход” (“Star Trek”), когда там перемещают людей пучками лучей и тело мерцает, уже не твердое, но еще не исчезло. Мое тело мерцало.”

Давайте пойдем в этом еще на шаг дальше.

Квантовое упражнение 82

.....

Сосредоточьтесь на вселенной как своем теле. (Сингх, 1979:62)

Практика

Сменный фасилитатор группы:

(глаза закрыты)

Сосредоточьтесь на своем физическом теле. Очень мягко начните переживать на опыте, что все в комнате является вашим физическим телом, каждый человек, все. Просто расширьтесь так, чтобы все в комнате было частью вашего физического тела. Растяните сознание, включив в него всю комнату.

Затем очень мягко охватите дом, в котором вы живете. Растяните, расширьте осознание, включив в него свой дом. Затем расширьтесь, охватив ваш район. Включите все это в ваше осознание. заметьте, что вначале может быть небольшое сопротивление, но мягко увеличьтесь, включив весь район в свое сознание. Мягко увеличьтесь, охватив весь свой город, чтобы весь он оказался внутри вашего сознания. Мягко охватите сознанием ваш город и окружающие города. Разверните осознание, охватив весь ваш штат.* Расширьте осознание, охватив соседние штаты. Пусть ваше сознание растет, охватывая вашу часть страны, затем ваше половину страны, к востоку или к западу от Миссисипи.+ Вырастите, включив все это в ваше сознание. Теперь включите все Соединенные Штаты в свое осознание.* Просто мягко вырастите, охватив их. Затем перейдите к Канаде, затем к Центральной Америке, Южной Америке. Все легче и легче охватить океаны по обоим сторонам, Атлантический и Тихий. Охватите Азию, Индию и юго-восточную Азию. Все легче охватывать это. Африка. Европа. Расширяйтесь, включая всю планету в свое осознание. Включите в свое осознание солнечную систему, галактику, и вселенную. Когда вы будете готовы, верните внимание в комнату. Откройте глаза.

.....

Для чего это может пригодиться? Все части(цы) или вселенные, личные или коллективные, состоят из одного и того же сознания (уплотненной пустоты), что и все остальные. Как в теории параллельных вселенных, все они являются частицами в пустоте,

* Примечание переводчика—Конечно, если вы в Штатах. Если вы в штанах СНГ, охватите свою родную область.

+ По-русски Миссисипи переводится как Днепр.

* Имеется в виду СНГ.

как говорилось в девятой и десятой главах. Они являются одним и тем же. Это значит, что образно говоря, у всех нас одни и те же мать и отец—*пустота* и *концентрированная пустота*. Ценно понимать это, потому что с помощью понимания, что все мы состоим из одного и того же вещества и являемся одним и тем же веществом, можно улаживать и урегулировать войны, меж-личностные и внутри-личностные конфликты.

В буддийской системе говорится, что все мы перевоплощались настолько много раз, что каждый был вашей матерью, и вы были матерью каждого. Эту метафору можно перевести так: “Все мы состоим из одного и того же вещества, и следовательно являемся одним целым, осознаем мы это или нет”; следовательно, каждый является суб-атомно матерью и отцом каждого, потому что все состоит из одного и того же квантового материала. На семинаре я пошутил: “Это может быть кошмарной мыслью для многих из нас, кто вырос в неблагополучных семьях, но подумайте о финансовых возможностях для тех из нас, кто занимается терапией—вечный клиент!”

Поскольку так много групп, войн и конфликтов создаются с помощью символов, как способа создать отличия и разделения, давайте рассмотрим, как знание об этом может помочь смягчить эти внутренние и внешние разногласия.

Символ можно определить как:

“То, что служит условным знаком какого-нибудь понятия, явления, идеи.”

Символы несут в себе концентрированные чувства сгущенного сознания. Символы часто бывают могущественными из-за смысла, который в них вложен, тогда как пустота, из которой они возникли и из которой состоят, остается незамеченной.

Квантовое упражнение 83



Найдите пустое пространство до возникновения каких-либо религиозных символов.

Цель этого упражнения—заметить пустое пространство до религиозного или духовного символа, например, креста, звезды, мандалы, статуи, кристалла, и т. д. Прошу вас заметить символ. Неважно, какой он. Вы удивитесь, сколько хороших и плохих чувств (энергии) у вас с ним связано. Затем прошу вас вернуться в пустое пространство, из которого возник символ, в пустое пространство до символа.

Практика

Сценарий для сменного фасилитатора группы:

С закрытыми глазами глубоко вдохните и выдохните. Прошу вас создать образ, и позволить появиться образу, духовного, религиозного или политического символа. Заметьте, какие у вас положительные или отрицательные чувства насчет этого символа. Затем расширьте свое осознание и найдите пустоту до возникновения этого символа. Пусть еще один символ всплывет в вашем сознании. Заметьте этот образ, хороший или плохой, и найдите пустое пространство, из которого пришел этот образ. Теперь пусть еще один символ всплывет в вашем сознании. Заметьте эту

энергию, и найдите пустоте пространство, из которого пришел этот символ. Позвольте еще одному символу прийти в ваше сознание, и опять найдите пустое пространство, из которого он пришел. И наконец, еще один символ. Заметьте, что символ состоит из сгущенной пустоты, и что все символы состоят из одного и того же вещества. В этот раз побудьте в пустом пространстве. Углубитесь в пустоту до возникновения каких-либо символов. Побудьте там. Когда вы будете готовы начать возвращаться, верните свое сознание обратно сюда в комнату, и позвольте своим глазам открыться.



Один обучающийся заметил: “Это было очень забавно. Похоже на выход в открытый космос. Я увидел, как все эти символы рассыпаются вокруг. Я создавал какое-то чувство насчет одного из них и кидал этот символ обратно, и постоянно присутствовало это пространство.”

Квантовое упражнение 84



(глаза закрыты)

- Шаг I:** Заметьте перед собой пустоту.
- Шаг II:** Позвольте пустоте перед собой организовать в сознание символа (флага, религиозного символа, и т. д.)
- Шаг III:** Слейтесь с ним и переживите сознание этого символа.
- Шаг IV:** Отступите на шаг и заметьте пустое пространство, которое окружает сознание этого символа.
- Шаг V:** Увидьте сознание символа как сгущенную пустоту.
- Шаг VI:** Увидьте сознание, которое вы называете “я”, как ту же самую сгущенную пустоту, что и сознание символа.



Зная это, куда еще идти? Здесь нас опять просят признать единство всего, крупный скачок, и все же он *кажется* важным с точки зрения сознания (различий).

Нужно ли бояться пустоты?

На семинарах люди часто говорят: “Так у меня ничего не остается”. Наоборот, это приводит вас ко всему. Известный физик Джон Уилер пишет: “Ничто-жность—это кирпичики, из которых построена вселенная.” Ничто живо! Ничто управляет.

Квантовое упражнение 85

(глаза закрыты)

Шаг I: Увидьте перед собой пустоту.

Шаг II: Заметьте, как пустота становится чем-то (мыслью, образом и т. д.)

Шаг III: Заметьте, что вы состоите из той же пустоты, которая организовалась в вас, отдельное “я”.

Квантовые созерцания

Созерцайте, что ничто становится мыслями, чувствами, образами, стульями, и так далее.

Созерцайте, что ничто становится этим “я”, и ничто становится этим “не я”.

Созерцайте, что все (переживания, действия, движения глаз, запахи, понимание) состоит из этой пустоты и происходит или не происходит посредством и при помощи пустоты.

К чему это нас привело?

То, что мы выработали квантовый контекст, ничего не исключает, скорее это включает в себя современную психологию, философию и практики Востока и Среднего Востока. Квантовая психология указывает на направление, взгляд на проблему человеческих страданий.

Эта книга—не цель, а скорее *начало*, место, в котором мы все можем объединить усилия и выработать свои собственные подходы к вос-становлению и вос-соединению с этим основополагающим квантовым единством. *Квантовый подход ничего не исключает. Он включает в себя все и всех.* Эта книга—призыв к нам как к братьям и сестрам соединиться на невидимом квантовом уровне.

Очень известный индусский учитель, Шри Рамана Махариши, умирал, когда один из его учеников сказал: “Пожалуйста, не уходите.” Он ответил:

“Куда это я могу уйти?” Он имел в виду, что все это один и тот же квантовый материал. Где есть “там”, отличающееся от “здесь”?

Но в конечном счете квантового сознания не существует. Почему? Потому что тогда должно было бы быть что-то отдельное от квантового сознания, которое сказало бы, что оно существует. Так что квантовое сознание приводит нас сюда, и так делаю я.

ЭПИЛОГ

На что может быть похож квантовый мир.

Imagine:

John Lennon

Imagine there's no Heaven
It's easy if you try
No Hell below us
Above us only sky
Imagine all the people
Living for Today

Imagine there's no countries
It isn't hard to do
Nothing to kill or die for
And no religion too.
Imagine all the people
Living life in peace.

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as *one*.

Imagine no possessions,
I wonder if you can
No need for greed or hunger
A brotherhood/sisterhood of man
Imagine all the people
Sharing all the world

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as *ONE*.

Вообрази

Джон Леннон

Вообрази, что рая нет

Это легко, только попробуй
И ада под нами тоже нет
Над нами только небо
Вообрази, что люди все
Живут сегодняшним днем

Вообрази, что нету стран
Это нетрудно сделать
Незачем убивать и умирать
Религий тоже нет.
Вообрази, что люди все
Мирной жизнью живут.

Ты скажешь, что я мечтатель
Но я такой не один
Надеюсь, ты однажды придешь к нам
И мир станет *целым одним*.

Вообрази, что имущества нет
Ты можешь сделать это?
Жадность и голод не нужны
Братство всех на свете
Вообрази, что люди все в общем мире живут

Ты скажешь, что я мечтатель
Но я такой не один
Надеюсь, ты однажды придешь к нам
И мир станет *ЦЕЛЫМ ОДНИМ*.

Литература

- Almaas, A.H. *The Void*. York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc., 1986.
- American College Dictionary*. New York: Random House, 1963.
- Bahirgit, B.P. *The Amritanubhava of Jnanadeva*. Bombay: Sirur Press, 1963.
- Bentov, Itzhak. *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness*. Rochester, VT: Destiny Books, 1977.
- Berne, Eric. *Games People Play*. New York: Grove Press, 1964
- Besant, Ann and Leadbeater, C.W. *Thought Forms*. Wheaton IL: The Theosophical Publishing House, 1969.
- Blank, Gertrude R. and Rubin. *Ego Psychology II*. New York: Columbia University Press, 1974.
- Bohm, David. *The Enfolding-Unfolding Universe: a Conversation with David Bohm*.
- _____. *Quantum Theory*. London: Constable, 1951.
- _____. *Wholeness and the Implicate Order*. London: Ark Paperbacks, 1980.
- _____. and Peat, David F. *Science, Order and Creativity*. New York: Bantam Books, 1987.
- _____. *Unfolding Meaning*. London: Ark Paperbacks, 1985.
- Boslough, John. *Stephen Hawking's Universe*. New York: Avon Books, 1985.
- Briggs, John and Peat, David F. *Looking Glass Universe: The Emerging Science of Wholeness*. New York: Simon & Schuster, 1984.
- Capek, M. *The Philosophical Impact of Contemporary Physics*. Princeton, NJ: D. Van Nostrand, 1961.
- Capra, Fritjof. *The Tao of Physics*. New York: Bantam Books, 1976.
- Cayce, Edgar. *Edgar Cayce on ESP*. New York: Paperback Library, 1967.
- Dass Ram. *The Only Dance There Is*. New York: Bantam, 1972.
- Davies, Paul and Gribbin, John. *The Myth of Matter: Dramatic Discoveries That Challenge our Understanding of Physical Reality*. New York: Touchstone Books, Simon and Schuster, 1992.
- Davis, Martha, Fannie, Patrick and McKay, Mathew. *Thoughts and Feelings: The Art of Cognitive Stress Intervention*. Richmond, CA: New Harbinger Publications, 1981.
- DeWitt, C. and Wheeler, J.A. *Batelle Rencontres*, "Superspace and the nature of Quantum Geothermodynamics: 1967 Lectures in Mathematics and Physics". New York: W.A. Benjamin, 1968.
- Erickson, M.H. and Rossi, E.L. *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*. New York: Irvington, 1979.
- _____. and Rossi, E.L. *The February Man: Facilitating New Identity in Hypnotherapy*.

- Fung, Yu-lan. *A Short History of Chinese Philosophy*. New York: Macmillan, 1958.
- Godman, David. *Be As You Are: The Teachings of Ramana Maharshi*. Arkana, London, 1985.
- Goldstein, Joseph. *The Experience of Insight*. Boston/London: Shambhala, 1987.
- _____. and Kornfield, Jack. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston/London: Shambhala, 1987.
- Govinda, L.A., *Foundations of Tibetan Mysticism*, New York: Samuel Weiser, 1974.
- Haley, J. *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Grune & Stratton, 1967.
- Harding, D.E. *On Having No Head: Zen and the Rediscovery of the Obvious*. London: Arkana (Routledge & Kegan Paul), 1986.
- _____. *The Little Book of Life and Death*. London: Arkana, 1988.
- Hawking, Stephen. *A Brief History of Time*. New York: Bantam Publishing Co., 1988.
- Herbert, Nick. *Quantum Reality: Beyond the New Physics*. New York: Anchor Press, 1985.
- Hoffer, Eric. *The True Believer*. New York: Harper and Row, 1951.
- Hoffman, Noel. *The Sound of One Hand*. New York: Basic Books, 1975.
- Hua, Master Tripitaka. *Shurangama Sutra*. San Francisco, CA: Buddhist Text Translation Society, 1977.
- _____. *The Heart Sutra and Commentary*. San Francisco, CA: Buddhist Text Translation Society, 1980.
- Isherwood, Christopher and Prabhavanda, Swami. *How to Know God: the Yoga Aphorisms of Patanjali*. California: New American Library, 1953.
- Jagadiswarananda, Swami. *Devi Mahatmyam Sri Ramakrishna Math*. Madras, 1978.
- Jung, Carl, *The Structure and Dynamics of the Psyche, Vol. III*, The Collected Works of Carl Jung, Translated by R.F.C. Hall, Bollingen series XX, Princeton, NJ, Princeton University Press, 1960.
- Khana Madhu. *Yantra The Tantric Symbol of Cosmic Unity*. London: Thames and Hudson Ltd., 1979.
- Korzybski, Alfred. *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*. Lancaster, PA: International Non-Aristotelian Library Publishing Company, 1933.
- Lopez, Donald. *The Heart Sutra Explained*. New York: State University of New York Press, 1988.
- Maharshi, Ramana. *Gems from Bhagavan Sri Ramanashram*. Tiruvannamali, 1965.
- _____. *The Spiritual Teachings of Ramana Maharshi*. Boulder/London: Shambhala, 1972.
- _____. *Talks with Sri Ramana Maharshi Ramanashram*. S. India, 1978.
- Masters, Robert and Houston, Jean. *Mind Games: The Guide to Inner Space*. New York: Dell Publishing Company, 1972.
- Mookerjit, Ajit. *Tantra Asana. A Way to Self-Realization*. Basel, Paris, New Delhi: Ravi Kumar, 1971.
- _____. *Tantra Art—Its Philosophy and Physics*. Basil, Paris, New Delhi: Ravi Kumar, 1971.

- Morrison, Philip and Phylis. *Powers of Ten*. New York: Scientific American Library, 1982.
- Mudallar Devaraja. *Day by Day with Bhagavan*. Tiruvannamali, S. India: Sri Ramanashram, 1977.
- Muktananda, Swami. *I Am That: The Science of Hamsa*. New York: S.Y.D.A. Foundation, 1978.
- _____. *Play of Consciousness*. Ganeshpuri: Shree Gurudev Ashram, 1974.
- Nicoll, Maurice. *Psychological Commentaries on The Teachings of Gurdjieff and Ouspensky, Vol. I*. Boulder/London: Shambhala, 1984.
- Nikhilananda, Swami. *An Inquiry into the Nature of the Seer and the Seen*. Mysore: Sri Ramakrishna Ashrama, 1976.
- Nisargadatta Maharaj. *I Am That, Volume I*. Bombay: Chetana, 1978.
- _____. *I Am That, Volume II*. Bombay: Chetana, 1978.
- Osistynski, Wikton. *Contrasts: Soviet and American Thinkers Discuss the Future*.
- Peat, David F. *Synchronicity: The Bridge Between Matter and Mind*. New York: Bantam Books, 1987.
- _____. and Briggs, John. *The Turbulent Mirror: An Illustrated Guide to Chaos Theory & the Science of Wholeness*. New York: Harper & Row, 1989.
- _____. *Einstein's Moon: Bell's Theorem and the Curious Quest for Quantum Reality*. Chicago: Contemporary Books, 1990.
- _____. *The Philosopher's Stone: Chaos, Synchronicity, and the Hidden Order of the World*. New York: Bantam Books, 1991.
- Poddar, Hanumanprasad. *The Philosophy of Love*. Rajgangur: Orissa, 1978.
- Pradhan, V.G. *Jnanaeshvari: A Song-sermon on the Bhagavad Gita, Volume I*. Bombay: Blackie & Sons, 1979.
- _____. *Jnanaeshvari: A Song-sermon on the Bhagavad Gita, Volume II*. Bombay: Blackie & Sons, 1979.
- Rabten, Geshe. *Echoes of Voidness*. London: Wisdom publications, 1983.
- Ramananda, Swami. *Tripura Rahasya*. Tiruvannamali, S. India: Sri Ramanashram, 1980.
- Rawson, Philip. *The Art of Tantra*. New York/Toronto: Oxford University Press, 1978.
- Reich, Wilhelm. *The Function of the Orgasm. The Discovery of the Orgone*. New York: World Publishing, 1942.
- Rossi, Ernest. *The Psychology of Mind Body Healing*, New York: W.W. Norton, 1986.
- Russel, Bertrand. *The ABC of Relativity*. New York: New American Library, 1958.
- Sadhu, Om. *The Path of Sri Ramana*. Kerala, India: Sri Ramana Trust, 1981.
- Shah, Idries. *A Perfumed Scorpion*. New York: Harper & Row, 1978.
- Singh, Jaideva. *Siva Sutra, The Yoga of Supreme Identity*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1979.
- _____. *Spanda Karikas*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1980.
- _____. *Vijnanabhairava or Divine Consciousness*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1979.
- _____. *Pratyabhijnahrdeyam: The Secret of Self Recognition*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1963.

- Stapp, H., *Nuovo Climento*, 40B, 1977.
- Suzuki, P.T. *Zen Buddhism*. New York: Doubleday Anchor Books, 1956.
- Suzuki, Shunru. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill, 1970.
- Talbot, Michael. *Mysticism and the New Physics*. New York: Bantam Books, 1981.
- _____. *Beyond The Quantum*. New York: Bantam Books, 1987.
- _____. *The Holographic Universe*. New York: Harper Collins, 1991.
- Toben, Bob and Wolf, Fred. *Space-Time and Beyond: Toward An Explanation of the Unexplainable*. New York: Bantam Books, 1976
- Tulku, Tarthang. *Time, Space and Knowledge: A New Vision of Reality*. Oakland, CA; Dharma Publishing, 1977. (Тулку, Тартанг. *Время, пространство и знание: новое видение реальности*. Москва: Центр духовной культуры "Единство", 1994)
- _____. *Hidden Mind of Freedom*. Oakland, CA; Dharma Publishing, 1981.
- _____. *Love of Knowledge*. Oakland, CA; Dharma Publishing, 1987.
- _____. *Knowledge of Time and Space*. Oakland, CA; Dharma Publishing, 1990.
- Venkatesananda, Swami. *The Supreme Yoga*. Western Australia: Chiltern Yoga Trust, 1976. (2 volumes)
- Whittaker, Sir Edmond. *Space and Spirit*. Hinsdale, IL: Regnery, 1948.
- Wilber, Ken, Engler, Jack and Brown, Daniel. *Transformation In Consciousness: Conventional and Comparative Perspectives on Development*. Boston: New Science Library, Shambhala, 1981.
- Wilber, Ken. *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Boulder/London: New Science Library, Shambhala, 1981.
- _____. *Quantum Questions*. Boston: New Science Library, Shambhala, 1984.
- Wilson, Colin. *G.I. Gurdjieff: The War Against Sleep*. England: Aquarian Press, 1980.
- Wittgenstein, Ludwig. *Tractatus Logico-Philosophicus*. Great Britain: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1961.
- Wolf, Fred Alan. *Taking the Quantum Leap: the New Physics for Nonscientists*. New York: Harper & Row, 1981.
- _____. *Space, Time and Beyond*. New York: Bantam, 1983.
- _____. *Star Wave: Mind, Consciousness, and Quantum Physics*. New York: Macmillan, 1984.
- _____. *Parallel Universes: the Search for Other Worlds*. New York: Touchstone Books, Simon & Schuster, Inc., 1988.
- Wolinsky, Stephen H. *Trances People Live: Healing Approaches in Quantum Psychology*. Norfolk, CT: Bramble Co., 1991.
- _____. *The Tao of Chaos, Essence and the Enneagram: Quantum Consciousness, Volume II*. Norfolk, CT: Bramble Books, 1994.
- _____. *The Dark Side of the Inner Child: The Next Step*. Norfolk, CT: Bramble Books, 1993.

_____. *Hearts On Fire: The Tao of Meditation*. San Diego, CA: Blue Dove Press, 1995.

_____. *The Way of the Human: The Enneagram and Beyond*. San Diego, CA: Blue Dove Press, 1997.

Zukav, Gary. *The Dancing Wu Li Masters: An Overview of the New Physics*. New York: Bantam Books, 1984.

Приложение: Виджняна- Бхайрава Тантра

Вигьян-Бхайрава-Тантра
(фрагменты)

Перевод с санскрита Пола Репса
Перевод с английского В. И. Нелина

Сказала Дэви:

- О, Шива, что такое эта действительность?
Что такое эта полная чудес вселенная?
Что составляет семя?
Что центрирует колесо вселенной?
Что есть жизнь вне тела, все тела наполняющая?
Как войти в нее целиком, вне пространства
и времени, вне родов и названий?
Пусть сомнения мои рассеются!

Ответил Шива:

1

О, Лучезарная, переживанье это
Между двумя дыханьями пробуждаться может.
После прихода вниз дыханья и прямо
Перед возвратом вверх его - БЛАГОТВОРЕНЬЕ.

2

Когда дыханье поворачивает снизу
Опять наверх и вновь, когда
Оно меняется обратно сверху вниз -
ты через оба этих поворота - ОСОЗНАВАЙ.

3

Иль всякий раз, когда бы воедино
Ни слились вдох и выдох - в этот миг
Коснися не энергетического, но

Энергией наполненного ЦЕНТРА.

4

Или когда все выдохнуто кверху, и
Дыханье само остановилось, либо
Когда ты все вдохнула вниз и более
Не дышишь - в такой всеобщей паузе
ИСЧЕЗНЕТ твое неистинное "Я".
Лишь оскверненным трудно это.

5

Свою сущность ты света лучом представляй,
Что идет в позвоночнике вверх, поднимаясь
От центра одного до другого, и так же
Восходит ЖИЗНЕННОСТЬ в тебе.

6

Иль в промежутках между ними
КАК МОЛНИЮ ты это ощути.

7

В этих полных нектара сосредоточьях сознания
Ты представь себе, Дэви, санскритские буквы -
Как буквы сперва, а потом утонченно, как звуки.
А потом уж как самое тонкое ощущение.
И тогда, их оставя, - СВОБОДНОЮ стань.

8

Вниманье меж бровей держи, и пусть
Твой разум прежде мысли будет.
А тело пусть по внешней форме
Дыханья сущностью наполнится до самой
Макушки головы, и там она ПРОЛЬЕТСЯ СВЕТОМ.

9

Иль пятицветные круги хвоста павлина представь
Своими чувствами пятью в пространстве беспредельном.
И пусть теперь их красота уходит постепенно.
Так же вот в любой пространства точке иль стены -
Пока СОВСЕМ НЕ РАСТВОРИТСЯ точка. Вот тогда
И сбудется твое желание иного.

10

Закрыв глаза, рассматривай подробно
Ты бытность сокровенную свою.
Так ЗРИ свою природу.

11

Сосредоточь свое вниманье в нерве,
Как лотосова нить тончайшем, что

Проходит средь позвоночного столба.
И в нем - ПРЕОБРАЖЕННОЙ будь.

12

Все семь отверстий головы закрой руками и
Почувствуй, как пространство меж глазами - ВМЕЩАЕТ ВСЕ.

13

Глазных яблок легонько, как пером
Прикоснувшись, из середины меж ними -
Легкость, свет РАСКРЫВАЮТСЯ В СЕРДЦЕ,
И гармония космоса входит в него.

14

Купайся в середине звука,
Как в пене водопада непрерывной.
Иль, пальцы в уши заложив, - ЗВУК ЗВУКОВ слышь.

15

Распевай протяжно: А - У - М,
Звук вольется в полнозвучье.
Так за ним ВОЙДИ И ТЫ.

16

В начале звучания буквы любой
И в утончении звучанья постепенном - ПРОСНИСЬ.

17

Внимая струнных инструментов звукам,
Их средний звук услышь, в нем - ВЕЗДЕСУЩНОСТЬ.

18

Вслух звук пропой, потом все тише, тише, ощущая
В ГАРМОНИЮ БЕЗМОЛВЬЯ погруженье.

19

Внутри, вокруг себя, одновременно дух представляй,
Покуда вселенная не ОДУХОТВОРИТСЯ вся.

20

Любезная Дэви, войди в неземное ПРИСУТСТВИЕ это,
Что все заполняет вокруг, и выше, и ниже тебя.

21

Ума вещество облеку в невыразимую тонкость:
И выше, и ниже, и В СЕРДЦЕ СВОЕМ.

22

Любую область твоего теперешнего тела -
ШИРОКОЙ БЕЗГРАНИЧНО представляй.

23

Почувствуй, как субстанцию твою -
Всю плоть и кровь и кости - все насквозь
КОСМИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ наполняет.

24

Свое неподвижное тело представь
Пространством пустым, отгороженным кожей - ПУСТЫМ.

25

Благословенная, когда твои все чувства
Сердце поглотит - дойди до лотоса СРЕДИНЫ.

26

Лишая ум забот, останься в середине - ТОГДА.

27

Средь суеты мирской, удерживая вниманье меж двух
Дыханий, действуя вот так подряд немного дней -
РОДИСЬ ОПЯТЬ.

28

Сосредоточься на огне, идущем вверх по телу
От пальцев ног, покуда не сгорит все тело - НО НЕ ТЫ.

29

Над иллюзорным миром медитируй,
Как над сгорающим дотла,
И превращайся в суть, что ВЫШЕ ЧЕЛОВЕКА.

30

Почувствуй, как тончайшая способность созиданья
Перепополняет грудь твою - ИЗЫСКАННЫЕ ФОРМЫ принимая.

31

Дыханьем еле ощутимым в центре лба, когда
В миг засыпания оно достигнет сердца,
Над снами стань владычицею и - НАД СМЕРТЬЮ.

32

Как зависимо буквы слагают слова, а слова - предложения;
Как независимо сферы слагают миры, а миры - первопринцип,
Так найди, наконец, их схождение В БЫТНОСТИ НАШЕЙ.

33

Играй, божественная, забавляйся!
 Вселенная - пустая скорлупа,
 Где разум твой резвится БЕСПРЕДЕЛЬНО.

34

Смотри на чашу, но не замечай
 Ни вещества ее, ни стенок.
 За мгновенья - ОСОЗНАЮЩЕЙ СТАНЬ.

35

Живи в условиях БЕЗМЕРНОГО ПРОСТОРА -
 Там, где нет жителей, деревьев и холмов.
 Ума здесь прекращается стеснение.

36

Подумай, поразмысли, дорогая,
 О знаньи и незнаньи, сущем и не-сущем,
 А затем отбрось все сразу, чтобы могла ты - БЫТЬ.

37

Смотри с любовью на какой-нибудь предмет,
 Не отвлекайся, переходи к другому.
 Здесь, посреди него - БЛАГОСЛОВЕНЬЕ.

38

Чувствуй космос ПРОЗРАЧНЫМ ПРИСУТСТВИЕМ, ВЕЧНО ЖИВЫМ.

39

Благоговейно концентрируясь на двух
 Дыханья переходах, - ОСОЗНАЮЩЕГО узнай.

40

Созерцай, углубись в наполнение - так
 Твое переполнено ТЕЛО БЛАЖЕНСТВА.

41

Когда тебя ласкают, милая царевна -
 Войди В ЛАСКУ ЭТУ, как в вечную жизнь.

42

Затвори двери чувств, ощущая
 Как ползет муравей. И - ТОГДА.

43

В начале полового единенья
 Держи вниманье на огне В ИСТОКЕ.
 Это продолжая, избегай
 Чуть тлеющих углей в конце.

44

Когда в таком объятии твои чувства
Как листья задрожат - **ВОЙДИ В ДРОЖАНЬЕ ЭТО.**

45

И даже вспомнив единенье, без объятий - **ПРЕОБРАЗИСЬ.**

46

Когда ты радостно встречаешь
Давно уехавшего друга -
Пусть радость эта **ВСЮ ТЕБЯ ПРОНИКНЕТ.**

47

Когда ешь или пьешь - стань вкусом
Еды или питья и **БУДЬ НАПОЛНЕННОЮ ими.**

48

Лотосоглазая, чьи сладостны касанья!
Когда поешь ты, смотришь или вкушаешь -
Себя осознавая, - **БЕССМЕРТЬЕ открывай.**

49

Где и в каком бы месте не сыскалось
Удовлетворенье - **ОСУЩЕСТВИ ЕГО.**

50

На грани засыпания, пока
Не навалился сон, а бодрость
Внешняя уходит - **ОТКРЫТА СУТЬ.**

51

Когда ты летом видишь все небо чистым
Бесконечно - **ВОЙДИ В ТАКУЮ ЧИСТОТУ.**

52

Как мертвая лежи. А разъярившись гневом, - такую
Оставайся. Иль, не моргая, пристально смотри.
Иль, когда что-нибудь сосешь, то - **СТАНЬ СОСАНЬЕМ ЭТИМ.**

53

Сядь лишь на ягодицы, без опоры
Для рук и ног. Внезапно - **РАВНОВЕСЬЕ.**

54

В удобной позе, постепенно, ты область
Меж подмышками **ВЕЛИКИМ МИРОМ** наполняй.

55

Прекрасный человек или простой
Предмет - смотри, КАК В ПЕРВЫЙ РАЗ.

56

Слегка открывши рот, удерживай
Внимание на середине языка.
Или пока дыхание беззвучно
Заходит внутрь, воспринимай звук "ХХ".

57

На ложе или на сидении позволь
Себе стать НЕВЕСОМОЙ за рамками ума.

58

Ритмично в повозке бегущей качаясь,
Качание это ОСОЗНАВАЙ.
Так же точно в недвижимой повозке качайся
В незримых кругах, их гася постепенно.

59

Глядя просто в небо голубое,
За облака, почувствуй БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ.

60

Смотри же, Шакти, на пространство, словно
Его уже в себя вобрало все
Чело твое В СИЯНИИ ВЕЛИКОМ.

61

Во сне, наяву и в мечтаньи глубококом - СВЕТОМ себя представляй.

62

В дождь ночью темной вступи
В ТЕМНОТУ, как в форму всех форм.

63

Когда же нет безлунной и дождливой
Ночи, закрой глаза и темноту представь.
И вновь глаза открыв - ЗРИ ТЕМНОТУ.
Так недостатки навсегда уходят.

64

Едва возникнет импульс что-то делать - ОСТАНОВИСЬ.

65

На "А-У-М" звуке концентрируйся - без "А" или без "М".

66

Про себя нараспев проговаривай слово,
Что кончается звуками "АХ". И тогда,
В этом "Х", без усилий - СПОНТАННОСТЬ.

67

По всем направлениям, вблизи и вдали,
Почувствуй себя - ПРОНИКАЮЩЕЙ ВСЮДУ.

68

Булавкой уколи свое
Нектаром налитое тело.
И войди осторожно В ПРОКОЛ.

69

Ощущай: моя мысль, мое чувство себя,
Мои органы в теле, все это - Я.

70

Иллюзии лгут. Цвета разделяют.
Даже делимые - НЕРАЗДЕЛИМЫ.

71

Пришло желание - его обдумай.
Потом, внезапно - ПРЕКРАТИ ЕГО.

72

Прежде знания и желания прежде
Могу ли я сказать, что существую?
Обдумай это. Растворись В ПРЕКРАСНОМ.

73

Сосредоточив все свое сознание в самом
Начале представленья иль желанья, ты - ЗНАЙ.

74

Как ограничено, как узко, Шапти,
Любое ощущение иль восприятие -
ВО ВСЕМОГУЩЕСТВЕ теряется оно.

75

В действительности все тела неразделимы.
Так твое тело безраздельно слито
С всепроникающей субстанцией живой.
Любое тело осознай ИЗ ЭТОГО СОЗНАНИЯ сотворенным.

76

В состоянии предельной страсти - БЕЗМЯТЕЖНОЙ БУДЬ.

77

Вселенная так называемая эта
Обманом кажется, видений чередой.
ТАК зри ее, чтобы быть счастливой.

78

Возлюбленная, обращай вниманье не
На наслажденье или боль, но - МЕЖДУ НИМИ.

79

Привязанность к телу отбрось, осознавая:
Я - ВСЮДУ. Кто всюду, тот радостен вечно.

80

Как и в других, живут во мне желания и цели.
Так принимай их, пусть - ПЕРЕВЕДУТСЯ.

81

И субъективное, и объективное - все так же
Распознает и просветленный и непросветленный ум.
Но просветленного лишь только в том величье,
Что В СУБЪЕКТИВНОМ постоянно пребывая,
Он не теряется во внешнем никогда.

82

Сознание любого человека,
Как собственное ты воспринимай.
И так, отбросив о себе заботу, - СТАНЬ КАЖДЫМ СУЩЕСТВОМ.

83

Недумание о вещественном, бездумье,
ГРАНИЦЫ СНИМЕТ с ограниченного я.

84

Верь ВЕЗДЕСУЩЕМУ, ВСЕМОГУЩЕМУ, ВСЕ НАПОЛНЯЮЩЕМУ.

85

Как волны приходят с водой,
А пламени вспышки с пожаром,
Так волны вселенной - С НАМИ.

86

Броди, покуда сил не исчерпаешь, и тогда,
На землю падая, - БУДЬ ВСЯ в паденьи этом.

87

Представь себе, как постепенно
Ты знания теряешь или силу.

В момент утраты - ВЫЙДИ ЗА ПРЕДЕЛЫ.

88

Слушай, когда раскрывают тебе
Тайного знаний первооснову.
С взглядом застывшим и не мигая,
Вдруг АБСОЛЮТНО СВОБОДНОЮ стань.

89

Уши заткнув и прямую кишку подтянувши, - В ЗВУКА ЗВУЧАНЬЕ войди.

90

В глубины колодца смотри неотрывно, пока не почувствуешь - ДИВО.

91

И где б ни странствовал твой ум, снаружи
Иль внутри, здесь, в этом месте - ЭТО.

92

Что-либо живо ощущая одним из чувств, -
Не упускай, храни ОСОЗНАВАНЬЕ.

93

В начале чиханья, в испуге, в тревоге,
Над бездной идя, и в сражении мчась,
В начале голода, в конце его, при остром
Любопытстве, непрерывно - ОСОЗНАВАЙ.

94

Останови внимание на месте, где ты
Какое-нибудь прошлое событие видишь.
Пусть с этим даже твое тело утратит
Нынешние свойства и - ПРЕОБРАЗИТСЯ.

95

Смотри на какой-нибудь просто предмет,
А затем, постепенно,
Свой взор отведи от предмета, и мысль
Уводи от него постепенно. ТОГДА.

96

Служенья преданность - ОСВОБОЖДАЕТ.

97

Воспринимай предмет перед собою.
Воспринимай, что нет других - лишь он один.
Затем, отбросив напрочь восприятие предмета,
И восприятие отсутствия других - ПОЙМИ.

98

Других учений чистота для нас - что грязь. Однако,
Ты НИЧЕГО на представляй ни чистым, ни нечистым.

99

Это сознание живет, как все живое.
И НИЧЕГО ПОМИМО НЕГО НЕТ.

100

С чужими и с друзьями, в чести и бесчестьи
Ты, ИЗМЕНЯЯСЬ, - НЕИЗМЕННОЙ будь.

101

Ощущая тягу к человеку или отвращенье,
Скрой это от него - БЕЗРАЗЛИЧНОЙ ОСТАНЬСЯ.

102

Предположи, что созерцаешь нечто,
Стоящее вне восприятия,
Вне постижения, вне смерти - СЕБЯ.

103

В пространство войди - БЕЗОПОРНОЕ ТИХОЕ, ВЕЧНОЕ.

104

К чему б ни привлеклось твое вниманье,
В этом самом месте, - ВОСПРИНИМАЙ.

105

Войди в своего имени звучанье, и сквозь него - В ЗВУЧАНИЕ ВСЕГО.

106

"Я существую", "мое", "это так" -
Даже здесь, дорогая, познавай БЕСКОНЕЧНО.

107

Сознание - это дух, что каждого ведет. БУДЬ ИМ.

108

Здесь все меняется, сплошное измененье.
Ты измененьем этим все ИЗМЕНЕНЬЕ УНИЧТОЖЬ.

109

Как курица заботливо цыплят растит - ты так же
Точно заботься об особенном сознании,
Поступках исключительных своих - НА ДЕЛЕ.

На деле относительны и рабство и свобода -
Слова эти для тех, кого вселенная страшит.
Вселенная же есть проекция умов.
Смотри на рабство и освобожденье,
Как смотришь ты на много солнц в воде -
ЕДИНСТВЕННОГО СОЛНЦА ОТРАЖЕНЬЕ.

Все постигается через познание.
Светит в пространстве познавшее "Я".
ПОСТИГНИ ЕДИНУЮ СУТЬ БЫТИЯ -
Познаваемого и познающего.

Возлюбленная, пусть знание и ум,
Дыхание и тело ВОЛЬЮТСЯ в этот миг.

Алфавитный указатель

÷			
÷æðú		17	
Ã			
Ããáãðð	2, 26, 28, 75, 102, 103, 131, 134, 135, 155, 162, 163, 165, 170, 174, 176, 179		
Á			
Áãđí		83	
Ä			
Äææé Èàìà		161	
Å			
Åæçáíáãðã		26, 74, 98	
À			
Àãæë		21, 165	
Â			
Âáíêàðñáíáíáã		165	
À			
Àáíðíá	51, 89, 124, 127, 131, 154		
Â			
Âãñèøððã		164	
ã			
ããøðàëüò		86, 102, 133	
â			
âçàèìñðíñáíèÿ		23, 24, 61, 96, 118	
Á			
Áðàìà		107	
ã			
ãðáíáííé àññãèò		108	
ãðáíÿ	2, 3, 12, 17, 20, 30, 33, 34, 37, 40, 44, 45, 52, 55, 56, 60, 66, 69, 70, 72, 80, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 97, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 114, 115, 116, 120, 125, 126, 129, 130, 131, 133, 139, 150, 156, 159, 164, 181, 183		
æ			
æèáóùàÿ íðñðíðà		128	
ã			
ãèíáàèèèèèðíàòù		83	
Ã			
Ãèíçáóðã		55	
Á			
Áèíÿíãðããðèèà		98	
ã			
ãèññíòèàòèÿ		34, 35, 116	
Â			
Âèøíó		107	
Á			
Áíð	28, 98, 103, 174, 176		
ã			
ãíèíà		2, 40, 41, 76	
ã			
ãíèíãðãíà		101, 102, 104	
Ã			
Ãíèíãíèíèà Ýéíøðáéíà		13, 126	
Â			
Âíèüò		2, 75, 134	
Á			
Áíì	25, 26, 27, 28, 40, 49, 51, 64, 73, 80, 93, 98, 101, 102, 103, 107, 110, 120, 162, 174		
à			
ãññãèò ãðáíáíè		26	
Á			
Áóããã		18, 136, 142	
Áóããèçì		18, 99, 133, 135, 137	
Ã			
Ãóðãæèãã		14, 31, 38, 52, 62, 72, 99	
Ç			
Çàíðãããèáíããã		136	
Çóèãã		74, 164	
Ð			
Ðàèð		62, 63, 129, 140	
Ðàèðíãñèàÿ ðãðãèÿ		98	
Ðíññè		59	
ê			
èãáíðíããÿ èãðíà		165	
èãáíðíããÿ èèíçà	19, 28, 30, 31, 40, 45, 49, 86, 122, 125, 128, 131, 165		
èãáíðíããÿ ññèðíèãèÿ	23, 24, 53, 61, 74, 140, 141, 174, 181		
èãáíðíããÿññèðíèãèÿ		15	
èãáíðíããíã íããèðããíèã		35, 36	
èãáíðíããíã ñíçíãíèã	5, 20, 21, 27, 31, 155, 170, 174, 179, 180, 188		
èãáíðíããíèè ñèã÷íè	2, 24, 25, 75, 85, 155, 159, 161, 178		
È			
Èãíðã		74, 128, 152	
Ë			
Ëãííí		30, 125, 189	
é			
éíã	50, 107		
éíãã		50, 63, 99, 134	
ê			
èíãíèèèèãíãÿ ðãðãèÿ		80, 147	
Ê			
Êíðæèãñèèè		33, 99, 146	
ê			
èññáíããããíèèèãããããòù		75	
Ë			

Ēýíèòíí 104

í

íááèþááíéá 13, 18, 26, 31, 32, 33, 34, 35, 52, 53, 56, 72, 75, 77, 85, 154, 155

íááèþáàòáèü 13, 18, 19, 25, 26, 27, 31, 38, 41, 48, 49, 53, 72, 74, 75, 76, 79, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 94, 95, 96, 97, 98, 100, 102, 105, 106, 108, 124, 131, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 161, 162, 170, 173, 174, 178, 180

íáèíèáèüííñòü 21, 104, 162

ì

ìàññà 84, 97, 98, 120, 129, 131, 135, 149

ìáñòíúá ìðè÷èíú 162, 164, 165, 174

ï

ìàðàðìà Ááíáè 175

í

íáýáíúé ñðýáíê 19, 40, 41, 45, 104, 114, 115, 116, 178

ï

Ïðáèàøáíáíáà 48

ï

ìðèíøèì íáñðáááèèáííñòè 13, 18, 26, 74

ìðíñððáíñðááííúé àñíáèò 120

ìðíñððáíñðáí 3, 13, 19, 20, 24, 26, 27, 28, 31, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 51, 52, 71, 72, 73, 86, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 101, 103, 105, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 143, 147, 152, 161, 163, 166, 167, 181, 186, 187, 194

ì

ìèððáè-Áíèüò 13

í

Íèñàðáááàòòà Ìàðàðááæà 17, 42, 45, 115, 177

ï

Ìèò 3, 21, 24, 40, 41

ì

Ìððèñíí 177

î

Îñèñòèíèèèè 104

ï

íñèðíàðàìà 5, 17, 55

íñèðíñèíòáç 5, 12, 17, 31, 61

ï

Îñèðíñèíòáç 135, 137

î

ìòñòðáíáíéá 35, 114

ñ

ñáèáàòáèü 17, 18, 42, 46, 162, 170

ñáèñ 50, 62, 63, 71, 139

ñàíííááèþááíéá 99

ñèíáíê 186

Ñ

Ñíáíáà 51

Ñíáíáà èáðèèè 51

Ñòýíí 21, 162

Õ

Õàðáèíà 170, 171

Ô

Ôáéííáí 165

Ôáèüááíèðáèò 55, 129

ò

òáíðáìà Ááèèà 21, 162, 163, 164, 174

ø

òáíñ 33

ò

òáíòðà 63, 64

Ø

Øáð 55, 161

ò

òðáíñáèòíúé áíáèèç 83, 128

Ò

Òðáíñáèòíúé áíáèèç 5, 17, 98, 135, 137

Òðáíñòíðìàòèý 52

ò

òðáíñü 140, 146

Ø

Øèáà 99, 107, 166

Õ

Õíòðáðð 21

Ó

Óñíáíñèèèè 52, 62, 118

Ò

Òóèèó 3, 40, 74, 79, 83, 99, 194

Òýéáíò 102, 103, 104, 165

ÿ

ýáíúé ñðýáíê 19, 40, 45, 104, 114, 142

Ý

Ýðèèñíí 105, 109, 133

Ýèèèñ 88

Ýéíøðáéí 13, 27, 51, 97, 98, 103, 112, 125, 127, 128, 136, 151, 162, 167, 179

ý

ýíáðáèý 26, 40, 47, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60, 63, 65, 66, 67, 68, 72, 73, 76, 77, 78, 80, 81, 83, 84, 89, 97, 98, 120, 124, 125, 131, 135, 140

Þ

Þíá 53, 59, 93, 133, 136

