

Amy Mindellová o vývoji procesovej práce

Amy Mindell, jeseň 2002

Asi pred šiestimi mesiacmi mi svitlo, že procesová teória, ktorú som sa učila toľko rokov a ktorá mi pomáhala pri práci s druhými, je uprostred expanzie. Hoci som vo svojom srdci vedela, že základ procesovej práce, jej prax a teória, nepretržite tečie a rastie, moja lineárna myseľ sa pevne pridržala toho, o čom som sa naučila a domnievala sa, že zostane také, aké vždy bolo.

Avšak za posledných pár rokov nastala významná expanzia a prehĺbenie procesovej teórie. Verím, že to začalo asi pred piatimi rokmi, keď sa Arny vrátil späť k svojim štúdiám teoretickej fyziky. (Počas 60-tich rokov získal titul magistra na MIT a potom pokračoval v štúdiu na ETH, technickom inštitúte v Zürichu.) Nedávno sa Arny zameril najšpecifickejšie na kvantovú fyziku a zvlášť na myšlienky a predstavy obklopujúce kvantovú vlnovú funkciu – základný vzorec za hmotou, ktorý možno formulovať matematicky, ale nemožno ho priamo vidieť. Objavil, že kvantová vlna nie je len matematický konštrukt, ale tiež niečo, čo možno zažiť uvedením si našich najjemnejších alebo vedomo vnímaných zážitkov. Tieto myšlienky rozvinul v knihách ***Quantum Mind*** a ***Dreaming While Awake*** („Kvantová myseľ“ a „Snívanie v bdelom stave“) a on a ja sme ďalej rozvinuli tieto idey zážitkovo na našich seminároch v priebehu pár minulých rokov (**pozn. 1**).

V tomto článku sa pokúsím načrtnúť počiatočné myšlienky o spôsobe, akým tieto nedávne štúdie rozšírili procesovú teóriu a ako sa táto nová sféra spája s ranou teóriou a predstavami.

Kde sme boli?

Signály

Až doposiaľ zahŕňalo moje chápanie procesovej teórie štúdium takých prvkov, ako sú vedomie, signály, zmyslovo orientované kanály, primárne a sekundárne procesy, dvojaké signály, hranice, proces amplifikácie a rozvíjanie a odhaľovanie (**pozn. 2**).

Rozumela som, že signály poukazujú na kúsky informácií, ako pohyby tela a gestá, obrazy, ktoré vidíme, zvuky, ktoré počujeme, pocity v našom tele, atď. Toto sú signály, ktoré:

Pretrvávajú

Majú sklón opakovať sa

Možno ich formulovať slovami

Sú dualistické, čo značí, že sú oddelenými časťami vo vzťahu k iným častiam a polaritám

Sú orientované na kanál – sú prežívané rozličnými senzorickými kanálmi

Sú bližšie k, alebo ďalej od našej momentálnej identity

Niektoré z týchto signálov sú *konsenzuálne* a iné *nekonsenzuálne*.

Konsenzuálne signály možno pozorovať alebo o nich hovoriť, možno ich zachytiť na video alebo zmerať v ambulancii doktora, a väčšina ľudí sa zhodne v tom, že existujú. Sú takpovediac „reálne“

podľa danej kultúry. Telesné gestá, ktoré možno vidieť a hovoriť o nich sú aspektami tohto druhu signálov, ako aj telesné symptómy a telesné zážitky, ktoré možno zmerať či pozorovať.

Nekonsenzuálne signály zahŕňajú snový aspekt našich zážitkov, ktoré trvajú dostatočne dlho na to, aby sa dalo o nich hovoriť a popísať ich, a predsa sa druhí nebudú môcť zhodnúť v tom, že sú „reálne“. Takéto signály zahŕňajú snové obrazy, subjektívny pocit, že ma ktosi šťuchol do žalúdka, vnútorný hlas kritika atď.

Zaujímavá situácia nastane, keď uvažujeme o *dvojakom signále*. Dvojaký signál sa týka situácie, keď sa dva divergentné signály objavia simultánne. S jedným signálom sa stotožňujem (identifikujem sa s ním) a s druhým signálom sa nestotožňujem. Napríklad, v situácii vzťahu sa môžem obrátiť na vás a povedať vám, že chcem mať s vami vzťah. Môj telesný signál obrátenia sa na vás a moje hovorené slová sú primárnymi signálmi, ktoré sú blízke mojej momentálnej identite. Súčasne, ako k vám hovorím, moje oči sa sústreďujú smerom nadol, naznačujúc, že sa pokúša udiť ďalší proces. Tento signál je sekundárny, odlišný od môjho primárneho úmyslu a preto vzdialenejší od mojej momentálnej identity.

V tomto prípade zahŕňajú konsenzuálne signály moje obrátenie sa k druhej osobe a rozprávanie sa s ňou, ako aj pohľad mojich očí, smerujúci nadol (pretože môžeme o všetkých týchto signáloch hovoriť a pozorovať ich). Avšak, je tu snový, nekonsenzuálny aspekt dvojakého signálu. Ak rozvinem tento signál mojich očí, hľadiacich nadol, môžem to zažiť ako utiahnutie sa do jaskyne a stanie sa veľmi meditatívnou. Iní nebudú nutne súhlasíť s týmto subjektívnym opisom môjho zážitku. Podobne, ak mám bolesť v žalúdku, alopatická medicína môže zmerať množstvo kyseliny v mojom žalúdku a povedať, že mám prekyslený žalúdok alebo gastro-ezofageálny reflux. Toto je konsenzuálny aspekt tohto signálu. No existuje simultánne nekonsenzuálny, snový aspekt tejto bolesti žalúdka, ktorý môžem prežívať ako nesmierny oheň, ktorý spaľuje všetko to, čo mi bráni v ponorení sa do svojej kreativity!

Štúdium práve zmienených typov signálov bolo roky centrálnou časťou procesovej teórie.

Predsignály

Teraz mi dovoľte obrátiť sa k rozšíreniu procesovej teórie. Arnyho štúdie nemerateľnej kvantovej vlnovej funkcie, ktorá existuje pred hmotou, poukázali smerom k ešte *ďalšiemu* typu signálu. Začal byť zvedavý, aký typ signálov môžeme zažívať, skôr než začnú byť „materiálne“ alebo jasne definované: t.j., než pretrvávajú a než možno o nich hovoriť slovami. Jeho intuícia ho viedla k objaveniu *jemných signálov* alebo *predsignálov* (**pozn.3**).

Predsignály možno zažiť ako jemné tendencie, ktoré sa objavia *predtým*, než ich možno verbalizovať, ako ľahká tendencia hýbať sa pred skutočným pohnutím sa, vágne intuície a veľmi jemné pocity. Tieto predsignály, alebo vedomo vnímané zážitky, ako ich nazval, sú ako semienka, z ktorých vzídu otvorenejšie signály a zážitky. Inými slovami, ako sa tieto vedomo vnímané zážitky objavia, začnú sa deliť na časti a polarity a prejavujú sa v stabilnejšej forme a prostredníctvom rozličných kanálov. Vo všeobecnosti si tieto jemné, drobné signály všímame iba neskôr, keď sa prejavili (manifestovali) v otvorenejších a perzistentnejších signáloch.

Signály v tejto novej sfére sú:

- Jemné, drobné
- Nekonsenzuálne (ľudia sa na týchto zážitkoch nezhodnú)
- Prchavé
- Nemožno ich verbalizovať

Nedualistické, čo značí, že je tu zážitok jednoty bez polarít alebo častí
Predkanálovo orientované, čo značí, že prebiehajú pred prejavom sa prostredníctvom
akéhokoľvek zmyslovo orientovaného kanálu

Arny ukázal, že táto interpretácia kvantovej vlnovej funkcie ako jemnej vrstvy zážitku pred materiálnym svetom, bola popísaná mnohými národmi v priebehu vekov, ako predstava austrálskych domorodcov o „*Čase snívania*“, ktoré leží v pozadí a dáva zrod fyzickému svetu a taoistické poňatie „Tao, ktoré nemožno pomenovať“ – matky všetkých vecí. Duchovné tradície to môžu nazývať jednota, duch, pocit celosti. Arny nazval túto celú sféru zážitku *Esenciou* alebo *Vedomo vnímanou esenciou*. Samozrejme, keďže túto vedomo vnímanú oblasť nemožno naozaj formulovať slovami, akýkoľvek popis nie je celkom správny. Prinajlepšom poukazujú popisy iba smerom k týmto nemerateľným zážitkom.

Prekurzory vedomo vnímanej esencie

Predtým, než pôjdeme ďalej s teoretickými spojeniami, rada by som pouvažovala o možnosti, že vedomo vnímaná sféra existovala v procesovej práci aj predtým, no nebola priamo vyznačená. Tušila som, že musela byť prítomná v nejakej podobe, pretože moja skúsenosť vedomého vnímania sa zdala byť tak veľmi fundamentálna pre moje chápanie procesu. Tu je niekoľko počiatočných myšlienok o možných prekurzoroch.

Proces: Samotné ponímanie procesu značí, že existuje neprestajný tok zážitku, nepretržitá zmena. Proces zahŕňa tok medzi Tao, o ktorom možno hovoriť a Taom, o ktorom nemožno nič povedať. Tao, o ktorom hovoriť nemožno, je základom celého procesu, kreatívna studňa, z ktorej vytekajú všetky veci.

Snívajúci proces a Snové telo: Verím, že Arnyho pôvodné poňatie *snívajúceho procesu* je raný opis esencie. Hoci sa väčšina môjho výcviku zameriavala na signály, ktoré možno vidieť a o ktorých možno hovoriť, vždy som vedela, že vyvierajú z hlbokého a večne kreatívneho procesu snívania: hlbokého a mysteriózneho vzorca, ktorý sa nakoniec manifestuje cez rozličné kanály a signály, ktoré môžeme identifikovať a zažiť. Navyše, Arnyho predstava Snívajúceho tela (**pozn. 4**) bola priekopníckou predstavou, ktorá poukazovala na jemnú sféru, ležiacu v pozadí fyzických zážitkov.

Neredukovateľný zážitok: Pred mnohými rokmi hovoril Arny o „neredukovateľnom“ zážitku (**pozn. 5**) ako momente, kedy naše primárne a sekundárne zážitky zmiznú alebo splynú a my sme jednoducho v toku procesu. V tej chvíli neexistujú polarít, ale namiesto toho zážitok jednoty. Arny povedal: „Niečo je neredukovateľné vtedy, keď to ďalej nemôžete deliť na časti bez toho, aby ste to zničili.“ (**pozn. 6**) Toto poukázalo na sféru esencie a nedualnosti. Ja som pred mnohými rokmi vyvinula mapku, ktorá narážala na tento neredukovateľný zážitok, ukazujúc, že akonáhle vstúpime do primárneho procesu, potom do sekundárneho a tak ďalej, všetky diferencovateľné procesy skolabujú do jedného zjednoteného zážitku.

Duchovný kanál: Bolo isté obdobie, kedy sme hovorili o „duchovnom“ kanáli. Nikto nevedel presne, čo to značilo, no myslím si, že to bol vtedajší pocit vedomo vnímanej (angl. "sentient") sféry. Duchovný kanál odkazoval na zážitky, ktoré mali ľudia a ktoré nevedeli sformulovať slovami či pojmami žiadneho známeho senzorycky orientovaného kanálu. Ľudia rozprávali o spojení s duchom, o všeobjímajúcom pociťovaní jednoty, ktorý ich zaviedol za hranice polarít.

Práca s kómou: Hoci sa o tom priamo nehovorilo až donedávna, práca s kómou sa vždy spoliehala na schopnosť pomáhajúceho spojiť sa s vedomo vnímanými a hlbokými tranzovými zážitkami komatózneho človeka. Pomáhajúci sa sústreďujú na tie signály, ktoré možno pozorovať, rovnako ako aj na jemné tendencie, ktoré sa objavujú pred prejavom grimás tváre, pohybov rúk, obrazov atď. Keďže mnohí ľudia v kóme, zvlášť tí, ktorí utrpeli zranenie mozgu, nemajú vnútorné spojenia na to, aby sa prejavili navonok, spojenie s týmito najskoršími tendenciami je kľúčové pre komunikáciu, podporu a rehabilitáciu (**pozn. 7**).

Predchodcovia v psychológii a spiritualite: Mnohí z psychologických predchodcov procesovej práce poukazovali na vedomo vnímanú sféru v takých predstavách, ako Jungovo nevedomie a Freudovo podvedomie. Neskoršie transpersonálna psychológia nasmerovala psychológiu smerom k vedomo vnímanej sfére, keď sa pokúsila sústreďiť sa na schopnosť človeka ísť za hranice ega a zamerať sa na duchovnejší alebo transcendentný stav (**pozn. 8**). Autentický pohyb k tejto sfére pristúpil zameraním sa na pocit „byť pohybovaný“ (**pozn. 9**).

Mnohé duchovné disciplíny, dôležité pre procesovú prácu a jej líniu predchodcov, tiež poukazujú na vedomo vnímanú sféru, ako sústredenie sa Zenu na sféru „bez mysle“ či „kreatívnu myseľ“, zameranie sa taoizmu na „Tao, o ktorom nemožno nič povedať“, ako aj mnohé meditačné a mystické praktiky, ktoré sa sústreďujú na pocit jednoty a pôvod a tok zážitku. Šamanizmus je kľúčovým pre vedomo vnímanú sféru, kvôli jeho zameraniu sa na tranzové stavy a zážitky, rozširujúce sa za hranice obyčajného priestoru a času.

Mapa realít

Aby som dala niektoré nové a skoršie teoretické koncepcie dokopy do väčšieho kontextu, budem čerpať z Arnyho mapy (nižšie) rôznych úrovní reality (**pozn. 10**). Táto mapa nám pomôže uvidieť, kde leží esencia v súvislosti s inými oblasťami, na ktoré sme sa doposiaľ sústreďili.



Konsenzuálna realita je každodenná realita, na terej sa väčšina ľudí zhodne, konania nášho sveta, konsenzuálny aspekt symptómov a signály, o ktorých možno hovoriť a zhodnúť sa na nich. Tieto zážitky sú konsenzuálne a dualistické.

Krajina snov zahŕňa zážitky snovej kvality a signály, ktoré pretrvávajú, ako sú obrazy z našich snov, naše subjektívne zážitky našich symptómov, ako pocit, že mi na hlavu tlačí zverák, pocit, že niekto ťuchá do môjho žalúdka a subjektívne zážitky našich dvojakých signálov, ako oči, smerujúce nadol,

ktoré sú začiatkom stiahnutia sa do jaskyne a meditovania. Tieto zážitky sú nekonsenzuálne a dualistické.

Až donedávna sa procesová teória sústredila zväčša na tieto dve sféry.

Úroveň esencie je sférou jemných tendencií, ktoré sa objavujú a prebiehajú *predtým*, než ich možno verbalizovať, ako napr. *tendencia* pohnúť sa, pred pohybom. Zážitky sú tu semenami, alebo jadrom, skúsenosti, z ktorej pochádzajú iné sféry Konsenzuálnej reality a Krajiny snívania. Toto je nekonsenzuálna oblasť a zážitky tu sú jemné, prchavé a nemožno ich verbalizovať.

Arny hovorí o zážitkoch v tejto sfére ako o zážitkoch, ktoré sa nachádzajú mimo obyčajný čas a priestor a sú „nelokálne“. Keď prežívame túto vedomo vnímanú sféru, berie nás von zo sveta duality a privádza nás do hlbokého, večného či kozmického aspektu seba, aký často prežívame iba napríklad v hlbkej meditácii, počas extatických stavov, pri zážitkoch prahu smrti, alebo niekedy prostredníctvom užitia drog či návykových látok.

Hneď nad úrovňou esencie nachádzame oblasť **flirtov**. Flirty sú prvým spôsobom, akým sa zjavuje svet esencie. Svet esencie sa javí ako rýchle, mihotavé neverbálne pocity, vizuálne flirty, nálady a tušenia. Také zážitky sa objavujú a dejú veľmi rýchlo, asi ako keď je naša pozornosť na zlomok sekundy upútaná žiarivou farbou kvetu. Tieto zážitky, ktoré sa podobajú na flirtovanie, majú tak krátke trvanie, že sa ich normálne nedržíme dostatočne dlho na to, aby sme im pomohli rozvinúť sa ďalej a vojsť do vedomia. Sú prchavé a nekonsenzuálne.

Flirty ležia medzi duálnym a neduálnym svetom. Sú dualistické, pretože *ich vidíme*. Avšak, keď sa k nim priblížime a rozmyšľame nad nimi, máme zážitok zjednotenia sa s nimi (ne-dualisticky) (**pozn. 11**).

Hranice a marginalizácia

Ďalší pojem, ktorý bol pre procesovú teóriu kľúčový, je **hranica**. Hranica hovorí o ohraničení nášho známeho sveta, o bráne medzi naším primárnym a sekundárnym procesom. Hranica je preto spojená so svetom duality a jeho rôznymi časťami v krajinách Konsenzuálnej reality a Krajiny snívania.

Akonáhle vstúpime do sfér esencie a flirtov, potrebujeme ďalší termín. Arny zaviedol pojem *marginalizácia*, ktorý odkazuje na veľmi jemný proces odsúvania vedomo vnímaných a flirtových zážitkov na okraj, prv než sa zjavia v každodennom vedomí (**pozn. 12**).

Pozornosť

Pridanie úrovni zážitku flirtov a esencie si vyžaduje ďalšiu diferenciáciu a rozšírenie pojmu „pozornosti“, ktorý odkazuje na sféru, na ktorú sa sústreďujeme. Existujú tri typy pozornosti, ktoré sprevádzajú horeuvedenú mapu.

Prvá pozornosť sa sústreďuje na konsenzuálnu realitu, na konania nášho sveta a na konsenzuálne signály.

Druhá pozornosť, ako ju popísal don Juan (postava z kníh antropológa Carlosa Castanedu, indiánsky

učiteľ a majster vedomia – pozn. prekl.), sa sústreďuje na krajinu snívania, nekonsenzuálny fenomén. Až doteraz sa procesová práca zameriavala na tieto dva aspekty našej pozornosti, ktoré spolu konštituuju to, čo Arny nazýva „Vedomie“. Vedomie si vyžaduje isté množstvo jasnosti a presnosti, aby si všimlo signály, diferencovalo časti a pomohlo týmto zážitkom rozvinúť sa.

Tretia pozornosť má dočinenie s tým, čo Arny nazýva „lucidna pozornosť“, čo značí schopnosť všímať si jemné tendencie a preddsignály vo sférach flirtov a esencie. Lucidna pozornosť si vyžaduje zahmlenú či prázdnu myseľ, ktorá je dostatočne zahmlená na to, aby si všimla a živila jemné, drobné zážitky.

Paralelné svety a hyperpriestory

Je pár ďalších pojmov z kvantovej fyziky, ktoré sú kľúčové k porozumeniu týchto rozličných úrovní zážitku. Najužitočnejším je pojem a predstava *paralelných svetov*. Jednoducho povedané, paralelné svety znamenajú, že existuje množstvo svetov simultánne, ale my máme všeobecne sklon zameriavať sa iba na jeden, kým zvyšok prehliadame.

Teória paralelných svetov usudzuje, že môžeme prechádzať z ktorejkoľvek z týchto úrovní zážitku do iných. Napríklad, ak začneme so zážitkom v konsenzuálnej realite, môžeme sa seba opýtať na esenciu toho zážitku. Ak začneme s ranými vedomo vnímanými zážitkami vo sfére esencie, môžeme pozorovať, ako tieto tendencie prirodzene rozvíjajú kreativitu do Krajiny snívania a konsenzuálnej reality.

Pojem a predstava hyperpriestorov vo fyzike sú veľmi tesne späté s paralelnými svetmi. Hyperpriestor je dimenzia. Kvantová fyzika nám hovorí, že ak sme uviazli v jednej dimenzii, môžeme ísť do ďalšej dimenzie, hľadať tam riešenie. Ak nevieme rozmotáť uzol v troch dimenziách, pridajme štvrtú. Psychologicky povedané, ak sme uviazli v konsenzuálnej realite s problémom, choďme do Krajiny snívania. Ak to nepomôže, ešte vždy môžeme ísť do esencie.

Intencionálne pole

Počas niekoľkých predošlých rokov sme Arny a ja preskúmali mnoho aspektov sfér esencie a flirtov, na našich seminároch o Lucídnom snívaní, Kamenných piesňach, Kvantovej medicíne a nedávno na seminári o Veľkej medicíne. Keď sme začali skúmať túto sféru zážitkovo, mala som pocit, akoby som sa vracala domov. Bolo to, akoby som vždy žila veľmi blízko k tomuto vedomo vnímanému svetu, no nikdy som nemala slová na to, aby som ho identifikovala alebo mu rozumela. A predsa, teraz viem, že to bol vždy základ, z ktorého som chápala svoj svet ako dieťa, aj teraz v dospelosti, a bol základom mojej kreativity v hudbe, umení a tanci a tiež základom pre moju lásku k nim. Vždy som sa cítila byť pohybovaná neviditeľnými silami a pocitmi, ktoré som nevedela identifikovať, ale ktoré ma obklopovali a poháňali.

Na našom seminári o Veľkej medicíne sme sa zameriavali na veľmi špecifický aspekt sveta esencie, zvaný Intencionálne pole. Intencionálne pole je termín, ktorý Arny použil na reinterpretovanie kvantovej vlnovej funkcie (**pozn. 13**). Jednoducho povedané, intencionálne pole je ako mysteriózne pole, ktoré nami hýbe, je ako magnetické pole, ktoré organizuje a vedie nás životom, vodiaca vlna, ktorá je neviditeľná a nemerateľná. Často toto intencionálne pole zažívame na prahu smrti, keď sa prejavuje najplnšie, hoci toto intencionálne pole tu bolo vždy, jemne pohybujúc a ovplyvňujúc naše životy. Intencionálne pole možno chápať ako naše nesmrteľné ja, ktoré ovplyvňuje naše osobné

životy, a predsa ide za ich hranice.

Arny mi dal naozaj dobrú analógiu na pochopenie vzťahu medzi esenciou a intencionálnym poľom, a inými sférami skúsenosti. Povedal, že esencia je názov pre všeobecnú oblasť vedome vnímaných zážitkov. Možno si ju predstaviť ako mesiac na oblohe. Intencionálne pole si možno potom predstaviť ako gravitačné pole, ktoré pôsobí na vlny oceánu. Môžeme vidieť jeho vplyv na vode, ale nemôžeme ho vidieť priamo. Je neviditeľné a predsa hmatateľné. Vlny symbolizujú spôsob, akým sa intencionálne pole zjavuje v Krajine snívania a konsenzuálna realita môže byť chápaná ako loď, plaviaca sa na vode.

Jeden z najlepších spôsobov ako zažiť silu a zámer intencionálneho poľa je sadnúť si na kraj stoličky. Všimnite si tú najjemnejšiu tendenciu pohnúť sa, ale ešte sa nepohnite. Všimnite si tú tendenciu, zostaňte pri nej. Napokon dovoľte tejto tendencii rozvinúť sa prostredníctvom vášho tela do pohybu a začať sa prejavovať v obrazoch, zvukoch či slovách a snád' vám spontánne vysvetlí svoj zmysel.

Zhrnutie

Zjavne je ešte veľa čo bádať o tejto vedomo vnímanej sfére a o rozšírení procesovej teórie. Dúfam, že tieto počiatočné myšlienky budú inšpirovať nás všetkých k tomu, aby sme sa naučili a dozvedeli ešte viac o tejto fascinujúcej teórii. V súhrne, dovoľte mi ponúknuť vám tabuľku k priblíženiu niektorých z týchto myšlienok a predstáv (**pozn. 14**). Dúfam, že vám bude užitočná pri spájaní minulosti s prítomnosťou a vyvíjajúcou sa budúcnosťou.

Úrovne zážitku

Úroveň	KR/NKR	Dual/Non	Signály	Pojmy procesovej práce	Metódy
KONSENZUÁLNA REALITA Každodenná realita, "reálna" časť symptómov (napr.: tlak krvi, bolesť hlavy, kyslý žalúdok - konsenzuálne názvy a miery) signály a konsenzuálna časť dvojakeho signálu, napr.: sklopené oči počas rozhovoru	KR Dohodnuté, ľudia sa na týchto zážitkoch zhodnú	Dualistické Časti	Pretrvávajú, možno ich formulovať slovami a pozorovať	Signály, senzorycky ukotvené info, dvojaké signály, primárne a sekundárne, kanály, vedomie	Uvedomovanie, pozorovanie signálov, amplifikácia, rozvíjanie, hranice, atď...
KRAJINA SNÍVANIA Snové postavy, snové aspekty	NKR Nedohodnuté. Ľudia sa na týchto	Dualistické Časti	Pretrvávajú dosť dlho na to, aby boli	To isté ako vyššie uvedené, nekompletné,	To isté ako vyššie uvedené

<p>symptómov (napr.: búšivá bolesť v hlave, oheň v žalúdku), subjektívne zážitky ako "cítim sa mimo", snový aspekt dvojakých signálov napr.: pohľad očí nadol, prežívaný ako stiahnutie sa do jaskyne</p>	<p>zážitkoch nezhodnú</p>		<p>sformulované do slov, často sa opakujú, sú nekompletné, sekundárne</p>	<p>sekundárne signály, neobsadené kanály, hranice, vedomie</p>	
<p>FLIRT Mihotavé, neverbálne pocity či "flirty", ktoré upútajú našu pozornosť</p>	<p>NKR Nedohodnuté (konsenzom)</p>	<p>Medzi duálnym a neduálnym svetom</p>	<p>Mihotavé signály, pretrvávajú dosť dlho, aby boli povšimnuté, no sú veľmi rýchle a prchavé.</p>	<p>Marginalizácia Flirty Lucidita Predsignál</p>	<p>Zahmlená myseľ, zachytenie flirtu a prechod k esencii a dovolenie jej rozvinúť sa ...</p>
<p>ESENCIA Predsignály, jemné tendencie a vágne intuície, ktoré nemožno verbalizovať = Intencionálne pole, kvantová vlna, pilotná vlna, vodiaca vlna, Snívanie, Tao, o ktorom nemožno hovoriť, Jednota, nesmrteľné ja, Mu, semeno zlatého kvetu, vedomo vnímaná esencia</p>	<p>NKR Nedohodnuté (konsenzom).</p>	<p>Neduálno Žiadne časti</p>	<p>Predsignály, jemné, nemôžu byť sformulované či verbalizované, neviditeľné a nemerateľné, nonlokálne, predkanálové, základ, z ktorého vznikajú obyčajné signály v krajine snívania a konsenzuálna realita</p>	<p>Marginalizácia Predsignály, Tendencie Lucidita</p>	<p>Jemné tendencie k pohybu, pomalý pohyb a mikropohyby k preniknutiu k esencii zážitku, práca s kómou, opytovanie sa, čo bolo predtým, než bol zážitok taký veľký, atď...</p>

Poznámky:

1. Arnold Mindell, *Quantum Mind*, 2000 a *Dreaming While Awake*, 2001.
2. Pozri Arnyho *Working with the Dreaming Body* (sloven. preklad Telo a sny) a *River's Way*, moje *Metaskills*, a *Dreambody Toolkit* Joe Goodbreada.
3. Pozri *Quantum Mind*, *Dreaming While Awake* a *The Dreammaker's Apprentice*.
4. *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self* (český prekl. Snové tělo: Uloha těla při

odhalování Já).

5. Pozri našu *Riding the Horse Backwards*, str. 68-70.

6. tamtiež, str. 68.

7. Pozri moju *Coma: A Healing Journey* a Arnyho *Coma: The Dreambody Near Death* (česky Koma: klíč k probuzení).

8. Pozri Roger Walsh and Frances Vaughan *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*.

9. Pozri napr. *Authentic Movement: Essays* od Marty Starks-Whitehouse, Janet Adler a Joan Chodorow.

10. Viac o tejto mape a nasledujúcich pojmoch, pozri Arnyho *Dreaming While Awake*, a *Quantum Mind* o hyperpriestoroch a paralelných svetoch.

11. Arny popisuje tento proces reflexie (ktorý možno tiež nájsť matematicky vo vzorci kvantovej vlny) v *Quantum Mind*, kapitola 8, *Dreaming While Awake* kapitola 6, a *The Dreammaker's Apprentice*, str. 74-76.

12. Pozri Arnyho diskusiu o budhizme v *Dreaming While Awake*, kapitola 4.

13. Pozri Arnyho nadchádzajúcu knihu *The Force of Dreaming*.

14. Táto tabuľka je rozšírením Arnyho tabuľky v knihe *The Dreammaker's Apprentice*, str.39.

**Preklad internetového článku Amy Mindell zo stránky www.aamindell.net: Miroslav Šimkovič.
Publikované s láskavým súhlasom Amy Mindell. © Amy Mindell, 2002.**