

Werken met het droomlichaam volgens Arnold Mindell

Mijn kennismaking met Mindell begon via zijn boekje *Dromen met het lichaam*, een uitgave van Lemniscaat uit 1983. Zelf werk ik bij het droomwerk veel met lichamenlijk gewaar zijn: via je lichaam –zonder woorden en op een diepere laag– merk je eerder op waar een droombeeld over gaat dan via je denken. Zodoende viel de titel mij direct op. Zijn veelvuldig gebruik van het woord ‘droomlichaam’ intrigeerde mij. Wat bedoelt hij daar toch mee? Ik las de afgelopen maanden meer boeken van hem, zag video’s op YouTube waarin hij met groepen aan het werk is en ik probeer het nu ook zelf toe te passen op wat ik aan subtiele lichaamsignalen gewaar word. Ik voel verwantschap met wat hij schrijft. Tegelijk vind ik hem lastig te volgen omdat hij een geheel eigen woordgebruik heeft.

Binnen de reguliere werkelijkheid van ruimte, tijd, oorzaak en gevolg (Mindell: consensus reality) is er geen plaats voor zoiets als een alles doordringend droomlichaam. We leven in een materiële wereld en het enige dat telt is om –tussen geboorte en dood– er het beste van te maken. We hebben een mechanisch wereldbeeld, ons lichaam wordt gezien als een machine en het bewustzijn is een aanhangsel en slechts het gevolg van elektrische activiteiten in de hersenen. Een mens is het product van erfelijke en aangeleerde eigenschappen. Dit wereldbeeld ken ik zelf maar al te goed, vanuit mijn eigen achtergrond in de natuurkunde. En dit wereldbeeld brengt ons ook veel, zoals we door de huidige wetenschap en techniek de wereld voor ons mensen bewoonbaar maken.

Er ontstonden rond mijn veertigste scheurtjes in dit wereldbeeld, toen ik een innerlijke wereld gewaar werd die even onkenbaar groot is als de ons omringende kosmos. Ik ging andere werkelijkheden ervaren, naast dit overheersende materiële wereldbeeld. Waar ik ze tot nu toe als aparte werkelijkheden ben gaan ervaren, biedt het begrip ‘droomlichaam’ van Mindell een mogelijkheid om ze met elkaar te verbinden. Om signalen van dit droomlichaam waar te nemen heb je subtiel gewaar zijn nodig (Mindell: sentient experience), als tegenhanger van de ‘consensus reality’.

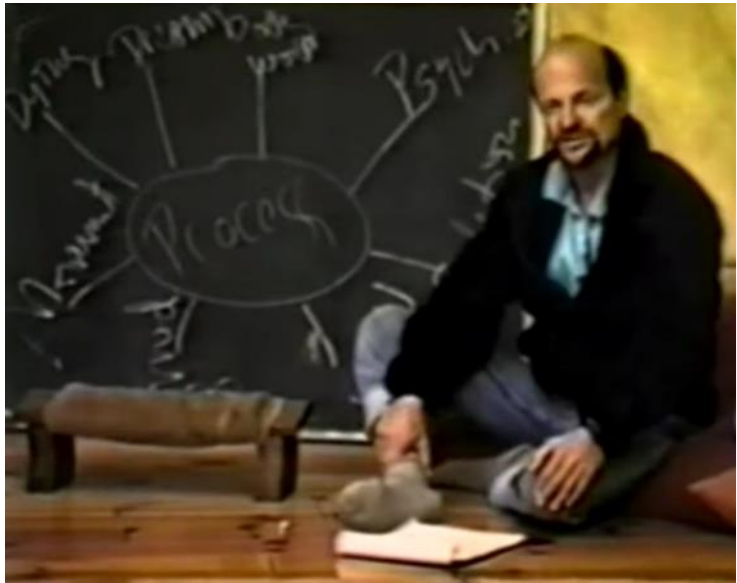
Hieronder een verslag van mijn ontdekkingsreis.

Korte biografie

Arnold (Arny) Mindell werd in 1940 in de Verenigde Staten geboren uit Joodse ouders. Hij ging natuurkunde studeren. Vervolgens trok hij in 1961, in het jaar dat Jung stierf, naar Zürich vanwege zijn interesse voor Einstein, om daar zijn natuurkunde studie voort te zetten. Daar kwam hij in contact met mensen van het Jung Instituut. Hij raakte daardoor zo gefascineerd dat hij in psychoanalyse ging en vervolgens aan het Jung Instituut ook psychologie ging studeren. Zo leerde hij Marie-Louise von Franz kennen, die nauw met Jung had samengewerkt en die intensief onderzoek deed naar de relatie van het onbewuste met de materie. In 1972 promoveerde Mindell op zijn onderzoek naar synchroniciteit.

Hij ging er vanaf zijn vierentwintigste werken als Jungiaans therapeut en had eigen cliënten. Hij was begin 30, toen hij veel last kreeg van een zenuwontsteking in zijn arm. Omdat hij zowel binnen de reguliere geneeskunde als in de psychologie geen oplossing vond voor zijn pijn, ging hij zelf op onderzoek. In navolging van de droom amplificatie methode van Jung – het door associaties uitvergroten van een droombeeld– ging hij met al zijn gewaar zijn naar de pijn in zijn arm, om te achterhalen wat het voor betekenis kon hebben. Zo kwam hij op het begrip ‘droomlichaam’, een oerkracht die in zijn visie de bron is voor zowel de beelden in de dromen, als de subtiele lichaamsgebaarwordingen en de ziektesymptomen.

In die tijd werkte hij als therapeut ook met mensen in hun laatste levensfase, een fase waarin mensen veel los laten van de wereld om hen heen. Juist met hen kwam hij in contact met wie deze mensen in wezen waren: hun droomlichaam. Vervolgens heeft hij tien jaar met dit begrip gewerkt in werkcolleges en in therapieën, voordat hij er in 1982 zijn eerste boek over publiceerde: *Dreambody – The Body's Role in Revealing the Self*.



Op uitnodiging van de uitgevers van Lemniscaat schreef hij een boekje met voorbeelden, zoals hij werkte met dit droomlichaam. Dit verscheen in Nederland onder de titel *Dromen met het lichaam* en twee jaar later in het Engels onder de titel *Working with the Dreaming Body*. Mindell bleef schrijven over dit onderwerp, met toepassingen van het begrip droomlichaam in relaties, in groepen, in de maatschappij.

Mindell ontwikkelde zijn ideeën uiteindelijk tot de techniek van Process-oriented Psychology, ook wel bekend als 'Proceswerk'. In proceswerk volg je signalen die het lichaam via diverse kanalen laat zien, om zo de betekenis gewaar te worden van lichamelijke symptomen of bijvoorbeeld relatieproblemen.



Samen met zijn partner Amy Mindell ontwikkelde hij nieuwe methoden om te werken met mensen in een veranderde bewustzijnstoestand, in coma of in de stervensfase. Zijn Process Work vormt een overkoepelende benadering voor vele facetten van ons bestaan; in spiritualiteit, droomwerk, lichamelijke of psychische symptomen en ook het werk in relaties en het activisme met grotere groepen.

Bij dit groepswerk speelt zijn oorsprong mee: als kind werd hij

veel gepest om zijn Joodse afkomst. Hij realiseerde zich al vroeg dat je afzetten tegen je vijand geen oplossing biedt. Op een diepere laag ben je met elkaar verbonden. Of het nu gaat om wat je in je eigen lichaam ervaart, of wat op grote schaal aan conflicten speelt, steeds is Mindell gericht op het subtiel waarnemen, van wat vanuit een diepere laag samen ervaren kan worden. Dit groepswerk doet Mindell onder de naam "Deep democracy". Nadat hij eerst zijn boeken bij diverse uitgevers uitbracht, brengt hij ze nu uit binnen zijn eigen uitgeverij DDX (Deep Democracy Exchange).

Integratie van psychologie en natuurkunde tot één alles omvattende theorie

Zijn belangstelling voor de kwantumfysica leidde tot zijn onderzoek naar de onderlinge verbondenheid van de psychologie met de theoretische natuurkunde. In de westerse wereld

leven we met een op de materie gebaseerd beeld van de werkelijkheid: ruimte en tijd, oorzaak en gevolg. Onze aandacht is daarmee ook naar buiten gericht: de wereld om ons heen. Het beeld van ons lichaam is als van een machine, die bij ziekte opgelapt kan worden.

In navolging van Freud formuleerde Jung het belang van het bewustzijn. Daarmee sloeg Jung een brug naar oosterse, inheemse (sjamanistische) en alchemistische zienswijzen. Jung kwam uiteindelijk tot de slotsom dat de wereld van het bewustzijn een aparte entiteit is, naast de materiële wereld van tijd en ruimte.



Waar het gaat om subtiel waarnemen, bijvoorbeeld in een diepe staat van meditatie, of in dromen, in coma of in een bijna-doodervaring, lijkt het bewustzijn los van het lichaam tot inzichten te komen, die niet passen in ons gewone waarnemen. Ik denk daarbij aan wat Pim van Lommel schrijft in zijn boek *Eindeloos bewustzijn*. Als cardioloog deed Van Lommel onderzoek naar bijna-doodervaringen van mensen, die bij reanimatie na een hartstilstand terug bij bewustzijn kwamen.

Mindell zoekt naar een synthese tussen beide werkelijkheden –bewustzijn en materie– door naar de kwantumfysica te gaan. In de wereld van de allerkleinste deeltjes ziet de werkelijkheid er anders uit dan wat wij op de schaal van onze eigen afmeting waarnemen: tijd en plaats van een elektron kun je als waarnemer niet precies vaststellen; elektronen lijken in sommige situaties ook terug te reizen in de tijd; soms hebben ze de eigenschappen van een golf, dan weer die van een deeltje. Waar Jung bewustzijn en materie als twee entiteiten naast elkaar stelt, verenigt Mindell beide. Een veld van informatie doordringt daarbij het menselijk lichaam. Het is als een fluisteren op de achtergrond dat je soms opvangt. Mindell noemt dit het droomlichaam, omdat het zowel de bron is voor de dromen die iemand heeft, als de lichaamsgebaarwordingen (waaronder ziektesymptomen).

Je hebt volgens Mindell niet alleen zélf een droomlichaam. Dit droomlichaam doordringt alles wat er is. Het werkt door in relaties, in de maatschappij, in heel de materiële wereld om ons heen. Ik denk dan aan wat tot 1900 de ‘ether’ werd genoemd als allesdoordringende stof: “In *Timaeus* beschrijft Plato (4e eeuw v.Chr.) het ontstaan van de wereld en het heelal. Hier spelen de vier klassieke elementen (aarde, water, lucht en vuur) een belangrijke rol, maar Plato voegt daar nog een ‘vijfde element’ aan toe, de ether: dat bezielt en ordent de levenloze materie, en zorgt er bovendien voor dat de planeten een ‘volmaakte’ cirkelvormige beweging maken.” (bron: Wikipedia). Na 1900 bleek er geen natuurkundig bewijs te zijn voor zoiets als de ether. Er was alleen lege ruimte. Maar inmiddels blijkt in de kwantumfysica die lege ruimte niet zo leeg te zijn ...



*Aarde, water, lucht en vuur
(illustratie Mathilde Klomberg)*

Wanneer ik het woord ‘dreambody’ van Mindell voor mijzelf vertaal, kom ik op zoiets als een ‘oerkracht’. Die oerkracht is de bron van– en vormt de verbinding tussen bewustzijn en materie. Door te luisteren naar je eigen lichaamssignalen en dromen kun je op het spoor komen

Een Koerdisch gedicht:

‘Ik ben een mens, ik ben een mogelijkheid tot vrijheid. In mijn *essentie*, in mijn bronken ik geen verschil met de ander, weet ik niet wat racisme is. Ik ben een kind, ik ben een bejaarde. Ik ben een dorp, ik ben een stad. Ik ben een land, ik ben de wereld. Ik ben een mens.’

Meral Polat

van je eigen oerkracht. We bezitten niet alleen zelf deze oerkracht. De oerkracht doordringt al wat er is en geeft aan materie en bewustzijn beweging en betekenis. Die oerkracht vind ik prachtig verwoord in dit Koerdisch gedicht.

Waar ik zelf liever over ‘oerkracht’ spreek, zal ik in navolging van Mindell in de rest van dit artikel zijn woordgebruik volgen en spreken over ‘droomlichaam’.

Verschillende kanalen

Essentieel in het begrijpen van Mindell’s droomlichaam is dat de signalen die het afgeeft langs verschillende kanalen gaan. In zijn boeken geeft Mindell er vele voorbeelden van.

Een eerste kennismaking met deze signalen heb je vaak via een nachtmerrie, of een ziekte. Vanuit het gezichtspunt van je lichaam overkomt het je en voel je je een slachtoffer van deze signalen. Je schrikt wakker uit een nachtmerrie en je herinnert je de angstaanjagende beelden. Of je hebt een heftige pijn en met pijnstillers onderdruk je de pijn. Mindell nodigt je uit om naar de energie achter deze signalen te kijken: welke informatie hebben ze voor je?

Je droomlichaam laat zich zo indirect kennen, via een lichaamservaring, beelden, geluiden, een onbewuste beweging, een visualisatie, een tekening, een droom.

Zelf gaf ik jaren geleden een sessie aan een vrouw, lang voordat ik van Mindell gehoord had. Nu achteraf zie ik dat het precies de werkwijze is die Mindell voorstelt. We kwamen in gesprek en het bleef nog wat aan de oppervlakte. Ik vroeg haar om te gaan staan, omdat je dan sneller voelt wat er door je heen gaat. En terwijl ze opstond maakte ze kort een beweging met een arm. Ik vroeg haar om die beweging te volgen. Ze aarzelde en ging toen toch steeds meer in die beweging van haar arm. Het werd een prachtige dans: zonder woorden liet ze op een diep niveau zien wat er in haar leefde en aan de orde was. Door die beweging te vergroten, leidde dat bij haar tot een nieuw inzicht.



Je hoeft dus niet een droom te hebben, om toch je innerlijk te verkennen. Elke ingang biedt een mogelijkheid om wat kenbaar wil worden te onderzoeken. Cliënten die naar Mindell komen hebben veelal lichamelijke klachten waar ze van af geholpen willen worden. Hij nodigt ze uit om met hun aandacht naar die klacht toe te gaan en dat gevoel in hun lichaam te vergroten. Vervolgens vraagt hij ze naar hun dromen. En vaak stellen hun dromen het zelfde thema aan de orde wat ze via dit lichaamswerk ook al ervaren hadden.

Primair en secundair proces

Jung spreekt over het bewuste en het onbewuste. Het bewuste is dan zoals je jezelf kent, of waarmee je jezelf identificeert. Het onbewuste scheidt Jung in het persoonlijk onbewuste (dat

wat je niet van jezelf weet) en het collectief onbewuste (alle vroegere culturen, de beelden in sprookjes, archetypen).

Mindell spreekt liever niet van bewust en onbewust. Hij spreekt eerder van primair en secundair proces: primair is dat wat je ervaart en weet. Op de rand (on the edge) daarvan kom je in gebieden waar je nog geen gewaar zijn over hebt. Via subtiel waarnemen en het volgen en vergroten van lichaamssignalen en droombeelden kom je voorbij die rand in wat hij noemt het secundair proces.

Dit werken met primair en secundair proces is de kern van wat hij proceswerk noemt: het volgen van de signalen die via verschillende kanalen tot uiting komen. Signalen die eerst secundair (onbewust) zijn, uitvergroten zodat ze wel voelbaar worden. En zo de betekenis van deze signalen opsporen.

Wat het proceswerk is voor de psychologie, is volgens Mindell de kwantumfysica voor de natuurkunde. De klassieke natuurkunde (volgens Newton) gaat uit van deeltjes, die we met ons gewone gewaar zijn kunnen waarnemen. De kwantum fysica vraagt om een subtiel gewaar zijn, waarbij de waarnemer onderdeel wordt van het systeem dat waargenomen wordt. In de kwantumfysica worden golven met informatie als oorsprong gezien, die vorm kunnen krijgen in deeltjes en die ook weer op kunnen lossen in golven.



*Fluistering na de dood
(illustratie Mathilde Klomberg)*

De traditionele psychologie gaat uit van situaties: iemand heeft een bepaalde diagnose. Terwijl het proceswerk uitgaat van een beweging, een tendentie, een richting – vergelijkbaar met de golven in de kwantumfysica. Ook dit vraagt om subtiel gewaar zijn. Dan kan ook een gedroomde werkelijkheid, of de lichaamssensaties die zij hebben van invloed zijn op bijvoorbeeld het gedrag van mensen.

Mindell ziet één theorie van alles als mogelijkheid, waarin inzichten vanuit kwantumfysica, Taoïsme, droomwerk en andere bronnen samen komen in één beschrijving van de wereld waarin wij leven. Wat we daarvoor nodig hebben is waarnemen volgens dit secundair proces.

Samengevat in een schema met de drie niveaus, zoals ik Mindell versta:

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| 1. In essentie is er: | Een veld van informatie: het droomlichaam | |
| 2. Het wordt kenbaar door: | In de psychologie: subtiel gewaar zijn, bijvoorbeeld een droom. | In de kwantumfysica: berekeningen met complexe wiskunde, die leiden tot een theorie over de werkelijkheid. |
| 3. Resultaat van de waarneming: | In de waarneming ontstaat bewustzijn: in het dagbewustzijn wordt de droom begrepen en leidt het tot een nieuw inzicht. | In de waarneming vertonen golven zich als elementaire deeltjes: materie, tijd en ruimte komen samen in een voor ons hanteerbare werkelijkheid. |

Het waarnemen op de drie niveaus samen noemt Mindell ‘proceswerk’. Mindell volstaat dan ook niet met het gebruikelijke droomwerk, waarin symbolen van dromen worden herkend en vertaald naar inzichten voor het leven overdag. Het gaat hem meer om het herleiden van het subtiel waargenomen naar diens essentie in het droomlichaam. Vervolgens blijkt de essentie zich via verschillende kanalen te tonen. Het heen en weer gaan tussen die drie niveaus noemt Mindell proceswerk.

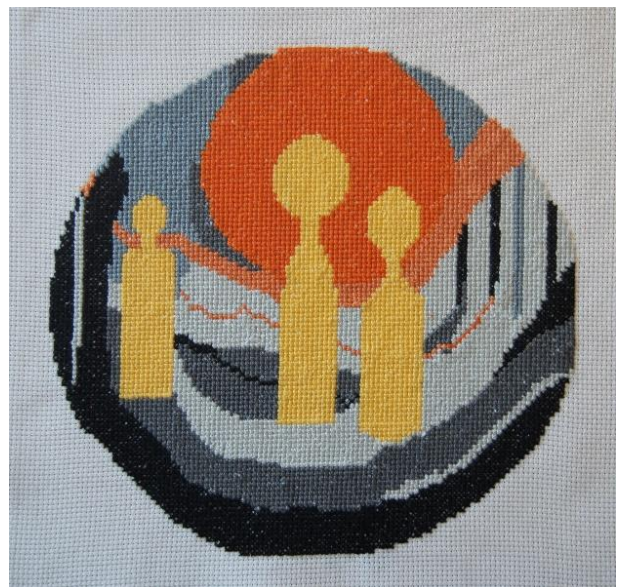
Lucide dromen

De titel van zijn boek *Dreaming while awake: techniques for 24-hour lucid dreaming* wekt de indruk dat ook Mindell zich bezig houdt met het bewust sturen van je droominhoud terwijl je slaapt. Maar in navolging van de Aboriginals bedoelt hij hiermee dat je dag en nacht kunt leven in verbinding met je droomlichaam, je “Dreamland” zoals hij het in dit boek noemt.

Voordat een gedachte opkomt, voordat een droombeeld ontstaat, voordat een beweging wordt ingezet, is er een aanzet vanuit je droomlichaam, die maakt dat de gedachte opkomt, de droom ontvangen wordt, de beweging zich inzet.

Mindell vergelijkt het met het wereldbeeld van de Aboriginals. Alles wat er is begon met een droom. En vanuit de droom ontstaat de werkelijkheid die zich aan ons ontvouwt. Om werkelijk te zien is het niet voldoende om de werkelijkheid van alledag waar te nemen. Maar kun je als het ware door je oogwimpers heen – in verbinding met het Droomland – de essentie zien van wat zich aan ons toont aan werkelijkheid.

In zijn boek *The quantum mind and healing* noemt hij het droomlichaam “a force of silence”. Meer nog dan in andere boeken vergelijkt hij in dit boek verschijnselen in de kwantumfysica met de wijze waarop het droomlichaam doorwerkt in materie en in bewustzijn.

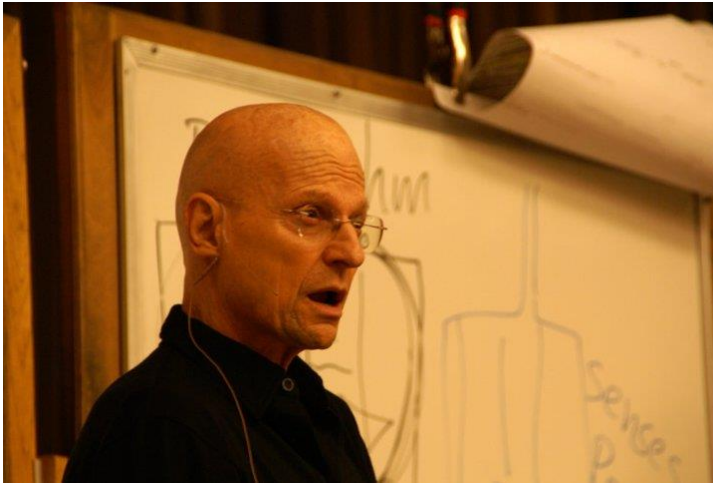


“Neem mij mee”
(illustratie Mathilde Klomberg)

Misschien herken je de volgende ervaring. Ik ben samen met mijn partner en zij vraagt: “Wat wil je zeggen?” Ik hoor haar stem, schrik op uit mijn peinzen en staren. Dan realiseer ik me dat ik inderdaad aan iets dacht wat ik haar wilde gaan zeggen, alleen wist ik dat zelf nog niet. Dan vertel ik haar wat door mij heen ging.

Mindell heeft het over precies dit soort subtiel gewaar zijn, een flikkering nog voordat het tot bewustzijn komt. Het is al aanwezig als informatie die we met elkaar delen, buiten de dimensies waarin we bewust met elkaar communiceren. Ik was er zelf ook even niet: ik was in ‘Droomland’. Mindell verbindt dit met oosterse benaderingen, zoals het taoïsme, of het Tibetaans boeddhisme. Met lucide gewaar zijn bedoelt hij dat je tegelijkertijd zowel met de wereld van het Droomland als van de normale werkelijkheid verbonden bent.

Andere zienswijzen in relatie tot het denken van Mindell



Mindell noemt zelf de *I Tjing* als boek met wijsheden over het leven: je raadpleegt dit boek door te gooien met muntjes. Zo kom je in verbinding met juist die uitspraken die je op dat moment adviseren. Twee werkelijkheden komen daar samen: jouw levensvragen op dat moment en de op jou van toepassing zijnde woorden uit dit 5000 jaar oude Chinese boek vol wijsheden.

Synchroniciteit is ook zo'n voorbeeld:

in de materiële wereld vindt een voorval plaats dat betekenisvol samenhangt met wat je op dat moment bijvoorbeeld bespreekt met iemand. Vanuit de materiële wereld gezien is het toeval. Vanuit de droomwereld gezien is het die oerkracht die op dat moment niet alleen in je gesprek, maar ook in de materiële wereld van zich laat horen of zien. Elders in dit Droomjournaal staat het interview met Wendy Gillissen. Aan het begin van dit interview vind je een voorbeeld van synchroniciteit.

Fascinerend vind ik hoe in het werken met familieopstellingen kennis ontsloten wordt die niet bij de aanwezige deelnemers aanwezig is. Zo was ik zelf een keer representant in een opstelling als zoon van een vrouw. Zonder het te 'weten', zei ik haar dingen die heel treffend bij haar binnenkwamen. Het gaf haar een heel andere kijk op haar zoon. Ik merk het in meer opstellingen: waar ik mijn denken loslaat en vertrouw op wat tot me komt, betreed ik een veld vol informatie en acteer ik zonder er bewust kennis van te hebben.

Vanuit het systemisch denken zie je bijvoorbeeld hoe een geheim of een trauma in een organisatie nog generaties kan doorwerken in die organisatie, totdat het gezien en erkend is. Ook daar is sprake van een oerkracht die doorwerkt op het niveau van die organisatie.

Zelf merk ik het ook in mijn coaching met een cliënt. Vaak zeg ik dan iets wat ik van te voren niet weet en ook nauwelijks kan herhalen. Ik voel me dan afgestemd op een groter geheel en de woorden en handelingen komen dan door mij heen. Zoals een trainster bij het ITIP mij eens zei: "Je staat dan beiden, cliënt en begeleider, op een schaal van liefde". Precies dat ervaar ik dan, als genade.

Wanneer ik het werken met het droomlichaam als een alles overstijgende en doordringende kracht aanneem als principe, worden al deze ervaringen voor mij ineens hanteerbaar en opgenomen in één groter geheel.

De meerwaarde van het werken met een droomlichaam

De grote bijdrage die Mindell levert is dat hij een stap verder gaat dan Jung. Jung leverde een bijzondere bijdrage door te laten zien hoe het persoonlijk- en het collectief onbewuste van invloed zijn op ons leven en benaderd kunnen worden via dromen. Door die beelden toe te laten tot het bewustzijn, vergroot iemand zijn Zelf en werkt hij aan zijn eigen individuatie.

Mindell laat zien dat het onbewuste niet alleen via droombeelden gekend kan worden, maar ook door andere kanalen, zoals subtiele lichaamsgevoelens en via symptomen van ziekte. Hij spreekt dan niet meer over het onbewuste, maar over het alles doordringende droomlichaam.

Terwijl ik midden in het schrijfproces zit, vraag ik op een avond voor het slapen of ik in een droom meer helderheid kan krijgen over wat Mindell nu bedoelt. Enkele dagen later word ik wakker, niet met de herinnering aan een droom, maar met een alles doordringend gevoel van liefde afkomstig – dat weet ik zeker – van mijn moeder. Ik sprak met haar graag en veel over de grenzen van ons bewustzijn. Voorbij de dimensies van tijd en ruimte is zij even aanwezig in mijn droomtijd om mij aan te moedigen om verder te schrijven.

Langs twee wegen wil ik zelf nu dit werken met je droomlichaam verder gaan onderzoeken:

- a) In de doorgaande droomgroepen die ik begeleid zal ik niet alleen meer letten op de beelden die uit de dromen tevoorschijn komen, maar ook op signalen vanuit andere kanalen, bijvoorbeeld de beweging.
- b) Zelf ervaar ik al langer dat ik mij lichamelijk moe voel. Ik verbind het met de reuma en de geringe weerstand die ik -als gevolg van de reuma-medicijnen- al jaren heb tegen ontstekingen. Laten deze symptomen wellicht meer zien, waar ik nu nog geen bewustzijn over heb?

In januari 2021 zal ik een workshop geven tijdens het droomweekend van de VSD. Met de aanwezigheid ga ik dan aan de slag wat werken met dit droomlichaam ons aan nieuwe inzichten kan opleveren.

Met dank aan Mathilde Klomberg voor haar illustraties. Zij verwerkt beelden uit haar dromen in borduurwerk. Terwijl zij daar mee bezig is ontvouwt zich een nieuwe betekenis aan het beeld.

Maarten van Rootselaar

28 september 2020

www.maartencoaching.nl

Literatuur:

In eerdere Droomjournals is ook het werk van Mindell beschreven:

In 2000, nr. 1: Paul Lof, Lichaam, ziekte en dromen; de opvattingen van Arnold Mindell.

In 2001, nr. 4: Zelda Hall, Dreambody, een procesgerichte benadering van het werken met dromen.

In 2002, nr. 2: Verslag van het wintersymposium met Zelda Hall. Thema Dreambody.

Boeken van Arnold Mindell, verwerkt in dit artikel:

1982: Dreambody, the body's role in revealing the self.

1985: River's way: the process science of the dreambody: information and channels in dream and bodywork, psychology and physics, Taoism and alchemy.

1985: Working with the dreaming body. (In 1983 verscheen bij Lemniscaat een grotendeels zelfde tekst in het Nederlands: *Dromen met het lichaam. Lichaamssignalen in relatie tot dromen*).

1989: Coma: key to awakening. (In het Nederlands vertaald als "Contact met coma patiënten")

1990: Working on yourself alone: inner dreambody work. (In het Nederlands vertaald als "Aan jezelf werken in je eentje. Praktisch omgaan met je proces").

1993: The shaman's body: a new shamanism for transforming health, relationships, and community.

2000: Dreaming while awake: techniques for 24-hour lucid dreaming.

2001: The dreammaker's apprentice: using heightened states of consciousness to interpret dreams.

2004: The quantum mind and healing: how to listen and respond to your body's symptoms.

Daarnaast zijn er op YouTube meerdere films te zien waarin Arnold Mindell aan het werk is, o.a.:

1. Process oriented Psychology (Processwork) Intro by Arnold Mindell, Esalen 1988, Part 1 (van 4) <https://www.youtube.com/watch?v=M0fo0pTlluU>
2. The Dreambody: Working with a Body Symptom <https://www.youtube.com/watch?v=IDkw5cYxvf4>
3. Arnold Mindell: Process Psychology and Your Dream Body -- Thinking Allowed DVD w/ Jeffrey Mishlove <https://www.youtube.com/watch?v=aKNKkmuqW9U>
4. Arnold Mindell: Physics Dreaming and Extreme States (Madness Radio) <https://www.youtube.com/watch?v=vQM-X7FkyYM>
5. COMA Work: Part I. Arnold Mindell interviewed by Jeffrey Mishlove, 1992 <https://www.youtube.com/watch?v=Z8rXSBr6np4>
6. From Process Work to Worldwork: A Short History <https://www.youtube.com/watch?v=MVs9tSB59Ts>