

Арнольд Минделл

ТАНЕЦ  
ДРЕВНЕГО

Москва, 2017

УДК 159.9

ББК 88.5

М61

*Перевод с английского А. Киселёва  
Научная редакция к. ф. н. Майкова*

**Минделл, А.**

М61 Танец Древнего. Разговор на языке вселенной / А. Минделл ; [пер. с англ. А. Киселёвой, науч. ред. к. ф. н. В. Майкова]. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 456 с. : ил.

ISBN 978-5-519-60836-7

Уникальное соединение психологии и физики в сочетании с неоценимым опытом автора – американского психотерапевта, основоположника процессуально-ориентированной психологии, Арнольда Минделла – в частной практике, деловых и правительственные организациях, позволило создать «Танец Древнего» – революционную методику осознанного изменения пространства и использования Вселенной для решения задач современного мира.

«Решение – это не фиксированное состояние. Это процесс или «танец». А кто же такой этот «древний»? – Вселенная».

УДК 159.9

ББК 88.5

BIC JMH

BISAC BIO021000

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© Arnold Mindell, 2012. All rights reserved  
© Оформление. Вавилов О. К., 2015  
© Перевод. Киселёв А. П., 2015  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-60836-7

# ОТ АВТОРА



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

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

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

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

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

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

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

Я признателен многим людям, позволившим мне сохранить в этой книге их личные истории. Спасибо за ваши мнения об исламофобии, о похищениях людей в Колумбии, о проблемах на Филиппинах, а также об осмыслиении

вопросов буддизма и десятков других личных, социальных и организационных ситуаций.

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

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

Дорогая Эми, спасибо за жизнь, исследование, обсуждение и помочь мне в изучении, переживании и преподавании каждого аспекта этой работы. Я не смог бы сделать это без тебя.

# Часть 1

## Танец Вселенной

---

### ГЛАВА 1

## ПЕРЕХОД К ПАРАДИГМЕ ПРОЦЕССА



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

*Джон Уиллер*

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

Разрешение таких глобальных проблем, как изменение климата, связано с нерешенными мировыми экономи-

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

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

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

и мировым войнам. Как же тогда мы вообще сумеем урегулировать конфликт и примирить враждующие стороны?

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

### Что? *Движимый Вселенной?*

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

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

бытия, движимый «космосом», и наш опыт сновидения похожи или даже одинаковы. «Танец Древнего» – это ваше пространственно-временное сновидение, ваше чувство бытия, движимое пространством, ваша медитация бытия, движимая Вселенной.

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

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

Я уже говорил, что получение доступа к вашему самому беспристрастному «Танцу Древнего» и разрешению конфликтов не так уж трудно. Некоторые духовные или психологические традиции говорят, что нам нужно мEDITировать десятки лет или даже всю жизнь, чтобы найти эту беспристрастную точку зрения. Но это не так. Предложенный мной метод пространственно-временного сновидения, который зависит от нашего опыта, нашего воображения

пространств вокруг нас, тяготения и самого пространства-времени, подойдет практически любому. Он дает шанс всем точкам зрения и заставляет всех и вся чувствовать, что они всего лишь частица Вселенной.

Я начал искать этот естественный, объединяющий принцип «системного ума» после окончания МТИ. В начале, в шестидесятых годах, я отправился в Цюрих, чтобы изучать физику. Но к собственному удивлению стал юнгианским аналитиком! Почему? Потому что наука игнорировала чувства и сновидения. А мне очень нравилось восхищение Юнга сновидениями и принципом синхроничности – то есть связью между физикой и психологией. Я высоко ценил, что он и нобелевский лауреат физик Вольфганг Паули пытались соединить психологию и физику. Они тоже искали какой-то вид междисциплинарного системного ума для понимания и разгадки тайны синхроничности. Они искали «системный ум», включающий в себя и психологию, и физику.

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

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

Психология помогла мне понять эти силы; квантовая физика с ее необъяснимым самоотражением в ее основных уравнениях помогла мне понять, как осознание могло бы воодушевлять Вселенную; а космология с ее «искривленными» пространствами напомнила мне о психологии измененных состояний сознания. Однако физика и психология не единоки в указании на эти

измененные состояния. Пять тысяч лет назад даосы говорили о «Дао, которое не может быть выражено словами». В их представлениях это Дао было сущностью, «Матерью» Вселенной. Они говорили, что Дао предшествовало небесам и земле:

*«До рождения Вселенной было нечто бесформенное и совершенное.*

*Безмятежное. Пустое. Одинокое. Неизменное.*

*Бесконечное. Вечно присутствующее.*

*Оно является Матерью Вселенной.*

*За неимением лучшего имени, я называю его Дао».*

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

Мы нуждаемся в смене парадигмы. Прежние парадигмы, посвященные главным образом делениям между внутренним и внешним, психикой и материей, умом и телом, индивидом и группой, общественным и всеобщим и так далее, ориентированы на *состояние*. Нам нужен *процесс*, который включает в себя внутреннее и внешнее, ум и тело, психику и материю, «плохих» парней и «хороших» пар-