

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. <i>Питер Стефани</i>	15
Введение. Гибкость разума	29

Часть I

Центральная лестница стимулирования особенностей, определяющая нашу «игровую площадку»	37
---	----

Глава 1. Сила четырех частей	39
------------------------------------	----

Глава 2. Почему мы используем форму ромба в изучении разума?	59
---	----

Глава 3. Начало великого восхождения	73
--	----

Глава 4. Центральная лестница: изучение развития восприятия	97
--	----

Глава 5. Упражнения на четыре направления: медитация в четырех квадрантах	123
--	-----

Часть II

Левая лестница ценностной благодарности

Глава 6. «Компас разума» и его вертикальное измерение	139
--	-----

Глава 7. Метафоры для расширения системы разум — мозг	155
--	-----

Глава 8. Горизонтальное измерение как источник энергии	169
---	-----

Глава 9. «Аккордеон осознанности»: практика присутствия	191
--	-----

Глава 10. Развитие осознания единства ради стабильности	209
--	-----

Глава 11. Сила заявления	223
--------------------------------	-----

Глава 12. Расширение вовне с помощью визуальных заявлений	241
--	-----

Приложения	255
Приложение 1. Развитие коуч-позиции	257
Приложение 2. Определения ключевых терминов и понятий	271
Приложение 3. Содержание, структура, процесс и поток идей	279
Приложение 4. Символы и фигуры	283
Приложение 5. «Матрешка разума»	291
Приложение 6. Тайная жизнь диаграммы	299
Приложение 7. Характеризация	309
Список дополнительной литературы	313
Примечания	315

Рисунки

- Рис. 1.1. Расширение осознания целостности
- Рис. 1.2. Взгляд изнутри и снаружи: ассоциативное и диссоциативное
- Рис. 1.3. Природа голографического изображения
- Рис. 1.4. Содержание, структура, процесс и форма для исследования разума
- Рис. 1.5. Три лестницы расширения разума
- Рис. 2.1. Осознание ромба: целостность в движении
- Рис. 2.2. Разум: система дополнений и оксюморонов
- Рис. 2.3. Голография во всех направлениях одновременно
- Рис. 3.1. Обзорная схема систем головного мозга
- Рис. 3.2. «Лицо мозга»
- Рис. 3.3. Лестницы вверх и наружу — четыре аварийных набора для четырех центральных видов разума: четыре направления развития целостного разума
- Рис. 3.4. Лестницы в четырех направлениях
- Рис. 3.5. Центральная лестница повышенной осознанности: развитие второго квадранта
- Рис. 4.1. Области роста и обучения: изучение важности, особенностей (salience), опыта и отклика как интегративных систем мышления
- Рис. 4.2. Закономерности разума: исследование, сжатие, расширение и согласованность
- Рис. 4.3. Исследование значимых выборов: горизонтальное и вертикальное измерения
- Рис. 4.4. Исследование выработки жизненно необходимых привычек

- Рис. 4.5. Инициирование и изучение вариантов будущего
- Рис. 4.6. Осознание «всего вместе»
- Рис. 5.1. Упражнение на полу
- Рис. 5.2. «Ночное» упражнение с четырьмя направлениями: представьте, что вы лежите в кровати из четырех квадрантов...
- Рис. 6.1. «Компас разума» и две его оси
- Рис. 6.2. Интегративное вертикальное измерение внимания
- Рис. 7.1. GPS-мышление по типу Google Maps
- Рис. 7.2. Детали GPS: масштаб обзора. От небольшой до бесконечной осознанности
- Рис. 8.1. Потенциал ваших целей в матрице разума
- Рис. 8.2. Расширенное внимание ценностям и смыслу
- Рис. 8.3. Сосредоточенность — на чем?
- Рис. 8.4. Негативная оценка восприятия и последующее возвращение к страхам из прошлого
- Рис. 8.5. Голографическое расширение ценностей
- Рис. 9.1. Раскрытие вашего внутреннего «аккордеона»
- Рис. 9.2. Развитие коуч-позиции на каждом уровне
- Рис. 10.1. Лук и стрела намерения
- Рис. 10.2. Оригинальная схема «человека Микеланджело»
- Рис. 10.3. Человек Микеланджело с основными областями исследования
- Рис. 10.4. Ключевые процессы внутреннего обучения
- Рис. 11.1. Матрешка внутренней силы: заявлять, просить, обещать и утверждать
- Рис. 11.2. Четыре заявления интегративного осознания
- Рис. 11.3. Четыре заявления об ответственности за проект
- Рис. 12.1. Расширение ключевых сфер с помощью исследования в четырех квадрантах

Рисунки из приложений

Рис. А1.1. Расширение ценности в направлении от центра

Рис. А4.1. Тип С: формальный разум

Рис. А5.1. Система матрешки как идея

Рис. А5.2. Вертикальное измерение, резонансная система

Рис. А6.1. Предназначение

Рис. А6.2. Ограничительные линии

Рис. А6.3. Правила

Рис. А6.4. Подразделения диаграммы

Рис. А6.5. Индикатор актуального статуса

Рис. А6.6. Индикаторы предварительных измерений

Рис. А6.7. Индикатор следующего шага

Рис. А6.8. Индикаторы коуч-позиции

Рис. А6.9. Точка

ПРЕДИСЛОВИЕ

Питер Стефани

Эта история началась на железнодорожном вокзале Братиславы, в Словакии, где мы с Мэрилин должны были сесть на поезд, идущий в Сербию. Из-за извержения исландского вулкана в то время были приостановлены все авиаперелеты по Европе. Когда мы приехали на платформу, выяснилось, что до отхода поезда еще целый час, так что мы довольно скоро перешли к обсуждению возможных связей археологии, эволюции разума и физики. Прямо перед прибытием поезда Мэрилин спросила меня: «А вы не хотели бы через две недели приехать в Анталию? Там пройдут курсы, которые могут вас заинтересовать».

Спустя две недели я стал участником проекта «Тренинг для тренеров» в Анталии, а еще через несколько дней записался на курс под названием «Четырехквadrантное мышление».

Курс оказался очень интересным, со множеством провокационных идей на доске, и в какой-то миг меня озарило. Этот момент сильно повлиял на мое будущее и стал основой для нашего сотрудничества в написании книги.

Я сидел в аудитории на лекции Мэрилин, и внезапно данное ею определение мыслительного процесса захватило всё мое внимание. Я испытал сильнейший эффект дежавю. «Мне прекрасно знаком этот процесс, — подумал я. — Именно так работает мозг, когда я нахожу что-то совершенно новое и неожиданное в физике. Да это же системное объяснение творческого мыслительного процесса ученого во время нового открытия!» То был поистине поворотный момент, после которого курс по-настоящему захватил меня, и еще

полгода после него я читал и перечитывал материалы и думал обо всем этом. Я осознал, что в моих руках действительно уникальный инструмент. Мне хотелось выяснить, как его применить для систематической визуализации любой реальности, не идя при этом против базовых принципов физики и математики.

Оказалось, что это возможно, и чем больше я исследовал данный предмет, тем больше он мне нравился.

Мне захотелось поделиться своими мыслями с Мэрилин, и мы начали регулярно обсуждать различные аспекты системы. Однажды она сказала: «Питер, у меня накопилось очень много материала по этой теме, и мне хотелось бы сделать из него книгу. Однако информация плохо структурирована и, мне кажется, недостаточно проста для восприятия. Может быть, мы попробуем создать такую книгу вместе?» Я с радостью ответил «да», и так началось наше соавторство.

Согласно одной шутке, любой хороший бизнес-консультант делает деньги благодаря использованию матрицы 2×2 . На самом деле это совсем не шутка. Объяснения, основанные на этом инструменте, воспринимаются гораздо легче и при этом кажутся более исчерпывающими, чем многие другие.

Методики четырех квадрантов, разработанные Мэрилин, обладая всеми преимуществами простых матриц, дают гораздо больше информации относительно конкретной цели с системной точки зрения. Они позволяют человеку взглянуть на карту своего разума, представляющую его внутреннюю реальность в виде единой картины, а также предлагают правила для движения разума по всем измерениям этой карты. Такая процедура вполне сочетается с методом, используемым в физике: экспериментатор устанавливает так называемые первоначальные условия в определенный момент времени, а затем, применяя подходящие физические законы, изучает эволюцию первоначального состояния и его переход к другому состоянию в другой момент времени.

Эти правила движения пытливого разума по внутренней карте во время практики дают ему энергию претворять задуманное в жизнь на уровне внутреннего намерения и различных перспективных действий, а также достигать осознанности относительно настоящего положения дел. Первоначальное состояние разума в результате этой осознанности сменяется новым, которое можно описать обновленной внутренней картой.

Одним из видов деятельности разума может быть сосредоточенность на достижении целей с опережением. Еще один вид деятельности — творческий поиск нового аспекта данной реальности, то есть нестандартное мышление, выход за привычные рамки. Кроме того, новое можно постичь с помощью инстинктивного принятия красоты и симметрии полной картины мира. Когда разум выбирает свой курс, исследование возможного действия или бездействия помогает сделать лучший выбор и создает повышенную мотивацию для избранного направления действий. Наконец, полный анализ описанных выше закономерностей (типов мышления) ведет к свободе мысли и действий.

Системные инструменты динамического интеллекта, основанные на четырех квадрантах мышления, помогают понять, что же такое истина. Ею является не вся внутренняя реальность человека, что-то может оказаться фальшивым и вести к стрессу и другим проблемам. Однако методики четырехквadrантного мышления позволяют создавать полную картину своей внутренней реальности и изучать фундаментальные процессы, влияющие на эволюцию целостного разума и его переход в новое состояние. Это можно сравнить с визуализацией прекрасной статуи Давида, которую Микеланджело увидел в глыбе мрамора. Мы также способны визуализировать и таким образом осознать три фундаментальных процесса эволюции внутреннего состояния. Так мы обретаем свободу, позволяющую увидеть все свои стороны и выбрать, какие

из них нужно развивать для построения истинной внутренней реальности. Мы метафорически называем эти процессы тремя лестницами эволюции целостного разума. Они ведут к обретению своей истинной сущности и чувству гармонии на всех уровнях и во всех контекстах.

Что вы найдете в этой книге

Инструменты четырехквadrантного мышления подходят для самоопределения, саморазвития, самоисследования и, наконец, самоинтеграции. Кроме того, именно эти инструменты задали структуру нашей книги. Повествование о четырехквadrантном динамическом мышлении естественным образом разделено на четыре части, соответствующие основным структурным темам. Мы назвали их тремя лестницами, плюс четвертая часть, посвященная интеграции (см. рис. 1.5 «Три лестницы расширения разума»). Каждая лестница помогает нам создавать или обогащать конкретные типы «игровых площадок» развития разума.

Первая лестница

Первая лестница эволюции разума описана в первой части книги I, она посвящена развитию истины в ее сбалансированной форме. Здесь важно восприятие настоящего момента, которое основано на естественном фокусе внимания разума. В качестве удачных примеров приведем вдумчивое наблюдение за своим внутренним состоянием или процесс размышлений, направленный на изучение этого состояния, а также использование таких простых процессов, как «шкала состояний».

Восприятие по природе своей позитивно, но люди привыкли связывать его с негативной оценкой. Она основана на заключениях из пережитого опыта и на многократном

повторяющемся переживании разумом прошлого состояния. Как ни странно, мы получаем негативный опыт, основанный на позитивных данных восприятия. Здесь подойдет сравнение с деревом, переживающим смену сезонов. Весной и летом мы считаем его красивым. А в более позднее время года — когда листья облетели — дерево кажется нам уродливым. Это аспекты внутренней реальности, которые не являются для нас истиной.

Учась воспринимать позитивные сенсорные данные с четким осознанием процесса, мы получаем возможность свободно выбирать, как именно нам оценивать наш опыт. Эта вновь обретенная свобода может изменить окраску хранящегося в нашей памяти опыта и сдвинуть чашу весов в сторону личного оптимизма в противовес пессимизму, связанному с прошлым негативным опытом. Когда мы обретаем оптимистичный взгляд на вещи, открывается дорога к творческим планам и светлому будущему и возрождается желание двигаться вперед. Мы меняем негативную петлю обратной связи на позитивную. И наш разум входит в резонанс со своим собственным предназначением.

Суть первой лестницы — в развитии нашей внутренней реальности, в уходе от фальши стресса, от случайных проблесков истины к ее сбалансированному исследованию с помощью четырех квадрантов. Эта истина сбалансирована, но вовсе не обязательно должна быть полностью сознательной.

Образы четырех квадрантов также очень важны. Разум может свободно выбирать: смотреть ли на некую реальность под влиянием сиюминутных ощущений, чувств (ВАК — визуально-аудиально-кинестетическая — карта²) или разделить ее на четыре квадранта. Первоначальная ВАК-карта реальности превратится в четырехквадрантную. В нижнем квадранте будет ваше восприятие реальности, в левом — опыт, в правом — относящиеся к реальности важные планы и идеи, а в верхнем — более глубокое ее осмысление.

Таким образом, четырехквadrантное мышление увеличивает смысл открытых вопросов и прочищает фильтр нашего восприятия. Эти вопросы предполагают развернутые ответы и определяют каждый квадрант ключевых сфер восприятия, позволяя обогатить его. Мы видим то, что замечали раньше, и дополняем свои мысли позицией наблюдателя, или коуч-позицией, повышая их полезный потенциал. Это очень занимательный процесс, так как он связывает ВАК некоторой реальности с аспектом разума и создает общую интегрированную карту. Анализируя ее с применением процессов и методик второй и третьей лестниц, мы создаем своего рода консультанта для нашей личности.

Вторая лестница

Вторая лестница, описанная во второй части книги I, основана на позитивной оценке воспринимаемой реальности и ведет к процессу принятия ценности, который можно считать формой расширения истины. Однако это совершенно новый уровень персонального мастерства. В его основе — развитие целенаправленной способности разного восприятия одной и той же реальности, с одновременным переключением масштаба фокуса внимания. Наблюдать за процессами, описанными в этой части, вам помогут пять позиций восприятия³.

Начинать такое наблюдение можно с самой простой, первой позиции, которая представляет собой взгляд «от первого лица», изнутри нашего восприятия истины. Затем можно перейти на позицию восприятия нашей внутренней истины другим, близким человеком. Далее переходим к диссоциированной третьей позиции — взгляду на нашу истину стороннего наблюдателя. Третья позиция позволяет составить «общую картину», чтобы мы научились тренировать свое восприятие, добавляя позитивную оценку и взгляд со стороны. Это выход

за рамки непосредственно связанной с нами реальности для цельного восприятия картины. Далее следует четвертая позиция восприятия, включающая расширение времени. Пятая позиция основана на глобальном взгляде на нашу истину с точки зрения всего человечества.

Это очень интересное путешествие, которое начинается с устоявшейся, ассоциированной первой позиции. Далее обретается свобода для переходов между ассоциированными и диссоциированными позициями восприятия. Завершает процесс ассоциированная пятая позиция, обогащая разум глобальными ценностями. Масштаб фокуса нашего внимания растет при переходе от первой к последующим позициям и при достижении пятой охватывает все время и пространство. Но этот процесс идет и в другом направлении, допуская движение от абстракций очень высокого порядка пятой позиции к конкретике первой. Процессы второй лестницы прекрасно работают при использовании и ВАК-карты, и карты четырех квадрантов, но для целей обучения во второй части этой книги мы будем использовать первый вариант.

Данные процессы основаны на преднамеренном переосмотре ценностей в их связи со внутренней истиной. При каждом переосмотре той или иной ценности с положительным настроением она приобретает большее значение. Это означает, что «моя истина» расширяется до более масштабного контекста. Проще говоря, она становится сильнее. И тогда разум получает совершенно новое умение — способность без усилий менять позиции восприятия и, следовательно, двигаться вверх-вниз по уровням абстрагирования. Так он может выходить за рамки данной реальности и менять/заявлять свою собственную, новую реальность.

Вторая лестница заканчивается процессом декларирования истины. Разум с помощью разнообразных способов обучается определять новые аспекты личной истины на основании предшествующего расширения функции этой истины. Личность

развивается и объединяет свои разобщенные фрагменты, приобретая большую целостность.

Третья лестница

Третья лестница описана в третьей части книги II и ведет к исследованию истины на уровне творческого образа мышления. Мы изучим развитие свободы расширения возможностей в наших мыслях. Эта свобода формируется путем наблюдения за мыслительными схемами (типами), относящимися к достижению цели (тип А), поиску чего-то нового в имеющейся внутренней реальности (тип В), осознанию красоты и симметрии нашей системы мышления (тип С) и, наконец, изучению последствий любых действий (тип D).

Тип А — это бессознательный ассоциативный процесс, позволяющий разуму сформулировать новую цель и стремиться к ней с эффективным, позитивным вниманием. Такая новая цель уже сама по себе достижение по сравнению с полным отсутствием целей или с «туннельным видением» типа «я должен достичь цели хуз». Следовательно, можно сказать, что это первый уровень нестандартного мышления.

Тип В требует достижения неосознанного диссоциированного состояния и затем — взгляда на карту четырех квадрантов с внешней точки зрения. Тогда возникает новый аспект. Он означает, что разум выходит за свои привычные рамки восприятия и пути умозаключений. Появляется второй, более глубокий уровень нестандартного мышления.

Тип С возникает в процессе восприятия красоты и симметрии. Он дает нам как ассоциированные, так и диссоциированные состояния, чередующиеся друг с другом. Это формирует эффект обнаружения неожиданных ресурсов на бессознательных уровнях разума. Такое чередование ассоциации и диссоциации помогает сознанию воспринять эти новые ресурсы, используя вопросы и благодарность.

С появлением дополнительных ресурсов продолжается процесс движения за рамки.

Наконец, *тип D* возникает как сознательный процесс с открытыми вопросами, в котором чередуются ассоциативные и диссоциативные состояния разума, что позволяет исследовать широкий спектр возможностей для любой существующей или гипотетической реальности.

Освоение практических методик из частей I, II и III, применяющих три лестницы, позволит вам перейти к четвертой части книги и достичь уверенности в исследовании жизни путем обретения контроля над различными сферами деятельности, эмоций и мышления. Это возможно благодаря доступу к четвертой области внутреннего видения и более глубокому смыслу, которые связаны с более высокими уровнями абстрагирования и пятой позицией восприятия. Эта часть посвящена интеграции истины в сбалансированную картину, а также воплощению интегративной истины во все четыре уровня существования.

Инструменты четвертой части позволяют вам практиковать осознание истины на физическом уровне и ощущать ее как эмоциональное состояние. Также мы можем последовательно размышлять о ней и, наконец, чувствовать связь истины с глобальными ценностями и принципами, которые она воплощает. Человек получает доступ к глобальному взгляду с точки зрения всего человечества как на ВАК, так и на четырехквadrантные карты, раскрывая глобальные ценности, служащие всеобъемлющими организующими принципами. Однако на этом уровне также приобретает способность двигаться вниз, к ассоциированным конкретным вещам, и сознательно выбирать тот тип мышления, который больше подходит для той или иной деятельности.

Говоря метафорически, три лестницы — это три пути, ведущие на вершину жизни, к полноценному, осмысленному существованию с упорядоченными видением, мышлением,

чувствами и действиями. Они создают возможность для целенаправленной эволюции разума — в последовательном наборе состояний *сейчас*, основанных на разнообразных первоначальных условиях. Они формируют базу для «основанного на реальности оптимизма», личного резонанса со *все*м осознанием и одновременно краткого пути к духовному просветлению.

Однако три лестницы имеют отношение и к другой теме. Это тема нестандартного мышления при исследовании парадоксов. Эпоха Просвещения дала нам ощущение научного реализма. Мы глубоко сосредоточены на научном механистическом подходе, основанном на решении задач. Подразумевается, что ситуацию из реальной жизни можно свести к задаче, имеющей четко определенное решение/решения.

Но, к изумлению, мы постоянно замечаем, что современный мир становится все более взаимосвязанным, сложным. Появляются открытия, заставляющие нас сомневаться в привычных вещах. Сложность заключается не только в содержании феноменов как таковом, но и в том, что они частично умозрительные, включают в себя компоненты, лежащие за пределами нашего восприятия. Мы не можем с легкостью полагаться на них. Сложные ситуации нельзя просто свести к задачам с четко определенными решениями. Если подходить к ним механистически, рано или поздно в игру вступает закон непредвиденных последствий, которые ведут к неожиданным результатам.

Парадокс — пример такой ситуации. Он содержит два по отдельности приемлемых аспекта, но они противоречивы по своей природе и не достижимы один без другого. Классический пример — дыхание, при котором вдох и выдох являются двумя противоречащими друг другу процессами. Вдыхая, мы доставляем организму кислород, а выдыхая — избавляемся от вредного углекислого газа. Если слишком

сосредоточиться только на одном из этих процессов, начинают нарастать негативные явления, и мы вынуждены переключиться на другой. Жизнь полна подобных парадоксов со множеством противоречивых процессов.

Инструменты каждой из трех лестниц дают нам набор подходов, позволяющих последователю нашей системы достигать мастерства в различных сферах — от простых до очень сложных, в частности в обращении с парадоксами. Первая лестница дает методики усиления восприятия *сейчас*, которое обеспечивает нас данными для всех происходящих в разуме процессов. Данные формируют личные автобиографические воспоминания. После фильтрации и наблюдения с точки зрения личных ценностей они образуют значимые области. Парадоксально то, что мы помним не только прошлое, но и наши планы на будущее. Четвертая сфера формируется путем обзорной интеграции и придает всему смысл.

Вторая лестница строится на фундаменте данных, полученных с помощью восприятия. Она позволяет сфокусировать внимание на более обширных и/или абстрактных аспектах жизни или, наоборот, на мелких и/или специфических вещах, представляющих для нас интерес. Эти гибкие картинки можно рассматривать снаружи или воспринимать изнутри. Так что двойственные ассоциированно-диссоциированные методики второй лестницы ведут к удивительным вспышкам понимания и восприятия ценностей. При каждом изменении позиции восприятия или уровня абстрагирования мы обретаем «новый взгляд» на данную реальность, будь то ВАК или четырехквadrантная карта. С набором новых взглядов мы в буквальном смысле создаем альтернативу изначальной реальности и нашей бессознательной способности управляться с обеими этими реальностями одновременно. Мы учимся строить сложное и гибкое *сейчас* так, чтобы оно наилучшим образом подходило для нашего жизненного предназначения.

Третья лестница предлагает типы мышления, которые лучше всего соответствуют различным классам задач. Дадим предварительный обзор каждого из них. *Тип мышления А* представляет нам ясный и быстрый путь к достижению «этой» цели, что обеспечивает огромные преимущества по сравнению со случайным, неструктурированным блужданием разума. *Тип мышления В* предлагает структурированный взгляд на «эту» цель/картинку и позволяет новым элементам появляться запрограммированным образом. Таким образом, «это» и новый элемент — «то» создают систему. Мы обретаем организованную креативность. *Тип мышления С* дает возможность системного размышления: «Это ИЛИ то». Так появляются совершенно новые пути движения вперед. Разум начинает видеть больше возможностей в ситуациях, где раньше существовала лишь одна возможность. Наконец, *тип мышления D* позволяет достичь структурированного изучения всех возможностей, существующих вокруг «это И/ИЛИ то», заложив основу для сознательного обращения с парадоксами. Разум обретает способность свободно выбирать между вариантами: «это», «это» с дополнительным элементом «то», «это ИЛИ то» и, наконец, «это И то».

На последнем этапе процесса интеграции мы можем, опираясь на все три лестницы, дополнить усовершенствованное *сейчас* структурой четырех квадрантов. Это же касается выбора наиболее подходящего типа для данной цели или задачи мышления. И тут мы выходим на совершенно новый уровень мастерства. Способность гибкого разума в моменте здесь и сейчас, структурированном на четыре квадранта, смотреть снаружи и воспринимать изнутри дает разуму исключительную власть над самим собой. Обретенная таким образом гибкость позволяет сознательно сглаживать парадоксы жизни! Разум обретает способность выбирать и измерять все аспекты внутренней реальности и делать

полезные выводы об истинности этих аспектов. И появляется состояние, подобное «статую» Истинного Себя.

*В каждом куске мрамора я вижу статую так ясно,
как будто она стоит передо мной.
Мне остается только отсечь грубые стены,
которые скрывают прекрасное видение,
чтобы обнаружить для других то, что я вижу.*

МИКЕЛАНДЖЕЛО

ВВЕДЕНИЕ

Гибкость разума

Развитие коуч-позиции: внутренний наблюдатель

Давайте поразмышляем о применении идеи четырех квадрантов в исследовании ключевых составляющих эффективной программы саморазвития.

Однажды я (П. Стефани. — *Прим. ред.*) был на занятии у знаменитого учителя медитации Адьяшанти, которое проходило в одном из больших залов Америки. Это очень интересный человек и то, о чем он говорил, захватило мое внимание. Он рассказал, что для того, чтобы «запустить» в себе реальную способность разума поддерживать позицию стороннего наблюдателя, ему потребовалось 17 лет, во время которых он сидел и медитировал, глядя на стену. Ему хотелось (как и многим исследователям) достичь внутреннего покоя и чистоты разума. По словам учителя, медитация была нужна, чтобы войти в состояние, которое я называю эффективным взглядом наблюдателя за «болтливой обезьяной» разума.

Он медитировал, наблюдая за этой внутренней «болтовней», и в то же время систематически следил за своим дыханием. Занятия занимали 15 часов в день. Можете представить, как это — по 15 часов, неделю за неделей, уставившись в стену, следить за своим дыханием? 17 лет смотреть на стену — это очень долго.

Подобного рода медитации требуют много времени, потому что человеку нужно развить в себе очень непростую способность: находиться в прочной и гибкой позиции

наблюдателя или «коуч-позиции», при этом поддерживая цель и фокус внимания. Время и силы, затраченные на медитацию, постепенно переходят в способность поддерживать такую позицию для разных уровней и типов внутреннего диалога и точек зрения. Этого можно достичь несколькими способами, и систематические практики, которые вы найдете в нашей книге, помогут глубокой и всеобъемлющей интеграции. Более подробно о том, что такое коуч-позиция, я расскажу в приложении 1.

Помощь четырех квадрантов

Но что, если бы вы могли систематически и быстро переходить на этот уровень размышления, исследования и определения основы вашего существования? Что, если для выработки коуч-позиции вам потребовалось бы не 17 лет, а значительно меньше? Что, если бы вы смогли стабилизировать свои способности на разных уровнях и при разных типах мышления, развивая простые привычки наблюдения с помощью изобразительных материалов?

Что, если бы вам удалось стабилизировать позитивные эмоции и способность к глубокому обучению, чтобы быстро переключаться на обзорную осознанность? И что, если бы получилось построить такую систему развития — одновременно ассоциативную и диссоциативную, которая доставила бы вас к самым дальним рубежам вашей собственной истины с помощью *позитивной* работы, а не просто негативного наблюдения за бесконечным внутренним диалогом сравнений и суждений? Возможно ли это?

Представьте, что вы могли бы выработать привычки наблюдателя, или коуч-позицию, так, чтобы построить мощную «инфраструктуру» сердце – разум, устойчивую, несмотря на все штормовые ветра жизни. Ведь именно в этом заключается практическая цель любой медитации. Предлагаю вам

изучить практики, описанные в этой книге, и проверить их возможности на себе.

Коуч-позиция позволяет исследовать любой цельный опыт для его интеграции в более общую картину. Начните рассматривать маленькие целостности как компоненты чего-то более масштабного, и вы сможете *бесконечно двигаться как наружу, так и внутрь*. С помощью такой голограмматической схемы вы быстро научитесь строить систему *визуализации, изучения, критического рассмотрения* и постепенного расширения вашего внимания.

Можно сказать, что четырехквadrантное мышление, подобно матрешке, поможет вам провести «обзор глубин» любой конкретной идеи, которая важна для вас. Мы можем исследовать ее на разных уровнях, как изнутри, так и снаружи.

Обзор из коуч-позиции помогает быстро перейти к интегративному системному мышлению. Помимо мощной способности наблюдать за ареной вашего разума, вы естественным образом разовьете позитивный умственный настрой. Наблюдение требует взгляда на все аспекты, в том числе на ваши ценности. И тогда вы сможете быть верным вашей цели и ее осмыслению. Вы выработаете «систему привычки к расширению» примерно так же, как учат специалисты по медитации. Это быстро перенесет вас на более высокий уровень интеграции и осознания. Вы начнете постигать само сознание, неумолимодвигающее развитие человечества вперед. Многие упражнения, которые вам здесь встретятся, помогут развить эту способность.

Движение вперед

Я приглашаю вас использовать эту книгу для создания четырехсоставной «рамки осознания ценностей» и учиться «подталкивать себя» к самой мощной точке заинтересованного

осознания ценностей. Это поможет постоянно открывать себя с новых сторон через размышления и внутренние поиски. Расширяющий осознание разум все время находится в таком поиске — внутри себя и в каждом моменте восприятия. И в конце концов из дымки начинает проступать все многоцветье вашей внутренней жизни — ваша *целостная интеллектуальная система*.

В XXI веке перед нами встает множество сложных проблем. Людям необходимы ясные, работающие способы развития личного мастерства и внутреннего роста. Выработка стабильной коуч-позиции позволяет нам быстро развиваться, потому что она помогает во всех областях осознанного наблюдения.

По мере роста стабильности внимания вы учитесь держаться в центре подвижного разума, как серфер на доске, в каком бы направлении ни происходило движение. Развивая и укрепляя «мышцы» ваших перцептивных систем, вы формируете привычку удерживать равновесие. Начинаете видеть в истинном свете негативные внутренние комментарии и цинизм и коротко отмечаете и отбрасываете подобные мысли. Постепенно они прекращаются естественным образом, без особых усилий с вашей стороны. Иными словами, вы учитесь отличать внутреннюю истину от шумного внутреннего диалога.

Работая с разноплановыми сбалансированными рисунками и диаграммами, вы развиваете устойчивую систему осознания в коуч-позиции, причем это происходит быстро. Прочная связь вашей нервной системы с осознанием ценностей становится основой для обретения расслабленной, спокойной системы восприятия — что для большинства людей обычно сложнее всего из-за негативного влияния устоявшейся рефлексивной эмоциональной системы. Размышляя с точки зрения интегрированной системы осознания, вы учитесь выбирать эффективные, позитивные цели

и вновь настраивать эмоциональную систему и ее задачи от ситуации к ситуации.

С помощью системы четырех квадрантов, вы начинаете активировать свое «внимание на игровой площадке» — поле расширенного осознания. Мы называем его «игровой площадкой», потому что с помощью четырехквadrантного мышления сознательно «формируем» осознание. То есть поле расширенного самопознания активируется как резонансная система, наполненная ценностью. Тем временем, развивая коуч-позицию, вы учитесь активно отвлекаться от негативных теорий личности и самоидентификации, от старого общепринятого понимания разума.

Путь обучения может занять около двух лет или даже меньше, если вы будете подкреплять его еженедельными базовыми практиками. Вы научитесь чувствовать вибрирующее состояние внутреннего резонанса и сможете строить собственный внутренний корабль «осознания истины». Он унесет вас за пределы привычных импульсивных идентификаций, различных защитных систем суждений, наполняющих негативное мышление, и структур верований, связанных с внутренним диалогом.

Быть собой

Мы должны построить корабль сознания, на котором уплывем в океан истины. Вы можете неуклонно стремиться туда, пока вокруг не останется ничего, кроме глубокого понимания связи с внутренним потоком бытия.

Читая эту книгу, вы начнете распознавать уровни идентифицирующего мышления. Вы научитесь отличать разнообразные типы идентификации — с их содержанием, структурами, процессами и потоком внутренней формы. (Уже очень скоро вы сможете отличать ассоциативное, личное мышление «*маленького себя*» от огромного, интегративного

исследования *самоценности*, расширяющегося до целостного восприятия. Из коуч-позиции все уровни самоисследования быстро станут доступными для вас.)

Каждый раз во время практики, оставаясь в коуч-позиции, вы будете все сильнее надувать паруса самоисследования. Заметьте сильнейший *поток* расширяющегося осознания, увидите, как оно нарастает, подобно ветру, наполняет ваши паруса и несет вас в бескрайние просторы внутренней мудрости.

.....

Упражнение: внешний и внутренний взгляд

Для начала небольшое упражнение. Найдите место, из которого видите какое-нибудь дерево. Понаблюдайте за ним, чтобы ощутить его уникальность. Сперва внимательно посмотрите на это дерево. Чем оно отличается от остальных? Отметьте все его особые приметы: ствол, кору, ветви и листья. Теперь отвлекитесь от внешнего вида и мысленно наблюдайте за этим деревом во времени; представьте себе, как оно вырастает из маленького семечка или желудя, проходя сезон за сезоном — весну, лето, осень и зиму. На каждом этапе мысленно останавливайтесь и представляйте его красоту в разных условиях — на солнце, в снегу, на ветру и в безветренную погоду. Теперь попробуйте рассмотреть структуру ветвления этого дерева. Видите, как разные условия влияли на рост и форму веток? Из-за чего могла согнуться эта ветка, почему ствол так причудливо скручен? Посмотрите вверх. Как дерево будет дальше тянуться к небу? Какой станет в будущем каждая из ветвей? Как это повлияет на прочую лесную жизнь, окружающую это дерево?

Вы расширяете нечто цельное — образ дерева, который есть у вас перед глазами сейчас, и открываете внутренний дар —

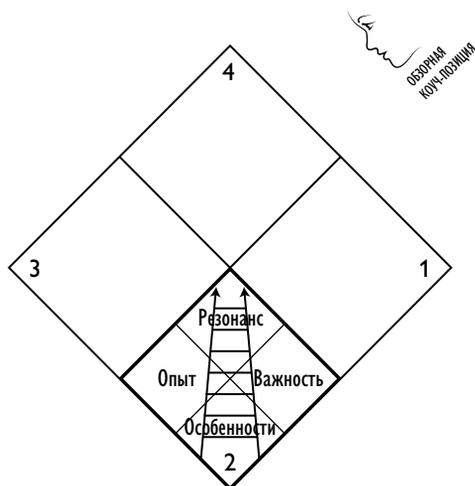
позитивное, обширное, долговременное наблюдение за самостоятельно развивающимся деревом.

Мы можем «поливать наш желудь» растущего знания и видеть внутренним взором его раскрытие в любой момент и в любом месте. Все наше будущее знание доступно прямо сейчас, если задать вопросы о нем. И то же самое мы можем делать с другими людьми и со всем человечеством.

.....

ЧАСТЬ I

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЛЕСТНИЦА СТИМУЛИРОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ НАШУ «ИГРОВУЮ ПЛОЩАДКУ»



Сила четырех частей

Исследование разума

Позвольте начать с главного вопроса: что такое интеллект? Как работает человеческий разум? Философы и поэты размышляют над этим на протяжении всей истории человечества. А сегодня изучением этих вопросов занялись и нейробиологи, которые делают МРТ-снимки человеческого мозга, интерпретируют их, строят гипотезы и дискутируют о разуме и мозге. Вопросами о сознании, которые задал себе человечество, можно легко можно заполнить целую библиотеку. Но сознание, подобное бездонному океану, для большинства из нас остается простым восприятием.

Возможно, вам знакома притча о десяти слепцах и слоне. Каждый из слепцов ощупал лишь одну из частей тела слона — ухо, ногу, хобот, бок или хвост — и на основании своих ощущений объявил, что слон похож, соответственно, на веер, колонну, шланг, стену или веревку. Мы смеемся над этой историей, однако она очень напоминает то, как наш многогранный мыслительный аппарат пытается определить *разум*. Оказывается, очень просто остановиться раньше времени — на определении различных аспектов интеллекта как разнообразного *содержимого* или структур — и так и не прийти до понимания необъятного общего *контекста* живого сознания, на которое мызираем с изумлением. Но, если мы решимся выйти за рамки этих отдельных аспектов, вся система внезапно раскроется перед нами и мы сможем увидеть, почувствовать и интуитивно постичь удивительного, искрящегося интеллектом «слона сознания» целиком.