Наши искренние благодарности

Эта книга появилась в результате совместного труда многих людей. Питер Стефани постоянно помогал в процессе анализа и общего видения, глубоко погружаясь в чтение каждой главы. Хизер Паркс сделала многие фрагменты текста более понятными. Она внимательно изучала все внесенные правки, постоянно создавая карты в рамках четырехквадрантного мышления. Ким Лейшнер, Теодора Каменова, Роза Ткачева и Лоуренс Макгиннис проявили себя как прекрасные друзья и коллеги, помогая внимательным чтением, вопросами и редактурой.

Барбара Козицки и Александра Иванова очень много работали над правками рукописи по мере того, как книга проходила разные этапы подготовки.

Посвящение

Я посвящаю эту книгу глубочайшей тяге человечества к развитию!

Пусть в нас — сотворенных из эроса и пыли,
Объединенных отрицанием и отчаянием —
Возгорится жизнеутверждающее пламя!

Уилфред Оуэн

СОДЕРЖАНИЕ

Наши искренние благодарности 5
Посвящение 6

Часть III
Типы A, B, C и D.
Исследование правой лестницы:
откройте области внутренней свободы 15

Глава 1. Совершенствование в четырех типах: A, B, C и D 17
Глава 2. Четыре основных закона четырехквадрантных систем 25
Глава 3. Тип A: активация достигателя 35
Глава 4. Тип B: большая игра 49
Глава 5. Тип C: общение с главным 83
Глава 6. Тип D: путь к решению дилемм 103
Глава 7. Тип D: баланс во вращении 111
Глава 8. Тип D: полет в квантовую сферу 117
Глава 9. Тип D: дизайн подходов к преодолению дилемм 125
Глава 10. Музыка: четыре типа в повседневной жизни 139

Часть IV
Целостность: пространство истины
и осознанности 153

Глава 11. Как отличить истину от лжи 155
Глава 12. Проживая парадокс: опыт истины в жизни 167
Глава 13. Преодоление причинно-следственных гремлинов: создание направления истины 177
Глава 14. Резонирующая связь с доступом к целостной системе 189

Глава 15. Центрифуга истины:
использование четырех квадрантов 205
Глава 16. Исследование истины как контекста 215

Приложения 233
Приложение 1. Восприятие по своей природе
позитивно 235
Приложение 2. Процесс прогулки к мастерству 239
Приложение 3. Исследование линии открытости 247
Приложение 4. Логические уровни ума 251
Приложение 5. Упражнение на достижение успеха 263
Приложение 6. Тип D и математика целостного
восприятия 269
Приложение 7. Продвинутая практика типа D 273

Список дополнительной литературы 295
Примечания 297

Рисунки

Исследование внутренней свободы методом четырех квадрантов

Рис. 1.1. Четыре ключевых способности к осознанию в жизни

Рис. 1.2. Целостность, предназначение, гибкость, баланс

Рис. 1.3. Схемы мышления: точки зрения «я», «мне, мое», «ты — я» и «мы»

Рис. 1.4. Общее и всеохватное

Рис. 1.5. Подъем к истине по лестнице внутренней свободы

Рис. 2.1. Четыре основных закона четырехквадрантных квантовых систем

Рис. 2.2. Использование формы колеса для определения и расстановки приоритетов в четырехквадрантной системе областей успеха

Рис. 3.1. Обзор типа А

Рис. 3.2. Тип А: активация достижений через развитие проектов — «внешнее путешествие»

Рис. 3.3. Четыре стадии развития проектов

Рис. 3.4. Ассоциативный и диссоциативный аспекты: развитие следующего проекта

Рис. 3.5. Путешествие героя: стадии обучения

Тип А, путешествие героя: четыре стадии

Тип А, пример 2А: появление стилей жизни в культуре (мемы) — пример появления в культуре

Тип А, пример 2В: проявления в культуре в течение 6000 лет — динамическая «спираль» роста тематики ценностей. Каждая цифра представляет 1000 лет

Рис. 4.1. Создание Большой игры: общая форма типа В

Рис. 4.2. Содержание, структуры, процессы и формы мастерства
Рис. 4.3. Видение мастерства и расширение обучения с помощью типа B
Рис. 4.4. Прогулка к мастерству
Рис. 4.5. Шутки: изучение содержания, структуры, процесса и формы развития мастерства
Рис. 4.6. Форма, процесс, структура, содержание
Рис. 4.7. Ребенок с кубиками
Рис. 4.8. Рецепт развития чувства юмора
Рис. 4.9. Обретение реальности внутреннего знания
Рис. 4.10. Модель мастерства в знании и обучении
Рис. 4.11. Внутренняя модель мастерства: расширение сфер создающего и креативного интеллекта
Тип B, пример 1: от младенца (обучение) к ребенку (обучение)
Тип B, пример 2: математика — содержание, структура, процесс и форма
Рис. 5.1. Индуистская шри-янтра
Рис. 5.2. Буддистская ваджра
Рис. 5.3. Символ И Цзин
Рис. 5.4. Кельтские орнаменты
Рис. 5.5. Формат логотипа
Рис. 5.6. Фотография активного водорода
Рис. 5.7. Внутренняя вершина
Рис. 5.8. Четырехлистный клевер ценностной благодарности
Рис. 5.9. Пирамида логических уровней
Рис. 5.10. Логические уровни во всех направлениях: создание сбалансированной системы показателей
Рис. 5.11. Движение к главному во всех направлениях
Рис. 5.12. Четыре аспекта счастья и успеха; показатели в четырех сферах

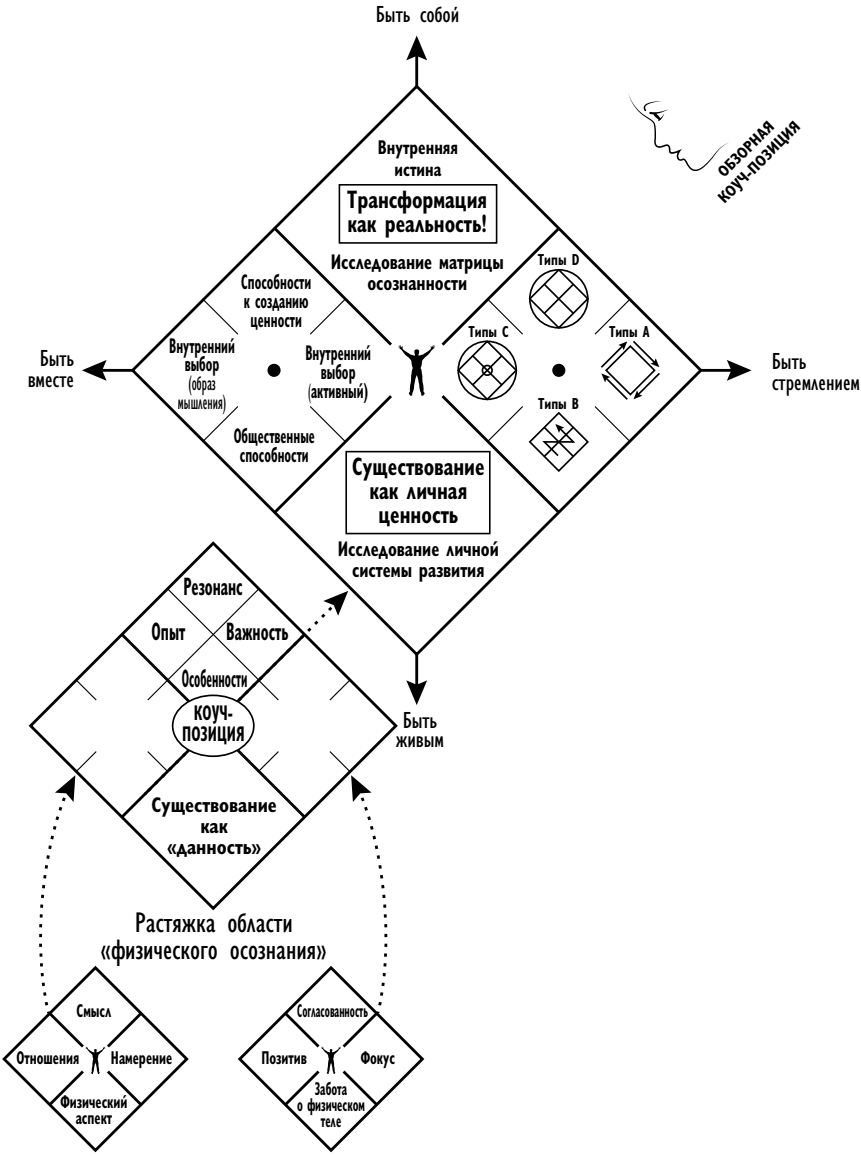
Рис. 5.13. Четыре аспекта счастья и успеха; «внутренние» и «внешние» показатели в четырех сферах
Рис. 5.14. Четыре сферы развития ума
Рис. 5.15. Позиции восприятия — развитие целостности через разные точки зрения
Рис. 5.16. Исследование предназначения — IQ, EQ, MEQ, WEQ
Рис. 5.17. Рождение индивидуальности
Рис. 6.1. Создание матрицы смысла: вертикальное и горизонтальное измерения
Рис. 6.2. Четыре области формулировок декартовой математики
Рис. 6.3. Рене Декарт: четверная математическая база для тестирования контрпримеров
Рис. 7.1. «Если я брошу пить, я потеряю всех моих друзей»
Рис. 8.1. Коуч-позиция и шаблон типа D
Рис. 9.1. Лестница резонанса и внутренней свободы
Рис. 9.2. Что произойдет, если ситуация разрешится?
Рис. 9.3. Что произойдет, если ваша проблема исчезнет?
Рис. 10.1. Четыре типа вместе
Рис. 10.2. Формат матрешки
Рис. 10.3. Точки зрения и выбор: A, B, C и D
Рис. 12.1. Процессы размышления: ощущение, чувство, вопросы и интеграция
Рис. 12.2. Внутренний опыт; ощущение целого
Рис. 13.1. «Растяжка» по 9 точкам
Рис. 13.2. «Растяжка» в четырех квадрантах
Рис. 14.1. Сознательные аспекты внутреннего знания
Рис. 14.2. Появление истинного знания
Рис. 15.1. Четыре квадранта резонирующей истины
Рис. 15.2. Что притягивает резонанс: изнутри наружу
Рис. 16.1. Исследование истины как контекста

Рис. 16.2. Развитие вертикального измерения
Рис. 16.3. Развитие горизонтального измерения
Рис. 16.4. Игровая площадка бытия: понимание сфер четырехквадрантного ума
Рис. 16.5. Иметь, делать и быть: «система матрешки» в расширении осознанности существования
Внутренняя свобода: как свести все воедино

Рисунки из приложений

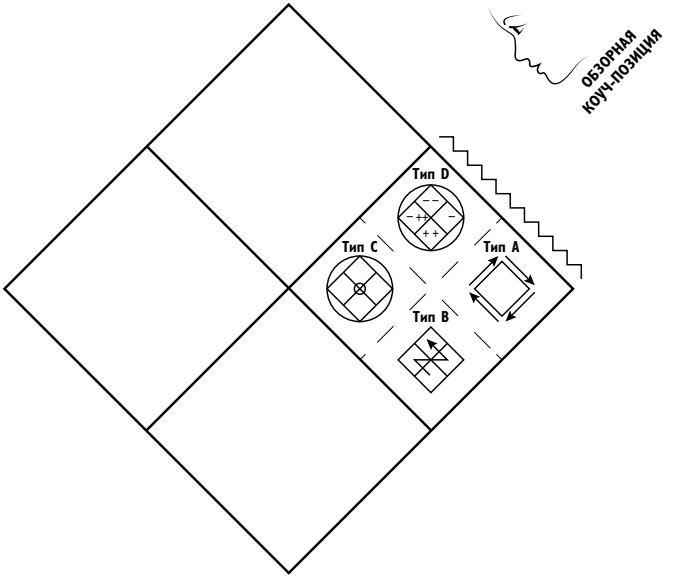
Рис. А2.1. Содержание, структура, процессы и формы мастерства
Рис. А2.2. Первая стадия мастерства: формулировка
Рис. А2.3. Вторая стадия мастерства: концентрация
Рис. А2.4. Третья стадия мастерства: импульс
Рис. А2.5. Четвертая стадия: мастерство
Рис. А3.1. Идеи с открытым финалом: как распространяется свет
Рис. А3.2. Линия открытости
Рис. А4.1. Логические уровни дизайна проекта
Рис. А4.2. Логические уровни двойной пирамиды песочных часов
Рис. А5.1. Обзор четырех ключевых аспектов «реального» успеха
Рис. А6.1. «Математика» типа D
Рис. А7.1. Осознание естественных систем
Рис. А7.2. Сложные вопросы типа D: пример формулировки
Рис. А7.3. Подтверждающие вопросы
Рис. А7.4. Модель соревнования «победа/поражение»

Исследование внутренней свободы методом четырех квадрантов



ЧАСТЬ III

ТИПЫ A, B, C И D



Исследование правой лестницы: откройте области внутренней свободы

ГЛАВА 1

Совершенствование в четырех типах: A, B, C и D

Развивающая игра в большую жизнь

Давайте вспомним, на чем мы остановились и что можно найти на страницах двух книг нашего издания. В двух частях книги I мы определили и обрисовали четырехквадрантный подход к человеческому развитию. Часть I была посвящена укреплению метафорической центральной лестницы. Мы начали с практики механизмов остроты чувствительности, сосредоточившись на **физических особенностях**. Изучили процесс пробуждения и стимулирования физической осознанности с помощью простых упражнений.

В части II книги I представлены методики расширения внутреннего пространства и времени до более высоких уровней масштаба и абстракции. Мы учились менять ассоциированную и диссоциированную коуч-позиции, чтобы вы смогли испытать и различать их. Пробовали символически взглянуть на разум как на игровую доску, чтобы практиковать и развивать с ее помощью конкретные области динамического ума. Мы работали с метафорической «левой лестницей», изучая унаследованные нами системы.

В книге II (части III и IV) нам предстоит исследовать метафорическую «правую лестницу» развития ума, предназначенную для совершенствования свободы мысли и ясности мышления. Мы покажем вам четыре развивающие «игры», каждая из которых может служить отдельным шаблоном развития системного ума и которые мы называем *четырьмя типами мышления* — A, B, C и D.

Вам стоит не пожалеть времени на сосредоточенное изучение четырех типов мышления, которые мы описываем здесь, в части III. Вы узнаете, что каждый из них помогает вашему (и общечеловеческому) развитию. Сознательно используя эти типы, мы *ощущаем* существование, *чувствуем* принадлежность, *делаем* выбор, который позитивно влияет на нашу жизнь, и эффективно *управляем* парадоксом развития разума. Это ключевые жизненные способности и способы осознания жизни.

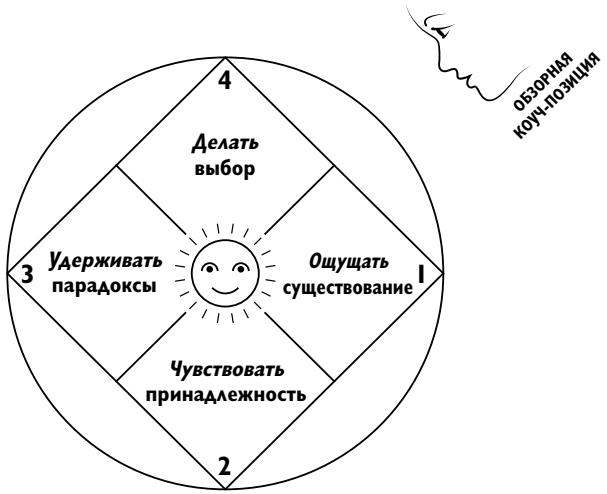


Рис. 1.1. Четыре ключевых способности к осознанию жизни

Каждый из четырех типов прокладывает нам важнейшие эволюционные пути для роста свободы разума. Каждый из них ведет к нестандартному мышлению, которое превосходит охватом и производительностью предшествующий тип.

Какова роль этих типов? Они развивают четыре главные функции ума, отвечающие за сознание, ясность и расширение.

Они образуют четыре мощные конструкции для развития коуч-позиции по отношению к жизни, росту, вдохновению и связи между сердцем и разумом. Для каждого из типов характерен свой четырехквадрантный подход, структура и процесс, и каждый несет серьезную методологию жизненного развития. Мы будем знакомиться с ними по очереди:

- Тип мышления *A* проясняет ваши цели в ключевых сферах и дает толчок, чтобы их осуществить.
- Тип мышления *B* позволяет проявиться новым элементам и поэтому превосходит охватом известные цели.
- Тип мышления *C* открывает ценности и новизну через исследование баланса и гармонии.
- Тип мышления *D* открывает все возможные варианты, даже те, которые вы из-за ограниченности фокуса до сих пор не рассматривали.

С каждым этапом ваша креативность растет.

Если вы разберетесь в индивидуальных особенностях действия каждого типа мышления, то сможете использовать их по отдельности или объединять вместе — как дирижер, который управляет разными группами инструментов и дает музыкантам команды играть вместе или соло. Вы, подобно композитору, научитесь плавно переходить от одной партитуры к другой и начнете развивать контексты — общие партитуры — интегрального дизайна.

Сила четырех

Большинство способов интегративного самообучения можно описать в терминах четырех типов развития разума — *A, B, C* и *D*. Они выводятся из игр и упражнений из частей I и II, которые связаны с практикой ключевых эволюционных путей обучения. В части III мы продолжим эту линию и пойдем намного дальше.

Четыре типа помогают быстро построить более гибкие связи в головном мозге и лучше осознать процесс внутреннего обучения. Они показывают ключевые пути для развития проектов и всей нашей жизни, если мы используем их для этих проектов и усиливаем с помощью визуального картирования. Они позволяют увлекательными способами получить результат от различных практик развития разума.

Типы *A, B, C* и *D предоставляют* нам «игровые доски» с уникальными перспективами коуч-позиций: *A* — в отношении цели, *B* — в отношении предназначения, *C* — внутренней целостности и *D* — «всего вместе».

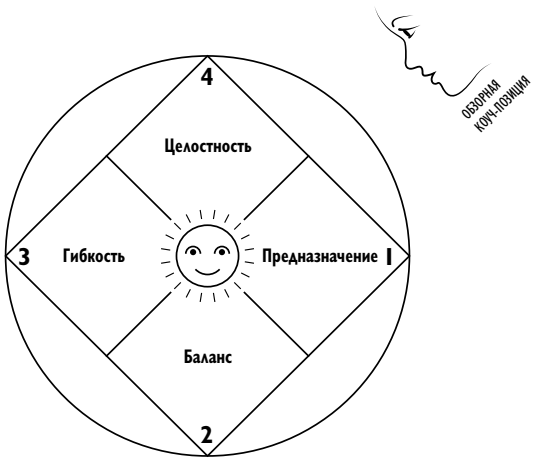


Рис. 1.2. Целостность, предназначение, гибкость, баланс

Ваши уникальные цели служат «контекстом игры». Каждый тип, как игровая доска, помогает развивать интегративные навыки с помощью различных схем, процессов и инструментов. Каждый тип составляет структуру внутреннего обучения, развивающую и проясняющую какую-то одну область осознанности. Каждый тип позволяет вам взрастить ключевые способности и системы осознания и продвинуться к следу-

ющему типу. Объединяя их вместе, вы можете развивать глубокое осознание своего предназначения, гибкости, баланса и целостности.

Эти игровые доски — сценарии потенциального выбора — представляют важные возможности и задачи в процессе нашего стремления к развитию. Совершенствуя способности с помощью каждого из четырех типов, вы учитесь переходить между позитивным и негативным внутренними диалогами и между разными точками зрения. Вы понимаете, как сосредоточиться на четырех наиболее важных аспектах жизни и размышлять о них. Вот эти аспекты:

Креативное осознание как отличительная особенность внутреннего **«я»**.

Мышление владеющего, субъективное **«мне, мое»**, иногда переходящее в мой результат или личное владение **«этим»** (это тело, этот результат и т. д.).

Мышление в границах и категориях **«ты и я»**, включая наши общие сферы.

Интегральное осознание — **«мы»** или **«все мы»**.

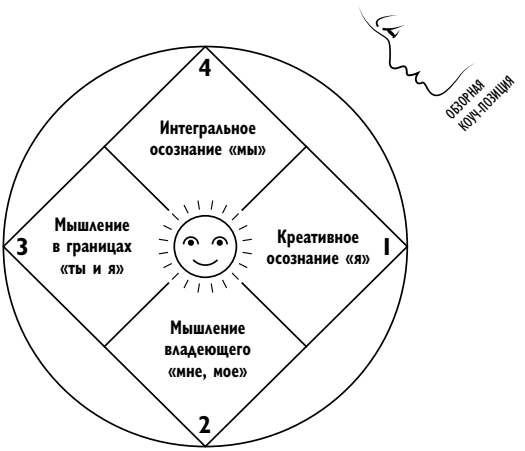


Рис. 1.3. Схемы мышления:
точки зрения «я», «мне, мое», «ты и я» и «мы»

У каждого типа есть свое собственное определенное направление, посыл и развитие. Происходит естественное движение от *A*, пассивной выработки навыков, к *B*, их активной выработке, и от *C*, пассивного ценностного и целевого обучения, к *D*, активному ценностному и целевому обучению. Мы можем назвать эти способы исследования игровыми досками: соответственно личной и включающей всех заинтересованных лиц, личной и эксклюзивной, общей и эксклюзивной и общей и включающей всех заинтересованных лиц.

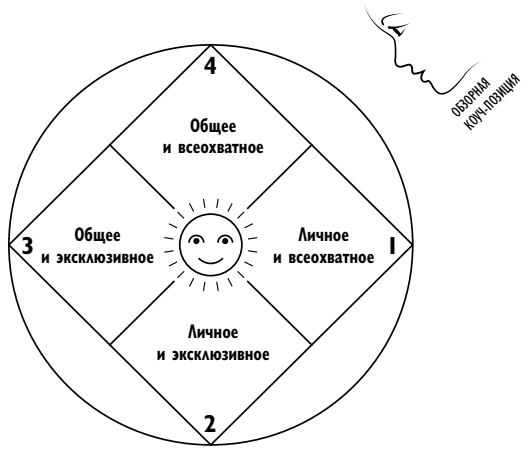


Рис. 1.4. Общее и всеохватное

Итак, у каждого типа есть собственный уникальный посыл, движущий нас к целям. При сознательном использовании четырех типов мы реально *ощущаем* существование, *чувствуем* принадлежность, *делаем* выбор и эффективно «*удерживаем* парадокс» в любое время. Каждый из типов по отдельности углубляет осознание особенностей, опыта, важности и резонанса. Наша глубинная жизнь зовет нас вперед.

Использование четырех типов так, как описано в следующих главах, может стать для вас сознательным выбором,

применимым к самым разным аспектам жизни. Они откроют перед вами замечательные возможности — сознательно двигаться, с быстротой и живостью, вверх по «правой лестнице» внутренней свободы. Выбирая и практикуя эти действенные методы, вы с каждым шагом будете раскрывать такие способности разума, о которых даже не догадывались. И каждый шаг станет отправной точкой для следующего, золотой дверью к мастерству.

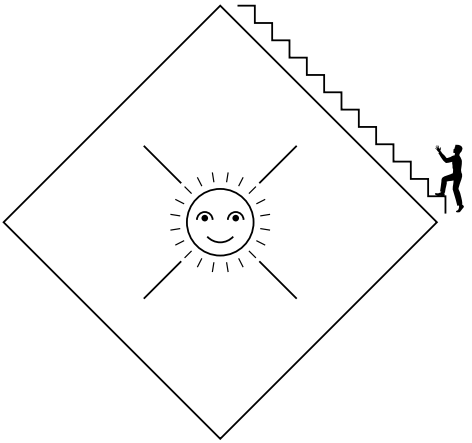


Рис. 1.5. Подъем к истине по лестнице внутренней свободы

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru