**Расширение позиции восприятия.**

Есть одна удивительная история о мастере Дзен, который хотел показать ученику метафору Вселенского Разума. В звездную ночь он вывел его на улицу и указал на небо и на мириады мерцающих галактик. Он сказал: "Смотри и постарайся по-настоящему увидеть; тебе уже пора видеть... Следи за моим пальцем... И что ты сейчас видишь?" Ученик подошел поближе к пальцу и стал внимательно смотреть. "Да, -- сказал он, -- наконец, я вижу. Палец Мастера грязный".

То, на что мы указываем...

Это то, откуда мы указываем...

Это то, чем мы указываем.

С помощью расширения позиций восприятия мы можем создавать трансформационные точки наблюдения. Иногда для обозначения этого процесса я использую следующий символ: точка внутри круга, которая расширяется в кольцо кругов. Зрительный образ -- это движущийся образ, расширяющийся образ, бесконечный процесс, точно такой же как волна, которая возникает, когда капля дождя падает на поверхность пруда. Символ маленького круга внутри большого круга обозначает способность человека изменять позицию восприятия и буквально расширяться.

Занимая позицию восприятия, которая расширяет нашу возможность обозрения любой проблемы, любого вопроса или любой цели, мы увеличиваем нашу способность эффективно реагировать. Это позволяет нам далее строить следующую эффективную оценку и точку выбора.

**Глядя через глаза более широкой перспективы**

Давайте посмотрим на некоторые из наших способностей восприятия. Мышление в терминах позиций восприятия является ценным ресурсом для развития у себя поля осознания. Заметьте, что при этом первая позиция восприятия, взгляд на мир из своих собственных глаз, являющаяся нашим обычным способом взаимодействия с миром, представляет собой лишь одну из большого числа возможностей. Вторая позиция, создание своих собственных внутренних визуализаций "как если бы" из глаз другого человека (другой с вами) является еще одной такой возможностью. Мы уже начали и теперь можем продолжать увеличивать наш зрительный "контейнер точек обозрения", двигаясь вовне, к другой точке наблюдения, восприятие из которой становится еще большим, еще более объемлющим и более абстрактным.

Увеличение контейнера точек обозрения предполагает, что в конце концов мы окажемся в состоянии принять такую позицию восприятия, которая содержит в себе все возможные позиции восприятия. В самом деле, идея об "обнимании всеми нами всего всеми возможными способами и во все моменты времени" наталкивает нас на ценную идею универсальной позиции восприятия. Для многих людей это является удивительной идеей, которая необычайно обогащает их доступ к информации. Позвольте себе исследовать эту идею "объятия всего" сначала просто как набор позиций восприятия. Что нужно для того, чтобы это сделать? Вы приглашаете ваш бессознательный ум в путешествие к расширению.

После некоторой практики мы можем быстро научиться принимать разные позиции восприятия и легко переходить от одной к другой. Когда мы учимся переходить в разные позиции восприятия, мы приобретаем гибкость в развитии нашего творческого ума. Теперь мы можем исследовать отдельные аспекты переходов между позициями восприятия. Например, мы можем увеличить слуховую область, двигаясь к глобальным или даже к универсальным "позициям слушания". Мы можем сделать то же самое кинестетически, двигаясь по направлению к глобальной или универсальной позиции "ощущения и чувствования".

Попробуйте исследовать это на примере зрения. Предположим, вы могли бы расширить ваше видение до пределов планеты и потом пойти еще дальше, включив в него всю солнечную систему, нашу галактику и даже больше. Исследуйте, как это будет ощущаться в теле. Представьте себе, какими будут ваши ощущения, когда ваше тело станет гигантским, когда оно станет больше сотни тысяч солнц -- настолько большим, что будет удерживать в себе звезды как микроскопические клетки. У такого огромного тела будет обширное пространство вокруг всех клеток и между ними. На что похоже это ощущение? Это восприятие гигантского тела является хорошо известной практикой тибетских буддистов, позицией восприятия для медитации.

**Мышление в терминах позиций восприятия как трансформационный процесс**

Чтобы научиться легко расширять восприятие, давайте сначала попробуем попрактиковать эти пять позиций отдельно, -- отмечая, как каждая из них организует наше внимание. Первые три хорошо известны людям, изучающим сознание. И их можно просто называть первой, второй и третьей позициями.

Начнем исследовать расширение позиций восприятия с принятия первой позиции, ощущения вашего текущего взгляда на мир "изнутри". Это -- знакомая территория. В любой момент я могу посмотреть изнутри на другого, сидящего напротив меня за столом. Мы все -- это наш дом, когда надо "смотреть наружу" из своих собственных глаз.

Первая позиция легко распространяется до способности становиться во вторую позицию: я могу в своем воображении перепрыгнуть в ботинки другого и представить себе, как оттуда я смотрю на себя. Обратите внимание на то, как с каждым исследованием развития расширяются способности нашего ума, как они становятся более глубокими и согласованными. Вы можете обратить внимание на то, как вторая позиция помогает создавать раппорт, в особенности тогда, когда вы быстро переходите с одной точки наблюдения на другую; например, из вашей позиции в мою и наоборот. Имея в вас компаньона в совместном предприятии, я могу предполагать некоторое пространство "двойственного единства". Мы оба исследуем и примеряем позиции восприятия друг друга. Способность ума расширяется тогда, когда мы рассматриваем то восприятие, которое постоянно происходит в нас, и то, которое может возникать между нами.

**Третья позиция восприятия**

Третья позиция восприятия часто называется позицией кинокамеры, или мета-позицией. Мы можем принимать позицию камеры в некотором физическом пространстве, когда выходим за пределы действия, возможно, в позицию "мухи на стене", откуда нам видны все собравшиеся. На встрече мы можем представить себе, что мы сидим на люстре и смотрим сверху на группу людей внизу и на самих себя среди них. Попробуйте это! Как выглядит ваша голова оттуда сверху? Можете ли вы увидеть форму своей головы и вашу прическу? Побудьте в этой позиции некоторое время. Эта зрительная гимнастика позволяет нам раскрепощать наше воображение и практиковаться в "выходе в мета" (что означает "на один шаг вовне"), в более богатую область зрительной, слуховой и кинестетической абстракции, к более широкому восприятию того, что можно видеть, слышать и чувствовать.

С практикой вы будете замечать, что эта третья позиция является многомерной и многофункциональной. Вы можете легко видеть целую группу и можете наблюдать за ней под разными углами. Третья позиция восприятия, если ее принимать в группе, является также интересной и по другим причинам. Третья позиция дает возможность абстрагироваться к более широким и глубоким ценностям, которые пронизывают ваше зрительное восприятие. Можете вы представить себе, как думать через "разум" всей группы? Из этой идеи вытекает фундаментальное понимание того, что происходит, когда мы обобщаем. Можем ли мы принять позицию Общего? Я думаю, что практика работы с третьей позицией быстро расширит вашу способность принимать эффективную позицию тренера с группой. Вы заметите, что это является целью восприятия, которая может дать нам много творческих идей при исследовании направления движения группы и ее целей.

**Четвертая позиция восприятия**

Эта позиция ведет нас к полезной категории, включающей в себя "обзор во времени". Это легко получается при работе с линиями времени и пространственными маркерами в упражениях по "ритуальному пространству", для которых необходимо примерно шесть квадратных метров пространства на полу. После того, как вы определите и "установите" рамку для "целого", вы можете исследовать любую часть внутри этой рамки.

С помощью упражнений с ритуальным пространством мы можем научиться быстро расширять позицию восприятия. Например, мы можем сформировать позицию тренера и из нее наблюдать за нашей жизнью на линии времени. Используя восприятие лежащей перед нами линии времени, мы можем просить наше бессознательное рассматривать и интегрировать восприятие множества событий из прошлого, настоящего и будущего. После этого мы можем попросить наше бессознательное добавить наши творческие способности, взяв их из разных событий жизни, а затем усилить их. Таким образом мы можем сделать доступным для нашего бессознательного ума многочисленные направления и множественные возможности выбора. Этот новый паттерн "обозрения" можно использовать для того, чтобы сделать наше творческое развитие в любой области более целостным -- как в сквозном, так и во включенном времени развития идей.

Мы можем научиться использовать инструменты четвертой позиции -- линии времени и линии состояний -- для развития способности по осуществлению действий, направленных на достижение целей. Я называю следующее упражнение техникой развития "позиции тренера на линии". Мы можем использовать позицию тренера на линии для того, чтобы интегрировать опыт наблюдения за всей жизнью со способностью эффективно организовывать наши конкретные действия. Нашей целью может быть создание подходящих конкретных действий сейчас. Мы можем использовать четвертую позицию для того, чтобы развить осознание обозрения, видения и немедленного действия, -- и все это одновременно. Это очень важная и полезная способность, поскольку она дает нам расширенные возможности самого разного рода. При подобной визуализации мы совсем по-другому используем наш мозг и наш ум. Каждый из этих уровней является связующей, интегративной системой упорядочения и может придавать более высокий порядок мышлению о полагании целей и их ранжировании.

## Пятая позиция восприятия

Пятый порядок идеи о позициях восприятия -- это идея, которую я упоминала раньше: "обнимание всеми нами всего всеми возможными способами и во все моменты времени". Это очень увлекательная работа и она требует некоторых усилий. Здесь мы развиваем у себя в мозгу новую "мышцу" -- одновременную способность как к расширению аналогий, так и к расширению абстракции. При этом мы используем все имеющееся в нашем распоряжении структуры умозаключений, и нам нужно научиться использовать их все вместе. Когда мы играем на фортепиано двумя руками, возникает прекрасная музыка.

Помните -- восприятие не означает лишь зрительного восприятия. Оно включает также слуховой канал и кинестетику. Просто попросите ваше бессознательное подключить эти каналы.

**Упражнение "Расширение внимания и развитие творчества"**

Развитие расширенного внимания дает нам множественные позиции наблюдения, которые увеличивают наши творческие способности. Все это усиливается еще больше, когда мы направляем наш жест восприятия, нашу "точку" фокуса на то, чтобы она стала "вместилищем ценностей" для более широкого понимания и углубленной мудрости. Мы просим наше бессознательное расширить рамку и включить в нее больше элементов, а также повысить уровень абстракции для того, чтобы включить в него больше ценностей и возможностей для выбора. Мы увеличиваем и масштаб рамки, и уровень абстракции одновременно.

Можете ли вы представить себе, что в контейнере точек наблюдения, который вы держите в руках, выделяются и собираются вместе наиболее мудрые и творческие моменты и идеи в жизни всех людей? Ваше бессознательное с легкостью может представить себе такую возможность. Например, на шкале от одного до десяти попросите ваше бессознательное дать вам цифру, которая определяет вашу текущую способность "удерживать в сознании некоторые важные ценности и идеи". Затем попросите ваше бессознательное увеличивать эту цифру каждый раз на единицу так, чтобы вы могли рассматривать и исследовать возможности для интеграции. С помощью шкалы вы легко можете усилить эту способность.

Для обозначения этого процесса вы также можете создать свое собственное абстрактное символическое представление. Потом этот символ станет вашим якорем для использования такого подхода, способом еще более глубокой работы воображения.

Чем выше уровень абстракции, тем больше рычаг. Мы легко получаем доступ к глубинному смыслу таких символических "сознательных абстракций" потому, что мы естественным образом легко воспринимаем идею расширения саму по себе. Абстракция является домом для бессознательного, она позволяет добавлять "много больше, чем семь" компонентов к развивающейся мечте. Давайте рассмотрим некоторые из следствий этого.

Во-первых, с самого раннего детства мы знакомы со смыслом счета и шкал. Маленький ребенок, который учится считать до ста, останавливается на числе 101 и задумывается, когда видит, что числа продолжаются дальше до бесконечности. Численная бесконечность легко становится моделью для бесконечного расширения восприятия и легко приводит ребенка к самой идее абстракции. Позднее в жизни эта идея абстракции становится главной идеей нашего мышления. Мы делаем это несмотря на то, что редко рассматриваем область абстрактного как некое сингулярное качество, как чистую идею саму по себе. Имея идею о расширении восприятия в применении к ценностям, опыту и знаниям других людей, мы можем начать бесконечно расширяться за свои пределы. Мы можем делать это как с нашей позиции восприятия, так и без нее, с нашей "рамкой понимания". Начните тренироваться со второй позиции. Когда мы действуем так, как если бы мы могли смотреть на мир глазами другого, и думаем о его внутренних ощущениях и комментариях, нам, возможно, удается по-настоящему помогать друг другу изнутри действия, даже если это происходит только метафорически. Теперь сравните эту способность со способностью вечно расширяющейся рамки и сдвигов позиций, и вы сможете развиваться через такие исследования. Таким образом, мы можем постепенно, шаг за шагом, научиться одновременно воспринимать нечто интегративно и отдельно.

# Развитие мышления команды

Когда индивидуумы думают о команде или о группе, начинает развиваться их способность думать в терминах целого. Иногда люди думают так в отношении нации. Сейчас, на пороге 21 века, все большее количество людей думает о проблемах так, как если бы они думали от имени всей планеты и всех ее обитателей.

Используя сдвиги позиций восприятия, мы можем стать для группы более эффективным тренером, Имея идею о расширении восприятия в применении к ценностям, опыту и знаниям других людей, мы можем начать бесконечно расширяться за свои пределы. Мы можем делать это как с нашей позиции восприятия, так и без нее, с нашей "рамкой понимания". Начните тренироваться со второй позиции. Когда мы действуем так, как если бы мы могли смотреть на мир глазами другого, и думаем о его внутренних ощущениях и комментариях, нам, возможно, удается по-настоящему помогать друг другу изнутри действия, даже если это происходит только метафорически. Теперь сравните эту способность со способностью вечно расширяющейся рамки и сдвигов позиций, и вы сможете развиваться через такие исследования. Таким образом, мы можем постепенно, шаг за шагом, научиться одновременно воспринимать нечто интегративно и отдельно.

Когда люди привыкают очень внимательно смотреть из первой позиции и одновременно учатся думать творчески от имени целого, то их развитие при этом необычайно обогащается. С другой стороны, людям, которые привыкли принимать позицию восприятия других и исключать себя, очень полезно научиться расширять способность становиться на свою собственную позицию; здесь для определения своих целей и ценностей используется четвертая позиция. Это включает нахождение полезных шагов для своего собственного творческого развития и расширение внутренних навыков, необходимых для осуществления своих собственных проектов.

Я обнаружила, что развитие способности находиться на разных позициях восприятия быстро увеличивает гибкость ума в любых областях -- и, в особенности, способность к познавательному абстрактному картированию. Это та ключевая способность, которая связывает между собой эмоциональные и мыслительные функции нашего мозга. Если в начале жизни людям не удается развить в себе эти способности, то позднее они часто застревают и останавливаются в своем развитии.

Нужно около трех недель ежедневной практики для того, чтобы выработать новую привычку. Практикуйте этот навык разными способами по крайней мере в трех разных видах ситуаций; для этого вы можете развесить у себя дома или на работе записки с напоминаниями себе на зеркалах, на дверях или в других местах. Практикуйтесь в этом навыке каждый день в течение трех недель. Пробуйте практиковаться в слегка напряженных ситуациях, -- таких, как важные деловые встречи или семейные собрания -- так чтобы ваша способность использовать этот навык в разных контекстах постепенно расширялась. Вы быстро обнаружите, что гибкость вашего ума значительно усилилась.

**Упражнение по расширению "поля обозрения"**

Это упражнение по соединению периферического и сфокусированного зрения в одном поле сознания. Его можно делать как с боковым зрением, так и с периферическими звуками.

На мгновение, где бы вы сейчас ни находились, расширьте ваше периферическое зрение на обе стороны за пределы нормального поля видения в 180 градусов. Попытайтесь расширить ваш приемник зрительного восприятия до такой степени, чтобы он удерживал 190-200 градусов обозреваемого пространства. Вы можете практиковать это, вытянув руки в стороны и шевеля пальцами так, чтобы вам их было еле видно, удерживая при этом свое сфокусированное зрение на каких-либо предметах впереди вас. Теперь, когда ваше зрительное восприятие расширилось на обе стороны, попробуйте расширять ваше зрение к периферии во всех направлениях так, чтобы охватить все пространство комнаты, при этом удерживая свое сфокусированное зрение впереди себя. Продолжайте расширять свое зрительное поле вовне кругами. Представьте себе, как периферическое зрение расширяется за границы доступного вам видимого пространства, на улицы, здания, сады и т.д. Позвольте контейнеру вашего воображения продолжать расширяться. Идите еще дальше -- на десять километров во всех направлениях, на двадцать, пятьдесят, сто... Продолжайте расширять свой приемник поля обозрения до тех пор, пока он не охватит весь земной шар, всю планетарную систему, галактику... Обратите внимание на то "ощущение пространства", которое у вас при этом возникает.

**Позиция восприятия и осознание единства**

Наша способность к исследованию позиций восприятия приводит к способности осознания единства. Она дает нам силы реально рассмотреть способность к развитию следующего уровня нашего человеческого "бытия". Мы можем сделать живым все то, для чего у нас есть различения.

Исследование мира через сдвиги позиции восприятия позволяет нам направлять наши оценки к "правде", самосогласованности и "глубинным убеждениям" и одновременно расширять и развивать наше восприятие в направлении целостности. Это позволяет нам эффективно оценивать и одновременно интегрировать в себя все богатство того, что мы воспринимаем "на другом уровне абстракции". Наш сознательный ум может "устанавливать рамку внимания" и может "думать о ее представлении", тогда как бессознательный ум просто делает это.

Если мы можем сдвигать позиции восприятия, то мы можем ценить нашу растущую способность к выражению целостности момента. Через сознательное использование внимания мы можем устанавливать метафорические связи с более масштабным восприятием нашей общей целостности. И, по мере накопления практического опыта, мы постепенно начинаем очень глубоко ощущать то, кем мы являемся. Бессознательное прекрасно понимает абстракции. Для того, чтобы Вселенная существовала, нужны наблюдатели.

**Мышление в терминах целого: позиция восприятия и память**

Итак, предположение при работе с третьей, четвертой и пятой позициями восприятия требует аккуратной практической работы и исследования. Это предположение касается интеграции идеи множественных позиций восприятия с идеей развития "множественного времени". Внутри предположения о том, что мы можем принимать позицию восприятия "целого", содержится идея о том, что мы также можем иметь доступ к памяти "целого". В конце концов, исследование одного момента во времени с точки зрения вневременной перспективы предполагает (просто по абстрактной аналогии), что мы можем допустить существование позиции, где у нас есть доступ ко всей памяти "всех времен". Позвольте себе на мгновение занять эту идею-пространство. Помните, восприятие не означает лишь зрительного восприятия. Оно включает слуховое и кинестетическое осознание, а также восприятие развития и эволюции. Наш мозг многогранен. Очень полезно воспринимать структуру идей под разными углами. Попросите ваше бессознательное просто сделать это включение.

Люди часто удивляются тому, что бессознательному очень легко воспринять идею соединенности с мириадами воспоминаний. Таким образом, используя способности увеличения идеи "как если бы вы могли", оно связывает нас через наши вопросы с обширной системой разума, которая является нашей естественной средой. Через дверь нашего сознания мы можем и далее расширять наши способности классификации к множеству абстрактных систем, от математики до музыки; мне нравится называть это "библиотекой жизни". Предположим, что мы можем создавать объединенное поле осознания и, с помощью практики, делать это на бессознательном уровне. Как и ранее, сознание должно лишь только установить рамку, где мы попросим наше бессознательное расшириться и стать нашим приемником.

Расширение сознания такого рода уже использовалось в духовных практиках в течение многих веков. Это -- медитация такого рода, которая может стать привычкой. Она использовалась многими поколениями мистиков, и сейчас она может служить важным дополнением к способностям нашего воображения.

Я полагаю, что такая практика расширения также дает нам путь к тому, чтобы усиливать наш "абстрактный разум" и систему развития человеческого разума. Можете ли вы начать осознавать себя дизайнером Интернета Разума? А можете ли вы развить способность принимать множественные позиции восприятия как фундамент понимания того, кто вы есть? Эта привычка, как и все привычки, -- от вождения автомобиля до застегивания рубашки, -- требует всего лишь трехнедельной ежедневной практики для того, чтобы стать вашей нормальной способностью. Тогда мы можем соединить способности лидерства и мудрости, которая сопровождает такую позицию обозрения. Затем мы также можем задать вопрос: "Как я могу оживить этот опыт?" А именно: "Где и когда я могу применять это в моей жизни?" А что, если все те системы, для которых мы сейчас создали различения, могут начать жить... прямо сейчас?

Все явления -- это иллюзии. Наша задача как человечества -- это исследовать и понимать, как распознавать и работать с картами в "расширенной системе иллюзий". Для того, чтобы это делать, нам надо сначала придти к состраданию и к способности выйти за пределы личных страданий. Это ведет нас к активному раскрытию того, как мы создаем разум, -- как нечто большее, чем наша индивидуальная концепция того, кто мы есть. Когда мы устанавливаем связь нашей творческой способности с разумом, доступные нам возможности выбора расширяются и к нам приходит мудрость. Мудрость целого есть осознание того, что мы можем сделать живым... если будем практиковаться.

Когда ученики спросили Будду: "Кто ты?", он просто ответил: "Я пробужден". Можем ли мы освоить этот простой инструмент для того, чтобы помочь самим себе пробудиться к нашему большему Я?

**Список литературы**

Аткинсон Мерлин. Расширение позиции восприятия.