

UNITED WISDOM

Странная арифметика бытия: время, которое уходит и становится жизнью

Смысл и путь

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

P41 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Странная арифметика бытия: время, которое уходит и становится жизнью

Один и тот же день одновременно отнимает у нас будущее и добавляет нам жизнь — и то, что мы называем тревогой, часто оказывается не реакцией на факты, а следствием неправильно выбранного масштаба зрения.

«Что такое человек в природе? Ничто перед бесконечностью, всё перед ничем, некая середина между ничем и всем… Он равно бессилен постичь обе эти бездны — бесконечность и ничто». — Блез Паскаль, «Мысли», фрагмент «О несоразмерности человека», опубл. 1670

«Что такое человек в природе? Ничто перед бесконечностью, всё перед ничем, некая середина между ничем и всем… Он равно бессилен постичь обе эти бездны — бесконечность и ничто». — Блез Паскаль, «Мысли», фрагмент «О несоразмерности человека», опубл. 1670 У истоков этой статьи Практика присутствия во всём, возможно, состоит не в том, чтобы постоянно находиться в «светлом» состоянии и каждое событие насильно превращать в хорошее.

Она состоит в способности видеть, что одна и та же реальность допускает несколько масштабов восприятия.

Каждый прожитый день действительно приближает человека к смерти. Это невозможно опровергнуть. Один день закончился, значит, оставшегося времени стало меньше.

Но одновременно этот день не только исчез из будущего. Он появился в прошлом. Его раньше вообще не существовало в твоей жизни, а теперь он существует. В нём были мысли, прикосновения, ошибки, разговоры, ощущения, открытия. Жизнь стала короче как запас времени, но больше как объём пережитого.

Получается странная арифметика бытия: с каждым днём будущего становится меньше, а жизни становится больше.

Тревога чаще всего возникает тогда, когда сознание выбирает слишком большой масштаб. Оно поднимается высоко над настоящим и видит всю человеческую жизнь сразу: рождение, старение, потери, смерть. С такой высоты отдельный день кажется крошечным, а человек обречённым.

Но стоит изменить масштаб и приблизиться к текущему мгновению, как картина меняется. Сейчас смерти нет. Сейчас есть воздух, тело, звук, взгляд любимого человека, вкус воды, движение мысли. Конечность остаётся истиной, но перестаёт быть единственной истиной.

Мы страдаем не только от происходящего, но и от неправильно выбранного масштаба.

Иногда человеку необходимо отдалиться. Увидеть, что сегодняшняя ссора мала по сравнению со всей жизнью. Что потеря денег не равна потере себя. Что нынешняя

боль является одной главой, а не всей книгой.

А иногда, наоборот, необходимо приблизиться. Не думать о том, как прожить следующие двадцать лет, а прожить следующие десять минут. Не решать судьбу целиком, а почувствовать землю под ногами, сделать вдох, выполнить одно действие.

Истинное искусство присутствия заключается не в том, чтобы навсегда зафиксировать сознание в одной точке. Оно заключается в свободе перемещения между масштабами.

Когда тебя поглощает мелочь, нужно увеличить масштаб.

Когда тебя пугает бесконечность, нужно уменьшить его.

Когда боль кажется вечной, нужно увидеть её как фрагмент пути.

Когда жизнь кажется слишком короткой, нужно войти в глубину одного мгновения.

Человек часто ищет единственно правильный взгляд на реальность. Но, возможно, зрелость начинается тогда, когда он понимает: взгляд является инструментом.

Масштаб восприятия можно выбирать в зависимости от того, что сейчас необходимо душе.

Иногда нужно помнить о смерти, чтобы перестать откладывать жизнь.

Иногда нужно забыть о смерти, чтобы суметь прожить сегодняшний день.

Иногда нужно увидеть себя песчинкой, чтобы освободиться от гордыни.

Иногда нужно почувствовать себя целой вселенной, чтобы не позволить миру растоптать собственное достоинство.

Ни один из этих взглядов не является окончательным. Все они являются линзами.

Практика присутствия не требует выбрать между мыслью «моя жизнь стала короче» и мыслью «моя жизнь стала больше». Она позволяет удерживать обе.

Да, мне осталось на один день меньше.

И да, теперь во мне на один день больше.

Да, всё закончится.

Но именно поэтому происходящее сейчас обладает весом.

Конечность не обязательно обесценивает мгновение. Напротив, она придаёт ему форму. Если бы день никогда не заканчивался, он не был бы днём. Если бы встреча не

могла стать последней, мы, возможно, никогда не научились бы по-настоящему смотреть друг на друга.

Присутствовать означает не прятаться от конечности и не позволять ей отравлять существование. Это способность знать, что океан огромен, и всё же чувствовать одну каплю на коже.

Возможно, свобода сознания и заключается в этом: не быть пленником ни бесконечности, ни мгновения, а уметь выбирать расстояние, с которого жизнь снова становится видимой.

О чём эта статья

Эта мысль родилась из личного наблюдения, но она не одинока: то же наблюдение, тем же ходом, независимо друг от друга формулировали десятки традиций на протяжении двух с половиной тысяч лет — от римского стоицизма до буддийской медитации на смерть, от суфийского понятия вакт до современной психологии психологической дистанции. Ниже мы прослеживаем, где именно эта идея о свободе перемещения между масштабами восприятия собственной конечности уже была сформулирована — какими словами, в каком веке, каким мыслителем — и что из этого можно унести в практику одного дня.

I. Сенека и Псалом 90: считать дни, чтобы не бояться их

Сенека в трактате «О скоротечности жизни» (De Brevitate Vitae, ок. 49 г. н. э.) начинает не с утешения, а с диагноза: люди жалуются на короткую жизнь, но виновата не её длина, а то, как она растрачена. Его формула — vita, si scias uti, longa est, «жизнь длинна, если умеешь ею пользоваться» — переворачивает саму постановку вопроса: проблема не в объективном масштабе (сколько дней осталось), а в оптике, с которой на этот масштаб смотрят.

Псалом 90 предлагает практически идентичный ход, но из другой традиции и другой эпохи. «Научи нас так счислять дни наши, чтобы нам приобрести сердце мудрое» (Пс. 90:12) — это не просьба продлить жизнь и не жалоба на её конечность, а просьба

научиться считать правильно. Счисление дней здесь — не бухгалтерия страха, а инструмент мудрости: тот же счёт, который в одном масштабе выглядит как убывание, в другом становится основанием для трезвости.

Обе традиции формулируют не философский тезис, а практическую задачу: конечность жизни — данность, которую нельзя изменить, но её арифметику — то, ощущается ли счёт как потеря или как приобретение мудрости — можно менять, потому что это функция масштаба, а не факта.

II. Марк Аврелий: точка на фоне бездны

Марк Аврелий в «Размышлениях» (XII.32) пишет: «Какая крошечная часть безграничной и непостижимой бездны времени отпущена каждому человеку — и она тотчас поглощается вечностью. Какая крошечная часть всей субстанции, всей мировой души, какой малый ком земли, по которому ты ползёшь».

Это не риторика самоуничижения. Приём стоиков, который современные исследователи называют «взглядом сверху» (view from above), заключается в намеренном увеличении масштаба наблюдения: если сегодняшняя обида, страх или потеря рассматриваются на фоне «безграничной бездны времени», их абсолютный размер не меняется, но их относительный вес обрушивается. Тревога — производная не от величины события, а от узости рамки, в которую его помещает сознание.

Важно, что Марк Аврелий не использует этот масштаб как единственный. В других фрагментах он призывает обратное движение — сосредоточиться на «настоящем, которое есть неделимая точка», на конкретном действии здесь и сейчас, без оглядки на десять тысяч лет вперёд. У стоиков это не два конкурирующих учения, а один и тот же навык, применяемый в разных направлениях: расширить рамку, когда мелочь грозит раздуться до катастрофы, и сузить её, когда бесконечность грозит парализовать действие.

III. Паскаль: жить между двумя безднами

Блез Паскаль в незаконченных «Мыслях» (Pensées, опубл. 1670) описывает человека как существо, зажатое между «двумя бесконечностями» (les deux infinis) — бесконечно большим космосом и бесконечно малой материей. Человек, по Паскалю, — «ничто перед бесконечностью, всё перед ничем, некая середина между ничем и всем», и эта середина не даёт ему точки опоры ни в одном из двух масштабов: попытка охватить бесконечно большое обрушивает разум в трепет, попытка постичь бесконечно малое обрушивает его в такой же трепет.

В отличие от стоиков, у Паскаля нет иллюзии, что смена масштаба снимает тревогу — он честно фиксирует, что оба предела недостижимы для человеческого разума. Но сама констатация этой «несоразмерности» (disproportion de l'homme) выполняет ту же функцию: она показывает, что боль или страх, кажущиеся абсолютными, — это всегда боль и страх, увиденные из одной конкретной точки диапазона между ничем и всем, а не абсолютная характеристика происходящего.

Паскалевская середина — это не компромисс и не усреднение, а признание, что человек обречён жить в диапазоне масштабов, а не в одной точке этого диапазона.

IV. Спиноза: вещи под видом вечности

Барух Спиноза в «Этике» (1677, посмертное издание) вводит формулу, которая стала одной из самых цитируемых в философии: sub specie aeternitatis — «под некоторым видом вечности». В части II, теорема 44, следствие 2, он пишет: «Природе разума свойственно рассматривать вещи не как случайные, а как необходимые... поэтому природе разума свойственно рассматривать вещи под этим видом вечности» (Stanford Encyclopedia of Philosophy).

Это не мистическое созерцание, а конкретная когнитивная операция: увидеть частное событие не в его временной, длящейся форме («со мной это происходит именно сейчас, именно так»), а в его логической необходимости — как следствие причин, встроенных в структуру целого. Для Спинозы именно эта смена масштаба — с длительности на необходимость — ослабляет власть аффектов: страх и гнев питаются восприятием случайности и уникальности момента, а видение под углом вечности показывает тот же момент как один из узлов в бесконечной цепи причин.

Спиноза, в отличие от Марка Аврелия, не предлагает попеременно переключаться между масштабами — он утверждает, что взгляд под видом вечности доступен разуму как таковой способности, а не как приём для отдельных трудных моментов. Но структура приёма та же: тревога уменьшается не потому, что меняются факты, а потому, что меняется масштаб, в котором факты рассматриваются.

V. Догэн: время, которое не течёт мимо

Дзен-мастер Догэн (道元, 1200–1253) в трактате «Удзи» («Бытие-время», Uji, из «Сёбогэндзо», ок. 1240) предлагает масштаб, противоположный стоическому и

спинозистскому взгляду сверху: не расширение рамки до вечности, а её сужение до единственного, полностью самодостаточного момента. В связанном тексте «Гэндзёкоан» он пишет: «Дрова, став пеплом, не могут снова стать дровами» — но это не метафора

@andrey.zarinsh @ilkutki

утраты, а утверждение, что каждое состояние времени — дрова, пепел — полно и завершено в себе, а не является стадией на пути к другому состоянию.

Догэн цитирует своего учителя Яошаня: «На время встань на вершине высочайшего пика. На время встань на дне глубочайшего океана» (everydayzen.org). «На время» здесь ключевое слово: каждый момент — это отдельное, не редуцируемое к другим бытие-время (удзи), и именно поэтому его невозможно оценивать по меркам целой жизни или целой вечности — только по его собственной мерке.

Это самый радикальный «зум-ин» из всех рассматриваемых традиций: там, где стоики уменьшают тревогу, увеличивая масштаб до космоса, Догэн уменьшает её, сужая масштаб до одного вдоха, который не нужно сравнивать ни с чем внешним ему.

VI. Хайдеггер и Рильке: конечность придаёт форму

Мартин Хайдеггер в «Бытии и времени» (Sein und Zeit, 1927) вводит понятие Sein-zum-Tode — «бытие-к-смерти» (Stanford Encyclopedia of Philosophy). Смерть у Хайдеггера — не событие в конце жизненной линии, а структура, постоянно присутствующая в способе, каким человек (Dasein) существует уже сейчас. Подлинное («собственное») существование возможно только тогда, когда человек не отворачивается от собственной конечности, а удерживает её как горизонт, определяющий вес и подлинность каждого решения.

Райнер Мария Рильке формулирует ту же мысль не философским, а поэтическим языком в письме 1923 года графине Марго Сиззо-Норис-Крои: «Смерть — наш друг, именно потому, что она приводит нас в абсолютное и страстное присутствие со всем, что здесь, что естественно, что есть любовь» (themarginalian.org). И там же: «Только потому, что мы её исключаем, смерть становится для нас всё более чужой и, в конце концов, врагом».

Общий для Хайдеггера и Рильке ход противоречит интуиции, что конечность обесценивает момент. Если бы день никогда не заканчивался, он не был бы днём — он растворился бы в неразличимой длительности без начала и конца, без формы.

Конечность не крадёт ценность у момента — она единственное, что придаёт ему очертания, по которым его вообще можно узнать и прожить как нечто отдельное.

VII. Экклезиаст: суета и хлеб с весельем в одном тексте

Книга Экклезиаста (Коѓелет, ориентировочно III век до н. э.) держит два масштаба в постоянном напряжении без попытки их примирить. Рефрен «суета сует, всё суета» (Еккл. 1:2) — это взгляд с максимального масштаба: на фоне бесконечного повторения циклов («что было, то и будет») любое отдельное человеческое усилие теряет вес. Но тот

же текст, без ощущения противоречия, говорит: «Итак иди, ешь с весельем хлеб твой, и пей в радости сердца вино твое» (Еккл. 9:7) — взгляд, суженный до конкретной трапезы, конкретной радости.

Экклезиаст не разрешает это противостояние синтезом — он оставляет два масштаба рядом, как два разных, равно верных способа видеть одну жизнь. Именно эта незавершённость делает книгу интересной как источник для темы масштаба: она не учит, какой масштаб «правильный», а показывает, что мудрость (в её собственном определении) состоит в умении удерживать оба без необходимости выбрать один навсегда.

VIII. Маранасати: смотреть на смерть, чтобы не бояться жизни

В тхеравадинском буддизме маранасати (maraṇasati, «памятование о смерти») — одна из формальных практик медитации, встроенная в канонический корпус. В «Маранасати-сутте» (Ангуттара-никая 6.19–20) Будда говорит: «Осознанность смерти, будучи развитой и практикуемой, приносит великий плод и великую пользу. Она обретает опору в Бессмертном» (accesstoinsight.org).

Логика этой практики прямо противоположна интуитивному избеганию темы смерти: вместо того чтобы держать конечность на периферии сознания — там, где она разрастается в фоновую, неопределённую тревогу, — практикующий сознательно приближает к ней внимание, делает её конкретным объектом наблюдения в отдельной, ограниченной по времени сессии. Смена масштаба здесь работает в обе стороны сразу: смерть, доведённая до предмета пристального рассмотрения, перестаёт быть безразмерным фоновым страхом и становится фактом определённого размера, с которым можно работать. А повседневная жизнь, рассмотренная на фоне регулярно практикуемой памяти о собственной конечности (аничча, непостоянство, — одна из

трёх характеристик существования в палийском каноне), обретает интенсивность, которой не было бы при вытеснении этой темы.

IX. Суфийское вакт: сын мгновения или его хозяин

В суфийской традиции понятие вакт (waqt, وقت) означает не время в календарном смысле, а качество присутствия, доступное человеку в данном духовном состоянии.

Классик суфийской мысли Ибн Араби (1165–1240) работает с двумя терминами, которые проводят различие внутри самой идеи «жить настоящим моментом»: ibn al-waqt («сын

мгновения») и sâhib al-waqt («владетель мгновения») (Уильям Читтик, «Presence with God in Ibn Arabi's Teaching», Ibn Arabi Society).

«Сын мгновения» — суфий, полностью, пассивно подчинённый тому состоянию, которое приносит текущий миг: он присутствует, но присутствует как жертва обстоятельств, меняясь вместе с каждым новым состоянием без остатка. Ибн Араби предпочитает более высокую степень — «владетель мгновения» (иногда переводится как «господин времени», al-sâhib al-waqt), тот, кто не просто растворён в текущем состоянии, а активно удерживает его, распоряжается им, не будучи унесён им (New Age Islam, обзор понятия al-sâhib al-waqt).

Это различение важно для темы масштаба именно потому, что показывает: «жить настоящим моментом» — не единый навык, а по крайней мере два разных отношения к одному и тому же суженному масштабу. Можно быть унесённым мгновением, а можно быть его владетелем — то есть удерживать способность в любой момент выйти из него, расширить или сузить рамку по собственной воле. Свобода, о которой говорит Ибн Араби, — не в том, в каком масштабе находится сознание, а в том, кто, оно или обстоятельства, выбирает этот масштаб.

X. Ницше: вечное возвращение как проверка масштаба разом

Фридрих Ницше в афоризме 341 «Весёлой науки» (Die fröhliche Wissenschaft, 1882), озаглавленном «Величайшая тяжесть» (Das größte Schwergewicht), предлагает мысленный эксперимент: демон сообщает, что эту жизнь, «как ты живёшь её теперь и как жил прежде», придётся прожить «ещё раз и бесчисленное количество раз, и не будет в ней ничего нового, но всякая боль и всякая радость… должны вернуться к

тебе, всё в той же последовательности» (holtof.com, полный текст афоризма 341).

Вопрос, который задаёт этот демон при каждом действии — «Хочешь ли ты этого ещё раз и бесчисленное количество раз?» — Ницше называет «величайшей тяжестью».

Особенность этой мысли в том, что она заставляет удерживать два масштаба одновременно, а не переключаться между ними: единичное, необратимое, случайное действие сегодняшнего дня нужно оценить так, как если бы оно повторялось вечно.

Малый масштаб (сегодняшнее решение) и максимально возможный масштаб (вечность повторения) здесь не противоречат друг другу, а склеиваются в единый акт оценки. В афоризме 276 той же книги Ницше формулирует итог этой способности как amor fati — «любовь к судьбе»: «Я хочу всё более учиться видеть как прекрасное то, что необходимо в вещах… Amor fati: пусть это будет отныне моей любовью!» (holtof.com).

XI. Наука о дистанции: почему смена масштаба измерима

То, что традиции описывали языком мистики и этики, современная психология описывает языком измеримых эффектов. Construal level theory (теория уровня конструирования, Ярон Троп и Нира Либерман, 2003–2010) показывает, что психологическая дистанция — временная, пространственная, социальная — систематически меняет то, насколько абстрактно или конкретно человек воспринимает событие, и что этим можно управлять сознательно (Wikipedia; оригинальная статья Trope & Liberman).

Психолог Итан Кросс в книге «Болтовня» (Chatter, 2021) описывает технику «временного дистанцирования» (temporal distancing) — буквально «отступление на шаг» от текущего эмоционального состояния через представление, как оно будет восприниматься через месяц или год, — как измеримый способ снижать интенсивность тревоги, задокументированный в экспериментальной психологии (обзор APA).

Наконец, «эффект наблюдения» (overview effect), впервые описанный писателем Фрэнком Уайтом в 1987 году на основе интервью с астронавтами, — это документированный когнитивный сдвиг, который переживают люди, увидевшие Землю целиком из космоса: резкое расширение масштаба восприятия собственной жизни и конфликтов на фоне видимой малости и хрупкости планеты (The Guardian; подкаст NASA). Карл Саган описал секулярную версию того же приёма в книге «Голубая точка» (Pale Blue Dot, 1994): «Взгляни ещё раз на эту точку. Это здесь. Это дом. Это мы» — вся

история человеческих войн, любви и амбиций происходила «на пылинке, подвешенной в солнечном луче».

То, что стоики называли «взглядом сверху», а психологи XXI века называют «уровнем конструирования» и «временным дистанцированием», — один и тот же измеримый навык, независимо переоткрытый в двух тысячелетиях разными языками описания.

Что это значит на практике

Все рассмотренные традиции сходятся не в выводе, а в навыке: масштаб восприятия можно менять сознательно, и этот навык укрепляется тренировкой, а не только пониманием. Вот четыре конкретных приёма, каждый — рабочая версия одной из линз, рассмотренных выше.

Расширение до вида сверху. Когда одна проблема грозит заполнить собой всё сознание — ссора, дедлайн, потеря — сознательно поднимите масштаб до упражнения Марка Аврелия: представьте свою жизнь целиком, от рождения до смерти, как единую линию, а нынешнюю ситуацию — точкой на ней. Психологи называют этот же приём «временным

дистанцированием» (Итан Кросс): задайте себе вопрос не «что я чувствую сейчас», а «как я буду вспоминать это через год». Разница между двумя вопросами — и есть управляемый масштаб.

Сужение до одного вдоха. Когда пугает не конкретное событие, а сама бесконечность — будущего, утраты, неизвестности — верните внимание к тому, что происходит в теле прямо сейчас: вдох, звук, вес тела на стуле. Это не бегство от вопроса о конечности, а техника Догэна: дрова являются дровами полностью, без обязательства становиться пеплом заранее. Тревога почти всегда живёт в масштабе «вся жизнь целиком»; спокойствие возвращается в масштабе «одна минута целиком».

Удержание двух счётов одновременно. Раз в день — не как ритуал, а как проверку — произнесите про себя обе половины арифметики: «мне осталось на один день меньше» и «во мне стало на один день больше». Не выбирайте, какая формулировка истинна: обе точны, каждая — в своём масштабе. Это версия маранасати без драматизации: не медитация на ужас конца, а привычка держать конечность и накопленное рядом, без иерархии между ними.

Проверка на вечное повторение. Перед тем, как войти в важный разговор, встречу, обычный вечер — задайте ницшевский вопрос: согласился бы я пережить именно этот

момент бесконечное число раз, каждую деталь без изменений? Если ответ «нет» — это не повод для отчаяния, а сигнал, что масштаб выбран неверно: возможно, вы смотрите на вечер как на подготовку к чему-то другому, а не как на сам момент. Если «да» — вы на несколько секунд оказались в том масштабе, который Спиноза называл sub specie aeternitatis.

Все четыре приёма — не альтернатива философскому пониманию, а его продолжение в теле и во времени дня. Свобода перемещения между масштабами не появляется от одного прочтения — она появляется от повторения, как любой другой навык.

Ключевая цитата

«Смерть — наш друг, именно потому, что она приводит нас в абсолютное и страстное присутствие со всем, что здесь, что естественно, что есть любовь...

Жизнь всегда говорит одновременно "да" и "нет". Смерть же (прошу вас в это поверить) — истинный говорящий "да". Она стоит перед вечностью и говорит только одно: "Да"». — Райнер Мария Рильке, письмо графине Марго Сиззо-Норис-Крои, 1923, цит. по «A Year with Rilke», themarginalian.org

Связи между традициями

- Марк Аврелий ↔ Спиноза ↔ Sagan / Overview effect — расширение масштаба до

вечности или до вида Земли из космоса как способ снизить относительный вес частных тревог. Meditations XII.32 · sub specie aeternitatis · Pale Blue Dot

- Паскаль ↔ Догэн ↔ Ницше — удержание двух масштабов одновременно

(бесконечность и точка, вечное возвращение и единственный миг) без сведения одного к другому. Pensées · Uji · Gay Science §341

- Хайдеггер ↔ Рильке ↔ маранасати — конечность как то, что придаёт

присутствию форму, а не то, что его отменяет. Sein-zum-Tode, SEP · Rilke, themarginalian · Maranasati Sutta

- Экклезиаст ↔ Псалом 90 ↔ Сенека — «счисление дней» как путь к мудрости, а

не к отчаянию. Еккл. 1–9 · Пс. 90:12 · De Brevitate Vitae

- Суфийское вакт (sâhib al-waqt) ↔ Догэн ↔ construal level theory — активное

владение масштабом момента против пассивного пребывания в нём. Chittick, Presence with God · Uji-текст · Construal level theory

- Kross, «временное дистанцирование» ↔ стоический «взгляд сверху» — научное

подтверждение древнего когнитивного приёма изменения масштаба тревоги.

Chatter, APA-обзор

- Спиноза (sub specie aeternitatis) ↔ Ницше (amor fati) — утверждение

необходимости через взгляд, снятый с длительности момента. Stanford Encyclopedia, Spinoza · Amor fati

Первоисточники

- Сенека, «О скоротечности жизни» — трактат ок. 49 г. н. э., Loeb Classical Library
- De Brevitate Vitae, обзорная статья
- Псалом 90:12, Bible Gateway
- Марк Аврелий, «Размышления», XII.32
- Блез Паскаль, «Мысли», английский перевод
- Паскаль, «Мысли», французский оригинал, фрагмент «Les deux infinis»

- Sub specie aeternitatis, обзорная статья
- Spinoza, Stanford Encyclopedia of Philosophy
- Догэн, «Удзи» («Бытие-время»), полный текст
- Комментарий к «Удзи», everydayzen.org
- Раун, академическая статья о Догэне и Гэндзёкоан
- Heidegger, Stanford Encyclopedia of Philosophy
- Being-towards-death, обзорная статья
- Книга Экклезиаста, 1–12, Bible Gateway
- Маранасати-сутта, Ангуттара-никая 6.19–20, Access to Insight
- О практике маранасати, Buddhist Inquiry
- Практическое руководство, Spirit Rock
- Уильям Читтик, «Presence with God in Ibn Arabi's Teaching», Ibn Arabi Society
- Понятие al-sâhib al-waqt, New Age Islam
- The Gay Science, обзорная статья
- Ницше, «Весёлая наука», афоризм 341, полный текст
- Ницше, «Весёлая наука», афоризм 276, полный текст
- Amor fati, обзорная статья
- Eternal return, обзорная статья
- Construal level theory, обзорная статья
- Trope & Liberman, оригинальная научная статья о теории уровня конструирования
- Итан Кросс, «Chatter», обзорная статья
- Обзор «Chatter», American Psychological Association
- Overview effect, The Guardian
- Подкаст NASA об overview effect
- Карл Саган, «Pale Blue Dot», полный текст цитаты, The Planetary Society
- Райнер Мария Рильке, письмо графине Сиззо, цит. по «A Year with Rilke»,
- themarginalian.org

Теги масштаб восприятия, практика присутствия, стоицизм, Марк Аврелий, Сенека, взгляд сверху, Спиноза, sub specie

aeternitatis, Паскаль, два бесконечности, буддизм, маранасати, аничча, дзен, Догэн, бытие-время, удзи, Хайдеггер, Sein-zum-Tode, экклезиаст, псалом 90, суфизм, вакт, Ибн Араби, сахиб аль-вакт, Ницше, вечное возвращение, amor fati, construal level theory, психологическая дистанция, Ethan Kross, эффект обзора, Карл Саган, Pale Blue Dot, Рильке, конечность, смерть, присутствие,

время, вечность

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki Andrey Zarinsh & Maria Evilkut · United Wisdom · один источник — много языков