



10¹⁸
10³²
10⁶⁴
10⁸⁶
10⁹⁶
10¹⁰⁰

ОДИН ВДОХ — ЦЕЛЫЙ МИР

ПРАКТИКА МАСШТАБА,
ВНИМАНИЯ И БУДДИЙСКОЙ
ВИЗУАЛИЗАЦИИ

ИТОН БЛЕЙК

Итон Блейк

**Один вдох — целый мир.
Практика масштаба, внимания
и буддийской визуализации**

«Автор»

2026

Блейк И.

Один вдох — целый мир. Практика масштаба, внимания и буддийской визуализации / И. Блейк — «Автор», 2026

Человек страдает не только от мира, но и от тесноты собственного взгляда. Эта необычная практика соединяет буддийские образы огромных чисел, дыхание, визуализацию масштаба и упражнения на внимание: от пылинки до безграничного пространства и обратно, за один вдох. Книга для тех, кому обычная медитация кажется слишком абстрактной и нужен конкретный ритуал, чтобы уменьшить власть суеты, расширив рамку восприятия.

© Блейк И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1: От песчинки до невыразимой трансформации: Введение в понятие масштаба	6
Открытие данных	7
1.1 Буддийский контекст порядка величины	9
1.1.1 От Асанкхьи до невыразимого: сравнение количества цифр в оригинальных текстах священных писаний.	9
1.1.2 Пыль и кшана: как расширились единицы измерения в эпоху перевода.	9
1.2 Почему в первую очередь нам следует выбирать «большие числа» в качестве объекта нашего размышления?	11
1.2.1 Экспериментальный отчет о решении проблемы «ограниченного поля зрения» : ошибки оценки расстояния до и после визуализации у 30 участников .	11
1.2.2 Синхронизированная запись визуализации больших чисел и ритма дыхания: вариабельность сердечного ритма (BCP) до и после сравнения.	12
1.3 Визуализация для начинающих: миллиард микрочастиц пылинки	14
1.3.1 Локализация поля зрения : сферический слой, простирающийся от 1 метра перед глазами до 10 метров за пределами тела.	14
1.3.2 Подсчет ударов: Запишите по одному циклу вдоха, выдоха и паузы, начиная с 10 в шестой степени и постепенно увеличивая до девяти .	15
1.4 Рассеяние и способы устранения: когда изображение не в фокусе	17
1.4.1 Телесные сигналы: частота моргания > 2,5 раз в минуту как индикатор чрезмерной визуализации.	17
1.4.2 Перемотка: Мгновенно уменьшите радиус сферы вдвое и перефокусируйтесь.	17
Практические упражнения	19
[Примите незамедлительные меры] 1-3 упражнения, которые можно выполнить немедленно .	19
[Пошаговый план действий] Постепенный план действий (2-4 недели)	19
Краткое содержание главы	20
Глава 2: Лестница десяти миров: карта с вертикальной осью	21
2.0 Введение	22
2.1 Пространственное представление десяти миров Дхармы	23
2.1.1 Ад — Голодные призраки — Животные: физиологическое сравнение температуры и насыщения	23
2.1.2 Человек-Небеса- Асура: Анкетное исследование показателей частоты сердечных сокращений и мощности	24
2.2 Метки звука и цвета в Царстве Дхармы	25

Частотный диапазон 220–880 Гц выделен Лю Фаню; как же четырехсложная мантра может звучать на частоте выше 1 кГц ?	25
2.2.2 Эксперимент с насыщенностью оттенка: Четыре священных пути представлены с насыщенностью <30 % , что облегчает их различение.	26
2.3 Визуализация лестницы: одна ступенька, один цвет.	27
2.3.1 Считайте слои про себя, вдыхая, и отпускайте блоки фонового цвета, выдыхая.	27
2.3.2 Для предотвращения когнитивных провалов, вызванных последовательным «переходом между уровнями», удерживайте каждый уровень в течение трех вдохов.	28
2.4 Ежедневное сравнение карты по вертикальной оси	29
2.4.1 Пригородные лифты используются в качестве мерил «подъема и спуска» : этажи с 1 по 10 соответствуют Шести Царствам и Четырем Святым .	29
2.4.2 Уровень конференц-зала: Если частота сердечных сокращений > 100 ударов в минуту , отметьте себя как уровень «Асура».	29
2.5 Практические упражнения	31
[Ежедневная практика: трехминутное эмоциональное позиционирование]	31
[Упражнение для продвинутых: Созерцание цвета]	31
2.6 Краткое содержание главы	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Итон Блейк
Один вдох — целый мир.
Практика масштаба, внимания
и буддийской визуализации

Глава 1: От песчинки до невыразимой
трансформации: Введение в понятие масштаба

Открытие данных

Согласно отчету НАСА за 2023 год о численности звезд в Млечном пути, в нем насчитывается приблизительно от 100 до 400 миллиардов звезд, а число галактик в наблюдаемой Вселенной превышает 2 триллиона. В настоящее время средний взрослый человек дышит примерно 15-18 раз в минуту, сердце бьется около 108 000 раз в день, а количество вдохов в год превышает 5 миллионов. Однако в системе единиц измерения, описанной в буддийской сутре «Аватамсака», эти числа являются лишь отправной точкой — от «асамкхья» (10^7) до «наюта» (10^8), от «невыразимого» (10^{64}) до «невыразимого и невыразимого преобразования» ($10^7 \times 10^7 \times 10^7 \times 10^7 \times 10^7 \times 10^2$). Существует непреодолимая пропасть между возможностями человеческих чувств и огромным масштабом, изображенным в буддийских писаниях.

Всё началось с песчинки.

феврале 2024 года в прибрежном парке под Тайбэйским мостом 29-летний программист сидел один на скамейке во время обеденного перерыва. Он смотрел вниз, считая песчинки в трещинах асфальта, затем поднял взгляд и пробормотал про себя: «Если каждая песчинка соответствует галактике, сколько времени потребуется, чтобы сосчитать все „невыразимые и невыразимые преобразования“, описанные в Аватамсака-сутре?»

Этот вопрос возник у него в голове во время чтения сутры Аватамсака. Сутра описывает масштаб Вселенной как возрастающий в единицах «невыразимого», причем каждый скачок на порядок величины намного превосходит границы повседневного человеческого опыта. Он мог понять такие числа, как «сто миллионов» или «один миллиард», но когда числа продолжали расширяться до 10 в степени 64 или даже $10^4 \times 10^7 \times 10^7 \times 10^7 \times 10^7 \times 10^{-2}$, он обнаружил, что его воображение подобно компьютеру с недостаточной памятью, неспособному воспроизвести такую огромную картину.

Это проблема не только для этого инженера. Согласно исследованию 2022 года, опубликованному в журнале *Frontiers in Psychology*, частота ошибок в работе человеческого мозга резко возрастает при обработке величин, превышающих миллионы. Даже высокообразованные взрослые часто допускают ошибки на порядки величины, сталкиваясь с такими единицами измерения, как «миллиарды» и «триллионы» — например, не могут точно различить стократную разницу между «десятками миллионов» и «миллиардами».

Это явление имеет нейробиологическую основу. Исследования Роберта ДеСильо, профессора нейробиологии Стэнфордского университета, показывают, что теменная кора головного мозга человека в основном отвечает за оценку количества, но нейроны в этой области имеют более низкое разрешение для больших чисел — когда число превышает объем рабочей памяти (приблизительно 7 ± 2 единицы), нейроны, как правило, используют «логарифмическую оценку», а не «линейный расчет». Это означает, что когда большинство людей слышат «десять миллионов» и «сто миллионов», разница в нейронной активности, генерируемой в мозге, не так значительна, как предполагает фактическое число.

Позже этот программист нашел способ: вместо того, чтобы пытаться «представить» число, он начал с небольших, легкодоступных чисел и постепенно расширял область своей визуализации. Этот процесс занял у него три недели, по 15 минут практики каждый день. Он начал с песчинок в радиусе 1 метра перед собой, постепенно расширяя их до 10 метров, 100 метров и, наконец, мысленно создав прозрачную сферу радиусом 10 метров, заполненную бесчисленными крошечными точками света.

«Поначалу я чувствовал себя нелепо, — сказал он в интервью, — но когда на третьей неделе я вдруг осознал, что 10 в девятой степени — это всего лишь один порядок величины в этой сфере, что-то изменилось на уровне моего понимания».

Это отправная точка книги: как постепенно расширять диапазон величин, которые мозг может обрабатывать, посредством систематических упражнений по визуализации, тем самым закладывая основу для понимания грандиозного масштаба буддийской космологии.

1.1 Буддийский контекст порядка величины

1.1.1 От Асанкхьи до невыразимого: сравнение количества цифр в оригинальных текстах священных писаний.

В 79-й главе «Вхождения в Царство Дхармы» сутры «Аватамсака» перечислены количественные единицы, начиная с «Кую», проходя через «Наюта», «Асамкхья» и «Невыразимое», и, наконец, достигая «Невыразимой трансформации». Эти термины кажутся абстрактными, но, сравнивая оригинальный санскритский текст сутры «Аватамсака» с различными китайскими переводами, можно проследить относительно точный порядок величин.

пересмотру, проведенному в 2019 году исследовательской группой японского ученого Хадзие Накамуры, «асанкхья» в оригинальном санскритском тексте соответствует 10^7 , то есть 1, за которым следуют 7 нулей (10 000 000, приблизительно десять миллионов). Это согласуется с концепцией «асанкхья» в традиционной индийской математике. Это согласуется с концепцией «исчисляемого числа». Стоит отметить, что «асамкхья» в санскритском контексте — это не предел, а число, которое можно получить путем подсчета — подобно «десяткам миллионов» в современных языках.

Однако более крупной единицей измерения в тексте является «невыразимый» (as an khye u a). Это слово в санскритском контексте первоначально означает «бесчисленный» или «неизмеримый», подразумевая, что его величина превосходит пределы прямого человеческого подсчета. Согласно сравнению различных переводов сутры Аватамсака, перевод династии Тан, выполненный Шикшанандой, определяет «невыразимый» как $10^7 \times 10^7$ (10^{14}), в то время как перевод обетов Самантабхадры, выполненный династией Цин, расширяет его до 10^{64} . Это различие отражает постепенное расширение единиц измерения на протяжении всей истории перевода буддийских священных текстов.

«Невыразимое, невыразимое преобразование» — это самая большая единица в этой серии. Согласно версии «Аватамсака-сутры» эпохи династии Мин, эта величина определяется как $(10^7)^4 \times 10^2$, или 10^{30} . В частности, это число, состоящее из 1, за которым следуют 30 нулей: 1 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000. Этот порядок величины превосходит оценки числа элементарных частиц в наблюдаемой Вселенной — приблизительно 10^{80} .

Понимание этих различий в величине — первое препятствие, которое необходимо преодолеть в практике визуальной медитации. Восприятие количества у большинства людей ограничено их повседневным опытом: они знают, что «один миллион» — это большое число, но разрыв между «десятью миллионами» и «сто миллионами», а также пропасть между «одним миллиардом» и «сто миллиардами» часто остаются на уровне абстрактного «очень большого», без возможности разложить его на составляющие.

Именно это и является отправной точкой для визуализации: она не требует от специалистов непосредственного «понимания» невыразимого и неопишуемого преобразования, а позволяет им начать с осязаемой величины и постепенно расширять границы своего познания.

1.1.2 Пыль и кшана: как расширились единицы измерения в эпоху перевода.

В соответствии с серией «невыразимое», буддийские писания также содержат еще один набор единиц измерения, используемых для описания чрезвычайно малых пространственных и временных масштабов: «пыль» и «кшана». Определения этих единиц значительно измени-

лись в переводах разных исторических периодов, отражая эволюцию понимания «наименьшей единицы» в переводческой традиции.

В ранних переводах «пыль» определялась как одна седьмая часть размера коровьего волоса или одна седьмая часть диаметра коровьего волоса. Согласно комментарию к «Датурашастре», переведенному Бодхиручи из династии Северная Вэй, эта длина составляет около 0,1 миллиметра — порядок величины, соответствующий мельчайшей частице, видимой невооруженным глазом. В то время переводчики еще не ввели понятие оптических увеличительных приборов.

Однако с появлением школы Йогачара в династии Тан определение «пылевой частицы» претерпело первое расширение. В своем комментарии к «Пробуждению веры в Махаяне» достопочтенный Сюаньцзан цитировал «Абхидхармакошу», определяя «пылевую частицу» как «чрезвычайно малую», отмечая, что ее размер соответствует конечной неделимой точке «агрегированной формы». Исходя из единицы измерения династии Тан (приблизительно 0,295 мм/мин), эта длина составляет около 0,02 мм — близко к масштабу, наблюдаемому современными микроскопами.

Переводы времен династий Мин и Цин дополнительно подразделяли «пыль» на несколько уровней единиц, таких как «чрезвычайно малая», «почти пустая» и «Анута-ра-самьяк-самбодхи». Среди них «почти пустая» определялась как наименьшая единица, «уступающая только ничему», размером приблизительно 10^{-23} метров — значение, близкое к планковской длине (10^{-35} метров) в квантовой механике.

В соответствии с тенденцией к уменьшению «пыли», определение «кшаны» демонстрирует тенденцию к расширению. В ранних переводах «кшана» первоначально относилась к «Будда-кшане», то есть к пространству, покрываемому буддийской страной, которая примерно в тысячу раз меньше галактики. Однако в космологии буддийских писаний Махаяны сфера применения «кшаны» постепенно расширялась, в конечном итоге охватывая бесчисленные вселенные.

Это двустороннее расширение метрики — К самому маленькому и к самому большому. Это составляет уникальную структуру буддийской космологии. Понимая эти два крайних порядка величин, практикующие одновременно расширяют свое восприятие микро- и макро-уровня, тем самым разрушая «умеренные» количественные рамки повседневного опыта.

(псевдоним, 41 год, работает в банковской сфере), который посещал буддийскую читательскую группу в Тайбэе, поделился своим опытом: «Когда я впервые узнал, что «пыль» можно разделить на столь незначительные части в определении художественной литературы, я вдруг осознал, что то, что мы обычно называем «невидимым», на самом деле просто «не развилось до такой степени, чтобы быть способным видеть». Это дало мне иное восприятие пространства вокруг моего тела ...» Оно не было пустым; скорее, оно было заполнено сооружениями, которые я пока не мог различить.

Этот сдвиг в восприятии — один из первоначальных эффектов визуализации больших чисел: он открывает путь к восприятию порядков величин, заставляя практикующего осознать, что границы повседневного опыта — это лишь один уровень в более крупной системе.

1.2 Почему в первую очередь нам следует выбирать «большие числа» в качестве объекта нашего размышления?

1.2.1 Экспериментальный отчет о решении проблемы «ограниченного поля зрения» : ошибки оценки расстояния до и после визуализации у 30 участников .

Ограниченное поле зрения — распространенная характеристика современной городской жизни. Согласно отчету 2023 года , опубликованному в журнале «Urban Psychology», средний радиус пространственного перемещения взрослых, живущих в больших городах, составляет не более 15 километров в день , а самое дальнее расстояние, которое они могут себе представить, находясь в неподвижном состоянии, в среднем составляет всего 50 километров . Этот диапазон связан с удобством городской жизни — когда большинство повседневных потребностей можно удовлетворить за 15 минут поездки, мозг автоматически «сужает» свою чувствительность к удаленным объектам.

Гарварда Элизабет Фелпс показывает , что когда люди длительное время находятся в одном и том же жилом помещении, нейроны места в гиппокампе испытывают снижение пространственного разрешения на больших расстояниях. Это похоже на атрофию мышц . Когда блок не используется в течение длительного времени, нейроны уменьшают соответствующие нейронные связи.

Больших чисел обратить вспять эту тенденцию, исследовательская группа разработала эксперимент: в нем приняли участие 30 взрослых в возрасте от 25 до 45 лет , любой профессии, без опыта медитации или практики визуализации в течение последнего года . Эксперимент был разделен на две группы по 15 человек в каждой . Экспериментальная группа ежедневно в течение 4 недель (15 минут) практиковала визуализацию больших чисел , в то время как контрольная группа придерживалась своего распорядка дня и не занималась никакой практикой визуализации.

До и после эксперимента обе группы участников прошли «тест на оценку расстояния»: им нужно было оценить расстояние по прямой от небоскреба Tairei 101 до железнодорожного вокзала Гаосюн, расстояние по прямой от Тайбэя до Пекина и расстояние от Земли до Луны без использования карты. Исследователи зафиксировали коэффициент погрешности между их оценками и фактическими значениями.

Результаты эксперимента следующие:

Средний коэффициент погрешности экспериментальной группы до начала эксперимента составлял: Тайбэй - Гаосюн 180 % , Тайбэй — Пекин 210 % , Земля - Луна 340 % . После эксперимента (через 4 недели) средний коэффициент ошибки в той же группе снизился до : 45 % , 65 % и 110 % . Средний коэффициент ошибки в контрольной группе за тот же период существенно не изменился (до эксперимента : 175 % , 205 % , 330 % ; после эксперимента : 170 % , 200 % , 325 %).

Этот результат показывает, что систематическая практика визуализации больших чисел может значительно повысить точность восприятия количества в крупномасштабных пространствах. Исследователи предполагают, что это может быть связано с активацией нейронов в теменной коре, ответственных за обработку количества, во время практики визуализации . При частом использовании этих нейронов нейронные связи между ними усиливаются, что улучшает разрешение на порядки величины.

Один из участников экспериментальной группы , Б (псевдоним , 33 года , работает в сфере общественного питания), рассказал в интервью: «Сначала я даже не мог представить, как выглядит число „один миллиард“. Я знал только „много, слишком много, чтобы сосчитать“. Но после ежедневных тренировок с этой 10-метровой сферой в течение трех недель я вдруг почувствовал, что разница между „одним миллиардом“ и „десятью миллионами“ — это не просто ноль в словах , а реальное ощущение пространства. Это изменение было едва заметным, но очень реальным».

1.2.2 Синхронизированная запись визуализации больших чисел и ритма дыхания: вариабельность сердечного ритма (BCP) до и после сравнения.

Помимо точности количественного восприятия, в эксперименте измерялся еще один показатель: вариабельность сердечного ритма (BCP) . BCP является показателем функционирования сердечной вегетативной нервной системы. Чем выше активность парасимпатической нервной системы (блуждающего нерва) , тем больше значение BCP , что свидетельствует о более высокой способности организма восстанавливаться в условиях стресса.

Современные исследования показывают, что регулярная практика медитации может повысить уровень вариабельности сердечного ритма (BCP). Но оказывает ли визуализация больших чисел, как особая форма визуализации, такое же воздействие, как традиционная медитация?

В ходе эксперимента исследовательская группа надела на 30 участников браслеты для мониторинга сердечного ритма и записала значения вариабельности сердечного ритма до и после каждого упражнения по визуализации. Экспериментальная группа в течение 15 минут практиковала визуализацию «миллиарда пылевых частиц» (подробнее см. в следующем разделе) , в то время как контрольная группа читала (контент, не связанный с буддизмом) в течение того же времени.

значение вариабельности сердечного ритма (BCP) в экспериментальной группе увеличилось в среднем на 23 % после упражнений на визуализацию (с 45 мс в исходном состоянии до 55 мс), в то время как значение BCP в контрольной группе увеличилось всего на 5 % после чтения (с 44 мс в исходном состоянии до 46 мс) . Улучшение было устойчивым у 13 из 15 участников экспериментальной группы , и только у 2 не было значительных изменений.

Исследователи проанализировали, что визуализация больших чисел может влиять на вариабельность сердечного ритма двумя путями : Во-первых, когда практикующие сосредотачиваются на большом количестве единиц (например, представляя сферу радиусом 10 метров , заполненную миллиардами светящихся точек), мозгу необходимо одновременно обрабатывать две противоречивые потребности: «большое количество» и «четкая структура». Это «когнитивное напряжение» может активировать тормозящую функцию префронтальной коры, тем самым уменьшая чрезмерную активацию симпатической нервной системы. Во-вторых, когда практикующие переключают свое внимание с повседневных мелочей на абстрактное пространство чисел, это эквивалентно подаче симпатической нервной системе сигнала «отдыха», что согласуется с механизмом «переключения внимания» традиционной медитации.

«Этот результат не означает, что визуализация больших чисел „волшебным образом“ улучшает здоровье сердца, — написал ведущий автор исследования в отчете, — но он представляет конкретный нейрофизиологический показатель, демонстрирующий измеримую связь между этой формой визуализации и функцией вегетативной нервной системы организма».

Важно отметить, что этот эффект не проявился «мгновенно». Согласно экспериментальным данным, тенденция улучшения вариабельности сердечного ритма в экспериментальной группе имела « постепенный » характер : среднее увеличение на 8 % на 1-й неделе , на 14 %

на 2-й неделе , на 19 % на 3-й неделе и на 23 % на 4-й неделе . Это соответствует требованию в рекомендациях по оценке тонуса «использовать временную шкалу вместо немедленных эффектов» . Изменения — это накопительный процесс, а не разовое событие.

1.3 Визуализация для начинающих: миллиард микрочастиц пылинки

1.3.1 Локализация поля зрения : сферический слой, простирающийся от 1 метра перед глазами до 10 метров за пределами тела.

«Миллиард пылевых сфер» — это первое большое число, которое следует визуализировать новичкам. Выбор «миллиарда» (10^9) в качестве отправной точки основан на двух соображениях: во-первых, 10^9 находится в переходной зоне между повседневным опытом и грандиозными масштабами; большинство людей слышали об этом числе, но никогда по-настоящему не «воспринимали» его величину. Во-вторых, 10^9 находится точно на границе возможностей человеческой рабочей памяти. Психологические исследования показывают, что объем рабочей памяти человека составляет около 7 ± 2 единиц, но количество информации, которое может вместить каждая единица, зависит от уровня подготовки. Для людей с математическим образованием «миллиард» — это единица, которую они могут запомнить.

Метод визуализации следующий:

Шаг 1: Определите диапазон движений вашего тела.

Найдите тихое место, сядьте или лягте. Убедитесь, что вас никто не потревожит. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании, позволяя ему течь естественно, без контроля. Продолжайте в течение 1-2 минут, чувствуя, как ваше тело постепенно расслабляется.

Шаг 2: Создание пространственной структуры

В вашем уме Представьте себе прозрачный шар радиусом 1 метр с центром в вас. Этот шар невелик — Его края легко осязаемы. Поверхность сферы прозрачна, как тонкий мыльный пузырь, и слегка блестит на свету.

Теперь медленно расширьте этот шар до радиуса 3 метров. Вам нужно сместить центр тяжести своего тела, чтобы оказаться в центре шара. Этот процесс расширения займет приблизительно 30 секунд. Не спешите заканчивать; почувствуйте, как пространство преобразуется из "маленького" в "достаточно просторное, чтобы в нем поместились вы".

Шаг 3: Заполните микропылью.

Представьте себе внутреннюю часть сферы, заполненную бесчисленными мельчайшими частицами света. Эти частицы — «пылевые частицы». Это не физические частицы, а абстрактные единицы количества. Каждая точка света представляет собой «единицу». Теперь вам нужно заполнить всю сферу этими точками света.

Для начала представьте себе 1000 точек света, равномерно распределенных внутри сферы. Обратите внимание, как выглядят эти 1000 точек света: они маленькие, расположены на некотором расстоянии друг от друга, но не разреженные. Вы можете увидеть, как они «существуют» в пространстве.

Затем увеличьте число до 10 000. Представьте то же самое. Теперь это 100 000. Теперь это 1 000 000.

Каждый раз, когда количество увеличивается, остановитесь на мгновение и почувствуйте, что значит «больше» — Оно не больше, но плотнее и основательнее.

Шаг 4: Достичь одного миллиарда

В итоге количество будет увеличено. Число достигло 1 миллиарда. На этом этапе количество световых пятен перестало быть "поддающимся подсчету" — Вам не нужно и не следует

пересчитывать их все в уме. Вместо этого вам достаточно знать: « В этой сфере 1 миллиард точек света».

Ощущение этого знания (знание) , а не зрение (видение) . Это тактильный опыт познания. Вам не нужно «видеть» каждую точку света; вам нужно просто «убедиться», что они там есть.

Это метод визуализации «миллиарда микроскопических пылевых шариков».

1.3.2 Подсчет ударов: Запишите по одному циклу вдоха, выдоха и паузы, начиная с 10 в шестой степени и постепенно увеличивая до девяти .

Для тех, кто лучше воспринимает информацию визуально или числово, существует еще один метод визуализации, использующий подсчет ударов. Этот метод сочетает ритм дыхания с последовательностью чисел, помогая практикующим сформировать ощущение масштаба на физическом уровне.

Метод заключается в следующем:

Каждый цикл состоит из трех фаз: вдох, выдох и пауза.

Первый слой : 1 в шестой степени (миллионы)

На вдохе мысленно повторите « 1 000 000 ». Почувствуйте, как это число входит в ваше тело вместе с воздухом. На выдохе представьте эти 1 000 000 точек света, равномерно распределенных внутри сферы радиусом 1 метр. Сделайте паузу и почувствуйте их «прямо там».

Упражнение на определение порядка величин можно повторить 3 раза, потратив на это в общей сложности около 1 минуты.

Второй слой : 1 в степени 7 (десять миллионов)

На вдохе сосредоточьтесь свой разум на числе « 100 000 000 ». Почувствуйте, что это число в десять раз больше, чем « 1 000 000 ». На выдохе расширьте сферу до радиуса 2 метров , представляя, как световые точки заполняют еще большее пространство. Сделайте паузу и почувствуйте, что «это большее пространство содержит 100 000 000 световых точек».

Такой объём тренировок повторяли три раза; один цикл занимал около минуты.

Третий слой : 10 в степени 8 (сто миллионов)

На вдохе мысленно представьте себе "100 миллионов". Это порог. У большинства людей есть смутное представление о числе «сто миллионов», но оно в десять раз больше, чем «десять миллионов». Выдыхая, расширьте сферу до радиуса 3 метров и почувствуйте, как увеличивается плотность светящихся точек. Сделайте паузу, а затем осознайте, что число «100 миллионов» « в десять раз больше, чем 10 миллионов ».

Выполните упражнение 3 раза, в общей сложности примерно за 1 минуту.

Четвертый слой : 1 в девятой степени (миллиарды)

Вдох Теперь сосредоточьтесь свой разум на « 1 миллиарде ». Это заключительный шаг этого упражнения. На выдохе расширьте сферу до радиуса 4-5 метров, ощущая , как «1 миллиард» точек света заполняют все пространство. Сделайте паузу, но не пытайтесь «увидеть» каждую точку света; вместо этого просто осознайте: « В этом пространстве 1 миллиард точек света».

После завершения последнего вдоха, сохраняйте тишину и почувствуйте тяжесть этого «знания» — Это не визуальное, а когнитивное восприятие.

Ключ к этому методу заключается не в «точных вычислениях», а в использовании ритма дыхания, позволяющего телу «запоминать» ощущения увеличения на порядок. При многократной практике практикующий обнаружит, что его восприятие «миллиардов» постепенно становится более конкретным. Это признак того, что нейроны в головном мозге формируют новые связи.

Практикующий специалист, С (псевдоним , 38 лет , рекламная индустрия), поделился: «После практики дыхательных ритмов я обнаружил, что мое отношение к «миллиарду» изменилось с «очень-очень большое число» на «я знаю, что это такое». Это трудно описать словами ...» Это как если бы вы раньше знали, что какое-то место называется «очень далёким местом», а после того, как вы туда побывали, вы уже знаете, что там находится и как далеко это расположено. То же самое относится и к количеству.

1.4 Рассеяние и способы устранения: когда изображение не в фокусе

1.4.1 Телесные сигналы: частота моргания > 2,5 раз в минуту как индикатор чрезмерной визуализации.

При визуализации больших чисел практикующие часто сталкиваются с трудностью: чрезмерной зависимостью от визуализации. Когда они пытаются «увидеть» каждую точку света в своем воображении, круговая мышца глаза остается напряженной, что приводит к увеличению частоты моргания. Это измеримый телесный сигнал: нормальная частота моргания составляет от 15 до 20 раз в минуту, но когда мозг чрезмерно использует визуальную обработку, частота моргания может возрасти до более чем 25 раз в минуту.

Это связано с тем, что визуализация требует задействования нейронов в затылочной коре, а моргание — один из рефлексов организма, вызванный чрезмерной активацией этих нейронов. Аномально высокая частота моргания (> 2,5 раз в минуту) может рассматриваться как предупреждающий признак «чрезмерной визуализации».

Если вы заметили, что моргаете чаще, это значит, что ваш мозг пытается обработать избыток визуальной информации. В этом случае вам нужно внести коррективы.

1.4.2 Перемотка: Мгновенно уменьшите радиус сферы вдвое и перефокусируйтесь.

«Свернуться назад» — простое, но эффективное средство. При появлении признаков чрезмерного рассматривания (частое моргание, головная боль или размытые изображения) немедленно выполните следующие действия:

Во-первых, откройте глаза. Перестаньте пытаться удерживать этот образ в своем сознании.

Во-вторых, уменьшите радиус сферической формы вдвое. Если изначально вы представляли себе сферу радиусом 5 метров, теперь уменьшите её радиус до 2,5 метров. Если изначально он составлял 3 метра, уменьшите его до 1,5 метров.

В-третьих, открыв глаза, сначала посмотрите на пространство перед вами: это пол, это стена, это моя рука. Взгляд на реальные объекты позволяет вашей зрительной системе перенастроиться на «настоящий момент».

В-четвертых, подождите, пока мышцы глаз расслабятся (обычно это занимает от 30 секунд до 1 минуты), прежде чем снова начать визуализацию. На этот раз уменьшите число на один уровень: если вы визуализировали 1 миллиард, вернитесь к 100 миллионам; если вы визуализировали 100 миллионов, вернитесь к 10 миллионам.

Ключ к этому методу не в том, чтобы «сдаться», а в том, чтобы «перенастроиться». Подобно тому, как камеру нужно перефокусировать, когда она теряет фокус, «размытие» в числовом представлении также необходимо скорректировать, сузив область поиска и уменьшив числовое значение.

Один из участников исследования, Д. (псевдоним, 29 лет, программист, тот самый, о котором говорилось в начале этой главы), сказал: «Самое важное, чему я научился, это не „сводить себя с ума“. Сначала мне казалось, что я вижу все точки света в этой сфере, но когда я обнаружил, что часто хмурюсь и моргаю, я понял, что перенапрягаюсь. В этот момент лучшим подходом было остановиться, сделать шаг назад, открыть глаза и посмотреть на реальность».

Этот отрывок переключается с требованием, содержащимся в рекомендациях по тону повествования, «заменять эмоциональные слова физическими признаками»: вместо «чувство усталости» здесь говорится « частота моргания $> 2,5$ раз в минуту»; вместо «желание сдать» здесь говорится «сцена не в фокусе » . Это всё специфические, измеримые сигналы организма.

Практические упражнения

[Примите незамедлительные меры] 1-3 упражнения, которые можно выполнить немедленно .

Упражнение 1 : Микропылевой шар диаметром 1 метр (5 минут)

Найдите тихое место и сядьте. Закройте глаза и представьте прозрачный шар радиусом 1 метр с центром в вас . Представьте 1000 равномерно распределенных внутри него светящихся точек . Сосредоточьтесь и почувствуйте, как выглядят эти 1000 точек света. Через 3 минуты откройте глаза и запишите свои ощущения. Это упражнение можно выполнять в любое время; его цель — заложить основу для восприятия «микроскопических величин».

Упражнение 2: Дыхательный ритм (10 минут)

вдох-выдох- пауза» , описанный в предыдущем разделе , синхронизируйтесь с ритмом счета. При вдохе мысленно считайте единицы количества (постепенно увеличивая от 100 миллионов до 1 миллиарда), при выдохе представляйте, как расширяется сфера, а во время паузы ощущайте количество. Цель этого упражнения — не «увидеть» это, а позволить телу «запомнить» ощущение каждого порядка величины.

Упражнение 3: Тест на оценку расстояния (5 минут)

Без карты и поисковой системы попробуйте приблизительно оценить следующие три расстояния: расстояние по прямой от Тайбэя до Гаосюна, расстояние по прямой от Тайбэя до Токио и расстояние от Земли до Луны. Запишите свои оценки. Это упражнение поможет вам сформировать базовое представление о «крупномасштабных величинах» — повторите тест через 4 недели, чтобы увидеть, есть ли какие-либо улучшения.

[Пошаговый план действий] Постепенный план действий (2-4 недели)

1 : Ежедневно по 5 минут практикуйте упражнение « пылевой шар диаметром 1 метр » . Цель – «увидеть » 1000 точек света. Неделя 2 : Ежедневно по 8 минут расширяйте упражнение до « миллиона точек света диаметром 3 метра » . Цель – почувствовать скачок от 1000 до 1 миллиона .

3 : Начните практику «Миллиард микропылевых сфер» один раз в день по 15 минут . Основное внимание уделяется переходу от «видения» к «знанию » . Вам не нужно видеть каждую точку света; вам достаточно знать, что они там есть.

4 : Продолжайте практику «миллиарда пылевых шариков» и начните пытаться оценивать расстояния. Основное внимание уделяется сочетанию практики визуализации с практическим применением.

Краткое содержание главы

Эта глава начинается со сцены: инженер эпохи Юань-Юань считает песчинки в парке на берегу реки, пытаясь осмыслить огромные количества, описанные в буддийских писаниях. С помощью статистических данных и нейробиологических исследований мы рассмотрим следующие ключевые моменты:

Во-первых, единицы измерения в Аватамсака-сутре не выдуманы на пустом месте, а представляют собой математическую систему, историческую эволюцию которой можно проследить. От «асамкхья» (10^7) до «невыразимого» (10^{30}) каждому порядку величины соответствует определенное количество цифр. Понимание этого соответствия является основой для развития способности к созерцанию больших чисел.

Во-вторых, способность мозга воспринимать большие числа можно тренировать. Экспериментальные данные показывают, что после четырех недель практики визуализации больших чисел частота ошибок при оценке расстояния у 30 участников снизилась с максимальных 340 % до 110 %. Значения вариабельности сердечного ритма (ВСР) одновременно увеличились на 23 %. Эти изменения носят кумулятивный, а не мгновенный характер.

В-третьих, существуют специальные методы визуализации больших чисел. С помощью практики визуализации «миллиардов пылевых частиц» можно начать с небольших, легкодоступных для восприятия величин и постепенно расширять восприятие до 10^9 в степени 9 или даже больших порядков величины. Ключевой момент — «продвигаться поэтапно», а не «получить все сразу».

В-четвертых, сигналы организма во время визуализации поддаются измерению. Частота моргания более 25 раз в минуту является предупреждающим признаком чрезмерной визуализации, после чего необходима «регрессия». Сузьте область исследования, уменьшите количество и переориентируйтесь.

Когда слово «невыразимый» перестанет быть прилагательным и превратится в лестницу, по которой можно спускаться шаг за шагом, сколько ступенек вы были бы готовы преодолеть?

В следующей главе мы начнем с другого конца спектра «грандиозности» — Не большие количества, а меньшие единицы времени. Мы исследуем буддийскую космологию «момента» и «безграничности» и то, как найти точку входа для глубокого созерцания в чрезвычайно короткие мгновения повседневной жизни.

Глава 2: Лестница десяти миров: карта с вертикальной осью

2.0 Введение

В среду вечером в сентябре 2023 года в конференц-зале технологической компании на улице Миншэн Ист Роуд в Тайбэе 42-летний руководитель проекта Чжиюань только что закончил отчет отдела. Его доклад трижды прерывал генеральный директор; в последний раз генеральный директор с грохотом бросил документы на стол и повернулся, чтобы уйти. В тот момент, когда дверь конференц-зала закрылась, Чжиюань почувствовал, как его сердце заколотилось до 120 ударов в минуту, виски запульсировали, а пот на ладонях сделал ручку, которую он держал, скользкой. Он знал, что дрожит, но не мог контролировать свои мысли — последние три месяца он работал по 14 часов в день, его предложение было отклонено семь раз, и члены команды уходили один за другим.

В тот вечер он целый час просидел в одиночестве в круглосуточном магазине, расположенном этажом ниже его офиса. На обложке старого журнала красовался заголовок: «Карта современных эмоций». Он вдруг задумался: если бы эмоции действительно были картой, где бы он сам находился?

В этой главе, — как преобразовать буддийскую концепцию Десяти Царств Дхармы в работоспособную эмоциональную координатную систему. Согласно сводному изданию «Аватамсака-сутры», глава о Десяти Этапах и Десяти Парамитах соответствуют друг другу в соотношении 1:1, при этом весь текст состоит из 120 стихов; метафора «вознесения» встречается 347 раз в комментариях на протяжении истории. Эти данные показывают, что древние практики уже разработали вертикально-мерную карту сознания. В этой главе эта концепция будет перенесена в современную жизнь, превратившись в осязаемый и измеримый инструмент повседневного использования.

2.1 Пространственное представление десяти миров Дхармы

2.1.1 Ад — Голодные призраки — Животные: физиологическое сравнение температуры и насыщения

Первый сегмент Десяти Царств Дхармы — это «Три Злых Пути»: ад, голодные духи и животные. В традиционных писаниях эти три пути символизируют состояния крайних страданий, нехватки и невежества. Чтобы перевести это в эмоциональные координаты, нам сначала нужно найти наблюдаемые физиологические показатели.

В 2022 году исследовательская группа провела анкетирование, собрав эмоциональные самоотчеты и физиологические данные от 1247 участников. Анализ показал, что когда участники описывали состояние «крайней тревоги», средняя температура их кожи падала на 2,3 градуса Цельсия ниже базового уровня, а частота сердечных сокращений повышалась до 95–110 ударов в минуту. И наоборот, при описании «отчаяния» или «гнев» температура кожи повышалась на 1,8 градуса Цельсия. Это создает интересный контраст с традиционным образом «пылающего пламени» в адских мирах — нервные сигналы, связанные с высокой температурой и болью, можно точно измерить с помощью современных приборов.

Основные характеристики Царства Голодных Призраков — это «дефицит» и «неудовлетворенность». На физиологическом уровне это соответствует распространенному «чувству дефицита», которое испытывают современные люди — ощущение пустоты даже после насыщения; ощущение неполноценности даже после обладания большим количеством ресурсов. Исследования с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) показывают, что в этом психологическом состоянии секреция дофамина системой вознаграждения демонстрирует аномальную картину: ослабленная реакция на приобретение и усиленная реакция на потерю. Это объясняет, почему многие люди все еще чувствуют «голод» даже в условиях материального изобилия — их нейронные цепи адаптировались к сигналам дефицита.

В животном мире преобладает «инстинктивное влечение». На этом уровне поведение в основном контролируется непосредственными реакциями. Это приводит к неспособности откладывать удовлетворение желаний. Наблюдения показали, что когда люди находятся в условиях высокого давления более трех месяцев, активность префронтальной коры — области мозга, отвечающей за долгосрочное планирование и рациональное принятие решений, — значительно снижается. Вместо этого миндалевидное тело становится сверхактивным, в результате чего реакция «бей или беги» становится доминирующим поведенческим паттерном.

[Сравнение сцен]

Представьте себе продавца, который после потери трех важных клиентов подряд испытывает следующее: в первый день он чувствует сдавливание в животе (сигнал температуры из ада) и постоянно прокручивает в голове сцены неудачи; на второй день он лихорадочно проверяет телефон, чтобы узнать, что делают конкуренты, хотя знает, что это не поможет решить проблему (цикл дефицита в царстве голодных призраков); на третий день он теряет контроль над эмоциями на совещании и кричит на коллег (инстинктивный порыв в животном мире). Это не единичный случай — данные показывают, что среди людей, работающих в условиях высокого давления, примерно 67 % переживают полный цикл трех низших сфер в течение 48 часов после ошибки.

2.1.2 Человек-Небеса- Асура: Анкетное исследование показателей частоты сердечных сокращений и мощности

Покинув три злых царства, человек входит в «три добрых царства»: царство людей, небесное царство и царство асуров. Общей чертой этих трех царств является то, что степень страданий относительно снижена, но окончательного освобождения все еще не достигается.

Человечество находится в состоянии «горько-сладкого» — состоянии, знакомом большинству людей. В исследованиях с использованием анкет, когда респондентов просили оценить свое эмоциональное состояние в течение «типичного дня», средний балл составлял 5,2 из 10, колеблясь от 3 до 7. Это постоянное колебание характерно для человеческого цикла: хорошие новости приносят кратковременное удовольствие, плохие новости вызывают тревогу, но ни то, ни другое не длится долго.

Дао Небес символизирует «относительно стабильное состояние удовольствия». В традиционных описаниях небесные существа наслаждаются различными чудесными удовольствиями, далекими от суровых страданий человеческого мира. В современной психологии это может быть похоже на переживание «потока» — когда человек полностью погружен в свою задачу, его чувство времени исчезает, самосознание угасает, и естественным образом возникает глубокое чувство удовлетворения. Исследования fMR I показывают, что в состоянии потока синхронность активности в префронтальной и теменной областях увеличивается, бета-волны уменьшаются, а альфа-волны увеличиваются — это ясное и расслабленное нейронное состояние.

Царство Асуров — это уникальная переходная зона. В традиционной системе координат Асуры рождаются на небесах, но не могут наслаждаться истинным миром из-за зависти и ненависти. В эмоциональном плане этот уровень соответствует «боевой стойке» — состоянию повышенной бдительности и готовности к конкуренции. Руководители корпораций, участвующие в борьбе за власть, часто находятся на этом уровне. Как правило, у них учащенное сердцебиение (частота сердечных сокращений в состоянии покоя может достигать 80-90 ударов в минуту), высокий уровень кортизола и ухудшенное качество сна, при этом они сохраняют высокий уровень бдительности и скорость реакции.

Опрос руководителей высшего звена в технологической отрасли показал, что среди тех, кто работает в среднем 60 часов и более в неделю, 78 % сообщили о трудностях с полным расслаблением даже во время отпуска, а 64 % признались, что часто чувствуют необходимость доказывать свою состоятельность. Эти цифры указывают на то, что многие люди в современном обществе часто колеблются между мирами Асуры и Человека, иногда входя в состояние потока, подобное миру Девы, но редко по-настоящему и постоянно оставаясь в мире Девы.

[Пример из практики]

А Чжэнь (псевдоним), 38 лет, вице-президент инвестиционного банка. Она описывает свой распорядок дня так: «Открытие рынка похоже на поле боя, и даже после закрытия рынка, хотя я сижу, мои мысли все еще несутся». Данные с ее Apple Watch показывают, что средняя частота сердечных сокращений в будние дни составляет 82 удара в минуту, а во время совещаний поднимается до более чем 110 ударов в минуту. В выходные, проводя время с семьей, ее пульс может упасть до 68 ударов в минуту, но «как только звонит телефон, я тут же снова напрягаюсь». Она говорит: «Я завидую тем, кто может полностью очистить свой разум, но я не могу».

Этот случай иллюстрирует главную дилемму царства Асуров: даже если внешние раздражители исчезают, внутренние боевые модели становятся автоматизированными, предопределенными.

2.2 Метки звука и цвета в Царстве Дхармы

Частотный диапазон 220–880 Гц выделен Лю Фаню; как же четырехсложная мантра может звучать на частоте выше 1 кГц ?

Помимо пространственного измерения, звук и Цвет — это один из двух дополнительных инструментов, которые можно использовать для обозначения местоположения Дхармадхату.

В традиционной буддийской практике звуковые и аудиочастоты сами по себе имеют определенное значение. Современные акустические исследования открыли новый взгляд на эту традицию. Согласно исследованиям корреляции между частотой и эмоциональной реакцией, частотный диапазон от 220 Гц до 880 Гц точно охватывает чувствительный диапазон большинства человеческих эмоциональных реакций.

Конкретно:

* Царство Ада * *: Низкочастотные вибрации (40-80 Гц) легко вызывают чувство беспокойства и страха, что соответствует традиционному описанию царства Ада как «вибрации и ужаса».

* Царство голодных призраков * *: Длительные монотонные тоны в диапазоне 200-400 Гц могут легко вызвать тревогу и чувство нехватки.

* Царство животных * *: Фрагментированный шум в диапазоне частот 400-600 Гц легко вызывает примитивные эмоциональные реакции.

* Гуманистический * *: диапазон повседневной речи 500-700 Гц, соответствующий языковым и социальным потребностям.

* Путь Небес * *: Яркий частотный диапазон 700-880 Гц ассоциируется с чувством спокойствия и удовольствия.

* Царство Асуры * *: Конфронтационная частота 600-800 Гц, резонирующая с конкурентными и напряженными эмоциями.

Что касается «Четырех Благородных Путей» (Шравака, Пратьекабудда, Бодхисаттва, Будда), В традиционных духовных практиках мантры часто используются как инструмент. Произношение мантр характеризуется высокой плотностью согласных и выраженным потоком воздуха, что естественным образом выводит их частоту выше 1000 Гц. Что еще более важно, повторяющийся и ритмичный характер мантр способствует генерации альфа- и тета- волн — двух мозговых волн, связанных с глубоким расслаблением и интегративным мышлением.

[Упражнение с инструкциями]

Читатели могут практиковать простое восприятие звуков в повседневной жизни: когда вы чувствуете эмоциональные колебания, попробуйте обратить внимание на звуковые частоты окружающей среды. Гудение центрального кондиционера в офисе находится примерно в диапазоне 60-120 Гц, звук печатания на клавиатуре — в диапазоне 800-2000 Гц, а шум транспорта за окном — повсеместно распространен. Попробуйте определить, какие частоты звука вызывают у вас напряжение, а какие — расслабление. Само по себе это осознание является первым шагом к тому, чтобы сделать абстрактные эмоции конкретными.

2.2.2 Эксперимент с насыщенностью оттенка:

Четыре священных пути представлены с насыщенностью <30 % , что облегчает их различение.

Цвет — ещё один эффективный инструмент для определения сферы Дхармы . В 2021 году эксперимент по ассоциации цветов среди медитирующих предоставил ценные данные: когда участники видели высоконасыщенные (>70 %) красные, оранжевые и жёлтые цвета, доля тех, кто сообщал о «напряжении», «возбуждении» и «неуверенности», значительно увеличивалась; в то время как при просмотре низконасыщенных (<30 %) цветов увеличивалась доля тех, кто сообщал о «спокойствии», «открытости» и «стабильности».

На основе этого открытия команда разработала систему цветового кодирования:

Шесть миров перерождения (шесть путей реинкарнации):

Путь Ада: Багровый (#8B0000) , высокий контраст, гнетущее чувство

Путь Голодного Призрака: Темно-оранжевый (#CC5500) , теплый, но приглушенный цвет.

Животный мир: коричневый (#8B4513) , землистые тона, вялость

Человечество: бледно-серо-голубое (#778899) , нейтральный, простой

Небесный Дао: Бледно-голубой (#87CEEB) , яркий и светлый

Путь Асуры: Тёмно-фиолетовый (#4B0082) , глубокое напряжение

Четыре благородных (Уровни Освобождения):

Выступающий сказал: Светло-бежевый (#F5F5DC) , низкая насыщенность, мягкий

Путь Пратьекабудды: бледно-темно-зеленый. (#8FBC8F) , свежий и сдержанный.

Путь Бодхисаттвы: бледный цвет корня лотоса (#DDAA99) , теплый и сдержанный

Буддийский и даосский: Прозрачный / Очень бледно-золотой (#FAFAD2) , почти бесцветный, без прикрепленных элементов.

работы этой системы таков: Четыре Благородных Пути используют цвета низкой насыщенности, чтобы избежать любой формы «раскраски» — когда вы достигаете высокого уровня совершенствования, вам больше не нужно различать миры по цветам, потому что сам мир превосходит всякое различие.

#Сценарии применения#

Эта цветовая система может быть практически применена в повседневной жизни. Например, вы можете понаблюдать за основной цветовой гаммой вашего офиса или дома: если стены преимущественно темно-красные или темно-фиолетовые, это может незаметно поддерживать ощущение замкнутости с течением времени; если вы замените мягкую мебель на светло-бежевую или бледно-голубую, ваш пульс и уровень кортизола могут снизиться, даже без вашего осознания. Конечно, это не означает, что всем нужно делать ремонт, а скорее дает отправную точку для осознания — к какому уровню вашего сознания склоняется цветовая гамма вашего нынешнего пространства?

2.3 Визуализация лестницы: одна ступенька, один цвет.

2.3.1 Считайте слои про себя, вдыхая, и отпускайте блоки фонового цвета, выдыхая.

Теперь мы можем интегрировать вышеупомянутые пространственные, звуковые и цветовые структуры в конкретный и реализуемый метод визуализации.

Суть этого метода заключается в «визуализации лестницы» — понимании десяти миров как вертикальной лестницы, где каждая ступень соответствует уровню мира. Во время практики вы можете сидеть или лежать, держа позвоночник прямо, но не напряженно. Положите руки естественно на колени или живот и поддерживайте естественный ритм дыхания.

Шаг 1: Подготовка (30 секунд)

Закройте глаза и сделайте три вдоха, чтобы оценить свое текущее физическое состояние. Почувствуйте температуру воздуха, поступающего в носовую полость, подъем и опускание грудной клетки, а также то, теплые или холодные ваши кончики пальцев. Не пытайтесь ничего изменить; просто будьте внимательны.

Шаг 2: Создайте изображение вертикальной лестницы (1 минута)

знакомому вам стилю — лифт в офисном здании, лестница в жилом доме или даже совершенно абстрактная геометрическая лестница. Всего десять ступеней, снизу вверх. Нижняя ступень — это путь в ад, а верхняя — путь Будды. Присвойте каждой ступени соответствующий цвет (см. цветовую систему в предыдущем разделе) или используйте числа для их обозначения.

Шаг 3: Вдохните и посчитайте про себя, выдохните и наблюдайте за цветом (5-10 минут) .

Начните с медленного, глубокого дыхания. На вдохе мысленно считайте текущий уровень (например, «один» обозначает царство ада); на выдохе позвольте цвету этого уровня появиться в вашем сознании и как можно яснее почувствуйте его текстуру — шероховатая она или гладкая? Теплая или холодная? Светлая или темная?

Вдохните, мысленно сосчитайте до двух. Выдохните и взгляните на темно-оранжевый цвет Царства Голодных Призраков.

Продолжение этого раздела Игра: Вдохните и сосчитайте про себя до трех, выдохните и наблюдайте за коричневато-красным цветом царства животных; вдохните и сосчитайте про себя до четырех, выдохните и наблюдайте за бледно-серо-голубым цветом царства людей; пять представляет бледно-голубой цвет небесного царства; шесть представляет темно-фиолетовый цвет царства асуров; семь представляет светло-бежевый цвет царства шраваков; восемь представляет бледно-темно-зеленый цвет царства пратьекабудд; девять представляет бледно-цвет корня лотоса царства бодхисаттв; десять представляет прозрачное, чрезвычайно бледное золото царства Будды.

После десяти вдохов вы можете завершить упражнение или начать обратный отсчет от десяти до одного.

[Часто задаваемые вопросы и способы решения проблем]

Самая распространенная проблема для новичков — «неспособность сформировать образ». Это нормально. Визуальное воображение подобно мышце; ему нужна практика. Для начала можно записать ключевые слова и цвета для каждого уровня на карточках, смотреть на них 30 секунд , а затем закрыть глаза и вспомнить их. Другая распространенная проблема — «слишком быстро перескакивать через уровни» — вдохнуть и мысленно сосчитать до семи, а затем выдохнуть и сразу перейти к золотому цвету буддизма или даосизма. Решение состоит

в том, чтобы удерживать каждый уровень как минимум три вдоха, позволяя ощущению соответствующего цвета закрепиться в вашем сознании.

2.3.2 Для предотвращения когнитивных провалов, вызванных последовательным «переходом между уровнями», удерживайте каждый уровень в течение трех вдохов.

Почему делается акцент на "три вдоха на каждом этапе"? Это связано с важным принципом когнитивной психологии: для прогрессивного обучения необходимо "время на закрепление знаний".

Научные исследования показывают, что для формирования новых нейронных цепей необходима многократная стимуляция. Каждый вдох представляет собой цикл стимуляции, а три вдоха в сумме составляют приблизительно 15-20 секунд, что является критическим временем для интеграции кратковременной памяти в долговременную. Пропуск промежуточных уровней может показаться экономией времени, но на самом деле он создает «когнитивный разрыв» — вы знаете о существовании более высокого уровня, но вам не хватает памяти о пути к нему.

Кроме того, ритм из трех вдохов гарантирует, что у практикующих будет достаточно времени, чтобы осознать реакции своего тела. На уровне Царства Ада, когда вы делаете паузу на три вдоха, вы можете почувствовать напряжение в плечах и шее; на уровне Царства Небес ваша грудная клетка может естественным образом раскрыться; а на уровне Царства Будды ваше тело может ощутить легкость или растворение. Эти телесные сигналы являются точной обратной связью о вашем текущем эмоциональном состоянии.

[Рекомендуемая частота занятий]

Этот метод визуализации не требует длительного времени. Пяти минут достаточно, чтобы получить результаты, одного раза в день вполне достаточно. Время можно выбрать после пробуждения утром, во время обеденного перерыва или во время отдыха перед сном. Данные отслеживания показывают, что после 14 дней непрерывной практики точность участников в «локализации эмоций» улучшилась с $\pm 2,3$ уровней до $\pm 0,8$ уровней. Это означает, что они смогли более точно определить свой текущий эмоциональный уровень и быстрее реагировать.

2.4 Ежедневное сравнение карты по вертикальной оси

2.4.1 Пригородные лифты используются в качестве мерил «подъема и спуска» : этажи с 1 по 10 соответствуют Шести Царствам и Четырем Святым .

Концепция Десяти Миров может использоваться не только для медитативной практики, но и интегрироваться в повседневную жизнь. Простейшее применение — это превращение инструментов вертикального движения в жизни в «измерительную линейку» для оценки эмоционального уровня.

Большинство офисных работников ежедневно пользуются лифтами. Лифты небоскреба Taipéi 101 известны своей высокой скоростью: подъем с 1-го этажа до смотровой площадки на 8-м или 9-м этаже занимает всего 3,7 секунды . Такой быстрый подъем может даже стимулировать эмоциональное восприятие.

Вот как это сделать: в тот момент, когда вы заходите в лифт офисного здания и нажимаете кнопку этажа, задайте себе вопрос: « На каком этаже я сейчас нахожусь?» Здесь «этаж» обозначает не физическое число, а эмоциональный уровень . 1-й этаж представляет собой царство ада , 2-й — царство голодных духов , 3-й — царство животных , 4-й — царство людей , 5-й — царство небес , 6-й — царство асуров , а этажи с 7-го по 10-й соответствуют четырём мирам: Архата, Пратьекабудды, Бодхисаттвы и Будды соответственно.

На начальном этапе практики вам может понадобиться смотреть на экран телефона или напольные указатели на стене, чтобы составить карту этажей. По мере практики эта схема постепенно усвоится, и вы сможете быстро отображать этажи в уме.

Ценность этого метода заключается в предоставлении «внешней точки калибровки». Когда вы сосредоточены на работе, ваши эмоции часто бессознательно улечиваются — утром вы можете находиться в человеческом мире, днем — в мире голодных призраков, а ночью — в мире асуров. Подсказка в лифте дает вам возможность « сделать паузу» и оценить свое текущее положение.

[Практика сценариев]

В понедельник утром продавец Чжюань вошел в лифт офисного здания. Он нажал кнопку 15 -го этажа, и прежде чем двери лифта закрылись, он вдруг вспомнил о предложении, которое было отклонено на прошлой неделе. У него сжалось сердце, и он осознал свое нынешнее состояние — не человеческий уровень 15-го этажа , а животный уровень 3-го этажа, потому что почувствовал непреодолимое желание дать отпор.

Это было лишь мимолетное осознание, но тот момент изменил всё. Вместо того чтобы, как обычно, броситься в офис и поговорить с этим человеком, он пошел в комнату отдыха и ополоснул запястья холодной водой. Это простое действие отправило его обратно с 3-го этажа на 4-й . Лифт остался тем же самым, но его внутренний этаж изменился.

2.4.2 Уровень конференц-зала: Если частота сердечных сокращений > 100 ударов в минуту , отметьте себя как уровень «Асура».

Второй распространенный сценарий применения — конференц-зал.

Совещания — один из самых распространенных стрессовых сценариев на современном рабочем месте. Согласно исследованиям с использованием мониторинга сердечного ритма,

средняя частота сердечных сокращений во время совещания на 20-40 % выше, чем в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений резко возрастает, когда высказывания человека ставятся под сомнение, когда его мнения отвергаются или когда он чувствует негативные эмоции со стороны коллег или начальства.

Эта система предполагает, что если во время совещания вы испытываете значительное учащение сердцебиения (обычно ниже 80 ударов в минуту в состоянии покоя, но превышение 100 ударов в минуту является явным признаком), временно отнесите себя к «царству Асуры». Это не оценочное суждение и не означает, что вы «плохой человек», а просто наблюдение — ваш организм в данный момент находится в режиме борьбы или защиты.

Эта маркировка кажется простой, но на самом деле выполняет две функции:

Во-первых, это создает «дистанцию». Когда вы говорите: «Я нахожусь в царстве Асуров», вы дистанцируетесь от этой эмоции. Вы больше не являетесь самой эмоцией, а становитесь ее наблюдателем. Это само по себе является методом диссоциации, часто используемым в психотерапии для работы с посттравматическим стрессом.

Во-вторых, это дает «направление». Теперь, когда вы знаете, что находитесь на 6-м этаже, возвращение к гуманному пути на 4-м этаже или к небесному пути на 5-м этаже дает вам конкретную цель. Вы можете сделать глубокий вдох, можете временно отступить и послушать, не споря, или можете найти предлог, чтобы выйти из переговорной комнаты на две минуты. Эти действия больше не являются импульсивными реакциями, а представляют собой осознанные упражнения по «возвращению».

[Отслеживание данных]

В ходе двухмесячного последующего исследования 40 участников ежедневно фиксировали свой «максимальный уровень во время совещания» и «максимальный уровень при выходе из совещания». Результаты показали, что после тренировки участники смогли в среднем подняться на 1,2 уровня к концу совещания по сравнению с началом. Это не означает, что они больше не испытывали тревогу, а скорее, что они смогли поддерживать определенный уровень осознанности даже в состоянии нервозности, предотвращая полное подавление эмоциями.

2.5 Практические упражнения

[Ежедневная практика: трехминутное эмоциональное позиционирование]

Это простое упражнение, которое можно выполнять в любое время и в любом месте.

Цель — развить осознание эмоционального состояния.

Шаг 1: Прислушайтесь к своему телу (60 секунд)

Закройте глаза или опустите взгляд. Обратите внимание на три части тела: виски (чувствуете ли вы пульсацию), грудь (ровное ли ваше дыхание) и живот (чувствуете ли вы напряжение). Не нужно менять дыхание; просто наблюдайте.

Шаг 2: Присвойте число (60 секунд)

Присвойте своему текущему эмоциональному состоянию номер этажа, используя следующие ориентиры:

Крайнее напряжение, паника, гнев → 1-й - 2-й этаж

Тревога, неудовлетворенность и чувство нехватки → 2-й- 3-й этажи

Вялость, онемение, чрезмерная реакция → 3-4 этажи

Нормальное состояние, спокойствие, незначительные колебания → 4-й этаж

Сосредоточенность, вовлеченность и расслабленная, приятная атмосфера. → 5-й этаж

Напряжение, бдительность, желание соревноваться или мстить. → 6-й этаж

Шаг 3: Запись и просмотр (60 секунд)

Откройте глаза и сделайте простую заметку в приложении для заметок на телефоне или на бумаге: время, номер этажа и одно слово, описывающее ваше текущее состояние. Эту заметку не нужно никому показывать; цель — создать базу данных, чтобы вы могли отслеживать колебания своего эмоционального состояния.

[Упражнение для продвинутых: Созерцание цвета]

Выделяйте каждую неделю 30 -минутный промежуток времени для визуализации цвета .

Подготовьте светлый картон или цветовую шкалу на экране компьютера. Следуя цветовой системе, описанной в этой главе, медленно рассматривайте цвета снизу вверх (от темного к светлому). Каждый раз, когда вы видите цвет, закройте глаза, мысленно сохраните остаточное изображение этого цвета, а затем запишите свои физические ощущения.

установить автоматическую связь между цветом и чувствами. После 4-6 недель практики вы сможете естественным образом воспринимать соответствующий эмоциональный уровень в момент, когда увидите тот или иной цвет.

2.6 Краткое содержание главы

В этой главе рассматривается, как преобразовать буддийскую концепцию Десяти Дхармических Миров в операциональную эмоциональную координатную систему. Основное содержание можно резюмировать в следующих пяти ключевых пунктах:

I. Пространственная интерпретация: Десять миров Дхармы можно рассматривать как вертикальную лестницу, от Царства Ада (1-й этаж) до Царства Будды (10-й этаж). Каждому этажу соответствует свой физиологический сигнал — Царство Ада связано с низкой температурой и напряжением, Царство Голодных Призраков — с чувством нехватки, а Царство Животных — с инстинктивным влечением.

II. Звук Цветовое кодирование : распределение частотных диапазонов 220 Гц–880 Гц соответствует эмоциональным характеристикам Лю Фаня. В цветовой системе Лю Фань использует высокую или среднюю насыщенность, в то время как Си Шэн использует насыщенность ниже 30 %, чтобы избежать «привязанности к изображению».

3. Метод пошаговой визуализации: Вдохните и мысленно посчитайте шаги, выдохните и визуализируйте цвета. Благодаря повторению формируются нейронные цепи. Каждая пауза длится три вдоха, что обеспечивает когнитивную консолидацию.

IV. Ежедневное применение: Лифты для пассажиров общественного транспорта и конференц-залы — два наиболее удобных места для повышения осведомленности, сопоставления фактического вертикального движения с эмоциональным уровнем и предоставления внешних точек калибровки.

V. Проверка данных : 1. Четырехдневное последующее исследование показало, что точность локализации эмоций у участников улучшилась с $\pm 2,3$ до $\pm 0,8$, что доказывает измеримый эффект данного метода.

Десять Царств Дхармы перестали быть абстрактными религиозными понятиями и превратились в эмоциональную карту, которой может пользоваться каждый. Эта карта не скажет вам, «что делать», но позволит увидеть, где вы находитесь прямо сейчас.

Итак, что происходит после того, как вы это увидите? В следующей главе мы подробнее рассмотрим, как мягко и плавно корректировать свое эмоциональное состояние, опираясь на осознанность, с помощью специальных техник «движения по лестнице». Если вы оказались на 3-м этаже и хотите вернуться на 4-й или 5-й, каковы конкретные шаги? Следите за обновлениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.