То, что мы поговорили о медитации, очень для меня важно, потому что когда рассказываешь что-то, сам лучше разбираешься. Безусловно, стоит отметить, что я считаю себя в этом плане стоящим на самом начальном уровне. За 9 месяцев едва ли можно разобраться в этой теме, особенно если нет учителя и вокруг никто медитацию не практикует. Хотя самсарические плоды в виде улучшенной концентрации, стрессоустойчивости и целеустремленности проявляются довольно скоро. Что делать и что должно происходить между сигналами таймера, я, безусловно, могу только приблизительно говорить. Какие-то сессии получаются удачными, какие-то не очень (вчера хорошо было, потому что я ослабил хватку концентрации на объекте). Типов буддийской медитации, кстати, как минимум 40. Кого-то учить этому я буду компетентен, может быть, лет через 20.

Как ты относишься к буддизму? Я сейчас стараюсь не рассказывать о нем тем, кто не просит (а никто и не просит), потому что я много чего могу не понимать и к тому же облекать это в неправильные слова, и если человек сам не приложит усердие, то получит полностью неверное представление о буддизме. Ты готова, например, прочитать и постараться понять сутру, если я тебе предложу? Потому что в этом духовному пути (пойдешь ли ты по нему все-таки?) надо опираться если не на учителей, то на литературу и собственный опыт, а не слова новичка.

Во время медитации обязательно будут проблемы. У меня сейчас главная – это боль в ногах. Я сижу в полном лотосе, ноги сильно затекают, а ум пока недостаточно натренирован, чтобы не цепляться за боль и просто дать ей быть, принять ее.

Не нужно садиться на подушку, имея желание что-то получить, чего-то достичь. Это парадокс. В духе школы дзен можно сказать, что ты делаешь неделание, думаешь недумание, достигаешь недостижение, практикуешь непрактику.

Раз причина, связанная со здоровьем, отпала, как недообоснованная, остаются две. Первую можно сформулировать как безграничное сострадание ко всем живым существам и осознание того, что из того, что люди умеют говорить, создавать орудия труда и абстрактно мыслить не следует, что наша способность переживать боль и страдания сильно отличается от других животных. Животные на промышленных фермах содержатся в ужасных условиях, они не могут удовлетворять свои потребности в общении, движении, исследовании окружающего мира, создания семьи. Я считаю, что куры и коровы, которых человечество сейчас эксплуатирует, имеют самую ужасную жизнь, которую имели существа на этой планете. Промышленное животноводство обязано в корне измениться. Я не даю сейчас никаких ссылок на подтверждающие материалы, потому что нет времени (я в зимней школе по искусственному интеллекту, плотный график), но в ближайшие дни-недели я постараюсь подготовить какой-нибудь текст. Вторая причина – что промышленное животноводство является большим источников парниковых газов, способствуя тем самым изменению климата. Таким образом, современная система производства продуктов животного происхождения меня не устраивает, и я хочу из нее выйти. По поводу здоровья, все-таки, я не считаю эту диету вредной, как и автор видео. Поинт в том, что это требует тщательного продумывания касательно многих питательных веществ. Я считаю, что я на это способен.

22 с половиной часа лекций - это на большого любителя, конечно. Вообще говоря, я понимаю ситуацию так, что есть Дхамма, то есть учение, которое Будда открыл и даровал в течение жизни своим ученикам. А буддизм - это уже тот культурный контекст, в который оно облеклось в разных странах. Это всяческие бодхисаттвы, мантры, ритуалы, архитектура, махаянские и тантрические мифы, махаянская философия (мадхъямака-сватантрика, читтаматра, виджнянавада…) Меня больше именно Дхамма интересует, способ избавления ума от постоянной неудовлетворенности, тревог и сожалений, искусство жить, сохраняя спокойствие, развивая сочувствие, сорадование, любящую доброту и равнобеспристрастность. Большинство буддистов просто молятся, читают мантры, делают подношения божествам и надеются на лучшее перерождение; я к таким себя не отношу, моя цель – достижение архатства, избавление от оков дуального мышления и полное постижение непостоянства, пустоты и неспособности удовлетворить, трех характеристик реальности. Для меня тут нет никакой мистики и догмы, я постоянно спрашиваю себя «Во что я верю и почему я в это верю?» Это можно назвать секулярным подходом, но все же с традициями я порывать не хочу и пока отношу себя к Тхераваде.

Вот сутта про осознавание дыхания

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>

Вот сутта про осознанность в принципе

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html>

Здравствуйте, Павел. С Вами пообщаться мне посоветовал Антон Фролов, с которым я пересекся на недавно прошедшем мероприятии «Яндекс изнутри: рекомендательные системы музыки и дзена». Я студент третьего курса бакалавриата Факультета Математики НИУ ВШЭ, прохожу стажировку по специализации ML Engineer в Тинькофф Банке. Я планирую строить карьеру в сфере машинного обучения и разработки безопасного ИИ. Я был бы очень признателен, если бы Вы дали мне совет относительно дальнейшей траектории обучения после окончания бакалавриата. Какие зарубежные (или российские) университеты лучше всего подходят для прохождения магистратуры в области ML?

Я не знаю. Скорее нет. В любом случае будут какие-то погрешности, и потребности разных людей индивидуальны. Я особенно стараюсь не обобщать сейчас ни на кого свои пищевые привычки. Мне счет помогает. Прошлым летом я за белками не следил, основу рациона составляли овощи, при этом я 3-4 раза в неделю пробегал по 4-5 км. В итоге похудел до 57, но потом восстановился до 61 с помощью учета калорий. Тут действительно не стоит обобщать, потому что у меня интуиция плохая, у кого-то может быть хорошая.

Тем не менее, я считаю, что в растительной пище мало белков, и недостаток белков опасен. На это нельзя закрывать глаза. Серьезно, надо разобраться. Твой путь достоин уважения. Я, как видишь, где-то рядом иду, поэтому твои советы мне важны. Ты действительно полагаешься на интуицию и опыт в этом вопросе? Есть какая-то информация о том, что нормы белков для человека на самом деле завышены? 120 граммов не нужно, можно и 60 обойтись? Неправдоподобно, мне кажется. Ты же понимаешь, что если сейчас хорошо, то это не значит, что через несколько лет не будет проблем.

Слежу за калориями с помощью приложения MyFitnessPal. Нормы по БЖУ, которые оно предлагает, съедать удается. Благодаря 300 граммам тофу, 40 граммам арахисовой пасты, цельнозерновому хлебу, пророщенному машу/нуту/чечевице и еще по мелочам много чему. Самочувствие отличное, масса тела медленно, но набирается. Никаких сожалений по поводу того, что я больше не покушаю какого-нибудь вкусного сыра, омлета, ряженки, вафель, шоколадок, естественно, нет. Я рассматриваю пищу не как источник чувственных наслаждений, а как средство для поддержания здоровья, причем потребление должно быть осознанным и не причинять никому вреда. Главная проблема в том, что появляется много веществ, которые необходимы и которых не хватает (B12, кальций, D3, креатин, омега 3, витамин K2, аргинин, таурин, лизин…). Опасная территория, на мой взгляд. Первые 4 я уже принимаю, остальные заказал вчера на iherb. В философском плане это важный шаг, действенная манифестация безграничного сострадания и милосердия. Может быть, лет через 1000 человечество до этого дойдет. В течение истории постепенно и тяжело, но все-таки происходит отбрасывание ложных воззрений. Например, «Если ты черный, твои чувства не важны, ты ниже и хуже меня» Аналогично с женщинами, гомосексуалами, людьми с тяжелыми травмами тела и людьми с ментальными расстройствами. Я пошел дальше и отбросил воззрение «Если ты не умеешь говорить, считать, писать и абстрактно мыслить, ты никто и я могу убивать тебя, лишать семьи и возможности исследовать мир, причинять увечья, держать в тесной клетке и эксплуатировать». Я понимаю, что, например, лет 200 и даже 100 назад веганство не было так оправдано, потому что промышленное животноводство появилось примерно в 1930-е. Также фармакологическая промышленность не была так развита и не было бы возможности восполнять недостатки такой диеты. Но сейчас другое время. Меня не устраивает система промышленного животноводства, которая существует в мире, поэтому я из нее выхожу. Вообще вопрос, естественно, сложный, большое поле для исследований и размышлений. Я не цепляюсь за свои воззрения и стараюсь критически ко всему относиться.

У меня уж благодаря первым двум неделям курса произошел paradigm shift, потому что я был очень подвержен иллюзии компетентности, когда я из того, что знания лежат передо мной на бумаге или на экране смартфона делал вывод, что они лежат у меня в голове. Знания – это устойчивые нейронные пути, и благодаря этому понимания мне сейчас стало намного интереснее учиться. Лучшая техника, как советует Барбара – это регулярно откладывать все конспекты и повторять все самому. Ходить по своим нейронным путям и упрочнять их. Так медленнее и тяжелее, но Sometimes to be more effective you need to be less effective. Например, позавчера я осознал, что есть неборелевские измеримые по Лебегу множества, вчера – что есть метрические ненормируемые пространства, сегодня понял разницу между частной и полной производной. Это произошло благодаря тому, что я решил сам подумать и повторить, а что я же знаю. Еще я нарисовал большую схему всех пространств, которые я проходил, и связал воедино вещи, которые проходил на первом курсе на алгебре, на втором курсе по геометрии и сейчас на функане. Я немало повидал, оказывается, за свою жизнь на матфаке.

ФБК занимается независимыми расследованиями случаев коррупции среди высокопоставленных чиновников.