Ефим, привет. Я закончил экзамены, осталось только защитить курсовую работу. С медитацией не очень. С 23 мая я почти всегда не досиживаю до конца, заканчиваю где-то на 17 минутах. Ну, экзамены были, ум возбужден, сложно было его укрощать. Надо восстанавливать навык перед ретритом. К тому же, я себя никак положительно не подкрепляю, все только на силе воли, а это неправильный подход. И на книги по буддизму я давно не выделял время, поэтому теория немного забывается. Тем не менее, в эмоциональном плане экзамены очень легко мне дались. В том числе мне стало житься легче благодаря книге Getting Things Done, которую я, однако, не дочитал. Сравнение ума с поверхностью воды, которая реагирует на раздражители не больше и не меньше, чем они того заслуживают, – это похоже на учение Будды.

Я сейчас планирую в Кочергу часто ходить (я туда всего один раз смог вырваться после ЭА Выходных), учиться общаться и развивать рациональность. Многое надо узнать, касающееся того, как работает ум, и про безопасный ИИ. Хочу съездить в Human Aligned AI Summer School в Прагу 25-28 июля. У меня нет ни загранпаспорта, ни денег на билеты, ни визы, но я рассчитываю, что смогу все успеть, и что меня возьмут. Еще у меня есть план заняться составлением родословной, потому что, возможно, это поможет мне лучше почувствовать себя частью человечества. В лесу я чувствую себя частью леса, но вот когда вокруг люди, ощущаю себя как-то чужеродно. В Кочергу я, в том числе, буду ходить и для работы с этой проблемой.

Я уже заметил у себя благодаря чтению цепочек вредную привычку, которая возникла из-за неправильного понимания учения Будды. Зачастую о каком-то сложном явлении или мысли я думаю «Это просто концепция ума» или «Это феномен, возникший в силу причин» и удовлетворяюсь этим. Но это же вообще не объяснение! Надо докапываться до сути и не оставлять таких пробелов, иначе все оказывается скучно и понятно.

От ретрита я не знаю, чего ждать. Думаю, я просто буду целиком погружаться в непосредственный опыт неконцептуального переживания реальности, и не надо много над этим рефлексировать.