Карьерный гид 80000hours.org, идеи из которого я немного попытался до тебя донести. Это очень большой и интересный сайт, с самой разной полезной информацией. В том числе там есть одноименная книга. Смежная организация, о которой я не упомянул – effectivealtruism.org. Эффективный альтруизм – тема для отдельного разговора. Уверен, ты с поддержкой отнесешься к этому подходу.

Сборник «Рациональность: от ИИ до зомби», а также книгу «Гарри Поттер и методы рационального мышления» ты можешь найти на сайте https://www.lesswrong.com/. Очень просвещающие штуки. В Москве есть центр рациональности «Кочерга» <https://kocherga-club.ru>, в котором собираются любители рациональности, а также ИИ и эффективного альтруизма.

Сайт центра випассаны, в котором я был <https://www.ru.dhamma.org/ru/>. Там и про Гоенку можно прочитать. Сейчас и в ближайшем будущем ретрит был бы для тебя действительно тяжелым испытанием, но начни хотя бы с 20 минут в день дома, я очень советую. На мой взгляд, даже от этих 20 минут потенциально может быть такой большой выигрыш, что возможность попробовать нельзя игнорировать. <https://www.reddit.com/r/Meditation/> Еще я забыл упомянуть о медитации метта, которой нас учили в последний день, и которой советуют заканчивать каждый сеанс. Этот тип медитации направлен на культивирование всеохватной любящей доброты. Человек искренне думает мысли навроде «Пусть все живые существа избавятся от страданий» и испускает во все стороны вибрации добра и света, условно говоря. Кажется, человек не может не сделаться более миролюбивым и менее эгоистичным, если будет практиковать метту.

Больше теории про нравственное поведение, концентрацию и мудрость можно найти, например, здесь http://theravada.ru/8-noble-path-detail.htm

Кстати, пластик я все-таки начал собирать. Мама увидела, что получается компактно и гигиенично, и приняла.