

Heartmind изнутри

Путь, который участники за пять дней в Чиралы
пройдут снизу вверх, от одного качества к
следующему.

Подход Джона Черчилля в пяти качествах. Его слова приведены в оригинале
и в переводе.

01	Опора	Ground
02	Сочувствие и воля	Attachment & Desire
03	Открытость	Openness
04	Открытая земля	Open Ground
05	Проявиться	Archetypal Self



Кто ведёт модуль

Джон Черчилль · Яков Левин · Андрей Черняков

Модуль построен на работах Джона Черчилля. Яков Левин и Андрей Черняков (evolution.new) вместе с Джоном выстраивают программу и ведут её.

МЕТОД

Джон Черчилль, Psy.D.

Клинический психолог и учитель созерцательной практики. Начинал монахом в тибетском монастыре Самье Линг в Шотландии, затем учился в университете Наропы и пятнадцать лет занимался у Дэниела П. Брауна, психолога и мастера махамудры.

Один из основателей Интегрального института Кена Уилбера, автор книги «Becoming Buddha» (2021) и соавтор ЭЭГ-исследования созерцательных состояний. Двадцать пять лет развивает собственную линию, Планетарную Дхарму; сейчас у него более 150 учеников.

СРЕДА И ГРУППОВАЯ РАБОТА

Андрей Черняков

Сооснователь и старший партнёр evolution.new. Много лет ведёт годовые программы развития для предпринимателей и руководителей, соединяя групповую работу, практики внимания и вертикальное развитие взрослых.

На модуле открывает неделю и ведёт групповую работу во второй половине каждого дня, чтобы метод работал с реальными задачами участников.

ПРАКТИКА НА РУССКОМ

Яков Левин

Практикует медитацию восемь лет. Прошёл трёхлетнюю программу Планетарной Дхармы и сейчас занимается с Джоном индивидуально. С конца 2023 года переводит его медитации на русский язык и создаёт практики на основе Heartmind.

Сопровождает руководителей и предпринимателей в переходные периоды жизни и ведёт медитативное направление evolution.new. Создаёт игровые фреймворки на стыке медитативных треков и искусственного интеллекта.

КОГДА

17–21 ноября 2026

ГДЕ

Чиралы, Турция

ЯЗЫК

Английский
с переводом

УЧАСТИЕ

2200 €



Фонарик и небо

С чего начинается подход

Heartmind начинается с одного простого различия, и заметить его можно прямо сейчас, пока вы читаете.

1 Внимание похоже на фонарик

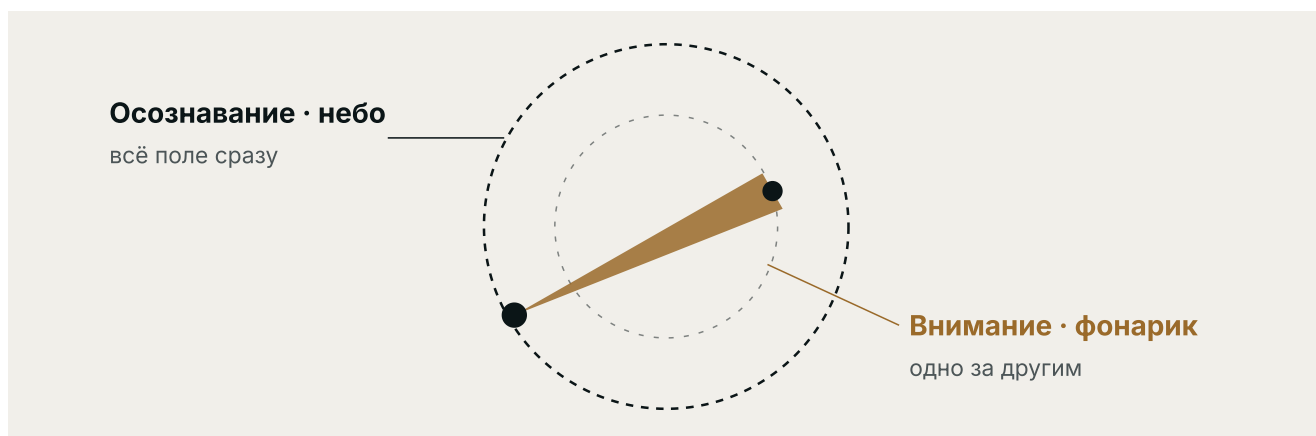
Оно выхватывает один предмет и удерживает его: строку текста, задачу, цель. На этой работе держится привычное ощущение «я».

2 Осознание похоже на небо

Оно охватывает всё сразу: комнату, звуки, собственное тело, другого человека. Это целостное восприятие Джон и называет **Heartmind**

3 Откуда мы смотрим, такими себя и ощущаем

Пока мы смотрим на мир только лучом фонарика, мы отождествляемся с узким «я». Когда открывается небо, меняется и само ощущение себя.



Фонарик светит внутри неба. Отдельный предмет никуда не исчезает, он просто оказывается частью целого.

Большую часть дня мы проводим в режиме фонарика, переходя от одного предмета к другому. Частности тоже часть целого, но когда жизнь сводится к ним одним, целое ускользает, и именно здесь начинаются многие наши трудности.

По строгому определению Джона, **Heartmind** — это способность быть в контакте с реальностью и одновременно воспринимать всю картину целиком, так что понимание и чувство связанности становятся неразделимы. Из такого состояния человек чувствует верный следующий шаг в своей жизни, и его не приходится вычислять.

“This is technical. It's not mystical. It's not vague. It's either operational, or it's not.”

Это точное рабочее понятие, без мистики и расплывчатости. Оно либо работает, либо нет.

ЭССЕ «THE HEARTMIND», 2026

1 Яркое переживание ещё не зрелость

Можно испытать глубокое чувство единства и при этом не замечать собственных проекций, неумело обращаться с властью и теряться в трудном разговоре.

2 Внутреннее развитие отстаёт от внешнего

За пятьсот лет мы невероятно развили технические возможности, а внутренняя жизнь человека не поспевает за этой сложностью. Нужен подход к развитию, который поможет сократить этот разрыв.

3 Много практик, но нет центра

Терапия, работа с сублимностями, йога и медитация по-своему помогают. Но если они никак не связаны между собой, со временем эта разрозненность начинает изматывать.

"Our culture is suffering from a lack of developmental education."

Наша культура страдает оттого, что в ней почти не учат развитию человека.

THE GREAT SIMPLIFICATION, № 228

Интегральный подход Кена Уилбера силён тем, что различает линии и уровни развития. Но само различение не отвечает на вопрос, что соединяет их в целое. По Джону, целостность возникает в **Heartmind**, потому что любовь способна вместить всё сразу.

"You can love the highest and you can love the lowest and you can love the widest, and love glues them and wires them together into an intelligence."

Любить можно и высшее, и низшее, и самое необъятное, а любовь скрепляет всё это и сплетает в единый разум.

ОТКРЫТЫЙ РАЗГОВОР С EVOLUTION.NEW, 30 СЕНТЯБРЯ 2026

КАК УСТРОЕН ПУТЬ

Путь состоит из пяти качеств. Каждое следующее опирается на предыдущее и включает его, поэтому их можно понимать как слои одной системы, где верхний слой работает, только когда устойчив нижний.

Путь можно описать и как постепенное соединение того, что прежде было разделено. Сначала осознание и любовь существуют порознь, затем сливаются в любящее осознание (loving awareness). Потом это осознание обживает тело, обретает опору, и так дальше, шаг за шагом.

5 · Проявиться

4 · Открытая земля

3 · Открытость

2 · Сочувствие и воля

1 · Опора

Схема читается снизу вверх: нижний слой несёт все остальные.

ПЯТЬ ДНЕЙ НА КАРТЕ РАЗВИТИЯ

Под каждым днём лежит интегральная карта: стадии развития взрослых по Сюзанне Кук-Гройтер и перспективы в том виде, как их описывает Джон. Перспектив у него семь. С перспективы от первого лица мир видится через первичное «я», от второго появляется «ты и я», от третьего — объективный взгляд. Перспектива от четвёртого лица видит контекст и, созревая, становится инте-

гральной: она удерживает центр и одинаково ценит всё, что ниже и выше. С перспективы от пятого лица человек выходит из слияния с собственным мышлением, от шестого это видение становится устойчивым в сообществе, а седьмая перспектива холоническая — это радикальная целостность.

ДЕНЬ	СТАДИИ	ПЕРСПЕКТИВА	ЧТО ОТКРЫВАЕТСЯ
1 Опора Ground	Оппортунист Opportunist · фундамент	от 1-го лица	Безопасность и доверие к телу, к другому человеку и к собственному опыту, то есть к своей жизни
2 Сочувствие и воля Attachment & Desire	Дипломат → Эксперт → Достигатор Diplomat → Expert → Achiever	от 2-го и 3-го лица	Способность быть почувствованным, чувствовать себя и другого, а затем взрастить сильное индивидуальное «я»
3 Открытость Openness	Индивидуалист → Стратег Individualist → Strategist	от 4-го лица	Взаимосвязанность (interconnectedness), целостность с миром. Способность видеть, что опыт сконструирован, и обнаруживать его открытость
4 Открытая земля Open Ground	Алхимик: осознание конструкторов Alchemist · construct-aware	от 5-го лица	Опора в самом осознании: открытое, недвойственное пространство держит человека, и из него можно действовать с открытыми глазами
5 Проявиться Archetypal Self	Алхимик: осознание эго Alchemist · ego-aware	от 5-го к 6-му лицу	Архетипическое «я»: сознательный сплав всех качеств недели в одной фигуре, которая служит цели и умеет играть

Первые два дня закладывают фундамент интегральной структуры. Они обращаются к самым ранним, довербальным слоям психики, а это самые напитанные и мощные её операционные слои. Нередко продвинутым стадиям трудно укорениться в жизни именно из-за дисгармонии на этих первых слоях. Это может показаться неожиданным, но нередко наш успех держится на тревоге и постоянной защите своих границ. Когда укрепляется чувство безопасности и связь с другими, расширяются те возможности, которые уже есть у человека.

Третий день укрепляет способность устойчиво удерживать перспективу от четвёртого лица, и именно это делает мягким переход к мета-осознанности на четвёртый день.

РАЗВИТИЕ КАК ПАЛИТРА

Стадии и перспективы для нас — палитра, доступная каждому человеку. Мы работаем с ними как с состояниями и стремимся дать каждому участнику опыт каждой перспективы. Стадию человека здесь не определяют, и участники не оценивают друг друга.

- **Шаг за шагом**

Каждый день и каждая практика строятся поверх предыдущих. На каждом шаге мы снова включаем все прежние, чтобы сложился осознанный и доступный опыт, на который можно опереться.

- **Общая основа**

В этой рамке естественно находят место другие методы, западные и восточные. Разрозненные практики и направления соединяются в одном сообществе, в одном целом.

- **Меньше, но прочнее**

Наша задача — создать пространство, в котором стадии могут укорениться и войти в жизнь через медитацию, движение, разговор и групповую работу.

Первое движение направлено вниз: из головы к сердцу, а затем к земле.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ СЛОЙ		ДЕНЬ 1
СТАДИИ Опportunист Opportunist · фундамент	ПЕРСПЕКТИВА от 1-го лица первичное «я»	
ЗАДАЧА РАЗВИТИЯ Доверие к миру как к безопасному месту. Устойчивое «я» и ощущение границ собственного тела.	ГДЕ ЗАСТРЕВАЕТ РАЗВИТИЕ Режим выживания становится чертой характера: человек всё время ждёт угрозы, всё контролирует сам и не умеет принимать помощь.	



Практика начинается с того, что внимание опускается из головы в грудь, к ощущению тёплой ясности, которое в этом подходе называют любящим осознанием (loving awareness). Затем ещё ниже. Где тело касается стула и пола? Где давление ощущается сильнее? Именно там опора и удерживает вас. Дальше остаётся на каждом выдохе понемногу, не торопясь, отдавать вес этой опоре.

Из устойчивости рождается чувство безопасности, а из него доверие. Речь идёт о телесном состоянии, в котором человек перестаёт ждать удара.

"Continuously let go. Moment by moment by moment, release into the stability. There's ground beneath you. It's actually within you."

Отпускайте снова и снова, мгновение за мгновением, и позвольте устойчивости принять вас. Под вами есть опора, и на самом деле она внутри вас.

ЭССЕ «THE HEARTMIND», 2026

ОПОРА В МАТЕРИАЛЬНОМ МИРЕ

Учитель Джона Дэниел Браун в гипнотерапии работал с образами значимых взрослых. Джон заменил эти фигуры прямым контактом с физическим пространством. С такой перспективы доверие восстанавливается через гравитацию и опору, через контакт с материальным миром. Первый шаг — почувствовать себя в этом мире в такой безопасности, что это похоже на возвращение домой.

"The child doesn't care about nonduality, but the child cares about the non-duality with the mother."

Ребёнку безразлична недвойственность как таковая, но ему важно не быть отделённым от матери.

ОТКРЫТЫЙ РАЗГОВОР С EVOLUTION.NEW, 30 СЕНТЯБРЯ 2026

ПОЧЕМУ НАЧИНАЕМ С ЭТОГО

Участники модуля многого добились, построили своё дело и накопили опыт практики и терапии. Но базового доверия, которое обычно закладывается в детстве, у многих нет, и они привыкли полагаться только на себя. Это получается у них хорошо, и во многом именно на этом держится их успех.

Опора здесь означает безопасность и доверие, которые мы черпаем из контакта с землёй и постепенно возвращаем в своей жизни. Поэтому в первый день группа сознательно не поднимается выше, даже если очень хочется.

ДЭНИЕЛ БРАУН

"The common denominator for healing all trauma is a strong attachment system."

Общее условие исцеления любой травмы — надёжная система привязанности.

Когда привязанность надёжна, защитам не нужно быть жёсткими, и психика сама перерабатывает травматический опыт.

СПОКОЙНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ

КОНЦЕНТРАЦИЯ ЧЕРЕЗ УСИЛИЕ

Сжать внимание и подавить всё остальное

Это работает, но формирует так называемый медитационный комплекс: человек уверенно сидит с закрытыми глазами и теряет равновесие в первом же разговоре.

СПОКОЙНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ

Первая нота Heartmind

В собственном опыте появляется земля, в которую можно расслабиться и которую мы носим с собой. Внимание уходит, человек замечает это и возвращает его, и само возвращение и есть тренировка. Устойчивость внимания приходит через расслабление, а не через концентрацию.

В ЖИЗНИ

Решения больше не диктует фоновое напряжение. Тело, которое не ждёт удара, тоньше чувствует и людей, и цифры.

Сначала опыт того, что тебя чувствуют, затем умение чувствовать другого и, наконец, воля, которая помогает сохранить эти качества.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ СЛОЙ		ДЕНЬ 2
СТАДИИ Дипломат → Эксперт → Достигатор Diplomat → Expert → Achiever	ПЕРСПЕКТИВА от 2-го и 3-го лица «ты и я», затем объективный взгляд	
ЗАДАЧА РАЗВИТИЯ Сначала способность чувствовать других и принадлежать к группе. Затем собственная воля: умение владеть своим желанием и своими границами, а затем готовность стать автором своей жизни.	ГДЕ ЗАСТРЕВАЕТ РАЗВИТИЕ Принадлежность покупается соответствием ожиданиям, правила заменяют живое чувство. Позже ценность человека начинает измеряться продуктивностью, и остановиться становится невозможно.	

СЛОВО ATTUNEMENT

Джон говорит об attunement. На русский это слово обычно переводят как «сонастройка»: настройка нервной системы одного человека на нервную систему другого. Ближайший русский образ музыкальный — так настраивают инструменты, чтобы они звучали вместе. В программе мы будем говорить «сонастройка» и «сочувствие».

Ключевое качество, к которому Джон возвращается снова и снова, — *feeling felt*, переживание того, что тебя чувствуют. Именно оно исцеляет наши раны, наши нежные и раненные части. Если мы не умеем чувствовать себя, те стороны нас, которые хотят быть прочувствованными и приведёнными в целое, подавляются и вытесняются.

МЕХАНИЗМ

Ребёнок учится успокаиваться благодаря тому, что его чувствует нервная система взрослого. Способность к саморегуляции передаётся от взрослого к ребёнку и со временем становится его собственной. Когда взрослый человек в медитации обращается к ощущению, что его чувствуют, этот механизм начинает работать снова, и нервная система постепенно перестраивается. Поэтому сонастройку можно считать основой осознанности, и именно она придаёт практике целительную силу.

"A child internalizes the capacity for self-regulation by being felt by another nervous system, by an adult's nervous system."

Ребёнок обретает способность к саморегуляции, когда его чувствует нервная система взрослого.

BUDDHA AT THE GAS PUMP, № 675

1 Принимать

Это самое трудное. Когда кто-то настраивается на вас, возникает желание поскорее вернуть разговор в деловое русло.

ПОЧЕМУ ЭТОМУ ОТДАНО ВСЁ УТРО

В советских семьях сонастройке часто не было места, потому что от детей прежде всего ждали результатов. Поэтому для многих участников это едва ли не самый редкий опыт. Само слово «сонастройка» звучит непривычно, но сначала приходит опыт, а понимание слова потом.

ПОСЛЕ ОБЕДА: ВОЛЯ

К середине дня у участников есть два качества: опора и сонастройка. Чтобы они сохранились, нужна воля, то есть «я», которое хочет их удержать. Поэтому вторая половина дня посвящена воле и умению обращаться с желанием.

КАК ОБЫЧНО

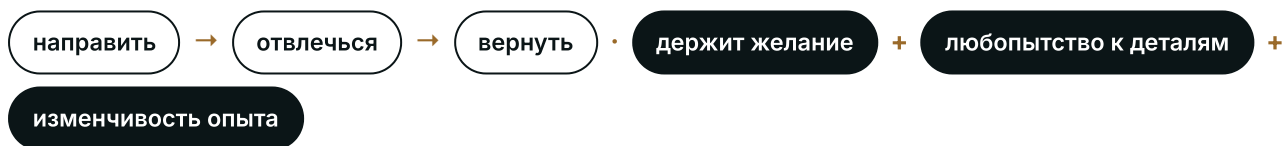
Желание направлено вперёд

К цели, к следующему шагу, к тому, чего пока нет.

ЗДЕСЬ

Желание обращено к тому, что уже есть

Хотеть опоры, хотеть сонастройки и хотеть их всё сильнее. В тантрической традиции желание освобождается через стремление к тому, что уже присутствует.



Вниманию нужна энергия, и её даёт желание. Когда чего-то по-настоящему хочешь, появляется любопытство к деталям и к тому, как меняется сам опыт, а ум, которому любопытно, перестаёт отвлекаться. Сильное «я» — это прежде всего сильное и ясное желание.

"If you can maintain your desire for attunement and security, you can go into a business meeting with a lot of threat, with your center strong and feeling attuned to, and then make wise choices."

Если вы умеете сохранять стремление к сонастройке и безопасности, то даже на очень напряжённой деловой встрече останетесь в своём центре, будете чувствовать связь с людьми и сможете принимать мудрые решения.

ДЖОН ЧЕРЧИЛЛЬ, ИЗ РАЗГОВОРА С КОМАНДОЙ МОДУЛЯ

ПОЧЕМУ ВОЛЯ ИДЁТ ВТОРОЙ

Участники модуля — люди с сильной волей и напором: во многом благодаря этим качествам они и добились успеха. Если начать с воли, минуя опору и сонастройку, человек лишь усилит прежние привычки. Поэтому здесь учатся дозировать усилие: понимать, когда добавить интереса, а когда ослабить нажим, чтобы внимание держалось само.

УСТОЙЧИВАЯ ПОЗИЦИЯ

Неудачные решения чаще всего принимаются тогда, когда мы мыслями не здесь. А чтобы рядом с вами другим было безопасно и они чувствовали сонастройку, нужно уметь твёрдо стоять на своём среди множества отвлечений, внешних и внутренних.

Многие границы, которые мы ощущаем, создаёт наш ум. Третий день посвящён тому, чтобы увидеть это, не теряя себя.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ СЛОЙ		ДЕНЬ 3
СТАДИИ Индивидуалист → Стратег Individualist → Strategist	ПЕРСПЕКТИВА от 4-го лица контекст; созреваая, становится интегральной	
ЗАДАЧА РАЗВИТИЯ Увидеть, как устроены все прежние стадии. Удерживать несколько точек зрения одновременно и замечать проекции в момент их возникновения.	ГДЕ ЗАСТРЕВАЕТ РАЗВИТИЕ Всё видеть насквозь и ни к чему не приходить: релятивизм, анализ без решений, снисходительность к ранним стадиям.	

"You've never tasted chocolate. You've never smelt a rose. You've only smelt, and tasted, your experience."

Вы никогда не пробовали шоколада и не вдыхали аромата розы. Всё, что вы когда-либо пробовали и вдыхали, — ваш собственный опыт.

ЭССЕ «THE HEARTMIND», 2026

1 Всё возникает в осознании

Мы никогда не воспринимаем внешний мир напрямую. Мы воспринимаем его таким, каким он складывается в нашем опыте.

2 Открытость как полнота

Здесь говорят «открытость», а не «пустота». Слово «пустота» звучит как отсутствие, а открытость означает полноту, в которой у вещей нет обособленности и есть взаимосвязь.

3 Системное мышление, обращённое внутрь

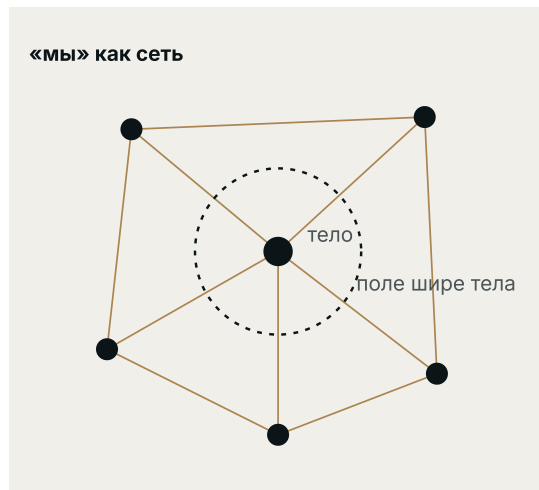
Мы и так понимаем, что мир устроен как единая система. Здесь то же мышление применяется к собственному опыту.

ОТКРЫТОСТЬ ТЕЛА, «Я» И СВЯЗЕЙ

Открытость начинается с тела: когда внимание исследует его глубину и объём, границы начинают ощущаться проницаемыми. Появляется чувство поля, которое шире тела и включает его.

Наше «я» тесно связано с телом. Когда тело ощущается открытым, «я» тоже становится менее жёстким, более подвижным, почти прозрачным. При этом оно никуда не исчезает.

Следующий образ — грибница. Когда тело открыто, достаточно лёгкого намёка на тонкие нити между людьми, и связи начинают ощущаться как сеть. Тогда становится доступным переживание «мы»: у каждого есть опора, сонастройка и собственное «я», и при этом все связаны.



Тело, поле вокруг него и сеть связей между людьми.

В ЖИЗНИ

Между событием и тем значением, которое мы ему придаём, проходит доля секунды. Обычно этот промежуток незаметен: человек реагирует на собственное толкование и уверен, что реагирует на само событие. Открытость делает этот промежуток видимым и позволяет заметить проекцию раньше, чем она превратится в реакцию. Для того, кто принимает решения о людях и деньгах, эта доля секунды очень ценна.

Давать этот опыт раньше третьего дня было бы рискованно, потому что без опоры открытость легко обобщается потерянностью.

Это опора первого дня на более глубоком уровне, где устойчивостью обладает само сознание.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ СЛОЙ		ДЕНЬ 4
СТАДИИ Ахимик: осознание конструкторов Alchemist · construct-aware	ПЕРСПЕКТИВА от 5-го лица выход из слияния с мышлением	
ЗАДАЧА РАЗВИТИЯ Замечать, как ум создаёт смыслы, прямо в момент их возникновения, и делать это видение основой своих действий.	ГДЕ ЗАСТРЕВАЕТ РАЗВИТИЕ Растерянность человека, который впервые увидел себя со стороны, или новые всеобъемлющие теории, позволяющие ничего не отпускать. Без опоры само это видение быстро рассеивается.	

"You realize you're grounded and held by complete open space, by complete non-dual mind."

Вы обнаруживаете, что вас держит и служит вам опорой совершенно открытое пространство, полностью недвойственный ум.

ДЖОН ЧЕРЧИЛЛЬ, ИЗ РАЗГОВОРА С КОМАНДОЙ МОДУЛЯ

В начале недели опора ощущалась твёрдой и надёжной, и доверие росло оттого, что она рядом и никуда не денется. На четвёртый день становится ясно, что устойчивостью с самого начала обладало само сознание. Путь Джона так и называется: *Embodying the Open Ground*, воплощение открытой земли.

РАССЛАБЛЕНИЕ Можно ненадолго перестать держаться А потом снова собраться, когда понадобится.	ОТКРЫТАЯ ЗЕМЛЯ Падать некуда Основа была рядом всё это время, пока человек пытался удерживать себя сам. Силы, которые годами уходили на это, освобождаются.
--	---

СМЕШИВАНИЕ: ЧТО ПОДНИМАЕТСЯ И ВО ЧТО ПРЕВРАЩАЕТСЯ

Во второй половине дня участники намеренно пробуждают два сильных импульса: отвращение и желание. По мысли Джона, обе энергии связаны с сердцем, и именно в нём их можно соединить. Путаница, третья из привычных ловушек ума, проясняется открытой землёй.

Путаница: слияние с потоком мыслей

→ **ясность открытой земли**

Отвращение: реакция «бей или беги», страх, гнев

→ **сила**

Желание: стремление схватить, эрос

→ **жизненность**

"Without that, the higher states are fragile, because they're not wired into the sap of the body."

Без этого высокие состояния остаются хрупкими: они не укоренились в теле.

ДЖОН ЧЕРЧИЛЛЬ, ИЗ РАЗГОВОРА С КОМАНДОЙ МОДУЛЯ

Одни занятия совместить с этим состоянием легко, как разговор о практике, другие труднее, как налоговая декларация или то, что задевает за живое; поэтому начинают с простого. В конце дня три уровня работают как инструменты: открытая земля даёт ориентир, связь с другими — интуицию, опора и сонастройка — доверие и безопасность. Их прикладывают к одной из сфер собственной жизни, двигаясь сверху вниз: от цели к связи и затем к опоре. Слово «проект» сразу задаёт деловой тон, поэтому здесь говорят о векторе.

Из открытого пространства «я» собирается заново, теперь уже осознанно, после того как его увидели насквозь.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ СЛОЙ		ДЕНЬ 5
СТАДИИ Ахимик: осознание эго Alchemist · ego-aware	ПЕРСПЕКТИВА от 5-го к 6-му лицу видение, которое держится в сообществе	
ЗАДАЧА РАЗВИТИЯ Заново собрать «я» из открытого пространства: строить и разбирать одновременно, играть и служить цели.	ГДЕ ЗАСТРЕВАЕТ РАЗВИТИЕ Превратить отсутствие «я» в новую идентичность. Или потерять лёгкость игры и застрять в мрачной пустоте.	

Такое «я» называют архетипическим, или душой: это уровень между личностью и духом. Оно уже не совпадает с тем «я», с которым человек приехал, и всё же остаётся его собственным.

ЦЕЛЬ, КОТОРАЯ НЕ ПОГЛОЩАЕТ

Вероятно, это главный разговор последнего дня. Многие ощущают свою цель огромной, а себя маленькими, и вся жизнь оказывается подчинена ей. Особенно это знакомо тем, кто вырос в Советском Союзе: найти цель и отдать за неё жизнь. Другая крайность встречается у тех, кто много читал о конструктах: если всё условно, то ничего не имеет значения.

1 Личная цель

Моя цель, моё дело, мой результат. Мощный двигатель, но часто навязчивый.

2 Осознание слияния

Становится видно, как человек сросся со своей целью.

Heartmind

помогает чуть отстраниться, и цель перестаёт его поглощать.

3 Чистая цель

Безличная, эволюционная: стремление самой жизни к развитию. Серьёзность сохраняется, но становится зрелой и надличной.

СЕРЬЁЗНОСТЬ Готовность идти до конца Цель, которая помогает пройти через страх и понять, что на самом деле нужно миру.	ИГРА Радость и лёгкость Когда всё открыто, в жизни появляется место для игры. Без неё жизнь быстро становится мрачной. Нужно и то и другое.
--	---

"If you only deconstruct, you're left in openness with nothing to hold. If you only construct, you build a more sophisticated prison."

Если только разбирать, остаёшься в открытости, где не на что опереться. Если только строить, возводишь всё более изощрённую тюрьму.

ЭССЕ «THE BODHISATTVA PATH FOR THE END OF A TIME», 2026

НОВЫЙ ЦЕНТР

любовь к власти

→ **власть любви**

любовь к безопасности

→ **безопасность любви**

любовь к удовольствию

→ **удовольствие любви**

любовь к творчеству

→ **творчество любви**

ВОИН СЕРДЦА

Сила, деньги и амбиции остаются и соединяются с чем-то большим, чем отдельное «я». Человека, в котором это соединилось, Джон называет воином сердца. Как действовать, исходя из любви и мудрости? В восточных боевых искусствах сила рождается в нижнем центре живота. Если этот центр наполнен правильно, в нём собирается энергия привязанности: доверие и сонастройка. Желание укоренить любовь в теле соединяет всё воедино.

Нести большую силу можно, только если под ней прочная открытая земля, а вокруг люди, которые чувствуют и поддерживают друг друга. Тогда можно пуститься в путь к своей цели и вернуться.

ПРЕДПОСЫЛКА

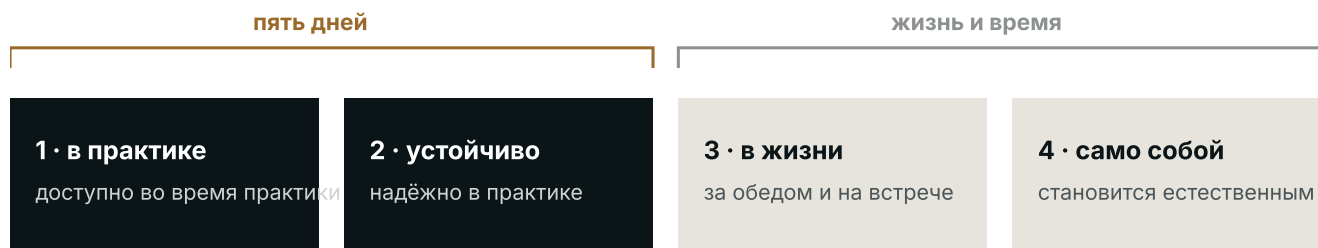
Если реальность конструируется, то конструируется и поле вариантов и событий. Человек с сильным и открытым **Heartmind**, окружённый единомышленниками, притягивает людей и возможности, созвучные его намерению и состоянию. Карл Юнг называл это синхроничностью. С другой перспективы это интеграция **Heartmind** и воспоминание себя в большем целом, у которого тоже есть своё намерение, состояние и путь развития.



После

Что остаётся и чего пять дней не обещают

Пять дней не меняют человека навсегда. Они показывают, куда двигаться дальше.



В созерцательной традиции различают четыре ступени, и они помогают трезво оценить, что может дать неделя. Новое видение сначала доступно только во время практики, затем становится в ней устойчивым, потом проявляется в обычной жизни и наконец превращается в естественную основу действий. Пять дней позволяют пройти первые две ступени.

Поэтому модуль задуман как начало. Каждое из пяти качеств можно углублять месяцами, а можно затронуть за один час. Когда видна общая структура, появляется выбор: двигаться последовательно, шаг за шагом, или по кругу, возвращаясь к тому, что требует внимания сейчас.

ПОЧИТАТЬ И ПОСЛУШАТЬ

ЭССЕ

The Heartmind
planetarydharma.substack.com

СТАТЬЯ · 2020

Integrating Adult Developmental
and Metacognitive Theory...
integral-review.org

КНИГА · 2021

Becoming Buddha
amazon.com

ПОДКАСТ

Know Thyself, № 170
knowthyselfpodcast.com

ПОДКАСТ

Buddha at the Gas Pump, № 675
batgap.com

ПОДКАСТ

The Great Simplification, № 228
thegreatsimplification.com



Как всё устроено

Место, день, условия

Пять дней в деревне между горами и морем, на ликийском побережье Турции.



Чиралы

Длинный пляж, апельсиновые сады, сосны и горы. Над деревней возвышается Химера, гора с вечными огнями.

Кто что ведёт

Утреннюю практику и первый блок ведёт Джон. Вторая половина дня завершается групповой работой с командой evolution.new. Часть практик Яков проводит на русском.

Язык

Джон говорит по-английски, перевод идёт в обе стороны. Слушать перевод вместе со всей группой, даже если всё понятно с первого раза, — тоже часть практики.

Участие

2200 €. Оплатить можно в рублях по курсу ЦБ на день платежа или в евро. Проживание и дорога в стоимость не входят; в Чиралы есть варианты на любой бюджет.

Один день

07:00	Телесная практика в движении и повторение пройденного
08:00	Завтрак
10:00	Первый блок: практика, учение, разговор
13:00	Обед, который продолжает практику
15:30	Второй блок: практика и групповая работа
18:00	Ужин
20:00	Вечерняя практика

В первый день начинаем в 10:00, в последний заканчиваем к обеду, чтобы все успели в аэропорт.

ВОПРОСЫ

Нужен ли опыт медитации?	Нет. Опыт помогает, но бывает и наоборот: людям с большим стажем труднее отказаться от привычного способа практики.
Это религиозная практика?	Нет. Становиться буддистом никто не предлагает, и пять дней в молчании проводить не придётся. Созерцательные методы здесь служат развитию.
Я уже прошёл терапию, тантру, работу с сублимностями. Что здесь нового?	По отдельности, возможно, ничего. Новое в том, что все эти подходы собираются вокруг одного центра, <u>Heartmind</u> .
Как записаться?	Через бот @heartmindnew_bot. Заявка ни к чему не обязывает: координатор свяжется с вами в Telegram, ответит на вопросы и расскажет об оплате и проживании.



Формула недели

The week in one line

Каждый день к ней добавляется новая часть, а прежние остаются. Каждое утро её повторяют целиком.

1	Любящее осознание · в теле · на опоре · с доверием	Loving awareness · embodied · grounded · trusting
2	...и сонастроенное , и желающее таким остаться	...and attuned , and wanting to stay
3	...и открытое : тело, «я», поле между людьми	...and open : the body, the self, the field between us
4	...и открытая земля , открытые глаза	...and open ground , open eyes
5	...и проявленное , с целью, с которой можно играть	...and showing up , with a purpose you can play with

"Why rely upon one line of development when you can rely upon five and have them woven together?"

Зачем опираться на одну линию развития, если можно опереться на пять и сплести их вместе?

BUDDHA AT THE GAS PUMP, № 675

@heartmindnew_bot

17–21 ноября 2026, Чиралы, Турция. Программа, материалы Джона и заявка в боте.

Источники: эссе Джона Черчилля «The Heartmind» и «The Bodhisattva Path for the End of a Time», подкасты The Great Simplification и Buddha at the Gas Pump, открытый разговор с evolution.new 30 сентября 2026 года и рабочие разговоры о программе 9 и 13 октября. Цитаты из разговоров взяты из машинной расшифровки и слегка очищены от повторов. В течение пяти дней программа будет меняться в зависимости от того, что происходит в группе.