

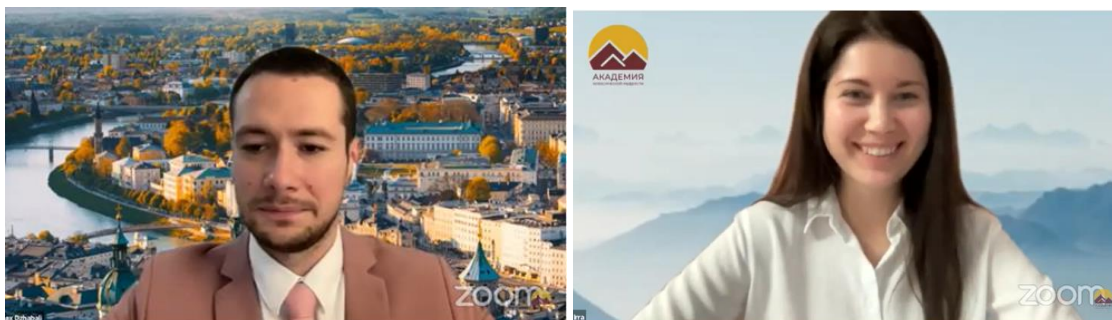
**Эти стенограммы были
сделаны студентами занятий
и должны рассматриваться
только как дополнительный
источник информации.
Пожалуйста, сверяйте
содержание с видеозаписями
для точности.**

Курс III Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 4

Занятие 4. Поза Вайрочаны из Восьми Составляющих

Преподаватели Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс: Так, расскажите, что у вас нового? Как дела вообще? Привет, Ира. Давно не виделись с тобой.

Ирина: Привет, привет.

Макс: Так, столько знакомых лиц я вижу. Оля, привет. Привет, Оксана, Лина. «С возвращением – пишет – как прошел ретрит?». Чудесно прошел, а как ретриты ещё проходят? Да, кто не знает, мы делали ретрит с Ирой, и в рамках этого ретрита преимущественно мы медитировали. Это был медитационный ретрит. Он прошёл чудесно, всё прошло хорошо. Сдавайте 18 курсов, может, расскажем вам подробности, которые так вот не всегда получается рассказать. Но если честно, ребята, в ретрите то, что вы делаете – вы идете глубже в свой собственный ум, в то, как он работает, в то, как он функционирует. И для меня в последние ретриты больше открывается связь с тем Максом, который был в прошлой жизни, не Макс меня звали, правда. Потому что это как принятие для меня проекта. Типа ты пришёл, ты пришёл строить отдел в организацию, и тебе нужно принять дела у предыдущего руководителя отдела, и если ты не знаешь, что там было, то, ну, не то, что ты вслепую действуешь, ну, меньше у тебя, скажем, данных. У меня в этом ретрите тоже больше открылось, не знаю, разные качества моего характера, почему они такие. Для меня это очень полезно, потому что помогает понять и использовать свои сильные, слабые стороны, где я в прошлой жизни закончил, на каком этапе, докуда добрался, потому что на самом деле, как... как в Ламриме.

У нас в этом месяце, мне кажется, стартует медитация Ламрим, вот эти, где 13 комнат или сколько, где ты ходишь по ним. Очень крутая медитация, она в клубе медитаций будет передаваться, я вам очень рекомендую к ней присоединиться, как раз в рамках АСИ 3 мы будем

вкратце упоминать эту медитацию. И в ней как раз ты проходишься по стадиям духовного пути. Все стадии, даже там... Там реально секретные учения, даже, если честно, я сам в шоке был, но ты... но ты по ним проходишь. Это реально классная медитация, и на этом пути можно прогрессировать, это то, чем мы занимаемся с вами в течение этого времени изучения. Как у тебя, Ир, прошёл ретрит?

Ирина: Отлично прошёл. Мне нравится твоя метафора про передачу проекта от одного продактоунера, скажем так, к другому. Я пока не ощущаю у себя такой результат, но для меня тоже было любопытно, как разные мысли всплывают, как появляются желания какие-то. И в этом ретрите я наблюдала, как мой ум постоянно хочет что-то купить, это очень странно, потому что я не тот человек, который любит ходить на шопинг или что-то долго выбирать, но как будто у меня в голове был какой-то голос: «Вот, надо зайти на этот сайт, а там такая классная курточка», и я такая: «Ира, да у тебя есть курточка на зиму. Да нет, да надо зайти». В общем, я какое-то время боролась с этими мыслями, потому что после курточки были другие вещи, которые мне хотелось купить. Я начала составлять даже список, но потом, когда вернулась домой, поняла, что, Боже, слава Богу, эти все вещи мне не нужны, и мне больше не хочется их покупать. Ну, в общем, у меня была какая-то история такая с поднимающимися желаниями, в которых мой ум, казалось бы, хочет принять прибежище: «Вот я куплю это, и тогда точно я буду пить больше воды» или «О, я куплю эту курточку и тогда мы точно с Максом будем чаще гулять в лесу». В общем, какие-то такие ложные истории возникали и было забавно наблюдать именно момент, когда только-только они появляются.

Макс: Да, спасибо. Как у вас, ребят, с медитацией вообще, как? Расскажите, как у вас дела.

Ирина: Кто вообще медитировал на этой неделе? У нас сегодня четверг, четыре дня прошло этой недели, напишите, медитировали, не медитировали, сколько раз, правда, очень интересно.

Макс: Да, и включайте камеры, ребят, я реально за вами люблю наблюдать. Я себе поставил телефон и отдельно с телефона смотрю на вас. Поэтому если я куда-то в сторону смотрю, как сейчас, знайте – это вы у меня тут установлены, потому... потому что на основном экране презентация открыта. Так, медитировали каждый день.

Ирина: Кто-то каждый день медитировал, здорово!

Макс: Вот я у вас пример... Прибежище принимаю. Лада говорит: «Медитировали». Оксана: «Я уже несколько месяцев медитирую каждый день». Какую медитацию делаете, Оксана? Поделитесь. Кто ещё... Кто не медитировал, это время вашей исповеди, мы отпускаем грехи, венец безбрачия, сглаз, порчу, всё отпускаю. «Медитация идет с трудом – Катя пишет – но сегодня неожиданно расчистился угол для медитации алтаря будто сам». Супер, супер! Место для медитации – это реально важно, и когда у вас есть своё место – это уже полдела для медитации, честно. Это всё равно как кроссовки купить для бега, то есть уже это не гарантирует, что вы прям бегать будете наверняка, но очень заметно повышает шансы. Светлуська пишет: «Я уже не первое обучение прохожу, поэтому у меня ряд медитаций не каждый раз с подготовительными шагами». Понял. Какой ряд медитаций хоть, рассказывайте. «Насколько больше медитировала, люблю Башню». «Башня освобождения» – супер медитация от Питера

Мёртла. Анна: «Медитировала два раза». Класс, Анна, я на вас кофе-медитирую. Вы, кстати, друг на друга можете тоже кофе медитировать, 10% сразу получаете автоматом. «Все ДЗ сдала, КР». Вау, вау!!!

Кстати, кто сколько сдал домашек и контрошек? Напишите тоже в комментариях. Чем вы тут занимались, пока мы были с Ирой в ретрите? Мы работали, сеяли семена, чтобы вы посадили домашки, контрошки. Если вам они даются несложно, то знайте, что это нашими благословениями всё. Если тяжело даются, то мы тут ни при чём, это ваши семена. Так, Оля пишет, а... Оля, привет, рад тебя видеть. «Я большую часть времени не живу дома. Как создать себе безопасное место? Медитирую каждый день, но чувствую себя совершенно истощённой, каждый день квест – создавать себе место, пространство». Вот ты... А где ты живёшь, Оль? Ну, если ты не живёшь дома, у тебя же есть какое-то место, где ты ещё живёшь? Ты же не на улице живёшь? Вот в этом месте нужно создать место для медитации. Оно не обязательно дома должно быть, то есть, ну, мы когда с Ирой куда-то выезжаем, там в отеле или ещё куда-то, мы там создаём место для медитации, и я сразу первое дело, первым делом, что я делаю, когда я захожу в номер отеля, Ира знает, я начинаю присматривать, где медитировать, как коврик положить, как там сесть лучше и так далее. «Все домашки», – Рома говорит. Класс! Так, 3, 2. «Комната с родными, я там не одна». А, Оль, ну, как-то, значит, попробуй, я не знаю, отгородиться, или ещё, ну, напиши в чате, там тебя... вместе побрейнштормите, у тебя не одной такая ситуация. Так, «Чистое озеро», «Махамудра». Угу. Класс, 2 домашки, 2 КР. Ребят, кто делает домашки, вы вообще молодцы, кто не делает, мы вас всё равно любим, не отрешиваемся от вас, сейте семена. Здорово иметь кармического партнера по домашкам.

Хорошо. В прошлый раз мы с вами проходили что? Кто скажет? Что вы с Людой и с Иваном проходили? Мы, кстати, с ними только что виделись. Рассказывайте, чем вы занимались. Шесть условий для медитации. Ну и рассказ... расскажите, какое первое условие? Рассказывайте. Что узнали? Мы проверяем работу Люды и Ивана. Давайте, чтобы не было у нас разговоров неприятных. Что узнали, какие условия? Значит, первое – «благоприятное место для медитации». Супер, хорошо!

Второе что? Второе – это то, с чем Ира не справилась в этом ретрите, я тоже, если честно. Не знаю, из моих семян же. «Не иметь слишком много вещей», да, не иметь слишком много желаний, не иметь много вещей. Правда, это... это от лукавого.

Третье, что третье? «Радоваться тому, что имеете». Верно, то, что у нас есть – это уже хорошо, поэтому здорово радоваться. У меня, знаете, одно из осознаний в ретрите было – вот эта жизнь, которая у меня есть, я её воспринимаю как нормальную, обычную. Но если так подумать, что в ней обычного? Если взять студента АСИ, который живёт – я знаю, ну, я много таких студентов знаю, – кто живет в глубинке какой-то, у него нет там ни сообщества, ни поддержки, ничего, нету связи с Учителями. Если вот для такого человека представить жизнь, которой живу я. А я живу в Вене, у меня есть чудесная партнёр, моя невеста, красивая, умная, разделяет духовный путь со мной, у меня есть Учителя, которые живут в 20 минутах от нашего дома, у меня есть друзья, доход, любимая работа, которая помогает служить другим людям, хорошее здоровье, хорошая физическая форма, я сдал все 18 курсов АСИ, я руководитель классных двух организаций. Нормальная ли это жизнь? Обычная она, или это просто какое-то волшебство и

невменяемая какая-то удача и везение? Вот я о чём думал. И это про то, чтобы быть довольным, что имеешь и радоваться тому, что у тебя есть. Потому что, не знаю, оно воспринимается то, со временем хорошее, что у тебя есть, ты превращаешь в какую-то бытовуху и это... это харам. Это то, с чем мы боремся очень сильно.

Четвёртое. Что у нас четвёртое? «Не быть слишком занятым», верно. Ира, расскажи, как это... ощущается.

Ирина: (Смеется) Я могу рассказать как это, быть слишком занятым, потому что это история, с которой мне еще предстоит справиться, вот, но какое-то время назад я сделала успешные шаги в этом направлении. Просто обычно я очень занятой человек, наверное, о таких говорят «трудоголик», и в моём случае это даже не совсем комплимент, вот. Но в этом году, с лета, наконец-то я создала для себя условия, в которых я могу брать один день в неделю для такого мини-ретрита, что ли. Для такого дня, когда можно погрузиться в практики, погрузиться в обучение, отключиться от обратной связи, в смысле от любой связи, от интернета, от всех сообщений, вот, поэтому я теперь стараюсь брать такой день и посвящать его продолжению изучения, неспешно сделать все свои практики утром, не переживать, что мне нужно срочно открыть Telegram, потому что где-то там что-то сломалось. Мне кажется это... Это очень важно. И вот когда я начала делать такие дни, я правда начала намного больше успевать. Я начала быть намного более довольна собой.

Макс: Спасибо, Ир. Что пятое? Пишут: «Не быть слишком занятым». Есть такое. Это пятое. А, нет, пятое пишут... Это четвёртое было. «10 этических принципов, совершенная нравственность» – вот что у нас у нас пятое. Не причинять вред другим существам, вот это всё туда, верно, это пятое.

Шестое. Кажется, я чё-то накладал и попросил всех включить микрофон, знаете, это я случайно. Выключайте микрофоны. Так, и шестое – «не тратить время на бесполезные вещи». Если вкратце, да, отказаться от тех желаний, которые нами управляют – это то тоже, с чем мы боролись в этом ретрите. Класс! Хорошо, мы вкратце сделали обзор прошлого занятия. Итак, где мы находимся? Ирина, можно нам, пожалуйста, слайд.

Ирина: Конечно

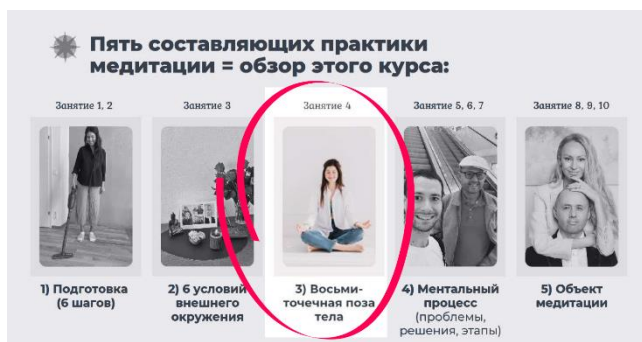
Макс: В рамках этого курса.

Ирина: Сейчас сделаем. Есть.

Макс: Пока Ира шерит экран, я, знаете, хотел, чтобы мы порадовались. А кто знает Юлю, Женю Беляевых, наших друзей? У меня видно, Ира, что ты показываешь экран, вот, появилась картинка. Кто знает, напишите «+1», кто знает Юлю и Женю. Не знаете? Это наши друзья, тоже преподаватели АСИ, чудесные, мы вместе в Вене живём с ними. Так вот, они тоже, я хотел просто, чтобы вы порадовались, какие семена вы посеяли тем, что вы изучаете эту мудрость. Сегодня Женя... Женя сейчас в Индии с Питером и Марией Мертл, с Джоном Брэди, у них классная там программа по совершенству даяния от Института изучения йоги. Так вот, Женя мне написал, что у них 2500 регистраций на АСИ 3. Я думаю, это мировой рекорд вообще по количеству

Курс III, стенограмма к занятию 4

регистраций на АСИ 3. А в 2020 году на мероприятие с Питером и Марией Мертл было 1500 регистраций. Два с половиной – это рекорд, и это, ребята, наши семена. Я вообще считаю, что это моя заслуга, не знаю как вы, а того, что в моей реальности я создаю такой чудесный третий цветочек. Ну, если серьёзно, ребята, это ваша заслуга, каждого из вас, у кого есть это в реальности, что 2500 человек интересуются этими знаниями и идут учиться с Женей и Юлей. Это просто невероятно! Просто очень круто! Я... Я безумно рад, реально, для меня это какой-то, ну, шедевр.



А, так, значит, мы с вами прошли, верно, подготовку, шесть... шесть подготовительных шагов. Дальше мы прошли шесть условий внешнего окружения как часть подготовки шести шагов. Вы помните, у нас есть семь ингредиентов, это было первое, второе занятие. Третье – это шесть условий внешнего окружения. И сегодня у нас супер-практическое

занятие, это восьми-точечная поза, и это последнее занятие по подготовке к медитации, то есть дальше мы будем изучать о том, что делать во время медитации. Поза, на самом деле, она уже пограничная, она находится на границе того, как подготовиться к медитации, и того, что ты делаешь вокруг неё. Кому интересно узнать больше про то, что нам Гаутама Будда и вся наша чудесная линия передачи, Чже Цонгкапа, что за 2500 лет наработали эти люди, которые достигли глубоких реализаций, как правильно разместить свои... свою пятую точку в медитации? Напишите плюс один или огонёчек там поставьте, что-нибудь.

Это очень классная тема, она меня очень вдохновляет и мотивирует, и вам в ней на самом деле нужно разобраться базово один раз, как правильно себя усадить, правильно провести необходимые эксперименты. И после этого у вас займёт какое-то время... ммм... часто это годы, на самом деле, когда вы уже... вам нормально, хорошо сидеть, но вы дорабатываете и дорабатываете свою осанку, такое будет. Но базово вам нужно один раз в этом разобраться, и этого одного раза будет достаточно. Я встречал в интернете, я сегодня жаловался, такие у меня семена, я встречал в интернете разные методики, как сидеть во время медитации. И одна из них, я вчера подписался на одного блогера, и он рекомендует сидеть там, подпереть подушку под спину. Спину, соответственно, на... под стену, то есть сесть вдоль стены, а по... подушки там, везде обложиться подушками и вот так сидеть медитировать.

Я не знаю, откуда этот парень берёт рекомендации по медитации. У меня есть подозрение, что он их, ну, или придумал, или это какая-то линия передачи, которая недавно зародилась, потому что на поздних стадиях нашего изучения, я говорю про секретное учение, про Ваджраяну, ты не можешь так сидеть, ну, это... это... это не даст твоей пране течь таким образом, которым она должна течь, вот эта внутренняя энергия, для того, чтобы у тебя были глубокие осознания в медитации. И мы окружены этими линиями передачи и New age техниками, медитациями, где люди выдумывают, реально просто, как правильно сидеть. И это опасно, потому что тоже одно из моих важных осознаний в ретрите – то, что и... весь путь, через который мы проходим, он очень логичен, но его логику ты понимаешь только, когда ты переходишь на следующий этап этого пути. То есть ты можешь понять, по... почему предыдущий этап был именно таким. Но мы

с вами не разработчики всего этого пути к просветлению, мы... мы его пользователи. Нам его вот на блюдечке подали, и мы не знаем, почему он именно такой. Со временем для тебя открываются какие-то вещи. Например, десять этически принципов, говорят, да, необходимо вести идеально чистый, нравственный образ жизни для того, чтобы у тебя была хорошая медитация. Не понятно поначалу, почему это. Потом, когда ты медитируешь именно два часа, больше двух часов, и у тебя ум не ерзает никуда, не бежит, не упрыгивает, он спокойно сфокусирован на том, на чем ты ему сказал быть сфокусированным, у тебя могут быть глубокие осознания, там, классные визуализации, классные инсайты. Ты понимаешь, что «ага, мне надо было вести десять этических принципов для того, чтобы мой ум был чистый, свежий, и для того, чтобы меня не отвлекала какая-то ерунда там, которую я натворил, фильмы никакие стремные, которые я смотрел, не знаю, то, что я, не дай Бог, там, изменил своему партнеру или на каких-то других девчонок заглядывался, или с кем-то флиртовал». Это все начинает подниматься автоматически в твоём уме, когда ты медитируешь. Вся ерунда, которую ты делал. Мало того, это ощущают наши каналы, наши мысли, и это не очевидно. Ты понимаешь это только спустя время.

Точно также и с позой для медитации, у нас есть определенные рекомендации, как сидеть. И они глубокие, и они приводят к глубоким осознаниям. Но не надо как бы отсебятину никакую добавлять, потому что вы не знаете, как будет выглядеть, в какой позе вы будете сидеть, когда вы увидите пустоту напрямую или достигнете просветления. Но те Будды и наша линия передачи, она знает. Вам не обязательно это знать, они знают, и именно эту позу они сразу проектируют для того, чтобы вы ее начинали осваивать. То есть мы идем от результата, от того, к чему мы движемся, поэтому поза для медитации – это важная тема. У вас уйдет какое-то время на ее освоение, она будет эволюционировать, но нужно заниматься йогой, как мне говорил Питер Мертл. И я его послушал, и там встретил Иру. Кто знает, кого вы там встретите, если вы будете йогой заниматься, в йога-студию особенно не плохо ходить. Если вы уже встретили, то уже супер, может, вам больше никого и не надо встречать. Но если вы еще не встретили, то я думаю, это хорошая идея. Так вот, это реально важно, и мы сегодня говорим о позе, и это экспериментальный практический метод. И мы вас с Ирой призываем. Мы вам дадим какие-то наработки, предложения, как вам попробовать, но в конечном итоге вам нужно экспериментировать, разрабатывать для себя идеальную позу. Хорошо! Палец вверх. Добро! Хорошо. Ирина.

Ирина: Да, спасибо, Макс, что поделился, и...

Макс: Расскажи, какую презентацию ты подготовила?

Ирина: Я очень рада, что ты озвучил о том, что важно экспериментировать, да. Мы вначале говорили о том, что это курс практической медитации, что это точно не теоретический курс. Мы берем эти инструменты, и мы стараемся внедрить их в жизнь. Сегодня мы будем очень много говорить о каких-то пунктах, да, которые были написаны в древних писаниях, как сидеть и так далее. И здесь важно понять, что мы изучаем, как это было традиционно, но, тем не менее, каждому из нас важно сделать свои наработки. Попробовать разные и выработать для себя свою, ту самую идеальную позу. Где-то чуть влево, где-то чуть вправо, вы потом, даже какие-то тонкие

Курс III, стенограмма к занятию 4

моменты подравняв, будете чувствовать себя в медитации гораздо лучше. Итак, маленький интерактивчик. Макс сел медитировать. Как вы думаете, что не так с Максом?

Макс: Ира меня заставила фотографироваться в ретрите. Мы закончили ретрит, я уже жареный, как курочка гриль. Ира говорит: «Давай будем фотографироваться для новой презентации. Свет хороший, все хорошее». Ладно.



Макс сел медитировать

Что не так с Максом?



Ирина: Да, мне хотелось прям сделать серию прям правильных и не правильных снимков, чтобы прям показать прям на нас, что и как делать. Тут выглядит так, ну, не знаю, что у Макса печеночка прихватила, или что-то с ним случилось. Ну, давайте, до того, как мы изучим все восемь пунктов, разберемся, что не так. Как вы думаете? Ольга пишет: «Голова вниз». Правильно. «Коленки

высоко, голова опущена, улыбочки нет». Супер! «Спина неровная», совершенно верно. Что еще? Какие еще пунктики заметили? Так, голова вниз. Про голову поговорили. Может быть, еще что-то? Мимика. Ага.

Тут, кстати, я Макса специально попросила сесть, знаете, как некоторые блогеры садятся, и видно, что не удобно сидеть человеку. Он вроде бы на очень красивом фоне, и очень атмосфера такая вот медитативная, да. И кажется, вау, наверное, на этом месте так спокойно. Но по фотографии видно, насколько этому человеку не удобно сидеть. «Подушки для медитации нет», да. Колени должны быть ниже, ага. Макс, плохая у тебя растяжка, колени слишком высоко держишь, ну, куда это годится? Плохо на йогу ходишь. (Смех). Хорошо. Язык не у неба, может быть. Ребята, я вижу, что вы многие пункты знаете. «Напряжение во всем теле». Да, все эти вещи, которые вы перечислили, вы абсолютно правы. И это те вещи, которые быть не должны. Должно быть примерно вот так. И я думаю здесь, на этой фотографии, должна быть примерно видна разница до и после. До АСИ 3 и после АСИ 3. (Смех).

И мы будем говорить о восьми характеристиках позы. И первый пункт в древних писаниях звучит так, что «медитирующий должен сесть в позу лотоса». Но мы с вами должны понимать, что у каждого из нас свои способности. Поэтому я бы настойчиво не рекомендовала, если вы не обладаете, не знаю, природно очень такой гибкостью, не стараться усадить себя в эту позу сразу. Вы можете спокойно сидеть в позе полулотоса. Вот Мария, мне кажется, здесь как раз, не могу сказать, или в лотосе, или в полу-лотосе. Мне кажется, в почти лотосе сидит. Но это поза не для новичков. Это точно для тех, кто уже очень давно занимается и давно медитирует, и приучил себя к тому, чтобы в такой позе сидеть. В целом,

1. Лотос или полулотос

Для профи!
НЕ для новичков!



Курс III, стенограмма к занятию 4

для новичков, мы начинаем обычно с того, чтобы просто сесть на стуле ровненько. И после того, как вы научитесь сидеть на стуле, вам будет, быть может, удобно со временем перебраться на пол. Но традиционно это лотос, сначала левая нога сверху, потом правая кладется. Главное – точно не травмироваться, потому что колени у нас, их всего два, и они нам много еще раз пригодятся. Не знаю, мне кажется, Макс, может быть, рассказывал на каких-то других встречах, но у него были моменты, когда в йоге – он такой, в обучении хардовый игрок, и он пытается выжать из себя больше, чем может – и после нескольких историй, когда там хрустнуло, и ты не можешь продолжать заниматься какое-то время йогой, Макс сменил подход к этому, поэтому не повторяйте наши ошибки, старайтесь очень быть бережными к себе, к своим ножкам.

Можете сесть в полу-лотос или в что-то похожее на полу-лотос, садитесь в него. Если нет, можно как-то сложить ноги похожим способом, я как-то похоже сижу. Но главное, чтобы вам было удобно. Главное, чтобы поза медитации вас точно не отвлекала, чтобы не было больно, вам должно быть точно комфортно. И самое главное, чтобы ваши бедра были выше, чем ваши



Must-have: Подушки для медитации
или сложенный плед в несколько
слоев + что-то теплое как основа

коленки. Что вам может в этом помочь? Подушечки. Может быть, одна подушка для медитации, может быть, две подушки для медитации, может быть, для кого-то три подушки для медитации. Если у вас нет подушки для медитации – вообще не проблема. Когда я ленюсь брать с собой в какое-то путешествие подушку для медитации, у меня обычно есть какой-то пледик, я

могу скрутить пледик в какое-нибудь такое, в несколько слоев повыше. Или, если даже пледика нет, можно всегда какое-нибудь худи, подушку какую-то найти. В общем, постарайтесь себе выстроить какое-то такое сиденье для медитации, чтобы у вас бедра были сто процентов выше, чем колени. Тогда вы сможете сидеть дольше, и тогда вы не будете отвлекаться на какие-то такие ненужные вещи во время медитации. И еще классно подложить что-то тепленькое. Тут на фотографии коврики для медитации, я себе подкладываю пледик, но не сидите на холодном твердом полу. Опять таки, пожалейте свои колени, вам должно быть комфортно. Сейчас зимний период начинается, возможно, можете положить рядом какой-то дополнительный пледик, если вам станет холодно, чтобы набросить на ноги или набросить на себя. Общий принцип – вам должно быть комфортно сидеть. Макс, хочешь рассказать, какая нога сверху, какая сзади, что с ногами?

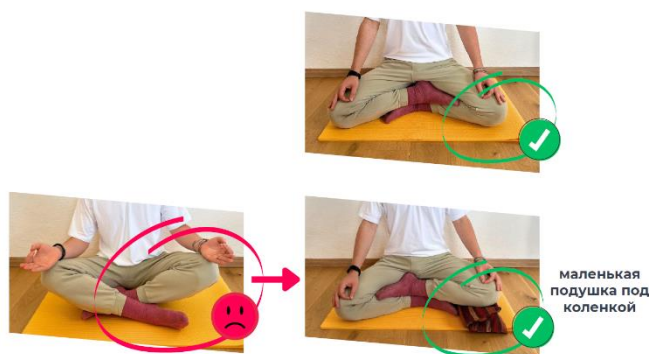
Макс: Да. Есть в нашей традиции, в нашей линии передачи, собственно, рекомендация, какая нога должна быть сверху, какая снизу. И, если у вас есть лотос... я думаю, вы... ни у кого здесь практически нет лотоса и у меня нет лотоса. Я не могу сидеть в лотосе, я могу его сделать, как бы, спустя пять лет занятия йогой, но я не могу сидеть и медитировать в нем. Хотя я работаю над этим. Если вы делаете вдруг лотос, мы вам рассказываем, вот, через десять лет вам может это станет актуально, вы вернетесь и будете знать. Вы кладете правую ногу, потом левую ногу сверху, и, наоборот, вы сначала укладываете левую ногу и правую ногу сверху. То есть мы сначала начинаем укладывать свой лотос с левой ноги. Если вы делаете полу-лотос, то у вас левая нога сверху, а правая нога снизу. И Геше Майкл – я сегодня это занятие его пересматривал – официально говорит следующее: что Будде все равно, и Геше Майклу тоже все равно, и я от себя

Курс III, стенограмма к занятию 4

добавлю и от Иры, я думаю тоже, и нам все равно, и от Питера и Марии Мертл тоже все равно. Не переживайте об этом, какая у вас нога сверху, снизу и так далее. Есть определенные преимущества, говорит Геше Майкл, когда левая нога сверху. Начинать слева – это путь левой руки, левой марга, кто знаком с Леди Нигума, знаете, что это такое, об этом будет больше во второй половине восемнадцати курсов. Но у всех реально свое тело, и некоторые позы по йоге вы никогда не сделаете. Ира заметила, что у меня были травмы с коленями, потому что я упорный в йоге. И если честно, у меня было три травмы колена, связанные все с лотосом. То есть я из себя его пытался выдавить. Просто спустя время я вам официально заявляю – это полная ерунда, полная глупость, и я после каждой травмы откатывался на полгода минимум в практике. И больше я так не делаю. У меня есть прогресс по лотосу, но прогресс по лотосу у вас появляется за счет открытия тазобедренных суставов. И я над этим работаю. Я сейчас, я выкинул свой стул офисный, и я провожу сейчас все свои планерки на полу. Вот прямо сейчас я сижу на полу на двух подушках для медитации и на коврик для йоги. Я не сижу на стульях, но над раскрытием своих тазобедренных суставов, если вы хотите усестись в лотос, вам нужно работать просто, возможно, долго. Геше Майкл говорит, что у всех есть позы в йоге, на которые вы никогда не сядете, вы их никогда не сделаете. И есть те, которые вы сделаете, а другие нет. Вам надо знать свое тело, поэтому это не обязательная часть в начале. Моя общая рекомендация – начинайте медитировать на стуле, и если вам становится удобно, вы занимаетесь йогой, или у вас открыты тазобедренные, переходите постепенно на подушку, можете там, день через день пробовать. Когда вам становится комфортно на подушке, оставайтесь на подушке. Но до этого медитируйте на стуле, и вообще никаких проблем нету. Просто знайте, мы идем к тому, чтобы сесть на подушку, но это не то, с чего надо начинать. Мы начинаем со стула и постепенно перебираемся на подушку, но не наоборот.

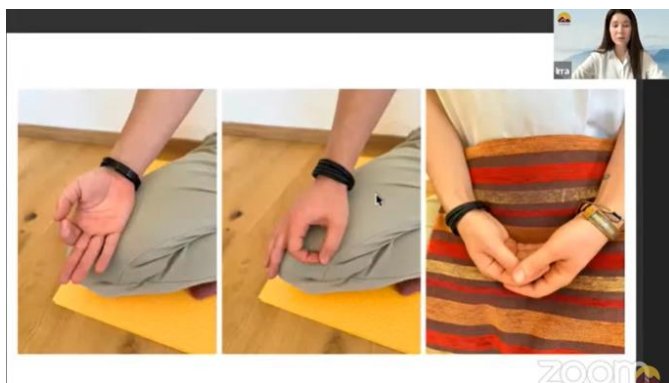
Ирина: Да, и не стесняйтесь накладывать себе реально высоко сиденья. Попробуйте найти разную высоту, попробуйте найти, попробуйте, не знаю, повыше, пониже, вы найдете свою высоту, где вам будет максимально комфортно. Потом, со временем, вы сможете убрать какой-то слой и опуститься ниже, но это не есть на этом этапе целью. Скажем так, наличие лотоса или полу-лотоса не гарантирует хорошую медитацию. Есть более другие важные вещи, на которых новичкам стоило бы сосредоточиться. А колени нам всегда пригодятся. Кстати, о коленях. Если у вас такая история, когда вы сели даже на подушку, но у вас коленка где-то подвисает, подложите под нее что-то.

Видите, там на нижней картинке подложенная подушка. Может быть, кофту, может быть, подушку, подложите что-нибудь, чтобы ваша коленка тоже не висела в воздухе, и чтобы вам было комфортно. Кто-то в чатике писал, что можно заниматься на блочке, сидеть вместо подушки. Если вам удобно, почему бы и нет. Мне, например, не удобно, я пробовала. Мне как-



то твердовато, я начинаю ерзать. Я бы выбрала что-то более мягкое, что-то более удобное. Хорошо. Едем дальше. С ногами разобрались.

Что делать с руками? Руки должны быть тоже в комфортном положении. Это может быть чин-мудра, можно ладони вниз положить, можно сложить лодочкой, тут сначала кладется левая рука, поверх нее правая. Традиционно большие пальцы вместе кладутся, вот так вот, но опять таки, если вы медитируете, вам не удобно, не надо, чтобы было какое-то напряжение. Вы можете их опустить, вот как здесь Макс на фотографии. Снова таки, у всех разная длина рук, да. Кому-то может быть не очень удобно. Вы можете подложить какую-то подушку или тоже там свернутый какой-то валик мягкий, чтобы положить руки сверху. Опять таки, находите позу, в которой вам будет реально комфортно. Не делайте так, чтобы ваши руки были далеко от туловища, потому что вы будете тянуться за ними, и ваше туловище будет наклоняться вперед. Просто сядьте ровно, уложите ноги как удобно и положите руки так, чтобы они были расслаблены и не создавали лишнего напряжения в теле. Добро. Хорошо, давайте двигаться дальше. Макс, что по поводу глаз?



Макс: Спасибо, Ира! Кому понятно ноги и руки, напишите «ноги и руки», или «руки», «ноги» можете написать. Написали, если понятно. Напишите, кстати, как вы медитируете? На подушке, на стуле, в лотосе, в полу-лотосе? Я, кстати, не показал еще одну позу для медитации. Я лично, то есть, когда ты делаешь длинные сессии, я могу переключаться. То есть я могу медитировать так часик, после этого передохнуть и поменять позу. И одна из поз – это когда я просто укладываю ноги, как по-турецки, только голеньями вниз, то есть у меня так ноги укладываются, колени на полу. Я правую ногу, у меня правая нога обычно сверху сейчас, правую ногу просто вперед немного передвигаю. И вот я сижу, у меня как бы меньше напряжения на эти две ноги. И последние там 20-30 минут я часто в этом ретрите, и в прошлом, я доделывал именно в этой позе, когда уже ноги, ну, реально, после двух часов побаливают. И это помогало мне спокойно доделать, чтобы ничего особо не тревожило. Ноги, руки понятно, окей.



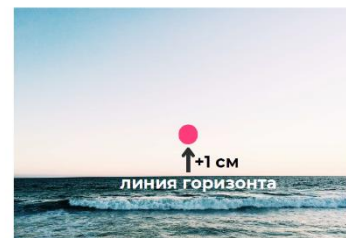
Так, йога блок, чин-мудра. Чин-мудра, кстати, она закольцовывает у вас энергию. Это просто хороший способ удерживать руки. То есть соединить большой палец и указательный, не надо там давить, просто легко соединяйте, если вам так удобно.

Так, «купила подушку, наверное, высокая и твердая, надо высыпать гречку». Ага, да. Гречневая шелуха, кстати, классный наполнитель для подушки. Можете поэкспериментировать. Вообще, все, о чем мы говорим сейчас, поэкспериментируйте. Вообще, поза для медитации – это то, что уже нужно начинать заниматься, тренироваться, пробовать, это реально клево и интересно. Так, хорошо, ой, можно слайд. Следующее, что мы с вами будем проходить, это глаза. Значит, глаза. Первое, что вам нужно сделать, это поменять цвет. Самые красивые глаза, как у Иры. Ира, какого цвета у тебя глаза.

Ирина: Серо-зеленые.

Макс: Серо-зеленые глаза, то есть меняете сначала цвет глаз первым делом на серо-зеленые и на карие. Шутка, первым делом мы глаза закрываем, вам надо поэкспериментировать с этим. Но здорово не полностью закрывать глаза. Есть у нас привычка такая, полностью закрывать глаза, и это ведет к сонливости. Здорово поработать над тем, чтобы постараться приоткрывать чуть-чуть глаза, маленькую щель. Через нее просто свет попадает. То есть вы ничего не видите, но свет попадает. Есть рекомендации по поводу расположения самих зрачков, то есть век. Можно 45 градусов вниз делать, то есть вы можете... вы не на нос смотрите, вы как бы вообще никуда не смотрите. Вы как бы располагаете определенным образом глазные яблоки. Я их располагаю вот как здесь, 45 градусов вниз, то есть если вы возьмете руку, приподнесете её к носу, можете это сейчас прям проделать, возьмите руку к носу, чуть-чуть её отдалите, вот это плюс-минус, в какую сторону повернуты ваши глаза. Вы никуда конкретно не смотрите, они у вас прикрыты, но это расположение ваших глазных яблок, это один вариант. Или можно на линии горизонта или один сантиметр выше линии горизонта. Поэкспериментируйте, как вам удобно и как вам нравится.

● 2. Глаза НЕ полностью открыты или закрыты



Самое главное, как не надо делать – не надо напрягать лоб, сдвигать брови, хмуриться, когда мы медитируем – так делать не надо. Межбровье, вот эта часть, она должна быть расслаблена, там находится аджна чакра, там находятся два канала наших первых, ида и пингала, которые мы не хотим, мы не хотим их пережимать вокруг центрального канала. Мы вообще хотим их максимально расслабить, поэтому легкая улыбка с этим реально помогает.

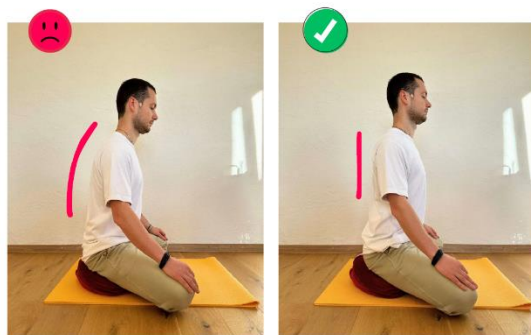
Экспериментируйте, у всех разное тело, разная прана, на разных подушках пробуйте медитировать, по-разному можете пробовать глаза распахивать, закрывать полностью, приоткрывать глаза, как вам удобнее. Это может меняться.

И я смотрел сегодня занятие Геше Майкла Роуча. Он говорит, что здорово натуральные материалы использовать для подушки, то есть вот гречневая шелуха здорово, для вашей одежды, чтобы не было там полиэстра, это тоже, он тоже говорит, влияет на прану.

Когда мы фокусируем глаза на объекте или его начинаем рассматривать, я имею в виду внешний объект, вроде там алтарь ваш, это не то, что мы имеем в виду под медитацией, вы просто реально рассматриваете что-то. Поэтому, может быть, если вы отвлекаетесь, сделайте так, чтобы перед вами не было, чтобы алтарь, может, был чуть-чуть выше. Геше Майкл говорит, что он любит алтарь делать повыше, тогда он смотрит только на скатерть, ну, на вот эту, красную или как, они у всех алтарей разные, скатерти, чтобы не отвлекалось зрение. Я лично, по моему опыту, у меня нет проблем с тем, чтобы отвлекаться, что-то рассматривать. Единственное – я люблю сидеть так, чтобы было возле окна, чтобы я сидел напротив окна, потому что тогда, когда у меня есть сонливость, я с ней ментальными способами никакими не мог справиться, я люблю открыть глаза, реально посмотреть на это голубое небо, и считается, что это антидот для притуплённости и сонливости. Мне это помогает, поэтому я люблю сидеть напротив окна, но здорово и напротив алтаря тоже сидеть. В общем, экспериментируйте с глазами, хорошо? Так, напишите «глаза», если история с глазами понятна. Глаза. Будем двигаться дальше. Ира?

Ирина: Добренько. Пункт номер три – спина. Спина у нас должна быть ровная. Есть такая аналогия, что вы можете представить такую, знаете, стопочку монеток, которая очень ровно

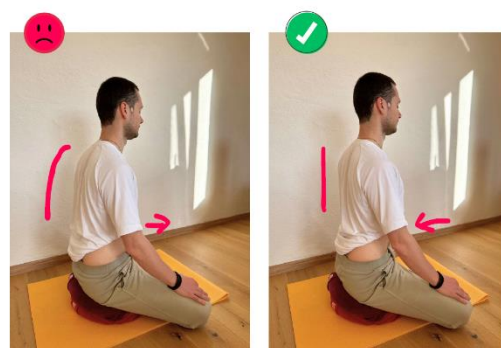
● 3. Сижу прямо



расположена. Вот у нас точно так же должна быть супер-ровная спина. Не заваливаться назад, не заваливаться вперёд, вбок не заваливаться, просто вот максимально ровно сядьте и в таком положении медитируйте. При этом, если вы будете долго в медитации находиться, так или иначе вы можете обратить внимание на то, что тело куда-то, не знаю, быть может, опустилось, спина там ссутулилась. В такие моменты не делайте резких движений, просто очень медленно, плавно поправьте позу. Можете представить, как будто вы немножко вверх вытягиваетесь. Как сказал Макс вначале, не нужно прислоняться к чему-то. Что вам может помочь сесть ровно? Есть у вас догадки? Может быть, кто-то знает какой-то лайфхак, как так хоп?

Макс: Похудеть.

Ирина: Ну, знаешь ли, каждому своё. В общем, ладно, подскажу. Вы можете, кстати, если вы сейчас сидите, попробовать втянуть немножко живот. Вы обратите внимание, что как только вы втягиваете живот, грудная клетка немножко поднимается, и осанка, позвоночник, сразу становятся ровнее. Вот на фотографии на вот этой видно. На первой фотографии Макс просто расслаблено сидит, на второй он втянул живот, и у него сразу спина выровнялась. Это маленький лайфхак, который позволяет быстрее и очень легко выровнять спину.



Втягивание живота
помогает выпрямить спину

Новичкам хорошо медитировать на стуле:



ровненько. И что при этом ещё важно, часто мы сидим на стульях, непонятно куда девая ноги. Ноги должны быть просто, всеми ступнями прикасаться к полу. Вот как на первой фотографии – на носочки, как-то скрещивать ноги не стоит, просто аккуратненько, ровненько ставим их на пол полностью. Всё, по спине всё. Макс, давай перейдём дальше. Что по плечам?

Новичкам хорошо сидеть на стуле. Снова таки – не соревнуйтесь с кем-то, не пытайтесь сесть сразу, в обязательном порядке, на пол. Вы можете пробовать сидеть на стуле. Но когда вы сидите на стуле, на нём не облакачивайтесь так. Сядьте ровно на краешек стула, как на последней фотографии, но так, безопасно, да, чтобы на стуле вы не шатались. На краешек стула, подальше от спинки,



Макс: Давайте. Для чего фотки ног? Нужны плечи.



Итак, плечи. Плечи мы стараемся держать комфортно, на одном уровне, хорошо немного свести лопатки назад. Мне помогал много раз позу настраивать Питер Мёртл, у него реально идеальная поза для медитации, и если мы когда-нибудь с вами вживую увидимся, или вы встретитесь с теми, кто уже долго медитирует, не стесняйтесь попросить их помочь

отстроить вам позу для медитации. Мы на ретритах прямо уговаривали Питера Мёртла, чтобы он к каждому подходил и каждого просил, помогал отстроить позу для медитации.

История с плечами такая, что вы хотите открыть грудную клетку. Это не обязательно сначала будет комфортно, потому что если у вас зажат грудной отдел – а он у нас у всех зажат, там три узла, три раза боковые каналы вокруг центрального переплетаются, – поэтому это самое сложное место для йогов и для йогов, которое мы хотим расслабить. Но йога, на самом деле, очень помогает с тем, чтобы исправить осанку, сделать её лучше. Естественным образом, когда вы занимаетесь йогой, у вас начинает выпрямляться спина, осанка ровная. И это, в том числе, происходит за счёт плечей. То есть естественное положение плечей, когда они чуть-чуть заведены назад, и у вас грудная клетка, знаете, как колесом, чуть-чуть открыта, это помогает вам в дальнейших медитациях, реально помогает то, чтобы прана хорошо текла в вашем теле. Это не обязательно должно быть комфортно поначалу, поэтому будьте к себе мягкими и не надо выдумывать – если у вас не открывается грудная клетка, вам некомфортно, значит, надо её чуть-чуть прикрывать. Но я говорю о том, что мы стремимся к тому, чтобы здесь не было зажатости, чтобы мы могли спокойно раскрыть грудную клетку, и таким образом сидеть. То есть я не знаю,

видно или нет, но она у меня сейчас раскрыта. И вы так реально в течении дня ходите, не сутулитесь, и вот хорошая открытая грудная клетка.

Мы держим плечи на одном уровне. У меня физиологически одно плечо ниже другого, где-то вот на столько, то есть может сейчас не видно, я в пиджаке, но есть фотки, где это видно, и Ира просила меня чуть-чуть одно плечо выше сделать для того, чтобы выглядело нормально. Но это не то же самое, что когда вы просто перекошено сидите, когда у вас спазм плеча, у меня такая физиология. Может быть, когда-то у меня когда-то плечи станут на одном уровне, может нет, я не знаю. Поэтому отталкивайтесь тоже от своих физиологических особенностей. Я пробовал в медитации поднимать специально то плечо, которое у меня ниже, руку чуть-чуть, соответственно, ближе к бедру подводить этой руки, и закончилось это тем, что у меня спазмировала мышца эта, и я не мог вообще потом никак вообще эту руку положить, поэтому я перестал этой ерундой заниматься. Я сижу так, как мне удобно, у меня не болит спина во время медитации, мне комфортно, но это, в том числе, за счёт того, что мы плечи приоткрываем по чуть-чуть, назад их отводим во время медитации.

Поэкспериментируйте и на стуле, и на подушке для медитации. Это одинаковые движения, по чуть-чуть открываете грудную клетку. И после того, как вы вошли в позу, вы, пожалуйста, примите решение: я не буду двигаться. И столько, сколько вы не будете двигаться, это зависит от вас. Я думаю, что хорошо поначалу делать перерывы чаще. Я никогда раньше не делал перерывы, мне казалось, это вообще какая-то фигня. Но Питер Мёртл стал делать перерывы, и я решил попробовать. Попробовал я на самом деле на прошлом ретрите, потому что у меня болели ноги. У меня они обычно не болят в медитации, но тут начали болеть. Но я не мог так долго сидеть, как я обычно сижу, поэтому я стал делать перерывы там через тридцать-сорок минут, через час, когда чувствую, что у меня концентрация начинает спадать, или когда ноги начинают побаливать, я встаю – это было в прошлом ретрите, – я вставал и на две минуты просто размялся, потянулся, посмотрел на небо, и возвращался, и было уже лучше.

Так вот, делайте перерывы. Вы можете делать перерывы во время медитации – одна, две, три минуты, я не знаю, сходите, можете воды глоток сделать, в туалет сходить, посмотреть на небо, на фотографию Учителей, как-то чуть-чуть развеяться. И... но до этого, до того, как вы не сделали перерыв, не двигайтесь. То есть вот зафиксируйте позу для медитации, в которую вы сели, зафиксируйте плечи – всё, вы медитируете. Вы помедитировали – поначалу, может быть, десять минут, у вас будет получаться десять, пятнадцать минут, я не знаю. Сделайте перерыв, если чувствуете, что устали, пару минут, потом ещё пять-семь минут помедитируйте, и всё. Со временем вы заметите, что вы можете наращивать продолжительность своей медитации. Поэкспериментируйте с этими перерывами, для меня это реально открытие года. Я с помощью этого продолжительность своей медитации серьёзно увеличил, ну, а качество сохранил.

Вопрос от Елены: «Если болят бёдра, и спина не в порядке, можно медитировать лёжа?». Спасибо, Лена, за вопрос. Я думаю, в целом, что медитировать лучше, чем не медитировать. То есть отталкивайтесь от своих физиологических особенностей. Если вы не можете вообще никак сидеть, ни в какой позе, всё болит, тогда, возможно, для вас медитировать лёжа будет лучшим вариантом, ну, чем вообще не медитировать, например. В целом, медитация лёжа не считается хорошей, потому что понятно, у вас сонливость сразу будет. Но это лучше, чем не медитировать,

определённо. Поэтому не стесняйтесь, если у вас нет других вариантов, так делайте. Я вам рекомендую заниматься йогой, той йогой, которой вы можете заниматься. Это не значит, что вам надо сразу, я не знаю, я Аштангой занимаюсь, это не значит, что вам Аштангу надо сразу делать. Найдите хорошего преподавателя йоги, может быть, Хатха-йоги и занимайтесь с ним. И постепенно, по моему опыту наблюдения за другими людьми, когда они реально занимаются регулярной йогой, тело начинает становиться лучше. Вы улучшаете кровообращение, прана лучше течёт в теле, и просто вам становится естественней и нормальной, комфортно вы себя чувствуете сидя.

Я, когда начинал заниматься йогой, пять лет назад это было, у меня были проблемы со спиной достаточно серьёзные, у меня два-три-четыре раза в год клинило спину. То есть был спазм, я там не так как-то повернулся и всё, у меня защемляет какую-то мышцу, и я после этого вообще не могу ни ходить, ни лежать, ничего. И я ходил постоянно на болезненные достаточно массажи, ну, там не только массажи, там в клинику ты ходишь, прям на шесть-семь дней процедуры с электрическими аппаратами, с массажем, с уколами, много чего у меня было. И когда я стал заниматься йогой, через полгода, через год это прошло. И я не знаю, мы общались, мы были во Франции, и Питер и Мария свадьбу делали, я там, собственно, Ире предложение делал, думаю, некоторые видели это видео, и там мы познакомились вживую с мужем Инны Иванины, Биллом МакМайклом. И мы ехали в такси, и он рассказал историю свою. Он пилот, и он сказал, что у него проблемы со спиной и у Инны Иванины. Я думаю, кто её знает, вы знаете, что у неё были достаточно серьёзные проблемы со спиной. У нее реально болела спина, она не могла сидеть нормально, она тоже преподаватель АСИ чудесный. Но я не знал, что и у Билла была такая проблема. Вот он говорит, что у меня была настолько сильная боль! Он как бы пилот авиалиний, понятно, ты летаешь, у тебя постоянно сидеть, лежать ты там не можешь. Он говорит: «Тут я просто на обезболивающих был, но они переставали помогать, я принимал больше обезболивающих». Потом он начал заниматься йогой регулярно, и он вылечил свою спину. «То есть мне сейчас вообще надо заниматься йогой», – он говорит, я не могу просто так не заниматься, я потом сразу чувствую, что у меня спина в негодность приходит. Но если я занимаюсь регулярно, я спокойно летаю, меня ничего не тревожит. Не знаю, поэтому мой опыт, опыт моих друзей, коллег – йога помогает. И, можете это воспринимать как магию, как физиологию, найдите хорошего преподавателя йоги и потихоньку занимайтесь в силу своих возможностей. И это, Елена, вам рекомендация и рекомендация всем остальным тоже.

Екатерина говорит, что у Геше Майкл есть 5 минут «счастливая йога». Точно на Ютубе. Мы, когда вот мы летали... болят... Вот, ребята, в курсе АСИ популярные у аудитории 35+, 40+. Я верю, что у вас много чего болит. Было бы странно, если бы у вас ничего не болело. Я знаю, что у всех что-то болит, поэтому мы с вами в такой ситуации, мы с вами в таком мире, где у нас с вами такие тела, за которыми надо ухаживать. Я сегодня ходил, занимался на турниках, прыгал на скакалке. Я не каждый день занимаюсь йогой, я для себя добавил спустя года занятия йоги, что мне нравится на турниках заниматься. Мне нравится подтягиваться, отжиматься, на скакалке прыгать, на брусьях. Ну, мне просто вот это нравится. Я не могу йогой заниматься каждый день, потому что у меня зажатые мышцы... задняя сторона мышц ног, бедер и они, когда я хорошо позанимаюсь йогой, я каждый стараюсь заниматься хорошо. У меня квадратура, она не проходит, поэтому у меня такая физиологическая особенность, я не могу заниматься йогой каждый день,

как я хотел бы. Но я добавил что-то другое, но я не знаю, я счастлив. Я чувствую себя хорошо и здорово. И так у каждого, то есть у вас у всех есть какие-то физиологические особенности, конечно, что-то болит.

Лина говорит: «Если со временем начинает болеть спина, можно ли опирать спину на стенку или спинку стула?». Можно, Лина, я не буду запрещать, но опять же рекомендации – работайте над своей спиной. Светлуська говорит: «Заранее принять решение, когда будет перерыв, или по потребности принять решение, что сейчас перерыв сделаю?». Можете так и так попробовать, но я имею ввиду, что плохо, когда вы медитируете, а у вас там чешется что-то или болит, вы начинаете ёрзать – это плохо. Это влияет на вашу медитацию, вы **проучиваетесь** себя, на самом деле, медитируя ёрзая. Это плохая привычка. Это всё равно, что выпивать по утрам 50 грамм, это просто плохая привычка. Надо от неё избавляться, это не даст вам прогресса в медитации. У меня это была привычка, и долго с ней боролся. И то, что мне помогло, это делать перерывы. И когда я чувствую, что я устал, я доделываю медитацию до какого-то этапа, может быть пару минут, и после этого я встаю и две-три минуты делаю перерыв. И потом, сколько вы можете медитировать, вы можете продолжить. Так, последний комментарий читаю. «Я буду три делать по утрам Леди Нигумы, – пишет Лена, – после шавасаны перехожу в медитацию, потом хорошо себя чувствую ментально и физически, иногда сидя на стуле, но не очень приятно потом». Экспериментируйте, кто-то делает йогу до медитации, кто-то делает йогу после медитации, экспериментируйте, пробуйте тоже.

Хорошо, мы прошли с вами половину поз. Что, сделаем пять минут перерыв? Нам чуть-чуть совсем осталось. Мы закончим ещё четыре пункта и расскажем про источник, который мы сейчас проходим, и на этом завершим. Давайте пять минут перерыв, хорошо? Попейте водички, разомнитесь и увидимся через 4-5 минут. Чаёчку можно заварить.

Макс: Так, давайте возвращаться.

Ирина: Спасибо, Макс, за исчерпывающий рассказ о плечах. И мы отправляемся дальше. У нас правда впереди осталось совсем мало пунктов. Скажу еще пару слов про плечи. Ты рассказывал, что классно отвести максимально лопатки назад. Тот совет, который мне помог, я, когда отвожу лопатки назад, мне это наоборот некомфортно, мне это создает лишнее напряжение. Но что мне помогает, это просто немножко саму грудь поднять вперед, но даже не вперед движение, а вверх, вот так немножко, вперед и вверх чуть-чуть. При этом тогда не зажимаются лопатки, но грудь при этом расправляется, это позволяет тоже держать плечи ровнее, не напрягая их излишне и спину ровнее. Поэтому можете тоже вот так попробовать, может быть кому-то такой вариант подойдет лучше.

Николь спрашивает: «Важна ли очередность йоги и медитации?». В нашей линии передачи, обычно, сначала делается медитация, потом йога. Ну, вы можете делать, как вам удобно, вы можете экспериментировать тоже. Мне нравится после йоги делать медитацию. Вот, но чаще всего я просыпаюсь, делаю утром медитацию, до того как я с кем-либо разговариваю, до того как я проверяю сообщения, почту, а йогу я делаю либо в обед, либо ближе к вечеру. В общем, я себе так это организовала, для меня это так удобнее.

● 5. Голова не закинута назад и не опущена вниз



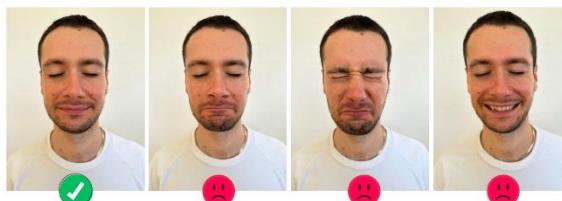
в чтениях вы еще, кстати, найдете фразу, мне она очень понравилась, эта фраза звучит так: «нос и пупок в одной вертикали, в одной плоскости». Можете тоже, когда сесть, посмотреть, мне кажется, это тоже позволяет никуда не заваливать голову.

Что вообще не так с головой? Почему ее не стоит вниз опускать? Когда вы опускаете вниз слишком голову, скорее всего, вас начнет клонить в сон, просто начнете кунять. Если вы не выспались, делаете это утром, это точно, или наоборот, вечером, после длинного дня, скорее всего, это вам не сыграет на руку. Если вы будете, наоборот, запрокидывать голову вверх, скорее всего, в вашей голове будет еще больше мыслей, чем их и так есть, такой начнется беспокойный ум. Поэтому рекомендуют держать голову ровно. Но мы позже будем, на следующих занятиях мы начнем говорить о проблемах в медитации, с которыми сталкивается каждый медитирующий. И сразу забегаю наперед, благодаря вот этому знанию про «голова вперед, голова назад», вы сможете это использовать для того, чтобы немножко регулировать свое состояние. Например, если вы чувствуете, что вы куняете, вы можете чуть-чуть поднять голову, буквально немножко, и скорее всего, это вам поможет не засыпать. Или как Макс рассказывал, чуть-чуть приоткройте глаза, чтобы больше света в глаза поступало. Точно также, если у вас там в голове рой мыслей, они вас прям атакуют, и вы итак пытаетесь от них избавиться, а их все больше и больше, попробуйте немножко наклонить голову, тоже понаблюдайте. Возможно, это позволит немножко успокоиться. Хорошо, о голове у меня все. Макс, что же ты нам расскажешь дальше?

Макс: Спасибо. Следующее – это зубы и губы. Нечего тут особо много рассказывать, главное в естественном положении, не стиснуты зубы, не сжаты, расслабить мышцы лица. Мы стараемся дышать носом и стараемся реально улыбку... сохранять легкую улыбку. То есть это не прям вы, не знаю, ржете, как лошадь, прямо во время медитации, это не... Это реально легкая улыбка, называется «улыбка Мона Лизы». То есть эта

легкая улыбка, что она помогает сделать? Это я вас, кстати, спрошу. Зачем нам легкая улыбка, что помогает сделать легкая улыбка в медитации, какую функцию она выполняет? Может быть,

● 6. Губы и зубы расслаблены

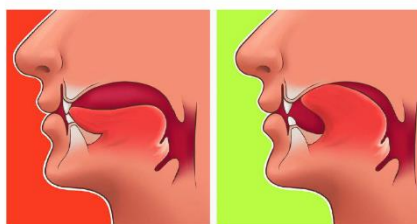


мы об этом уже говорили сегодня. Верно! Верно! Лоб расслабляет, она расслабляет вот эту область межбровья, в области аджна чакры, и за счет этого у нас расслабляются каналы, это просто хорошо и плодотворно воздействует. Что касается меня, я реально не могу сказать, что я с улыбкой медитирую. Я много раз отслеживал свое положение лица, есть у меня улыбка или нет, я в начале хотя бы стараюсь улыбку сохранять, но а дальше я точно стараюсь не хмурить лоб. То есть у меня просто лицо расслабленное, естественное, нет у меня прям улыбки Мона Лизы, мне кажется, я в зеркало на себя не смотрел, но мне кажется, нету. Ну, мы говорим, что здорово, чтоб она была.

А тут Геше Майкл в этой части рассказывает еще про дыхание, что мы дышим носом, не ртом. Если у вас... ну, вы реально болеете, или у вас хронические какие-то заболевания, не можете вы дышать носом, тогда мы ртом дышим, да. В целом, мы стараемся дышать носом. Спасибо.

Ирина: Спасибо, Макс. И седьмой пункт, положение языка. Язык касается верхнего неба.

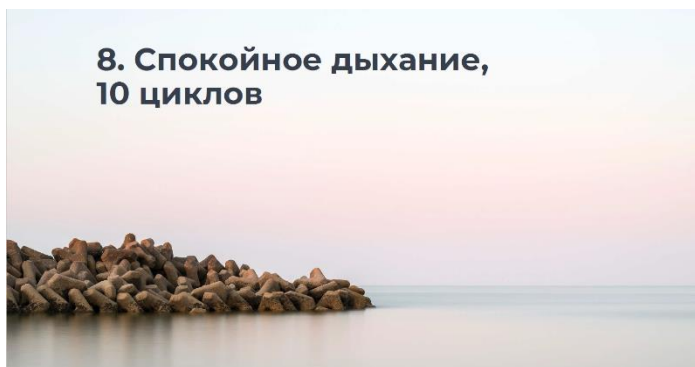
● 7. Язык касается верхнего нёба



Было сложно найти какую-то адекватную картинку, которая бы показала, где вообще находится небо, и что значит вот это верхнее небо. Ну, в общем-то, я себе обычно представляю это так, что кончик языка, он у верхних зубов, но при этом это не как на первой картинке, когда только кончик прикасается, но и большая часть языка, она тоже так вот как бы огибает верхнее небо. Ну, в целом, это и есть довольно таки естественное состояние языка. Не то, чтобы, не знаю, это какая-то особая асана, которую стоит развивать, асана

языка, или что-либо такое. Ну, в общем, просто наблюдайте, где у вас язык. Постарайтесь сделать так, чтобы он прикасался к небу слегка, снова таки без напряжения. Рот мы не открываем, но он при этом остается расслабленным. В целом, считается, что такое положение языка, оно помогает избежать, знаете, лишнего такого слюноотделения и сглатывания. Потому что когда вы находитесь в тишине, в медитации, когда начинается это сглатывание, у меня реально это было проблемой. Я начинаю обращать на это внимание. Как только я обращаю на это внимание, мне кажется, в моем рту еще больше слюны поступает, я постоянно сглатываю. Ну, в общем, какая-то странная история начинается. В общем, научитесь, выработайте это положение языка, в котором вам не будет что-либо мешать. Кстати, я еще хотела добавить, что если здесь есть новички, которые прям вообще-вообще самые первые шаги в медитации делают, это очень классно, что вы изучаете эти пункты! Это может быть, вначале, казаться скучным: «О, Боже, столько списков. Да вообще, зачем это все надо?». Но, если вы научитесь сразу делать это правильно, вам будет гораздо легче потом, чем переучиваться, когда вы привыкли к чему-то не очень правильному и потом вам нужно намного больше усилий приложить, чтобы переучиться. В общем, старайтесь сразу наработать привычки, как это делать правильно. И восьмой пункт.

Макс: Последний пункт, который называется «дыхание». Спокойным дыханием мы обычно



начинаем с десяти циклов дыхания. И мы начинаем с выдоха. Это тоже «Путь левой руки», Вама Марга, который вам пригодится. Я, кстати, реально... Я занимаюсь йогой, аштангой, и там начинается цикл, там начинается отсчет всех асан, 5 дыханий с вдоха, и я их все переделал на выдох. Я об этом никому не рассказываю, йога-teacher своему не

рассказывал. Таня, надеюсь, ты не слушаешь это занятие. Потому что правильно с вдоха начинать, но мне не нравится начинать с вдоха, я начинаю с выдоха весь отчет, потом добавляю. Ну, соответственно, у меня пересчитываются чуть-чуть асаны на шесть выдохов-вдохов из-за этого. Так вот, мы начинаем, 10 циклов дыхания обычно мы делаем. Вы можете делать 20 или 30, это зависит от дня. В ретрите обычно, ну, я вообще не делаю разминку из 10 дыханий, потому что я уже к тому моменту, когда начинаю медитировать, я сфокусирован. Но в повседневной жизни, конечно, у вас бывает ум беспокойный, дикий, его надо чуть-чуть утихомирить. Если вам 10 дыханий недостаточно, делайте 20 или 30. После 30 я бы уже переходил все-таки к медитации, вот так, как получилось его успокоить. Я говорил, мы дышим через нос. И здесь есть пара пунктов, которые Геше Майкл добавляет в своем занятии. И я думаю, что это здорово, вам о них тоже знать. Он говорит, что в своем трехлетнем ретрите он делал прочищение носа для того, чтобы он лучше дышал, лучше кислород поступал в мозг. Он говорит, есть йогическая техника, когда вы... Я ее читал и мне ее даже рекомендовали когда-то делать, когда вы вливаете в одну ноздрю воду, потом она как-то выливается из другой ноздри. Потом другую ноздрю так прочищаешь. Если тут есть йога-преподаватели, кто-то делает, вы наверняка знаете это лучше. Я об этом упоминаю для того, чтобы вы знали, что такая техника есть, особенно, мне кажется, если у вас там гайморит или проблемы с носом. Мне делали один раз, «Кукушка» это называется, я думаю, это плюс-минус с этим связано. Я думаю, это клево поделать. Может быть, это будет ваша фишка, я не знаю, прочищать нос перед медитацией. У меня нет с этим проблем, поэтому я этого не делаю. Но вот Геше Майкл говорит, он делал каждый день в трехлетнем ретрите. Более того, он говорит, что есть специальная, типа как бы... она не нитка, она из пластика сделана, по моему, где вы можете реально научиться, и он говорит, вам надо обучиться этому. Вам не нужно... Ира, смотрю, напряглась уже, это ее страшный сон. Вы реально пихаете себе в нос эту фигню и через другую ноздрю достаете. И он говорит: «Это реально через заднюю часть...»

Ирина: Мне плохоет, Макс, когда ты это рассказываешь, если честно!

Макс: Да, я об этом рассказываю, потому что я думаю, Геше Майкл об этом рассказывает на своем занятии. Во-первых, он говорит, научитесь этому у человека, который... не по видео с Ютуба, а у человека, который это знает. А во-вторых, я думаю, я знаю просто таких людей, у которых проблемы с дыханием, они не могут дышать носом, у них реально нос или заложен, или воспалены вот эти гайморовы пазухи, или еще какая-нибудь фигня, которая ограничивает дыхание через нос. И я думаю, это очень классная техника для людей вот с такими проблемами. У меня есть знакомые, у которых есть такие проблемы, они не супер медитаторы, но... Ну, у меня

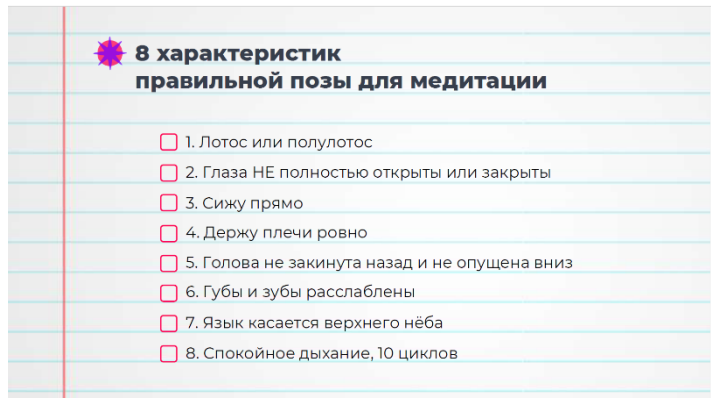
у брата, например, у меня у младшего брата, у него регулярно воспаляются эти пазухи, регулярный гайморит, и у друга моего тоже гайморит. Я думаю, что поскольку они ходят на «Кукушку» в итоге, а «Кукушка» – это плюс-минус то же самое, только у врача. Если бы они сами делали, это наверняка бы помогало. Геше Майкл, короче, говорит, что он делал это каждый день в трехлетнем ретрите. Было здорово, ему понравилось, поэтому можете поэкспериментировать. Кстати, кто делал такие вещи, напишите, как вам? Ощущали вы эффект или нет?

Еще говорит одну вещь Геше Майкл про дыхание. И я ее использовал не один год, и она мне очень помогала. Как-то я подумал, что в последнее время я ее не использую, но раньше я ее использовал. Это дополнительный до-выдох, то есть это буквально выглядит так: когда вы дышите, вы можете заметить, особенно если у вас ум беспокойный, если вы, не знаю, не можете расслабиться, что у вас накапливается дыхание. Знаете, это когда вы дышите-дышите, и вы чувствуете, что вы недостаточно выдыхаете, у вас в легких, реально, воздух остается. И что вы делаете? Это выглядит вот так: вы делаете вдох, а потом до-выдох. То есть вы делаете вдох... Можете вместе попробовать со мной, вдох, выдох, когда выдох, надо еще один до-выдох. И это освобождает ваши легкие от воздуха. Я эту технику делал очень много раз в медитации. Потому что у меня раньше часто были проблемы с беспокойным умом в медитации, они и сейчас есть, просто меньше выражены уже. И мне эта техника очень помогала, я ее очень много раз делал, практически в каждой медитации.

Когда вы чувствуете, что у вас ум начинает быть беспокойным, где-то летает, где-то у вас какая-то зажатость особенно ощущается, вы делаете вот эту серию 5-10 дыханий, может быть, когда вы с каждым дыханием делаете до-выдох. Вдохнули, выдохнули, до-выдохнули. Так вот 5-10 раз, просто поэкспериментируйте с этим. Мне это реально очень помогало, поэтому я рад, что Геше Майкл об этом здесь поговорил, рассказал. И он также об этом говорит, что если вы делаете ретрит, у вас начинается лунг... и с лунгом вы все познакомитесь, когда будете делать более продолжительные ретриты. Он может проявляться по-разному, но обычно это какая-то зажатость в области груди, раздражительность, у меня в ушах начинают комары летать или мухи всякие еще, то есть я слышу реально звук этот в ушах очень неприятный, и я не знаю, у меня печет в горле от того, что печет в груди. У всех лунг проявляется по-разному. Есть слабые стадии, средние и сильно выраженные стадии лунга. Мы стараемся на слабой стадии все сразу порешать. Я вам это рассказываю заранее, чтобы вы знали, что такое бывает. Если вы с этим столкнетесь, чтобы вы знали, что вы такие не одни, просто напишите, не знаю, мне или Ире, мы вам постараемся дать какие-то рекомендации или помочь. Вот эта техника, говорит Геше Майкл, она помогает расслабить вот эту зажатость в области груди, когда вы делаете до-выдох. То есть когда у вас в ретрите начинается лунг, ну и просто в течении... на самом деле, он и вне ретрита бывает. Я думаю, что у меня вообще он перманентный, я над ним работаю просто регулярно. И так бывает. Если особенно вы худощавый, к этому особенно склонны худощавые люди. Так вот, общие рекомендации – это делать вот эти до-выдохи, но также Геше Майкл говорит, что вам здорово тяжелую пищу какую-то есть, масляную, для того, чтобы себя немного заземлить. Лунг Чак это называют – разбить лунг.

Ирина: Я от себя добавлю, ни когда начинается... Точнее, не обязательно у вас в ретрите должен начаться лунг. Он может начаться, а может не начаться. То есть не думайте, что это прямо обязательно с вами произойдет 100% в каждом ретрите. Тут, скорее, Макс пытается сказать, что может такое случиться, не пугайтесь. Есть конкретные пункты, как с этим справиться.

Макс: Точно! И в конце домашки есть вопрос, он у нас есть в слайде, про разницу восьмиточечной и семиточечной позы.



Ирина: Конечно. У нас даже есть слайд, который показывает все пункты, как чек-лист.

Макс: Боже!

Ирина: Да, можно скринить. (смеется)

Макс: Это мы насеяли, Ира. Это да. Тяжело вам, наверно, домашку будет делать, я думаю, конечно.

Ирина: Ладно, давай к последнему пункту домашки.

Макс: А про разницу между восемь пунктов и семь есть у нас слайд?

Ирина: А, я думала, ты хочешь про источник сказать. Нет, но, в принципе, на этом слайде ты можешь об этом рассказать.

Макс: В общем, эта поза, она называется «восьмиточечная поза Вайрочаны». Вайрочана, – познакомьтесь еще с этими Буддами всеми, – это Будда проявлений. И это называется поза имени этого Будды, восьмиточечная поза. Она иногда называется «семиточечная», иногда «восьмиточечная». Разница между семиточечной и восьмиточечной в восьмом пункте, в дыхании. Вы видите, что он не совсем прямо связан с вашей осанкой во время медитации, он больше связан с тем, как вам дышать во время медитации, перед медитацией. Поэтому его иногда добавляют, иногда нет. Это будет у вас в домашке, мне кажется.

Ирина: Да, будет.

Макс: Добро. Источники. Итак, наш главный источник – это «Этапы медитации». Видите, кстати, вот эту дхарма-звезду? Как, Ира, она подразумевается у тебя, вот эта фиолетовая штучка?

Ирина: (смеется) Это просто звездочка она у меня была.

Макс: Хорошо, я ее дхарма-колесом буду называть. Вот это дхарма-колесо означает, что этот вопрос будет у вас в домашке. Мне нравится, когда слово домашка – это триггер. Триггер у всех, вот даже кто уже начал там чуть-чуть куньять, там как-то засыпать, что-то внимание, не знаю, там Ютубчик параллельно делать... сразу такие «домашка!».

«Этапы медитации» – это работа Мастера Камалашилы, который жил 750 лет... в 750-м году, в этом районе. У него много известных историй про... Мастера Камалашилы. Мы будем еще их проходить, не помню на этом курсе или на других. На санскрите называется «Бхавана Крама». Бхавана – можете повторить – Крама. Бхавана Крама или по-тибетски ГОМ РИМ. Это источник для вот этих восьми характеристик.

 Источник для этих 8 характеристик



"Этапы Медитации"

Мастер Камалашила (жил около 750 г. н. э.)

བུ་རྒྱལ་རིམ།
gomrim

бхавана крама
(санск.)



Ирина: Все, мы прошли все, целых три вопроса домашки.

Макс: Еееее!

Ирина: В домашке всего три вопроса.

Макс: Надеюсь, вы не устали, ребята. Три домашки.

Ирина: (смеется) Да, супер-легко сделать. Макс, хочешь какими-то, может быть... добавить от себя пару личных советов? Что тебе еще помогает в медитации? Я когда об этом думала, я думала о том, что мне... Скажем так, на своем опыте я поняла, что мне точно лучше не кушать перед медитацией, иначе я сталкиваюсь с проблемой излишнего слюнообразования. Как-то так, я правда это заметила, если я даже что-то маленькое совсем чуть-чуть скушаю, медитация уже совсем по-другому складывается. Поэтому я пью воду, я пью травяной какой-нибудь чай. И я поняла тоже экспериментальным путем, раньше я любила медитировать в йога-штанах, в таких, знаете, облегчающих, как лосины, в этом году я поняла, что мне удобнее медитировать в очень такой просторной одежде, где ничего не сдавливает, какой-то широкой. Для меня такой метод сработал, это из таких открытий. Макс, а что у тебя?

Макс: Спасибо, что предложила об этом рассказать. Если честно, у меня с медитацией связаны, ну, не знаю, десятки, сотни, ну, сотню я думаю, наберется разных лайфхаков и чит-кодов. Я думаю, что вам нужно, вам нужно их выработать самостоятельно. В этом и есть, этим и отличается профессиональный медитатор от любителя. Я вам желаю стать этими профессиональными медитаторами, потому что это наша профессия, это если вы выбираете карьеру медитатора, вы вокруг этого выстраиваете всю жизнь. Потому что для того, чтобы хорошо медитировать, вам надо учиться, сдавать курсы АСИ. Для этого вам нужен кармический партнер по АСИ курсам. Параллельно надо дневник вести, нужен учитель. Это все реально занимает целую жизнь. Всю жизнь. Весь день. Вы идете на работу, и больше вы не ходите на работу просто лишь бы что. Вы идете на работу, чтобы помогать другим людям, сеете семена, ваша жизнь меняется. И на самом деле, следующий курс, который мы с вами будем проводить, это АСИ 1. Я думаю, это будет в районе февраля, и он будет вживую в Болгарии, такой план, с онлайн-трансляцией. Поэтому, если вы хотите познакомиться, приехать, затусить вместе, то мы вам будем рады.

Курс III, стенограмма к занятию 4

Мы будем там проходить отречение, бодхичитту и мудрость – три главных пути, которые Чже Цонгкапа в своем Ламриме чудесно описал. И я думаю, что медитация может стать нашей профессией, нашей серьезной профессией. И она не существует сама по себе, она происходит из наших семян, эта медитация, как и реальность, и поэтому нам нужно создавать семена для того, чтобы медитировать. У меня есть кармический партнер по медитации. Я думаю, это здорово – иметь этого кармического партнера. И он может быть по медитации, йоге, АСИ курсам, например, один. Один партнер может быть, у меня так. Но в конечном итоге причина хорошей медитации – это нравственный образ жизни. Ведение 10 этических принципов, как минимум. И затем, когда вы пойдете дальше, вы захотите, может быть, принять обеты бодхисаттвы. Их еще, суммарно с первыми, будет в районе 104-108, по-моему, обетов, этических принципов, по которым вы живете. А вы пойдете дальше, примете еще один набор, и у вас будет так, что хватит на верочку. Но это правда, это создает чистый ум, это создает эту качественную медитацию. Я вам этого желаю, я вам желаю такую медитацию, в которой вы могли бы увидеть пустоту напрямую. Которую вы однажды увидите, пустоту напрямую. Спасибо большое! Спасибо вам за это занятие!

Ирина: Спасибо, ребята!

Макс: Увидимся с вами через неделю, у нас будет пятое занятие, и на этом пятом занятии мы начнем проходить проблемы медитации, если я не ошибаюсь. Это очень увлекательная, интересная тема, которая относится уже собственно к самой медитации. Тут мы готовились, позу выстраивали. Здесь мы начнем эту медитацию с вами делать и справляться с проблемами. Спасибо большое за занятие, мы вас очень любим, ребят! До встречи через неделю. Делайте домашки, если вам это тяжело дается, найдите кармического партнера по домашкам, помогайте ему, можете вместе созваниваться, делать эти домашки вместе. Мы делаем домашки, чтобы закончить 18 курсов, потому что когда мы заканчиваем 18 курсов, получаем 18 сертификатов, мы получаем минимальную квалификацию, минимально необходимую квалификацию для перехода в секретные учения, в Ваджраяну. Я об этом упоминаю периодически, потому что это то, что меня мотивировало очень сильно закончить 18 курсов. Я вот реально их заканчивал с мыслью, что мне нужно идти дальше. Вы тоже у себя чувствуете эту мотивацию, может быть, не чувствуете поначалу, это ок. Она может развиваться со временем, эволюционировать. Это правда здорово, заканчивать курсы. Это хорошая привычка. Спасибо! Хорошего дня и до встречи через неделю. Пока-пока.

**До встречи на
следующем уроке!**

**PS Делайте
домашки!<3**



**До встречи на
следующем уроке!**

**PS Делайте
домашки!<3**

