

**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 6. Пять проблем в медитации (продолжение) Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс. Всем привет!

Ира. Привет-привет!му

Макс. Как дела, ребята? Включайте камеры, мы будем рады вас видеть как обычно. Не важно, может, у вас, не знаю, макияжа нет, может, у вас прыщ выскочил, вот все равно будем вас рады вы...видеть. Так и знайте. Но если совсем никак, без... без насилия над собой. Всем привет! У нас сегодня шестое занятие, боже мой, мы перевалили через половину курса. Чтоб вы знали, ребята, наши учителя, Мария Питер Мёртл, очень нас хвалят с Ирой, что мы решились, преподавать АСИ 3. И мы бы хотели с вами поделиться, что эта заслуга, что учителя нами довольны, хвалят нас – это ваша заслуга! Потому что если бы не вы, если бы вы не ходили на занятия, в записи, может быть, их не слушали, то никто б нас не хвалил, потому что и курс бы мы не преподавали, соответственно, не для кого было бы. Поэтому спасибо, серьезно, вы нам помогаете посеять семена. Мы с Ирой изучаем вторую половину курсов. И для этого нужно очень-очень много семян. И вы нам помогаете их посеять каждым занятием таким. Мы вам, правда, очень за это благодарны. Спасибо большое!

Мы знаем, что вы уже все это проходили миллион раз, миллионы жизней, уже сами все преподавали. Спасибо, что вы притворяетесь такими чудесными людьми, которые все равно приходят на занятия, которым интересно, они там: «Вау! Все новое!» Мы это ценим. Спасибо, ребята, правда!

Что касается нашей темы сегодняшнего занятия. Вы удивитесь, но сегодня занятие будет не очень длинное, поэтому мы заложили время на ответы на вопросы, которые, спасибо, если вы уже написали. Если будет время, вы сможете задать также вопрос после занятия. У нас будет сессия ответов на вопросы. Но самое главное, что сегодня мы продолжаем тему препятствий в

медитации, конкретно – 5 проблем медитации. Мы прошли... Сколько проблем мы прошли на прошлом занятии? Напишите, пожалуйста.

Можете показать. Три. Точно. Мы прошли три проблемы. Ну, может, кто-то даже помнит какие? Какие три проблемы? Пишите. Лень! Это точно! Не забывать инструкции – это точно, Дарья. Я вам лайк поставлю. Лень, потеря объекта, притупленность и беспокойство. Верно, верно! И мы сегодня пойдем чуть глубже, в четвертую и пятую проблему. И они, правда, это не очень сложно, с четвертой и пятой проблемой бороться. С пятой проблемой, я думаю, у вас вообще никаких проблем не будет. С четвертой, ну, чуть-чуть, чуть-чуть, может быть, вам надо будет приложить усилия. Ира, хочешь показать слайд, где мы сейчас в курсе ACI 3?

● Проблемы и их решения

1	Лень / нежелание медитировать сегодня	Ммм... > Хочу! > Действую! > Наслаждаюсь	
2	Забывать инструкции = потерять объект мед-ции	Вспоминание	
3	Мент. притупленность Мент. беспокойство	Бдительность ("Шшшешин!")	
4			
5			

Ира. Так, собственно, мы прошли вот эти три наших проблемы. И... Нет у нас такого слайда в этой презентации! (*Ира смеется*).

Макс. И так вот!

Ира. Да, я подумала, что уже все запомнили, и решила не вставлять.

Макс. Да, вы верно, всё сказали: у нас была проблема лени, соответственно для неё есть 4 антидота на примере с влюбленностью. Сначала ты влюбляешься в кого-то, начинаешь составлять список качеств, как я вот с Ирой, когда познакомился, думал: «Боже! Такая и красивая, и йогой увлекается, и волосы такие роскошные, и живёт в центре, прямо возле моей йога-студии». Поэтому, когда мы начинали встречаться, мне было очень удобно. И Ира реально жила возле йога-студии, где я занимался, и поэтому я выходил у нее от дома, и мне нужно было типа две минуты. Просто через двор проходишь, и в соседнем доме йога-студия. А так мне надо было ездить, ну, больше часа, я добирался до йога-студии из своего дома, потому что я не в центре жил.

Ира. Мы теперь все твои корыстные цели выяснили. Коварные.

Макс. Поэт...Поэтому, ну реально, ну, ну было просто прикольно и был хороший повод, там: «Ира, можно я у тебя потусуюсь? Мне ж на йогу нужно потом будет идти». И вот так вот, так вот оно всё и закрутилось. Второе – после того как вы влюбились, начали вот этот составлять список хороших качеств: что и в центре живет, и умная, и красивая и так далее, вы хотите встретиться. Вы реально начинаете хотеть: «Блин, я... я хочу с этим человеком встретиться». И я вот с Ирой думал: «Вот я хочу с ней встретиться». Назначал ей свидания, на первом свидании... Знаете, кстати, как я прошел... как я прошел тест вообще на бойфрендов? В какой момент Ира поняла, что это он? Я вам никогда не рассказывал эту историю? Интересно? Напишите плюс один, если интересно, как Ира... когда Ира поняла, что вот всё, это он, мой любимый, суженый.

Ира. Даже я не знаю, когда я поняла. Мне даже, Максим, интересно, плюс один от меня.

Макс. (Смеется). На первом свидании, когда мы встретились, мы собирались куда-то пойти поужинать. И я спрашиваю: «Ир, ну а что ты бы... что бы ты хотела на ужин съесть сегодня?» И она говорит: «Я бы хотела картошку!» А я картошку... ну, ну, ну, ну не знаю, у нас в семье картошку особо никто не готовил и не ел, уж точно я не хожу никуда за картошкой в какие-то рестораны. И знаете что? Я реально сел на лавочку и стал обзванивать все рестораны, которые я знаю и которые могу себе позволить. Я догадывался, что есть еще другие, которые я себе позволить не могу. (Смеется). Я стал обзванивать те, которые я могу себе позволить, и спрашивать: «Здравствуйте, есть у вас картошка?» И мне несколько человек сказали: «Нет, у нас нету» или «Только картошка фри». Ира сказала: «Картошка фри – это нет сразу». И потом я нашел заведение, которое обладало самым драгоценным элементом своего меню, и забронировал там столик, и мы реально поперлись через пол Киева на ужин в это заведение. И там была картошка, правильно, Ира? Вкусно было?

Ира. Очень!

Макс. И вот Ира мне рассказывала, что в тот момент она поняла, что с этим мужчиной кашу сварить. То есть он не просто: «Я, короче, не знаю», а реально решил вопрос под ключ и накормил картошкой. Соответственно, вот я хотел, конечно же, с Ирой встретиться. Третье – действую, то есть приглашаю на свидание, и свидание это происходит. Это третье. И четвертое – после того, как свидание произошло, мы начали строить отношения, начали встречаться, ну и всё. Следующие встречи – это не то, что тебе надо было планировать, вот в другую комнату... вы съехались, всё. В другую комнату заходишь, ты видишь вот этого человека, которого ты любишь, не нужно назначать новые свидания какие-то, когда-нибудь, там, раз в неделю встречаться. Всё, это легко происходит. Соответственно, в случае с медитацией, я надеюсь, вся эта история вам поможет это запомнить в контексте медитации. Сначала вы должны понять список преимуществ, почему вам хочется медитировать. И у каждого этого список преимуществ он свой, вы должны подобрать личные ключики для себя. Второе – вы ставили список преимуществ, и вы начинаете хотеть. «Я реально хочу медитировать! Мне потому что нравится этот список преимуществ медитации, выгодный». Третье – я медитирую. Назначаю время, что всё, я буду медитировать утром, и медитирую. И четвертое – вы доходите до того, что благодаря вашей ежедне...практике, ежедневной практике вам просто легко, и вам нравится, и прикольно медитировать. Вам не нужно, не знаю... это не какое-то событие. Вы находите отговорки для того, чтобы не пропускать медитацию. Я вам рассказывал, я недавно решил сделать выходной в практике, и думаю: «Ну как вот сделать выходной? Хотя бы сделаю практику подношения мандалы». Мария Мёртл недавно проводила семинар по практике подношения мандалы. Очень классный. Сделал подношение мандалы. Это уже 10 минут занимает. Потом думаю: «Ну, подношение мандалы сделал, ну, хотя бы семь ингредиентов надо сделать. Ну, что я вчера очевидно накосячил. Надо как-то это – семена остановить. Я же не хочу, чтобы они у меня в уме росли». Сделал семь ингредиентов. Ну, семь ингредиентов сделал. Уже как-то настроился на медитацию: «Ну, ещё чуть-чуть помедитирую». И вот так вот чуть-

чуть, чуть-чуть, чуть-чуть, ну в итоге у меня минут 45 или час тот день выходной был. Но это для меня выходной. То есть когда у меня практика не идет, я просто их делаю более короткими. Но суть в том, что, когда вы медитируете ежедневно, это реально просто становится вам в кайф. Так же как я вам приводил пример со спортзалом, с тренировками. Вы знаете, как это, просто когда ты тренируешься, ну, ну это становится частью твоей жизни. Это 4 антидота.

Вторая проблема, с которой сталкивается каждый человек, который садится и начинает медитировать, это то, что вы забываете инструкции. Можно, пожалуйста, слайд. То есть вы, иначе говоря, вы теряете объект медитации. Вы сели медитировать на учителя, может быть, на глаза учителя. А-а, кстати, есть тут кто начал делать медитацию Ламрим? Я знаю, что она началась уже в клубе медитации.

Вот вы садитесь делать эту медитацию Ламрим. Вы, например, думаете: «Вот, короче, я себя представляю этим просветленным существом». Напишите «Ламрим», если вы там, если не там, напишите «0», это тоже окей. Если вы какую-то другую, кстати, медитацию напишите, напишите, какую делаете. Класс! Виктория, Валерия. Супер! А-а, вы начинаете делать медитацию «Ламрим» и думаете: «Вот я просветленное существо, я ангел!» Визуализируете себя этим ангелом, и тут внезапно пончик у вас в голове или круассан. Мне... мне одна моя знакомая рассказывала, что ее муж узнал... Ну, знаете, у мужчин, вообще, как этот процесс налажен? Мы узнаем, что нравится нашим женщинам, после этого, если мужчина по жизни соображает, он начинает чаще делать то, что нравится его женщине, и меньше делать то, что ему не нравится. По крайней мере, старается. Это вот легкий способ понять, что вы ему нравитесь. То есть он реально узнает, что вам нравится, и он старается это делать. Он узнал, что ей нравятся круассаны. Ну, просто вкусные нравятся ей круассаны. И он их стал каждое божье утро заказывать доставку круассанов. Вот такой просто у мужчин... такой пунктик: типа, делай то, что ей нравится. Она говорит: «Слушай, дорогой, мне очень приятно, что ты мне закажешь круассаны. Но мне нравится, там, не знаю, раз в неделю, может быть, круассан съесть, ну, раз в две недели. Но это когда каждое утро одни и те же круассаны, даже разные, но они просто приедаются, потом ты от них уже не получаешь никакого удовольствия». Поэтому я предполагаю, что когда утром у тебя... каждое утро доставка круассанов, ты в медитации прям думаешь про эти круассаны, что вот-вот, вот прям сейчас, скоро придет доставка круассанов. И наша задача – обратно вспомнить, что вообще-то наш объект медитации, там, – мы как просветленное существо в Ламримае, когда мы медитируем.

И третье – ментальная притупленность и ментальное беспокойство. А-а, для них наш антидот – это бдительность, и это реально очень прикольная штука. То есть бдительность, по сути, я бы ее назвал осознанностью. То есть это то, что называют осознанностью. Ты понимаешь, что что-то пошло не так, что у тебя нет ясности, или нет фиксации на объекте, или нет интенсивности. И первое... первое, вот этот антидот для проблемы номер три – это то, что у вас начинается эта сигнализация в голове просто играть, что: «О, боже! Что-то произошло!» И что происходит дальше? Очень интересная вещь.

Мы с Ирой были в ретрите последний раз. И у нас в комнате, где мы спали, в спальне, по совместительству Ирина комната (у меня, как у мужчины, конечно же, была своя комната, куда я в свою пещеру, значит, я уходил, когда мне вздумается), а у Иры комната общая была, спальня. Ну и, справедливости ради, у меня была маленькая комната, а у Иры была здоровая спальня, значит, с кроватью, там, двуспальной. У меня односпальная была маленькая кровать в моей келье. И вот ночью мы просыпаемся с Ирой от того, что комар начинает наворачивать круги вокруг наших голов, приземляется, что-то там приземлится, потусуеться и снова начинает летать. Было? У кого это было ночью? Что вы ложитесь спать, особенно летом, может быть, где-то в новом месте, ложитесь, и начинает комар реально летать. У вас... знаете, еще когда он к уху подлетает, такой звук «з-з-з-з-з-з-з-з», уть, жи-и-и-и-и-и-и, и-и-и-и-и-и-и, уть. У кого было? Напишите «+». Это то, что реально у нас происходило в ретрите. Что дальше происходит? Мы с Ирой... то есть у нас срабатывает сигнализация – бдительность. Да, летает комар! Надо что-то сделать! А мы же не общаемся, мы же в ретрите молчим, мы не общаемся. И мы такие: «Надо что-то сделать!» И дальше засыпаем. И, конечно же, что происходит в ту ночь? Это то, что мы не выспались толком, потому что он реально всю ночь нас будил с Ирой. Этот комар, Будда. Будда-комар. Он нас будил, мы не выспались. Поэтому бдительность, вот эта сигнализация, которая у вас сработала: «О! Комар! Проблема!» Это не решение проблемы номер три, притупленность и беспокойство, это инструмент для решения проблемы.

Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
འདྲིཐྱེད་པ། du mijera	འདྲིཐྱེད་པ། du jera

Поэтому четвертая, и это тема нашей сегодняшней встречи: проблема номер 4 и 5. И, если честно, четвертая – это основная проблема. Пятая это не то, с чем у вас будут какие-то неприятности. Это неприятие необходимых мер. Когда вы не принимаете необходимые меры, это приводит к тому, что вы ночь всю проводите, слушая чудесные звуки. Бж-ж-з-з-з-з-з-з-з. Еще,

знаете, обычно сначала издали: бж-ж-ж-ж-ж-з-з-з-з-з-з, бжик. Там на какой-то момент затихает, потом с тобой бж-ж-ж-з-з-з-з. И ближе к уху. Каждым разом ближе к уху, потом садиться на лицо, потом на руку, на ногу. Потом ты начинаешь нервничать, тебе кажется, что уже по тебе два комара ползают. Ну, и вот такая ночь. Неприятие необходимых мер. **Что такое принятие мер?** Принятие мер – это когда один из вас, молча, в ретрите нельзя говорить, поэтому, потому что я мужик настоящий, посреди ночи врубаю свет. Ира, соответственно, она только рада, что я этот свет включил. Я беру стаканчик, пластиковый у нас был, бумажечку и иду за этим комаром охотиться. Я его, соответственно, ловлю. Не...только стаканчиком, не...не рукой! Ловлю стаканчиком, мы не убиваем комаров. И иду на улицу его выпускать. Это принятие мер. И это принятие мер – это то, что дает вам хороший, счастливый, спокойный сон. Это просто логично. Точно так же и с медитацией. Вы медитируете, у вас есть ментальное беспокойство или ментальная притупленность. У вас срабатывает сначала сигнализация: «О! комар! О! Есть ментальное беспокойство или ментальная притупленность». И если вы ничего не делаете, не принимаете необходимые меры – это провал. Так не надо делать. **Нужно принять меры, когда вы обнаружили беспокойство или притупленность.**

И антидот самый главный – это принять конкретные меры. Что нам делать с вялостью, с ментальной притуплённостью и что нам делать с беспокойством? Есть у нас слайд на эту тему?

❀ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
 к притупленности:	
 к беспокойству:	

Начнем с принятия мер притупленности. Мне нравится, что я ее слонем обозначаю, потому что дальше мы с вами выучим, что это за слон и что это за мартышка. Ира, расскажи, пожалуйста, что... как нам исправить проблему с ментальной притуплённостью?

Ира. Так, с проблемой ментальной притуплённости. У нас к ней будет три подпункта, три решения. И к притуплённости три, и к беспокойству три. Как вы, наверное, уже на шестом уроке поняли, тибетцы любят всё структурировать по списочкам, по подпунктам. Если вы такого человека склада ума, кто любит, когда всё чётенько, это вот прям супер! Итак, к притуплённости у нас есть три антидота. Я подетальнее сейчас о них расскажу.

Номер один. Как мы... что мы делаем, когда мы чувствуем ментальную притупленность, да, когда наш ШЕШЕН её обнаружил? Мы пытаемся крепче схватиться за объект. Мы пытаемся усилить нашу концентрацию. Прям вот так вот оставаться... мы продолжаем оставаться на этом объекте, но мы делаем этот фокус сильнее. Мы как бы так прям вцепливаемся в него крепче. Если этот пункт не помогает, если мы это попробовали – не сработало, в таком случае мы переходим к пункту номер два. Тогда на какое-то время, не насовсем, на какое-то, мы переходим на другой объект медитации. То есть мы переносим наш фокус внимания на что-то другое. И здесь хорошо перейти на что-то, тибетцы говорят, что воодушевит наш ум, что сделает наш ум более счастливым. Быть может, это что-то, что... не знаю, вызывает радость какую-то. То есть мы покидаем наш стандартный объект медитации, думаем о чём-то радостном и затем возвращаемся снова на объект медитации. И есть несколько способов, о чём можно подумать. Что имеют в виду тибетцы, когда говорят: «Подумайте о чём-то, что вас воодушевит».

❀ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
 к притупленности:	
 к беспокойству:	



1. усилить фокус
2. подумать о свете / вдохновляющем
3. пройтись / умыться

Номер один. Можно подумать о свете. Это, знаете, такое... как о свете: о лампе, о ярком свете. Это такой объект, как...

Макс. Я думал, о Лукьяновой Свете.

Ира. Это такой объект... (Смеется). Это такой объект, который обычно бодрит. Вот у меня сейчас огромная лампа такая световая светит. Я уже вечером, мой ум немного такой расслабленный, я бы уже пошла

поспать. Но я прям врубила себе лампу, чтобы взбодриться. Это помогает мне взбодриться. Поэтому номер один – можно подумать... точнее, первый пункт, первый подпункт первого пункта – можно подумать о чём-то ярком, например, о лампочке. И второй подпункт – можно подумать о том, насколько вы уникальны, насколько нам всем повезло: повезло родиться человеком, мы умеем читать, мы, в конце концов, можем изучать древние учения. И можно какое-то время побыть на этом, подумать о своей уникальности, о том, насколько нам посчастливилось. А-а, Макс, ты хочешь здесь что-то добавить? Или продолжаем?

Макс. Говорят... говорят, что можно думать, подумать о том, насколько вы уникальны. И, да, здорово подумать, что... не знаю, посчитайте, сколько людей вообще интересуются этими курсами АСИ и кто реально встретил эти знания, не запятнанные за две с половиной тысячи лет. Это очень особые семена, нужно быть очень особенным человеком, и такая возможность, она реально раз в миллион жизней случается. И это... если вас это вдохновляет, то супер.

Ира. Отлично! И если пункт номер два – подумать о чём-то вдохновляющем на время – тоже не срабатывает, в таком случае мы переходим к пункту номер три. И это такой более кардинальный способ. Нужно выйти из медитации, встать, потянуться как-нибудь, пройтись. Классно, если есть возможность выйти на какое-то холодное место, зимой на балкон или хотя бы высунуться из форточки, подышать холодным воздухом, классно побрызгать или умыться свое лицо прохладной водой. В общем, какие-то меры, которые помогут вам взбодриться на таком, более уже физическом уровне. Также есть такой лайфхак, такой совет.

Классно посмотреть, если вы медитируете утром или днем, классно посмотреть на небо, на голубое небо или на что угодно другое, на какое-то такое широкое пространство. Не знаю, у нас в ретритном доме есть вид на поле, там как бы и небо далеко видно, и огромное зеленое поле. Такое широкое пространство, оно как раз помогает взбодриться. Вот, это было три исправления ментальной притупленности. И когда ваш ШЕШЕН бьет в тревогу, у вас есть три пункта, что делать. Здесь на слайде, а...нет, дальше будет на слайде, я там добавила стрелочки от одного пункта к другому. Это значит, что не то что мы случайно выбираем какой-то пункт. Такой: «Ну ладно, пойду сразу умоюсь». Нет, попробуйте как раз по очереди их применить. Сначала усилить концентрацию, если это не работает, потом подумать о вдохновляющем и, если даже это не работает, тогда взбодриться на физическом уровне.

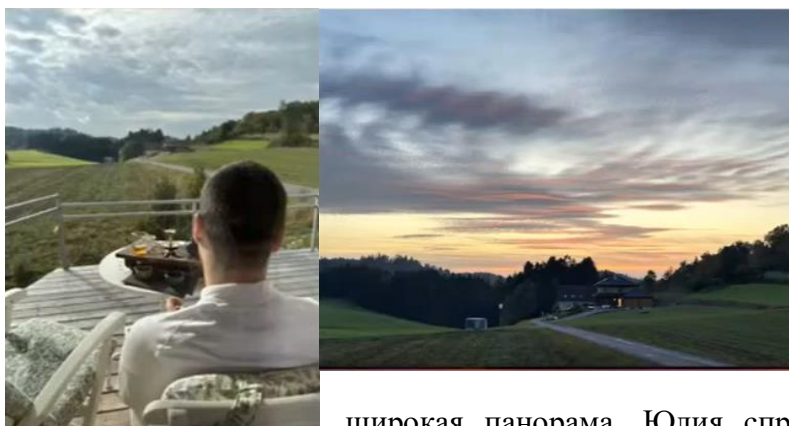
Макс. Нашел широкое пространство в ретрите.

Ира. Что?

Макс. Нашёл фотку из ретрита широкого пространства. Показать?

Ира. Давай!

Макс. Показываю.



Ира. И я пока прочту. А...
Ага, вижу!

Макс. И вид из дома.

Ира. Да, там очень красиво!
На самом деле там, наверное, еще
таких три таких картинки можно
вставить по бокам, настолько

широкая панорама. Юлия спрашивает: «Если пришлось выйти из медитации и умыться, нужно ли потом заново делать 7 ингредиентов или можно просто начать заново медитировать?» Я бы сказала, что... Ну, опять-таки зависит от медитации, которую вы делаете. Но я бы сказала, что вы не заново начинаете медитировать, а продолжаете медитировать. А поскольку вы продолжаете медитировать, 7 ингредиентов можно не делать.

Макс, расскажи нам, пожалуйста, что нам делать с беспокойством?

Макс. С радостью! Я, кстати, добавлю, что, когда у меня ментальная притупленность, я начал в сентябре впервые, то есть вот два месяца назад, я стал делать перерывы в медитации. Я их никогда в жизни раньше не делал. Мне казалось, это всё от лукавого, потому что ты... ты только сфокусировался, ну куда тебе вставать куда-то или разминаться? Ну, для меня это было какой-то очень странный затеей, я этого никогда не делал. Даже когда говорили в медитации... И Питер Мёртл или Геше Майкл, когда ведут медитацию, они иногда делают перерывы, говорят: «Сейчас можно ноги размять». Или ещё что-то. Ни в жизни я этого не делал, никогда. Мне казалось, что это для слабаков. Но в ретрите, в который я ходил без Иры, конечно, он прошёл не так хорошо, как с Ирой. Именно поэтому у меня там всё болело: болели ноги, болела спина. У меня обычно ничего не болит в медитации, а тут реально болело. Не знаю, очищения такие были телесные. И мне пришлось делать перерывы. Я не хотел их делать, но как бы я ментально могу медитировать, но физически уже всё. И я открыл для себя впервые два месяца назад, что вообще-то перерывы, лично меня, по крайней мере, на моем этапе практики, они очень заряжают и помогают продлить медитацию. Поэтому сейчас я медитирую всегда с перерывами. У меня нету таких медитаций, когда я... которые я делаю без перерыва, но только если они, я не знаю, сильно короткие. А-а, обычно я медитирую полтора-два часа сейчас, и для таких медитаций я делаю два-три перерыва. И перерывы они реально короткие. Я просто встаю, я разминаюсь, могу потянуться, могу чуть-чуть полежать на кровати, чтобы расслабить спину. Могу, я не знаю, в туалет сходить, умыться. Это занимает две-три минуты. И я потом сажусь, мне не нужно считать дыхание, мне ничего не нужно делать, я просто сажусь и продолжаю ровно с того же момента, где я остановился. Попробуйте.

Мне кажется... даже если у вас более короткие медитации, они у вас должны быть более короткие поначалу, потому что одна из проблем медитации, вот эта притупленность или беспокойство, если вы ничего с ней не можете сделать, но она у вас есть как бы, и вы просто продолжаете медитировать, то это на самом деле плохие семена. Ну, когда я говорю плохие, это

не то, что вы реально в аду гореть будете или что-то такое, не такие плохие семена. Я имею в виду плохие семена, это что это сеет семена для притупленного ума, и нам эти семена не нужны. То есть это... это семена, когда вы будете ощущать, что у вас нет ясного фокуса или ясности, по жизни, я имею в виду. То есть вы на работе, например, вам нужно сосредоточиться, выполнить задачу, и вы не можете её выполнить. Знаете, такое бывает, у тебя реально тупняк какой-то на тебя нападает. У меня такое вчера было. Я сел... я сел в медитацию... еще до того, как я сел в медитацию, я делаю простирацию перед алтарем, я думаю о живых существах, я делаю четыре безмерных, если кто знает, что это. И я их реально не могу повторить, эти четыре безмерных. Они у меня путаются в порядке, я не могу вспомнить текст. Потом я делаю подношение мангалы, которое я делаю перед началом медитации, ну, точнее, в начале медитации. Я опять же забываю текст, начинаю путать, куда сыпать рис. То есть... ну для меня это не характерно. Я понимаю, что это просто полный тупняк.

И вчера я сделал из-за этого короткую практику, потому что я понимал, что я могу физически сидеть, но если я буду вот с этим тупняком, с которым я ничего не могу сделать. Я уже чай попил, я встал, я размялся. Ну, не проходит. Редко, но такое случается, не знаю, ну, день такой. Если я продолжу медитировать, ну это просто будут семена тупняка. Потом Ира меня будет спрашивать, не знаю, какой-то вопрос сложный, типа по АСИ курсам: «Максим, а можешь ли ты, там, процитировать из Абхидхармакоши какой-то стих?» И вместо того чтобы козырнуть, я... И обычно потом Ира улыбается «Ну вот это у меня, конечно, умный молодой человек, повезло!» Вот вместо этого буду вот это: «Э-э, мэ-э, бэ-э». Ну, это никому не нужно. Поэтому, серьезно, если... вам не нужно медитировать дольше, чем вы можете, здорово наращивать продолжительность постепенно. Но для начала мы начинаем с коротких медитаций, именно потому, что мы не хотим семена тупняка делать. Никто не хочет в результате медитации стать глупым. И я... я вас, может быть, немного запугиваю где-то, но я... Это частично шутка, частично правда. В том смысле, что есть люди, которые проводят в таких медитациях...

Я был на одном ретрите, где мы фокусировались на дыхании, на ощущениях в теле, и там люди без подготовки начинают медитировать 10-11 часов в день. Я не буду говорить, что это за ретрит, но некоторые, может, догадались. И половину этого времени, мне кажется, я просто так в полудреме находился. Ну, потому что ты не можешь... Я с текущей подготовкой не могу медитировать 10-11 часов в день. Без подготовки, многолетней, тяжелой работы, это просто нереально сделать. И поэтому половину этого времени, я думаю, три четверти, у меня просто такое было состояние, ну, полусон... полусонное, полудрёмное. И я его видел и у других тоже, это не только у меня было. И вот это, если вы так будете медитировать регулярно, если это ваша практика – это семена тупняка. То есть ваши ментальные способности, они будут постепенно снижаться, и это приведет к тому, что, ну, просто не будете соображать толком.

Поэтому это... Поэтому в этом курсе АСИ 3 мы уделяем такое большое внимание этой проблеме, что есть ментальная притупленность и ментальная бдительность... ментальное беспокойство.

Первое – это то, что у вас сигнализация эта должна сработать, пожарная. «Это ненормально!» Комар к вам садится прямо на лицо. «Это ненормально!» И дальше нам нужно что-то с этим делать. И мы говорим, что именно. И поначалу это должны быть более короткие медитации. У Юлии есть вопрос по поводу фиксации, но нет интенсивности. Давайте, Юля, об этом поговорим на сессии вопросов-ответов. Мы для этого заложили время и вернемся к этому вопросу. Если вдруг мы забудем, то, пожалуйста, продублируйте свой вопрос. Классный вопрос, кстати. А-а, хорошо, мы идем дальше! И дальше у нас: как справиться с ментальным беспокойством? Ирина, покажешь слайд, пожалуйста.

И... у меня... и это может меняться. В начале практики, когда я несколько лет назад начал ну более-менее регулярно медитировать, у меня чаще было беспокойство. То есть мой ум, он куда-то всё время улетал, он был сильно активный. Сейчас у меня меньше проблем с беспокойством, но у меня появилось больше проблем с притуплённостью. Поэтому это может меняться в течение жизни, это зависит от того, какой у вас период в жизни, какая у вас прана, сколько вы спите и т.д.

Поэтому, первое, если вы чувствуете, что ваш ум, знаете, как, как некая муха начинает просто наворачивать круги, первое, что мы делаем, – это немного ослабить фокус. То есть нам

нужно немного расслабиться, нам нужно просто немного ослабить фокус. Если это не работает, вторая вещь, которую вы можете делать... мне эта, кстати, нравится техника. Она радикальная, но, послушайте, мы здесь ради серьёзной радикальной цели собрались. Это подумать о чём-то, что вас лично приземляет. А-а, я не знаю, я стараюсь в начале медитации представить своего отца и представить свою

❁ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
 к притупленности: 1. усилить фокус 2. подумать о свете / вдохновляющем 3. пройтись / умыться	
 к беспокойству: 1. ослабить фокус 2. подумать о успокаивающем / смерти 3. сфокусироваться на дыхании	

маму и себя, и я реально стараюсь подумать, что они умирают. Я умираю, и они умирают. Потому что рождение – причина смерти. В том смысле, что в тот момент, когда вы родились, вы уже начали свой путь к старению и смерти. И это меня как-то приводит в чувство. То есть это помогает мне заземлиться, вспомнить, зачем я здесь, зачем я делаю эту медитацию, что моя цель – реально спасти всех живых существ.

И я не знаю, может быть, у вас нету такой цели с самого начала, это нормально, ну просто подумайте о том, что вы, правда, хотите помочь другим людям с помощью медитации. Это здорово. И обычно, когда мы думаем о таких вещах, о том, что люди умирают и... не знаю, это жизнь, она не вечна в этом теле, это тело точно не вечно, 100%. Нам нужно, ну, нам нужно что-то делать. И это помогает успокоиться. Поэкспериментируйте с этим. Меня, например, это реально вдохновляет, и я это делаю прямо в начале медитации, я с этого практически начинаю медитацию. Я стараюсь подумать про своего отца, про свою маму, про то, что они стареют, умирают, и они близятся, они реально близятся к смерти. И это особенно... не знаю, мне Google photo периодически показывает те фотографии, типа что было год назад в этот день, два года,

пять лет назад. Каждый день практически показывает. И периодически там есть фотографии с мамой, и я реально вижу, я вижу, что она не молодеет, к сожалению. И меня это очень заземляет. Мне это даёт очень много сил, и это ну очень помогает мне справиться с беспокойством. И вы можете также подумать о людях, которые умерли. Не знаю, мне кажется, ну, у нас, по крайней мере, такая аудитория, мы с Ирой тоже такие, нам не 60, не 70, не 80 лет, но, говорят, и это правда, что со временем ты очень немногих можешь вспомнить людей, кто умер, твоих знакомых. Я проводывал дедушку раньше в доме престарелых (это то, как я посеял семена для встречи с Ирой), и недавно, у него осенью как раз был день рождения, у меня сработало напоминание, что у дедушки день рождения, надо его поздравить. И это было стрёмно, потому что его нет в живых больше, я не могу его поздравить с днём рождения.

Поэтому второй шаг к беспокойству – это подумать о людях, которые ушли, которые умерли. И это может помочь вам вернуться в нужный настрой. Поэкспериментируйте с этим, хорошо? Я вас не заставляю, мы не настаиваем, но мне это помогает.

И третье, если не помогает ни первое, ни второе, мы обратно фокусируемся на дыхании. И для меня это не какой-то радикальный шаг, я это делал часто. Я вам уже рассказывал о фишке с дыханием, которой Геше Майкл меня научил. Я был в Мексике в 2019 году, и он об этом рассказывал на Ламри...Ламриме, который он тогда проводил. Это сделать серию довыдохов. Я вам её показывал. Это когда вы выдыхаете, потом делаете довыдох. И вы делаете серию 5-10 раз так, то есть вы делаете вдох, можете сейчас сделать, потренироваться: вдох – выдох и довыдох. Вдох – выдох – довыдох. Избыточный воздух, который есть у вас в лёгких, вы его выдыхаете. И это помогает справиться с беспокойством. Эта техника от меня. Классически говорить о том, что вы мо...можете просто сделать новый цикл из 10 дыханий. Попробуйте. Поэтому поэкспериментируйте с этим, серьёзно.

Притупленность, беспокойство – это ваши новые... мне не очень нравится их называть врагами в том смысле, что я не знаю, вам не нужно активно прям супер из кожи вон с ними бороться каждую медитацию. Вам нужно найти к ним подход. Вам нужно научиться с ними расправляться. Потому что в каждой божьей медитации у вас будет или притупленность, или беспокойство, или сначала одно, потом другое. И наша задача – это...

Мне нравится, я переслушивал лекцию Геше Майкла Роуча 2019 года. Очень, очень классная лекция. И там Геше Майкл Роуч, он рассказывает о том, что ваш ум, если вы будете с ним играть, со своим умом играть в начальника, типа: «Я тебе приказываю! Всё! *Быстро!* Вот это беспокойство, *быстро, быстро* от него избавился! Ты отвлёкся на пончик – *быстро* вернул своё внимание обратно!» Он говорит, это не работает просто. Подумайте, когда с вами так общаются, приятно вам? Не знаю, работает ли это? Эффективно? Со мной точно не работает. Со мной нельзя так говорить. Ко мне надо мягко, аккуратно, нежно найти ко мне подход.

Самый большой мастер в этом, конечно, Питер Мёртл. Он всегда умеет. Он в любой ситуации он сначала похвалит, скажет: «Макс, ты так классно все делаешь». Я не знаю, недавно вот он, он мне дал одно задание: написать письмо в Head Office ACI. Определенное письмо. И я

саботировал эту задачу. Мне не... потому что там конкретные вещи надо было писать, я не хотел писать эти вещи, это меня ставит в определённую позицию, которая мне не нравится, в которой стоять... Мне надо было буквально кое о чём попросить. Я подумал: «Я не хочу очень точно никого ни о чём просить, потому что я взрослый мальчик, я знаю, что, если ты кого-то о чём-то просишь, это к тебе возвращается тем, что тебя попросят, и я должен это сделать».

Поэтому я саботировал эту задачу две недели. Говорил: «Я не...» Ну, я не говорил, я просто молча ничего не хотел писать. И вот у нас вчера был созвон, и говорит Питер Мёртл: «Ну что там с этим письмом-то? Написал?» Говорю: «Нет, не написал». Он говорит: «А чё так?» Я говорю: «Ну... ну вот... ну не хочу я писать. Я не хочу ни о чём просить, потому что я не хочу, чтобы потом в ответ просили меня, и я обязан был это выполнить». Он говорит: «Слушай, ну это нормально, это... Макс, всё в порядке, я понимаю. Конечно, это... ну да, я понимаю, как ты думаешь. Но подумай вот о чём! Это же классно – помочь другим людям посеять семена. Это классно – помочь другим организациям посеять семена, помогая тебе. Они же посеют семена для своего успеха. Ну...ну вряд ли ты в той позиции, когда ты не хочешь, чтобы другие организации были успешны. Ты же не хочешь этого, правда?» И я такой: «Ну, ладно!» Поставил себе хотя бы задачу эту – что вот надо написать письмо.

Видите, это разные подходы. Он мог сказать: «Макс, я твой Лама! Как я тебе говорю, так ты и делаешь. И вместо ля-ля ты отбрасываешь все свои задачи и делаешь то, что я тебе говорю, потому что я твой Лама». Он может это сказать. И Геше Майкл в своих историях про Кхена Ринпоче (вообще-то у Кхена Ринпоче был именно такой подход с Геше Майклом), и Геше Майкл об этом постоянно говорит. Только Геше Майкл что-то не хочет делать, Кхен Ринпоче ему говорит: «Ты... У тебя, вообще, как? Нормально с головой? Я твой Лама! Быстро!» А задания там были очень странные иногда. Типа там, Кхен Ринпоче любил экономить, он был очень экономным. Он жертвовал все деньги в Сэра Мей. И он заставлял Геше Майкла тоже экономить. И он не разрешал Геше Майклу покупать макароны, он говорил: «Мы... Ты макароны сделаешь сам. Из теста». И Геше Майкл говорит: «Да я работаю, у меня, у меня, реально, работа. Ну... ну я пойду... я зарабатываю достаточно денег, чтобы купить макароны в любом количестве, которое нам нужно». Он говорит: «Я твой Лама. Пошёл и купил тесто и делаешь из него макароны». Поэтому можно очень по-разному общаться. И со своим умом вы... ну это... я не говорю, что вы не можете, но это неэффективно, это не сработает, если вы будете в этой позиции: я тебе сказал, или я тебе сказала: «О пончиках мы не думаем! Мы думаем об объекте медитации!»

Подходит лучше другой способ: «Ты хочешь пончик? Хорошо, давай, дорогой (дорогая), помедитируем, пойдем купим тебе пончик, круассан. Хочешь заказать доставку круассана? Хорошо, закажем доставку. Хочешь узнать, написал тебе бывший по поводу того, что да, он сожалеет, «и больше я никогда не буду делать такие страшные вещи, которые я сделал: там, не собирать носки, я каюсь. Пожалуйста, прости меня, давай попробуем еще раз». Хорошо, давай помедитируем и проверим, проверим Инстаграм: кто лайкнул, кто, может быть, в сторисе кто-

то про... процитировал наше. Давай сделаем! Все сделаем, все вот сделаем в лучшем виде *после медитации*».

И вы на... реально начинаете договариваться со своим умом. И это подход, который работает. И для того, чтобы справиться с ментальной притуплённостью, и для того, чтобы справиться с бдительностью. Вы учите, как работает ваш ум, и на основе того, что вы выучили, вы просто с ним договариваетесь. Это долгосрочные отношения, и вам они нужны в хорошем виде. Это было про четвертую проблему.

Макс. Ирина!

Ира. Спасибо, Макс!

Макс. Расскажешь ли нам про пятую проблему, самую тяжелую?

Ира. Да! Я покажу. И я на какое-то время, буквально на миг, хочу отправиться обратно к

✿ Проблема 4

4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер
འདུམ་ཅིང་པ། du hi je ra	འདུ་ཅིང་པ། du je ra

тибетскому языку четвёртой проблемы. Потому что это отсылка к нашей пятой проблеме. Вот смотрите: непринятие необходимых мер по-тибетски это ДУ МИ-ДЖЕ-ПА. И вот эта «ми» частичка, она это как частичка «не», она отрицает. ДУ МИ-ДЖЕ-ПА – это непринятие необходимых мер. Соответственно, ДУ ДЖЕ-ПА, без частички «ми» – это принятие мер. И, в данном случае у нас непринятие необходимых мер, ДУ МИ-ДЖЕ-ПА – это проблема. И решение к ней это принятие мер – ДУ ДЖЕПА.

И вот почему я об этом говорю. Потому что мы отправляемся к проблеме номер пять. И это ДУ ДЖЕ-ПА. (*Смеется*). Это когда мы принимаем меры. ДУ ДЖЕ-ПА – это дословно как «сделать действие». Мы принимаем какие-то меры, но это ненужная уже коррекция. Мы принимаем эти меры тогда, когда уже делать ничего не нужно было. Знаете, есть поговорка: «Если что-то хорошо работает, не надо это чинить. Не чини то, что не поломано». И... Это знаете как? Мы в течение многих лет тренируем наш ум, усаживаем себя на подушку медитации, сражаемся с ленью, потом с притуплённостью, с вялостью, с возбужденностью ума. И мы привыкли постоянно что-то делать. Мы привыкли постоянно мониторить текущее положение дел и поправлять, да?

✿ Проблемы и их решения

5 Ненужная коррекция	Избегание ненужных изменений
འདུ་ཅིང་པ། du je ra	

Вот эти вот ментальная притупленность и ментальное беспокойство – это как такие два экстрима, как две крайности. И мы пытаемся быть немножко посерединке. Не в одной крайности, не в другой, а вот как-то так двигаться посередине. Вот. И мы привыкаем как бы делать какое-то действие постоянно. Но! Мы уже натренировали наш ум, уже не нужно это

делать. Она уже, эта медитация наша, она уже сама идёт классно и не нуждается ни в каких корректировках. И тогда единственной проблемой остается вот эта привычка проверять и что-то поправлять тогда, когда не нужно делать. Поэтому здесь суперпростое решение. Это как раз тот момент, когда нужно выключить нашу вот эту вот пожарную, нашу дымовую сигнализацию, наш ШЕШЕН. Просто, не знаю, вытащить из неё батарейки, чтобы она просто больше не... ничего нам не пиликала, никаких уведомлений не присылала, потому что наша медитация идёт уже идеально. Вот и всё. Такая вот пятая проблема, суперпростое решение: не чини, что не поломано.

 Проблемы и их решения		
1 Лень / нежелание медитировать сегодня	Ммм... > Хочу! > Действую! > Наслаждаюсь	
2 Забывать инструкции = потерять объект мед-ции	Вспоминание	
3 Мент. притупленность Мент. беспокойство	Бдительность ("Шшшешин!")	  
4 НЕпринятие необходимых мер	Принятие мер	к притупленности к беспокойству    
5 Ненужная коррекция	Избегание ненужных изменений	

И состоянием на сейчас, мы с вами добрались к концу шестого урока. Прошли больше половины курса, прошли все пять проблем и все решения к ним. Можете себе заскринить этот слайдик и потом в нужный момент подглядывать на него. Официальная часть нашего урока номер 6 закончена. На уроке номер 7 мы с вами будем говорить об объекте медитации. Ну, там на самом деле будет уже много таких разных подтем, правда, увлекающих. Я уже начала презенташку делать, поэтому помню, что там.

И, знаете, когда мы с Максом переслушивали, когда мы готовились к этому занятию и переслушивали занятия 94-го года, Геше Майкл объясняет там все эти тибетские термины, еще что-то и в какой-то момент говорит... говорит своим студентам, своей группе, мол: «Извините, но этот урок для вас в чтении я еще не приготовил». Вот как раз он говорил о том, что его Лама что-то ему сказал делать, соответственно, он переключается на это: «Сорян, дорогие студенты, Лама сказал – я пошёл делать».

И в этот момент я задумалась о том, что это так удивительно, что у нас есть эти все чтения уже. И мы даже не задумываемся о том, откуда они появились, кто их написал, кто их перевёл с английского языка на русский язык, да, чтобы это было доступно для нас сейчас. Кто загрузил все эти файлы. А...Я прям как-то так этой... этим моментом прониклась, что вот они изучали, у них даже чтений не было. А у нас есть сейчас столько информации, и было бы так

здорово, с одной стороны, помнить, что у нас правда, безгранично классные семена, что эта информация нам доступна. И мы из разных уголков вообще всего земного шара можем вот так вот собираться вместе и изучать это, обмениваться своим опытом. И, с другой стороны, это так здорово, что... что правда это все есть в нашей жизни. И, в общем-то, я очень прониклась этим. (Смеется). Надеюсь, это и вас побудит на то, чтобы помнить и ценить это. Хорошо, давайте переходить к сессии вопросов-ответов или сделаем небольшой перерыв?

Макс. Я думаю, можно переходить без перерыва.

Ира. Супер!

Макс. Раньше сядешь, раньше выйдешь.

Ира. «АСІ-сериял»,— кто-то пишет о нас. Это точно!

Макс. Я предлагаю начать с вопросов, которые у нас здесь есть в чате, и после этого перейдем к тем, которые у нас в таблице.

Ира. Супер!

Макс. Итак, начнем с вопроса Юли, который я обещал ответить: «Если есть фиксация, ясность, но нет интенсивности, то это значит, что притупленность, и нужно делать эти три антидота?» Во-первых, Юль, спасибо за вопрос, это классный вопрос. Если честно, этот же вопрос я задал... не совсем в этой формулировке, но я спросил, что делать, если есть фиксация и ясность, но нет интенсивности, Джон Брэди, который, может быть, кто-то слышал, это директор ALL, человек, который прошёл трехлетний ретрит, собственно, учитель Питера и Марии Мёртл. Наш с вами дедушка духовный, того же возраста, который... как и Геше Майкл. Который делает умопомрачительную йогу, которую я не могу повторить, 5 лет занимаюсь аштангой. Я у него сп... задал этот вопрос: «Что делать, когда есть фиксация, ясность, но нет интенсивности».

Во-первых, я бы хотел сказать, что он мне ответил, потому что ответ был достаточно неочевидный. Он сказал, что в этом случае нужно фокусироваться на том, чтобы не сердиться на людей. Нужно... нужно развивать терпение. Мы это называем практикой совершенства терпения. Это такое третье совершенство из шести совершенств бодхисаттвы, которые мы с вами еще будем проходить неоднократно в АСІ курсах. И это мой вам ответ. Делайте, пожалуйста, эту практику. Вам нужны семена для того, чтобы у вас была интенсивность. Но и самое главное, что интенсивность — это серьезное достаточно достижение в медитации. Мы будем проходить с вами 9 стадий медитации. Вы увидите, что интенсивность появляется на шестом или около того уровнях. Большинство людей находятся на нулевом или первом. Я бы сказал, что к интенсивности ты реально можешь дойти через много лет практики и через... и, скорее всего, в ретрите. То есть тебе нужна идеальная концентрация. Джон Брэди говорит, что у него не так уж и часто бывает медитация утром. В тот день, когда я ему задавал этот вопрос, на

этой неделе, он сказал: «У меня вообще интенсивности сегодня не было». Так что будьте к себе... не будьте к себе слишком строгими. И сейте, сейте семена.

Так... Екатерина спрашивает Лунёва: «Корни всех этих проблем медитации – несоблюдение 10 этических принципов и тем, что отвлекали других, мешали?» Я думаю, да, корни всех наших проблем, в частности, с медитацией, они да, в том, что мы вели не идеальный нравственный образ жизни. Но самое главное, что мы видим вещи всё ещё, как будто они на нас происходят, и реагируем на них соответствующим образом: с невежественным желанием или нежеланием, с завистью, с гневом, гордыней и другими вещами. Виктория спрашивает: «Если затекают ноги на подушке через 20-25 минут, нужно делать перерыв? Не хочется медитировать на стуле».

Ира. Давай я отвечу.

Максим. Давай.

Ира. У меня... как раз это моя история. The story of my life. Я очень долго с этим жила. Ну, я бы предложила подружиться со своими ногами и выяснить, как Макс объяснял сегодня, что им нравится, что им не нравится. Может быть, не нравится сидеть на подушке, может быть, она слишком низко. Попробуйте поднять подушку. Или, может, попробуйте реально как-то поменять положение на подушке. У меня, например, в какой-то момент мне казалось, что у меня в определенном месте подушка пережимает мне ногу. Я пыталась, во-первых, поднять повыше, во-вторых, усесться на эти подушки немного по-другому. То есть не стесняйтесь, в целом, когда медитируете, повыше сделать. Вы всегда успеете опустить потом. Это раз. Два – не обязательно делать перерыв, в том плане, что не обязательно куда-то прям идти. Можно просто вытянуть ногу и посидеть с вытянутой ногой, если отпускает сразу, пересложить ноги и продолжить медитацию. Ну, собственно, я так, в основном, и делала. Мне не нравилась концепция делать перерыв, потому что я боялась, что потеряю фокус. У меня он тогда был не настолько хорошо развит. Ну, в принципе, и сейчас я не могу сказать, что у меня прям в том виде, в котором я бы хотела.

Вот, поэтому я, даже если и расправляла ноги, я старалась даже глаза не открывать, чтобы не выходить из этого состояния. Вот. Что я ещё пробовала? Я пробовала перед медитацией сделать небольшую зарядку: прям размять ноги, размять спину, руки, шею. Так, чтобы, ну, во-первых, взбодриться утром, а во-вторых, размять, чтобы тоже там ничего не затекало. Попробуйте, может быть, это у вас сработает. Ну, и если мы говорим о какой-то долгосрочной истории, если вы не занимаетесь йогой, подыщите себе какие-то стили йоги, которые будут вас радовать, которые будут вам приятны. Потому что, на мой взгляд, системно вопрос с затеканием решает йога и решает время. Время в том смысле, что просто привыкаешь, и в какой-то из дней понимаешь, что ты уже просидел дольше 25 минут, а ноги не затекли, и вот уже 40, и они до сих пор не затекли. В общем, тело адаптируется под то, что мы делаем. И, точно наступит тот момент, когда они перестанут затекать.

Макс. Спасибо. Я еще добавлю, что понаблюдайте за своим затеканием ног. Вообще, это неплохо. Ну, то есть если у вас затекают ноги – это не какая-то плохая вещь. У меня всегда затекают ноги, и они, в принципе, если вы не двигаете ими, они затекают. Если вы можете перетерпеть там чуть-чуть это время мурашек, ну, вы просто на него со временем не будете обращать внимания. Ничего страшного нет, просто не вставайте резко. Сначала вытяните потом ноги, подождите, пока они придут в себя, потом вставать. Никаких проблем с затеканием.

Ира. Я еще дам пару лайфхаков. Пару лайфхаков еще. Лайфхак от Питера Мёртла. Когда мы делали здесь в Вене, мы собирались в йога-студии, делали вместе йоги, медитации в небольшой группе, он как-то предложил просто после медитации лечь и полежать в шавасану. Это тоже было прикольно, это тоже было классно. Может быть, это сработает. И ещё один у меня вспомнился вариант. Я помню, что я в какие-то из дней пыталась сосредоточиться на этой боли и понять, где конкретно она. И в тот момент, когда я переводила свой фокус внимания на эту боль и искала её, она так или иначе ускользала от меня. И тут как бы поискала, пробуешь ещё больше найти, и она постепенно затихает и пропадает. Это тоже очень такой интересный опыт, откуда происходит боль и где ее границы. И, в общем, это тоже можно поразвлекаться, поизучать.

Макс. Прикольно. Добро, я перейду к тем вопросам, которые у нас есть в таблице. Несколько вопросов. Вопрос от Татьяны Семашкевич: «Как правильно увеличивать время медитации? Весь день на день не прих... А! Ведь день на день не приходится, в один день медитация получается короткая, в другой день длинной. Я не знаю, как это можно контролировать. Какие у вас рекомендации? В третьем месяце сделаю медитацию Ламрим, она у меня каждый день получается разной длительности». Спасибо большое за вопрос, Татьяна. Отличный вопрос. У меня медитация тоже каждый день разной длительности. У меня не то, что есть какая-то фиксированная длительность, и она каждый день одинаковая. В понедельник у меня была классная медитация, очень длинная. Во вторник у меня была медитация гораздо короче. Третий день, вчера, у меня медитация была исключительно короткая, 15 минут. Сегодня у меня была медитация хорошая, но все еще не супердлинная. И это может меняться от дня ко дню. Это окей.

Как, в целом, правильно увеличивать время медитации? Мне очень нравится метод Геше Майкла Роуча. Это добавлять по одной минуте раз в неделю. То есть вы медитируете, начинаете с десяти минут. Ну, кстати, он... Я... я сейчас слушаю курс «Хатха йога Прадипика», вторая глава. Очень крутой курс про то, как делают ретриты. Там Геше Майкл рассказывает, что его жене делали операцию на колене. И он месяц за ней ухаживал, поэтому у него не было возможности толком медитировать. Я думаю, это говорит, чтобы мы не нервничали, потому что у нас тоже такое у всех бывает. И он говорит: «Я затем начинаю снова с 10 минут в день и добавляю по одной минуте». Это человек говорит, который видел пустоту напрямую. Ария, называют таких людей. Поэтому я думаю, после такого заявления мы можем себе официально тоже позволить начинать с 10 минут, добавлять по одной минуте в неделю. Если чувствуете

себя очень хорошо, добавляйте, я не знаю, чуть-чуть больше, полторы минуты в неделю. Но самое главное, добавляйте по чуть-чуть.

Лично мне нравится, и я вам скажу, это разные подходы у всех людей. Лично мне нравится иногда делать растяжки. Я знаю, что... я помню, несколько лет назад я не мог медитировать 40 или 45 минут, ну не мог никак. Но мне нравилось иногда поставить себе таймер на 35-40-45 минут. Может быть, я медитировал 25, но я ставил себе на 5-10 минут больше таймер. Почему? Медитация не была очень особо качественная в то время, и это не была моя ежедневная практика, но это растяжка определенная. Знаете, как вы ходите в спортзал, чуть-чуть себе веса больше добавили. Вам не очень комфортно, и вы не можете сделать, не знаю... я занимаюсь на турниках, подтягиваюсь, отжимаюсь на брусьях, там приседаю, на скакалке и т.д. Так вот я иногда делаю... я делаю три подхода, в каждом подходе, например, 8 подтягиваний, там, 15 на брусьях и т.д. Но иногда я делаю, может быть, меньше подходов, но большее количество подтягиваний, отжиманий на брусьях и т.д. Чтобы почувствовать эту растяжку, эту растяжку. И мне лично нравится такой способ – иногда делать растяжку. Может, будет не идеальной, но хотя бы она помогает тебе нарастить продолжительность медитации, и помимо этого раз в неделю по чуть-чуть, по чуть-чуть прибавлять себе продолжительность медитации. И поначалу, если у вас, не знаю, сегодня медитация 20 минут, завтра 15, не расстраивайтесь. Она постепенно будет выравниваться. Постепенно у вас будет пиковая медитация, когда вы можете дольше всего просидеть. Остальные будут средние, и в плохие дни могут быть прям не очень, прям более короткие. Не расстраивайтесь из-за этого и просто продолжайте.

Это вопрос от Татьяны Семашкевич. Вопрос от Дарьи, Дарья Щебелёва: «Важно ли запоминать тибетские слова? Помню их ровно до сдачи контрольной работы, потом снова и снова их заучиваю. Не оседают в памяти совсем».

Ира. Тут, кстати, есть еще один вопрос, тоже про тибетский от Олеси. Я его тоже прочту, и давай я на них и отвечу. Олеся в чате спрашивает: «Почему мы изучаем термины не только на тибетском, но и на санскрите?» Отправляясь в первый вопрос: это не какое-то обязательство – заучивать термины на тибетском или санскрите. Если вам это не дается как-то легко и если вы чувствуете, что вам приходится прикладывать какие-то усилия, в общем, не переживайте, вы не обязаны их помнить. Нет, скажем так, вам в контрошке или в домашке за это баллы никто не снизит, это не является каким-то требованием. Самое главное, чтобы вы понимали в целом общую канву и практиковали то, что изучаете. Вот самое главное.

По поводу тибетских терминов. Не знаю, у меня есть какая-то своя естественная, наверное, склонность. Мне, правда, очень интересно запоминать термины. Причем у меня это еще как-то с детства. Я помню, в книгах по биологии или по каким-то таким предметам там всегда была латынь написана. И мне жутко нравилось эти вот слова запоминать, я чувствовала себя какой-то особенной, что вот я их знаю, а другие не знают. Не знаю, почему так. Наверное, какие-то тоже семена из прошлых жизней. Но с тибетским и с санскритом мне, правда,

нравится их запоминать, потому что потом, когда мы понимаем, что в этих словах заложено, потом, на мой взгляд, легче понять последующий материал, потому что эти все термины, они взаимосвязаны между собой. Помните, когда мы говорили, что у слова «медитация» есть (не знаю... как у эскимосов категоризация «снега») куча-куча слов, и каждый из них отображает разный оттенок медитации, а в русском языке это просто слово «медитация». И ты такой, ну, как ты потом будешь объяснять? Вот та медитация, которая шестой пункт, или та медитация, которая не эта, а та. Это не очень удобно. Удобно запомнить сразу конкретный термин, потом в будущем к нему обращаться. С точки зрения семян, на мой взгляд, запоминание тибетского (это моя личная интерпретация), мне кажется, это сеет семена для того, чтобы глубже в будущем понимать материал, чтобы он легче давался. Ну, собственно, поэтому я так и добавляю эти все тибетские термины в наши презенташки, чтобы как-то вас увлечь в это путешествие.

Почему мы изучаем термины не только на тибетском, но и на санскрите? В целом, я сейчас суперсильно упрощу эту историю, чтобы сделать ее максимально короткой. Но тибетский язык, он произошел из санскрита. И тибетский язык, он фактически был создан для того, чтобы передать какие-то санскритские тексты, тексты на санскрите, на тибетский лад тибетским монахам. Ну, фактически, это было так, что там, монах путешествует из Индии в Тибет, приносит какие-то знания, чтобы эти знания зафиксировать, они изобрели тибетский язык. Поэтому есть отдельно комментарии на индийском, на санскритском индийские комментарии, на санскрите. И, как правило, более поздние комментарии они на тибетском языке. Есть вообще целая история про то, как... в чём вообще соль санскрита. Мы сейчас туда точно не пойдём. Почему он именно такой и так далее. Но это правда очень неожиданная и интересная история. Но здесь, мне кажется, такой же принцип. Это посев семян, и это более глубокое понимание в будущем последующих концепций. Будет очень много всяких отсылок от одних идей к другим. И, не знаю, может быть, вы даже начнёте замечать, что где-то там тибетский и санскрит похожи. Или начнёте замечать, что санскрит и русский, есть там какие-то отсылки с английским, очень много Геше Майкл Роуч дает отсылок. Или, там, корень санскритский, как он дальше развивался в русский язык или в английский язык. В общем, это очень интересно. Но опять-таки вы не обязаны это учить. Но если вам интересно, классно это запоминать. Ну и повторять тоже классно, на удачу, говорят.

Макс. Спасибо, следующий вопрос. От Екатерины Луневой: «Как определиться с медитацией? Есть цель создать особенные духовные отношения». Я, слава богу, рад, что не «лишь бы какие отношения» вы написали, просто вот так на раз, на один раз, а особенные духовные отношения. «Необходимо...» «Есть цель создать особенные духовные отношения. Необходимо медитировать на партнёра? Хочется Ламрим медитацию практиковать, «Танец льва», «Золотую комнату». Не могу понять, как быть. Спасибо за ответ».

Во-первых, вы можете, если у вас очень много времени, очень много желания, вы можете делать утром одну медитацию, вечером другую. Но это не обязательно. Самый простой способ – это выбрать одну медитацию и её продолжать. Вопрос – какую же вам медитацию выбрать? Я думаю, если у вас цель духовного партнера создать, самая крутая для этого медитация – это

«Золотая комната». Я думаю, это очень подходящая для этого медитация. Однако вы можете выбрать любую из этих медитаций, делать ее. Желательно делать ее какое-то время, я бы сказал, минимум 3-4 месяца, полгода, 9 месяцев или год, или около того, тоже хорошо. Все эти медитации отличные. Подумайте о том, что ваша практика медитации, вы планируете свою карьеру медитатора на лет 40-50, я думаю, вряд ли меньше. Вы успеете сделать все медитации. Не переживайте, что вот, вот какую мне сейчас нужно делать? Любую вы начинаете делать медитацию, и поделайте ее какое-то время, получите в ней прогресс, инсайты, прорывы и переходите к следующей, это нормально, через какое-то количество месяцев. А у вас реально много времени, вы успеете сделать много медитаций разных. Не волнуйтесь, ну, не то, что вот сразу нужно выбирать из трех, или они от вас убегут. Нет.

Вопрос от Екатерины Кочетковой: «Как определиться с учителем, с которым пойдешь дальше? Первые два курса АСИ я проходила с другими преподавателями, но не чувствую связи с ними. Сейчас во время медитации мне приходит просто образ тибетского монаха. Ведь учитель должен быть реальным человеком, который поведет в закрытые знания. Как же выбрать себе учителя?» Это супер крутой вопрос! Благодарю Екатерину. Первое, и может быть Ирина захочет что-то добавить. *(Показывает рукой на себя)*. Учителя происходят со своей собственной стороны. Это они такие, что вы не чувствуете с ними связи. Это именно они такие, что как-то они, ну вот не рыба не мясо, знаете, как говорят. Поэтому расслабьтесь. Все в порядке. Этот мир сам по себе.

Первое, все учителя...

Ира. Макс, ты точно должен сказать, что ты шутишь, а то потом вырежут, опубликуют.

Макс. Вырежут, да, и по всех инстаграмах страны.

Ира. Да!

Макс. Наши учителя происходят из наших семян. И поэтому, если мы не чувствуем с ними духовной связи, или они нам не нравятся вдруг, или что-то с ними не так, я не знаю, запах изо рта – это из наших семян.

Я вспомнил про запах изо рта, потому что мы с Женей сегодня ходили... Мой кармический партнер – Женя Беляев, который, кстати, преподает курсы АСИ вместе со своей супругой Юлией Беляевой. Кармический партнер по бизнесу. Мы с ним сегодня встречались и ходили на обед, и он там ел бургер с сырым луком. И мы едем потом в машине, и он говорит: «Макс, короче, что-то это... я не знаю, как ты, но я чувствую этот сырой лук, который я съел». Я поэтому вспомнил.

Задайте себе вопрос, какие семена нужны для духовной связи? Может быть, вы сможете их посеять. Так или иначе, если вы не давали никаких обязательств, а вы обычно... никто не дает таких обязательств, что вот всё, ты мой учитель, и больше я ни у кого учиться не буду, и

вот всё, короче, по гроб жизни, то всё в порядке. Вы можете учиться у тех, кто вам нравится. Но можете попробовать, но может быть так, что с этими учителями, которые... с которыми вы дальше стали учиться, вы внезапно тоже перестанете чувствовать духовную связь. Такое может быть, я вам этого не желаю, ну, ну просто такое бывает. Вы знаете, как это бывает, собственно, вы взрослые люди. Это не только с учителями бывает, это бывает с партнерами, с мужьями, с женами, с работой, с начальниками и т.д. Поэтому работайте на уровне семян. Созд... Создайте своего идеального учителя. Идеального! Создайте! Потому что он из ваших семян, и это возможно. И на АСИ 1, который мы с Ирой будем проводить в феврале для болгарской группы и для всех, кто приедет в Болгарию, и для всех, кто онлайн захочет смотреть. В АСИ 1 есть 10 качеств вашего учителя, и мы их пройдем более детально. И вы сможете каждое из этих качеств насаждать на самом деле.

Ира. Мы, кстати, в конце этого курса тоже, мне кажется, будем про качества учителя говорить.

Макс. Точно! Спасибо. И последний вопрос, который у нас есть в таблице, и я вижу, уже в зуме появились. Валерия Левченко спрашивает: «Анонсите, пожалуйста, проведение курсов на 2024 год. Хочется проходить именно с вами». Валерия, у нас нет окончательного расписания, но я вам могу сказать, что у нас зафиксировано на февраль. И могу сказать предварительные даты, пожалуйста, без обид. Я пока не готов поставить почку на то, что именно так все произойдет. Предварительная дата: февраль, 9-18 февраля АСИ 1. Это будет в Болгарии, плюс онлайн-трансляция. Второй курс у нас запланирован на июнь и третий на сентябрь. В Болгарии, плюс онлайн. Это предварительный план. Пока не готов поставить на это свою жизнь, что именно так все произойдет.

Ира. Кстати, в очень красивом городе Пловдив, в очень историческом...

Макс. Один из самых древних городов, верно, и недорогим, недорогой город. Реально, кстати, классное, классное место. Мы будем вам рады, ребят. Приезжайте, если у вас есть такая возможность, хотя бы на одни выходные.

У меня все. Есть ли еще какие-то вопросы? Или мы выполнили свою миссию. Я надеюсь, вы с нами после этого почувствуете духовную связь в конце-то концов. Распинались тут, шутки шутили. Спасибо, ребята! Спасибо за встречу. Спасибо, что пришли. Особенно тем, кто онлайн, если слушаете в записи, мы вас тоже любим, не меньше. Спасибо, это для нас первый курс. Мы, правда, вам очень благодарны, потому что нас наши учителя очень за него хвалят. Говорят... так и говорят: «Прям вообще, Ира и Макс преподают курс! Какие они молодцы!» И я все время думаю о...

Ира. Более того, они еще другим группам рассказывают. Я недавно была на онлайн-встрече АСИ-Гамбург. И что ты думаешь? Там все знали о том, сколько у нас регистраций, сколько студентов. (Смеется). Вот так вот.

Макс. Спасибо вам, ребята! Спасибо! И вам благодарность огромная. До встречи через неделю. У нас будет занятие номер 7, и мы начнем финишную прямую в этом курсе. Хорошего дня и хорошего вечера. Пока-пока!

Ира. До встречи!

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3

