



МЕСЯЧНЫЙ РЕТРИТ · АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ
2026

Инсайты 6-го месячного ретрита

Стенограмма эфира со слайдами

Максим и Ирина Джабали

24.09.2026

Месячный молчаливый ретрит
21 августа — 17 сентября 2026
Каринтия, Австрия

ЭФИР · 24.09.2026

Содержание

	Вступление	2
01	Чудесная отмена двухмесячного ретрита и новый дом	3
02	Практика на кладбище	5
03	Главная тема ретрита — Лама	9
04	«Хатха-йога прадипика» и санскритские корни	11
05	Геше Ла готовит нас параллельно на нескольких треках	13
06	Подсчёт КБЖУ в тетради	14
07	Домашки по курсам, где их нет: 16 аспектов четырёх истин Арьи	15
08	Единственный десерт ретрита	17
09	Спазм седалищного нерва: йога и медитация как привилегия	18
10	Фото подписчиков «Путь к свободе»	20
11	Контролёрка уволена	22
12	Иллюзия счастья на лужайке	24
13	Мокрые медитации: докажи, что ты моя проекция	26
14	Внутренняя чистота: обеты	29
15	Наши планы	30
	Ссылки и планы	35

Стенограмма открытого эфира Максима и Ирины Джабали после 6-го месячного молчаливого ретрита (21 августа — 17 сентября 2026, Каринтия, Австрия). Текст сверен по двум автоматическим транскрипциям и записи эфира, очищен от технического шума, повторов и ошибок распознавания; голос и смысл сохранены. Слайды презентации вставлены там, где они показывались в эфире; слайды с QR-кодами и ссылками собраны в приложении.

НАЧАЛО

Вступление



Инсайты 6-го месячного ретрита

СЛАЙД 1 *Инсайты 6-го месячного ретрита*

ИРА Так, ещё раз официально — приветтики после нашего ретрита. Уже для записи, так сказать.

МАКС Привет, привет! Мы очень рады вас видеть. Столько друзей пришло.

У нас много чем есть поделиться, поэтому начнём потихоньку, с вашего позволения. Как мы сегодня построим встречу? Мы старались, я урезал всё, чем хотел поделиться, вдвое или втрое, но всё равно получилось много. Поэтому, если вы будете задавать вопросы по ходу, мы постараемся на них отвечать, но отдельного времени на вопросы у нас не будет. У нас час пообщаться, в конце мы анонсируем планы — что мы до конца этого года планируем сделать, где быть, чтобы вы могли присоединиться и быть в курсе. А потом все вместе идём к Ламе Питеру на его инсайты. Лама Питер сказал, что это будет полчаса; сколько будет по факту — неизвестно. Хорошо?

ГЛАВА 1

Чудесная отмена двухмесячного ретрита и новый дом



Чудесная отмена 2-месячного ретрита и новый дом для месячного ретрита

СЛАЙД 2 Чудесная отмена 2-месячного ретрита и новый дом для месячного ретрита

Макс Окей. Первое — этот ретрит очень странно состоялся. Мы с Ирой всегда ответственно подходим к тому, чтобы максимально заранее забронировать дом для ретрита, даты, всё. Минимум за полгода — меньше, мне кажется, у нас и не было, иногда больше. И за три недели до ретрита нам пишет хозяин дома...

Ира Как раз когда мы были в Малайзии.

Макс В Малайзии были, да. За три недели он пишет нам, что в доме нет воды, потому что она из ручья. В Австрии, как и много где в Европе, этим летом была засуха. «Воды нет, извините, но вы держитесь там». И мы с Ирой в шоке. Я об этом двухмесячном ретрите мечтал, у меня на него были планы. И параллельно с этим мы общаемся с Геше Ла, и становится непонятно — поедем мы в Штаты или не поедем. Если поедем, то мы бы и не успели в двухмесячный ретрит.

Ира Ну да, надо сразу визой заниматься, куча других вопросов, раньше лететь туда.

Макс Раньше, чем мы собирались выходить из ретрита, — по-моему, числа 5 октября или что-то такое, за пару дней до инициации. В общем, это всё очень странно. И я немного расстроился: а где дом, где мы теперь будем делать ретрит? Мы его за полгода ищем. На Airbnb хоть на месяц, хоть на два за две недели обычно дом не бронируешь.

Ира Но надо ещё понимать, что в Австрии, как и во многих других европейских странах, август — это просто high season. Все, кто идёт летом в отпуск, идут в августе.

Макс И тут нам пишет Катя Третьякова, что хочет нам помочь и организывает поисковую группу. Мы тоже искали всеми теми же инструментами — Airbnb, Booking, всем пользовались, — и ничего не находим. А Катя находит несколько вариантов. Некоторые были выше нашего бюджета, а один — достаточно хороший и в нашем бюджете. Мы туда пишем, и начинается длительная переписка, больше недели, где-то дней десять: ответ по этому дому, где мы в итоге делали ретрит, мы получали раз в два дня, потому что посредником был риелтор. Мы просим, чтобы мы там были в тишине и никто не приходил. А хозяева говорят: нет, мы так не можем, мы там кормим коров. А до нашего ретрита остаётся уже неделя. Мы такие: да уже всё равно, хоть на тракторе вокруг дома ездите, нам хоть какой-то дом нужен.

Ира Ты мне ещё говорил: может, не будем этот брать, раз они там ходят. А я говорю: да ладно, давай уже берём.

Макс В общем, мы бронируем, приезжаем — и это реально был просто офигенный дом для ретрита.

Ира Да, и он очень отличался от фотографий. Ожидания и реальность отличались кардинально — в лучшую сторону. Мы были просто впечатлены и потрясены.

Макс Ира здесь развешивает бельё, потому что в ретрите она стирала два раза в день. Ира, скажи, какая у тебя субличность проснулась?

Ира Ну, раньше мне нравились еноты, это правда.

Макс Два раза в день жена у меня стирала и сушила бельё на австрийских лугах. И пахло оно — вот есть «Тайд, альпийская свежесть» — вот это было оно, только без «Тайда», натуральная альпийская свежесть. Я не жалею, мне нравится ходить чистеньким, было классно. Но для меня это было забавно. Ты и раньше так стирала, но почему, Ира, тебе вообще нравится столько стирать?

Ира Я не знаю. Мне в принципе не нравится ничего делать по дому, и, наверное, стирка — это единственное, что мне нравится. Такие у меня семена. Я оправдываюсь стиркой: хоть что-то по дому я делаю — стираю же. И я использую это как удобное подношение своему мужу: подношение чистых носочков, белых футболочек. В ретрите ведь классно делать кому-то подношение, а вокруг никого нет.

Макс Я плодотворная почва: я каждый божий день надеваю новую футболку, новые трусы, новые носки. И вне ретрита, и в ретрите не экономил.

Ира Ну да, в общем, это мой вид подношения тебе.

Макс Спасибо, мне понравилось.

Ира Можно ещё по категориям мультиплицировать подношения, разные виды, так сказать. Не одна большая корзина стирки, а вот это — для этого, это — для этого.

ГЛАВА 2

Практика на кладбище



Практика на кладбище

СЛАЙД 3 *Практика на кладбище*

МАКС Супер. В общем, приезжаем мы в дом и обнаруживаем очень необычную вещь.

ИРА Максимально необычную. Которой на фотографиях не было.

МАКС Не было на фотографиях. По всему дому — рога косуль, оленей. Они пронумерованы.

ИРА Разных жителей леса.

МАКС Я сказал: может, они сами отбрасывали рога. А Ира говорит: отбрасывали — вместе с черепами. Видишь, здесь черепа тоже видно.

ИРА Я уже улыбаюсь, может быть, это не к месту, — я просто месяц с ними прожила, у нас уже какие-то отношения выстроились.



Практика на кладбище

СЛАЙД 4 Практика на кладбище

МАКС Больше ста штук, они там пронумерованы.

ИРА Хотя вначале было супержутко.

МАКС И не только олени, на самом деле. Тут ещё всякие белки. Это кто?

ИРА Какая-то ласка или кто-то, не знаю.

МАКС Ласка, да. В общем, всё в рогах и в трупах. Кстати, где твой слайд?

ИРА Должен был быть в следующем. А ну-ка ещё раз... Значит, это старая презентация. Ну ладно, не страшно. Ты хочешь рассказать, что это было для тебя?

МАКС Да. Я рассказывал об одной книге, она очень необычная. Книга называется «Агхори». Её нам порекомендовал Джей Белла — они её читали в трёхлетнем ретрите. Это очень похоже на серию Кастанеды. Там ученик индийского махасиддхи из древней индуистской тантрической традиции, которая называется агхори, рассказывает о своём учителе. У этого учителя разные сиддхи: он умеет перемещать своё сознание в чужие тела, из чужих тел перемещать чужие сознания в их тела, в своё тело. Короче, у него там полный карт-бланш. К этому можно относиться как к сказке, можно — как к реальности. Для меня это очень похоже на Кастанеду: реально то, что Кастанеда описывал в своих книгах, или нет — каждый решает сам. Так и здесь.

И одна из историй — она есть и в нашей линии передачи — о том, что здорово практиковать на кладбище, здорово медитировать на кладбище. И конкретно этот учитель рассказывает, что достиг очень высоких реализаций: он месяцами жил на индийских кладбищах, где прямо сжигают трупы.

И мы поначалу, конечно, впечатлились. Мы не бывали в таких домах. Бывают одни рога, но чтобы сотня, да ещё с другими трупами животных...

ИРА На двух этажах.



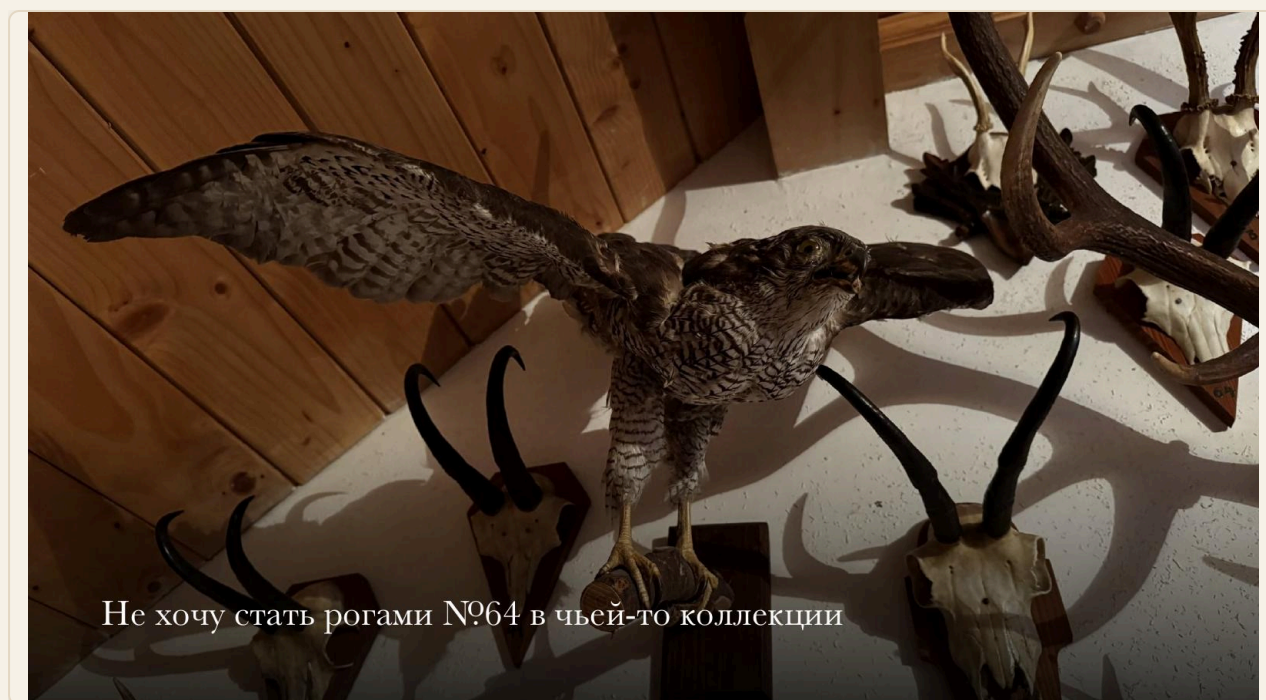
Аллея трупов. 110 соседей

СЛАЙД 5 *Аллея трупов. 110 соседей*

Макс На двух этажах, да. И я сразу понял: это оно. Это реально будет практика на кладбище. Почему вообще люди практикуют на кладбищах? В нашей традиции это не суперпопулярно, но об этом есть в текстах. Потому что это провоцирует очень сильное отречение и бодхичитту: ты понимаешь, что именно ты так и закончишь. Ты даже, по-моему, рассказывала, что думала, будто ты следующая... Может, я найду твою версию.

Ира Да, я думала о том... Я как-то читала мантры, сидела как раз наверху. У нас вообще в какой-то момент началось похолодание: первые три недели ретрита было очень классно, тепло, прямо жарко, летняя погода, а потом начался какой-то жуткий холод, а на верхнем этаже теплее. И я решила ночью почитать мантры на верхнем этаже — там небольшой диванчик. Макс ушёл медитировать, я медитировала позже. Сажу, читаю мантры, смотрю — везде рога. И ко мне приходит такое осознание...

Не знаю, как вы относитесь к прошлым и будущим жизням. Кто-то проходил АСИ 4, четвёртый курс про прошлые и будущие жизни? В общем, я считаю, что прошлые и будущие жизни существуют. И я в какой-то момент начала думать: может быть, я когда-то была... может быть, мой череп, мои рога где-то висят. Какой-нибудь номер 64. Не знаю, почему мне пришло в голову именно это число.



Не хочу стать рогами №64 в чьей-то коллекции

СЛАЙД 6 Не хочу стать рогами №64 в чьей-то коллекции

И я поняла, что мы, наверное, правда бесчисленное количество раз отбрасывали свои тела. И я не хочу потратить свою жизнь... Для меня одной из тем этого ретрита было: я не хочу потратить эту жизнь на то, чтобы потом опять стать чьими-то рогами номер 64 в чьей-то коллекции на стене. Это настолько грустно и настолько печально.

Я потом даже зашла на Willhaben посмотреть, сколько стоят такие рога, сколько вообще стоит такая коллекция. Ребят, огромные оленьи рога стоят 20 евро. 20 евро — цена этой оленьей жизни и этих рогов в чьей-то коллекции. Кто-то наверняка ими гордится. Мы, кстати, потом спросили у хозяина дома, точнее у его дочери, — оказалось, что это не совсем их коллекция. Я такая: фух.

Но у меня было очень много размышлений. 110 напоминаний о том, как не стоит тратить свою жизнь и какие зубы надо показать всяким ментальным омрачениям. Вам, наверное, не сильно видно, но вот у этой леди тут такие... она с хорошим оскалом.

МАКС Это было идеально.

ИРА Такую компанию сыскать, ребята! Я думала, что поеду с вашими фотографиями, развешу их, буду ходить. А у меня тут, ребят, покрепче компания собралась.

ГЛАВА 3

Главная тема ретрита — Лама



Главная тема ретрита — Лама

СЛАЙД 7 Главная тема ретрита — Лама

Макс Главная тема этого ретрита у меня была про ламу. Я проходил «Хатха-йога прадипику», заканчивал контрольные, и мне очень понравилось. И в тех учениях, которые мы с Ирой сейчас проходим, тоже есть целый очень большой урок про ламу. Ну и вообще у меня каждый день практика ламы.

И я много думал о том, что всё хорошее в моей жизни — от моих учителей. Нет чего-то хорошего, что у меня есть и что не было бы результатом, следствием того, что я следовал рекомендациям своих учителей. В этой жизни — и многие хорошие вещи, которые были у меня ещё до встречи с Ламой Машей и Ламой Питером. Всё равно я вижу своими учителями своих родителей: я следовал их рекомендациям, они меня вообще вырастили. Для меня это была одна из главных тем. Я очень много думал о том, что произошло в моей жизни благодаря ламе, как они меня ведут — может быть, большое количество жизней.

И я думал о том, может ли лама эманировать как кто-то из моего ближайшего окружения. И может ли лама эманировать в том числе как неодушевлённые предметы. Например, как закаты, которые там были очень красивые, рассветы, туман, который там был. Как еда, которая у нас есть. В том числе как эти рога. Может ли быть, что это эманация моей ламы — для того чтобы поскорее вывести меня из этого цикла? Вот об этом я думал, это медитировал, представлял в течение ретрита. И мне кажется, это была очень плодотворная тема для размышлений и медитации. Может быть, если вы будете делать ближайшие ретриты, вы тоже захотите взять эту тему себе на подумать. Потому что это бездонная тема: о ней можно много размышлять, много медитировать, и много чего хорошего будет.



СЛАЙД 8 *Туман над долиной*

Там очень красиво: дом был на высоте 1150 метров, там постоянно были разные туманы, переменчивая погода, облака, в которых мы находились.

ИРА Грозы вообще потрясающие.

ГЛАВА 4

«Хатха-йога прадипика» и санскритские корни



Хатха Йога Прадипика

СЛАЙД 9 *Хатха Йога Прадипика*

Макс Это очень красивое место. Итак, я проходил «Хатха-йога прадипику». Я сделал домашние задания и обсуждения по второму и третьему курсам «Хатха-йога прадипики», четвёртый и первый закончил ранее. Я думал, что будет двухмесячный ретрит, поэтому приготовил себе два курса, чтобы делать контрольные работы. Мне очень нравится делать контрольные в ретрите, потому что, по сути, ты учишь тексты — тексты, правильные ответы, святыя слова Геше Майкла. Я люблю это делать. Но контрольных было, конечно, очень много: 20 контрольных и 2 экзамена за этот небольшой ретрит, 28 молчаливых дней. Было очень интенсивно, но могу сказать, что это мой новый любимый курс. Он правда невероятный, этот цикл.

Геше Майкл был преподавателем, во второй раз закончил преподавание — в этот раз вместе с Эрлом Берни. И я надеюсь — это моя мотивация, — что когда-нибудь мы с Ирой станем следующим звеном этой цепи, этой линии передачи. Это линия передачи, параллельная тибетскому буддизму. Она пришла в тибетский буддизм, была адаптирована — именно поэтому Геше Майкл преподавал этот текст. Но корни у неё не тибетские, а индийские, это индуистская традиция. Геше Майкл, по-моему, считает, что это и тибетский, и индуистский текст. Для меня он в большей мере индуистский, а потом был адаптирован в Тибете. То есть в этой линии передачи были великие учителя, которые повлияли на то, какой сложилась особенно секретная традиция учений в Тибете. И я с этой линией передачи кармически сильно связан, потому что через неё я, на самом деле, попал в курсы АСИ, в систему семян. Поэтому я чувствую ответственность за то, чтобы когда-нибудь передать эти курсы. Но не думаю, что это произойдёт скоро, — вряд ли раньше чем через 5–10 лет.

Ира Ну, с нашей стороны.

Макс С нашей стороны, да.

Ира Может быть, кто-то ещё будет передавать.

Макс Я говорю про нас, да. Это невероятные курсы. Там, по сути, четыре главы. Первая глава — про питание, про йога-асаны, про здоровье, про то, как найти учителя, как обустроить ретритное место. Вторая — про пранаямы. Вообще текст делится на хатха-йогу и раджа-йогу; хатха-йога — это более физические упражнения. Во второй и третьей главах рассматриваются замки — бандхи, рассматриваются крийи — очистительные процедуры, которые как раз будут в Турции. Про разные пранаямы. Есть практика, которая называется «капсула», — когда ты сталкиваешь ветры: нисходящий ветер и сердечный, или восходящий. То есть там есть и продвинутые практики, и базовые.

И понемногу из четвёртой главы — она про раджа-йогу, высшую йогу — Геше Майкл вставлял в каждый из курсов. То есть мы проходим первую главу и часть четвёртой, вторую главу и часть четвёртой, третью главу и часть четвёртой. Она про очень продвинутые практики, которые всегда считались секретными. В «Хатха-йога прадипике» даже есть вопрос: с чего вдруг Геше Майкл всё это открыто преподаёт? И ответ в том, что все и так делают йогу, а это супер-секретная практика. И раз уж они делают йогу, то пусть делают с пониманием того, к чему йога вообще должна вести. Потому что мастер Сватмарама, автор «Хатха-йога прадипики», говорит: люди, которые делают хатха-йогу без раджа-йоги — а там как раз и про пустоту, и про понимание семян, и про то, как увидеть пустоту напрямую, — тратят время впустую. Это один из коренных текстов по йоге вообще.

Поэтому я рад, что закончил. Я закончил все четыре курса. Весь ретрит делал аналитические медитации — 20 аналитических медитаций, обычно по одной в день. В планах мы поделимся, в каком виде хотим передать этот курс. Пока это не будет полноценная передача, но чем-то поделиться мы бы очень хотели.

Ира У Иры семена на «Хатха-йога прадипику» ещё не созрели, но созрели на санскрит. Я помню, Геше Ла не так давно говорил, что в санскрите 800 корней и, если вы их выучите, можно сказать, что вы знаете весь санскрит. И ещё у него есть лайфхак: учить по два-три новых слова в день. В ретрите я подумала, что это хорошая идея. Перед ретритом Макс вытащил мне целую выжимку этих корней и связанных слов из «Хатха-йога прадипики», и я начала потихоньку учить. Я не выучила сто — выписала себе пятьдесят, и выучила их не прям сильно хорошо, но какое-то начальное представление появилось. И после этого я почему-то влюбилась в «Хатха-йога прадипику», у меня появился очень большой интерес изучить её глубже. Так что Макс будет рассказывать суть, а я буду умничать корнями и происхождением слов.

ГЛАВА 5

Геше Ла готовит нас параллельно на нескольких треках



Геше Ла готовит нас параллельно на нескольких треках, чтобы мы быстрее стали ангелами

СЛАЙД 10 *Геше Ла готовит нас параллельно на нескольких треках, чтобы мы быстрее стали ангелами*

Макс Так, дальше. Один из сильных инсайтов у меня был о том, что у нас такие сильные хорошие семена, что наш учитель, коренной учитель Геше Ла, готовит нас параллельно на нескольких треках учений. Обычно, когда учишься на геше, ты изучаешь разные школы последовательно: Абхидхарму, потом школу *[неразборчиво]*, потом Праджняпарамиту, школу Мадхьямика-Сватантрика. Изучаешь последовательно, по много лет — первую школу изучают 12 лет. Потом так же последовательно изучаешь секретные учения: стадию создания, а потом стадию завершения.

А Геше Ла эту систему полностью перевернул. Он учит всему параллельно, в разных видах. Есть YSI, который во многом обучает практикам стадии завершения. Есть Геше Ла, который постоянно рассказывает про ангелов, про стадию создания — везде, где можно и нельзя. И параллельно мы проходим 18 курсов АСИ, которые идут не по 12 лет на книгу, а просто друг за другом — изучение разных школ.

И для меня это признак того, что этот мир очень близок к тому, чтобы достичь просветления, закончить сансару. Потому что должны быть очень сильные семена, чтобы это происходило не у одного человека, не у двух, не у меня с Ирой, а у всех. Весь наш мир, вся наша планета так или иначе связана с этими учениями. С пятью школами, может, в меньшей степени, но духовные традиции, религии для меня во многом о стадии создания — о том, как выстроить контакт с ангелами, как выстроить с ними отношения. Для меня это очень сильные семена.

И я думаю, что возможность жить в таком мире, во времена, когда Арья, Будда — кто знает, кто там такой Геше Ла, — преподаёт это на доступном для нас языке, — это невероятная удача и признак того, что мы очень близко. Давайте этому порадуемся.

ГЛАВА 6

Подсчёт КБЖУ в тетради



Подсчёт КБЖУ в тетради

СЛАЙД 11 Подсчёт КБЖУ в тетради

Ира Рубрика «Мой муж — очень особенный человек».

Макс Я считаю КБЖУ, считаю калории. Обычно — в приложении. Но в этом ретрите я не пользовался приложением для подсчёта калорий, а считал всё по старинке, в тетради. Завёл себе справочник: сколько калорий в авокадо, в рисе, в гречке. Всё считал в тетради, всё взвешивал. И мне было по кайфу. В ретрите я похудел на 2 килограмма, а суммарно за три с небольшим месяца — уже минус 7 килограммов.

Это второй раз, когда я сбрасываю вес. В первый раз я похудел на 14 килограммов, потом забил. Но тогда я калории не считал, просто старался балансировать белки, жиры и углеводы — а это для меня всё равно не ультимативный способ прийти в хорошую форму. А сейчас я считал калории, и мне было супер по кайфу. Так интересно было разобраться, что я ем, от чего я сытый, от чего голодный. На одном и том же количестве калорий вполне можно быть и сытым, и голодным — зависит от того, что ты ешь. Я не ел сладкого. Мне было клёво, кайфово, и я могу подтвердить из собственного опыта, что считать калории может быть интересно

и прикольно. Это не обязательно должно быть плохо. Конечно, у меня сильная мотивация — я хочу быть в хорошей форме. Но само по себе это занятие не обязательно должно быть геморроем.

ГЛАВА 7

Домашки по курсам, где их нет: 16 аспектов четырёх истин Арьи



Разработка ДЗ и написание
КР по «Мосту к Алмазному
пути 6»

СЛАЙД 12 Разработка ДЗ и написание КР по «Мосту к Алмазному пути 6»

МАКС Отдельно: как вы знаете, по шестому курсу «Моста к Алмазному пути» нет домашних и контрольных. А я очень люблю домашние задания и контрольные работы.

ИРА Это рубрика номер два: «Вы же особенное существо». Тут можно сразу в скобках написать: задрот.

МАКС У меня нет курсов, которые ещё можно сдавать. Я закончил 18 открытых курсов АСИ. Всё, что мы дальше изучаем с Ирой, я тоже позаканчивал, у меня нет никаких долгов, хвостов. Я закончил «Хатха-йога прадипику». Первые пять ламримов Геше Ла я тоже закончил. И есть у меня такое хобби...

ИРА Хочу отметить: хобби.

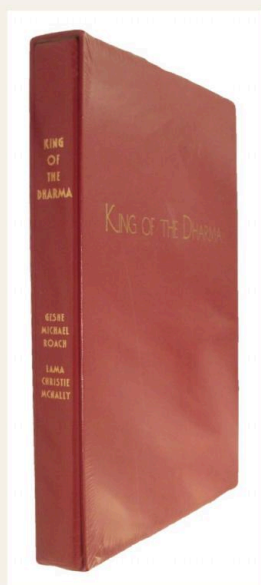
МАКС ...делать домашки и контрольные по курсам, по которым нет домашних и контрольных. В прошлом или позапрошлом году я написал домашки по первому продвинутому курсу DCI. Никому они, кроме меня, конечно, негодились, но мне было по кайфу.



Дочитал Предисловие Геше
Ла про 16 аспектов 4 истин
Арьи

СЛАЙД 18 Дочитал Предисловие Геше Ла про 16 аспектов 4 истин Арьи

А сейчас я написал домашки и контрольные, по сути, про 16 аспектов четырёх истин Арьи: какой аспект из 16 связан с какими событиями у Геше Ла, что он означает, как он будет хотя бы на санскрите. Сделал домашки, потом всё это выучил, превратил в песню и напевал. Старался не громко. Но это классно. Я хочу сказать, что эти 16 аспектов четырёх истин — очень особенные учения, которые Геше Ла давал на шестом ламрима, Bridge to Diamond Way, и о которых он написал в предисловии. Всё предисловие, по сути, построено на этих 16 аспектах. Это очень особенные учения. Надеюсь, может быть, мы с Ирой когда-нибудь тоже поделимся своим видением того, о чём там рассказывает Геше Ла и почему.



Король Дхармы

СЛАЙД 19 Король Дхармы

ГЛАВА 8

Единственный десерт ретрита



СЛАЙД 13 Ира на кухне

ИРА Это ответ на вопрос из чата, ели ли мы сладкое.

МАКС Один раз. Нет, два раза. Но один раз *[неразборчиво]*. Мы с Ирой готовили десерт — трайфл. Как это называется... слоёный, в общем, десерт. Надо было, кстати, приложить фотку самого десерта — очень красиво получилось.

ИРА Это было, мне кажется, в предпоследний день ретрита.

МАКС Отметить окончание ретрита. Праздник.

ИРА Да, знаете, когда приходит время и у тебя остались какие-то продукты, и уже спортивный интерес — все эти продукты... Можно, расскажем про этот десерт? Туда пошли сливы, которые были не очень доспевшие, — их просто невозможно было есть, и Макс превратил их в какие-то жареные...

МАКС Карамелизированные.

ИРА Карамелизированные сливы. У нас было клюквенное варенье к какому-то гриль-сыру — оно тоже пошло во всё это. И на весь ретрит у нас была одна-единственная шоколадка Ritter Sport. Она пошла на что?

МАКС Не вся.

ИРА Ну, не вся, но...

МАКС На ганаш.

ИРА На ганаш.

МАКС Я такого слова даже не знал.

ИРА Рикотта пошла на какую-то прослойку. С чем ты её смешал?

МАКС Со сливками.

ИРА Со сливками. В общем, это было нечто.

ГЛАВА 9

Спазм седалищного нерва: йога и медитация как привилегия



Спазм в седалищном нерве +
йога/медитация как
привилегия

СЛАЙД 14 Спазм в седалищном нерве + йога/медитация как привилегия

МАКС Было клёво. Для всех, кто пойдёт в ретриты и у кого будут препятствия, — я хочу, чтобы вы вспомнили мои хорошие слова. Я пошёл в ретрит, а у меня к тому времени уже месяца полтора-два был спазм седалищного нерва. Он вроде затихал, проходил, я думал, что он уже почти прошёл. А в ретрите я обычно сижу в медитации больше четырёх часов в день, мало двигаюсь, мало хожу. И он воспалился ещё сильнее. Я очень впечатлился — так это ощущается в ретрите. Массаж делать там никого не позовёшь. Кое-как я с этим справился.

Но я много думал о том, что йога и медитация — это привилегия. Обычно я к этому так не отношусь, это больше обязательство. Но когда у меня не было физической возможности делать все йога-асаны, к которым я привык, не было нормальной возможности долго сидеть, надо было делать перерывы — и даже с перерывами я не мог сидеть сильно долго, — я много думал о том, что это очень хорошие семена: иметь физическое тело, с которым можно делать йога-асаны, которое можно усадить в медитацию. Вот такое, какое есть. Я радовался: да, у меня

спазм седалищного нерва, но это один спазм. У меня могло бы быть ещё много других проблем — под конец ретрита я себе что-то потянул, и другие проблемы тоже были. Но я радовался, что других проблем у меня хотя бы нет.

Поэтому, когда вы пойдёте в ретрит и у вас будут какие-то проблемы, я бы хотел, чтобы вы вспомнили: какими бы они ни были, отсутствие всех остальных проблем, которые могли бы быть, — это всё ещё благословение и послание, что всё в порядке, можно практиковать.

ИРА Да, я хочу добавить про мою практику йоги. До ретрита у меня как-то не получалось с регулярной йогой. В целом хорошая практика йоги у меня есть благодаря ретритам, потому что в ретрите я реально хорошо погружаюсь в йогу. Там я могу спокойно, неспешно делать асаны — мне очень нравится делать медленно. И в какой-то мере я уже ждала ретрита, чтобы возобновить практику йоги. Ещё и рога на стене напоминают — Марьяна пишет, да, в принципе.

И я начала делать йогу и прям так увлеклась. Я не делала длинную йогу — минут 35–40 в день, но каждый день. И так увлеклась, что даже не хотела останавливаться. А в йоге есть такое правило: когда занимаешься каждый день, с одним выходным в неделю, хорошая идея делать дополнительные выходные на полнолуние и новолуние. Я уже очень хотела проигнорировать это полнолуние или новолуние — не помню, что там было. Но думаю: ладно, сделаю выходной. Потом начались критические дни — добавилось ещё плюс два выходных. И через три дня у меня было ощущение, что мне надо опять заново, со старта уговаривать себя на йогу. Как будто до этого я не делала йогу 11 или 14 дней без перерыва. Это было так необычно и непривычно: три дня назад у меня было одно состояние ума — я не хочу останавливаться, а спустя три дня как будто кто-то подменил мой ум, и я опять должна себя заставлять.

Но я не это хотела сказать. Я хотела сказать, что позволило мне быстро отбросить эти мысли. На третий или четвёртый день, уже не помню, я села в медитацию — и у меня заболела спина. Пока я делала йогу, у меня в медитации ничего не болело, было вообще топчик. Вначале поболело, потому что до этого был затяжной перерыв без йоги, но я начала делать йогу — и всё как рукой сняло: сижу шикарно, ровненько, позвоночник ещё лучше, чем был, поза для медитации ещё лучше. А после этих трёх дней мне не хочется делать йогу — и в медитации начинает болеть спина.

И то, что говорит Макс, — что иногда какая-то проблема становится благословением, — для меня эта боль стала стимулом срочно вернуться к йоге и снова начать практику. Я реально осознала, что то, что у меня заболела спина, — это и есть в данном случае благословение, чтобы я продолжала. Так что боль в какой-то мере стала для меня стимулом продолжать регулярную йогу. Когда не хватает морковки спереди, приходится использовать другую морковку.

ГЛАВА 10

Фото подписчиков «Путь к свободе»



Фото с описанием жизненной ситуации от подписчиков «Путь к свободе»

СЛАЙД 16 Фото с описанием жизненной ситуации от подписчиков «Путь к свободе»

Макс Дальше я хотел поделиться — у Иры ещё есть свои фотки с инсайтами. Я очень хотел поблагодарить вас за то, что вы подготовили свои фотографии с описаниями. И Иру — за то, что она их распечатала. Вообще, это её идея была — собрать фотки с описанием жизненных ситуаций.

Ира Я вдохновилась *[неразборчиво]*.

Макс Это было очень круто, ребята. Я прям думаю, что в следующий ретрит определённо надо тоже это делать. Потому что в ретрите мне особенно легко уйти в параллельное измерение, где нет никаких проблем, нет никаких страданий, нет никаких вызовов в жизни у людей, все мечты у всех воплощены. И это — вместе с рогами и черепами — очень сильно возвращало меня к тому, зачем я вообще практикую и почему хожу в ретрит. Поэтому мы хотели поблагодарить вас за то, что вы дали нам топливо для практики.



СЛАЙД 17 Фотографии подписчиков на стене у лестницы

Ира прилепила фотографии на стену в двух местах — вот здесь и тут, — а мы их отклеивали и клеили себе на место для медитации. Каждого, кто прислал фотку, — минимум по одному разу, а некоторых по два раза — мы с Ирой брали в свои медитации, практики. Я и в йогу тоже брал. Очень надеюсь, что за этот месяц в жизни у вас что-нибудь стало лучше.

ИРА Мне, кстати, написало несколько человек. Во-первых, один человек переехал поближе, в Вену. Да, один очень хороший человек. А другой очень хороший человек сегодня написал мне очень красивое сообщение про отношения — я ещё не ответила и не прочитала его полностью. Так что, я думаю, мы с тобой хорошо поработали.

МАКС Класс. Спасибо, ребята.

ИРА Мы, кстати, отдадим вам эти фотографии при встрече — я их сложила. Не знаю, с кем мы когда увидимся, но когда увидимся в Вене или где-то ещё, постараемся их вам отдать. На некоторых есть небольшие заметки.

ГЛАВА 11

Контролёрка уволена

Режим «Контролёрка уволена». И внутренняя отличница тоже



СЛАЙД 21 *Режим «Контролёрка уволена». И внутренняя отличница тоже*

Макс Окей. Ира, поделись, какие у тебя были инсайты и осознания в ретрите — по твоим фоткам.

Ира Кликнешь дальше? Посмотрим, что у нас там. Да. Из того, что было неожиданно в этом ретрите, из того, что я сделала по-другому: я уволила свою внутреннюю контролёрку. Внутреннюю отличницу тоже уволила.

Надо понимать, что обычно, когда я иду в ретриты, у меня есть наручные часы — потому что просыпаться как-то надо: будильник, секундомер, всё. И я всегда замеряла по времени каждую сессию медитации. Я разработала себе форму, в которую записывала: дата такая-то, сессия номер один, начало во столько-то, конец во столько-то, общий тайминг столько-то. Потом придумала оценивать сессию по десятибалльной шкале. И ещё место для комментариев и заметок: на какой практике я в основном была сосредоточена или если произошло что-то интересненькое. Так было, наверное, во всех ретритах до этого. И это был первый ретрит, когда я ничего не замеряла.

Это, наверное, для людей с гиперконтролем. Люди без гиперконтроля такой историей заниматься и страдать не будут, а люди с гиперконтролем, наверное, будут. И, наверное, когда-то приходит момент, когда надо это отпустить, перестать это делать и реально расслабиться. Я позволила себе в этом ретрите ничего не трекать. Даже калории — мы же с Максом до этого трекали их в приложении, он в своём, я в своём: что мы съедаем, сколько это килокалорий. А тут я решила, что ничего не хочу трекать. Я не знаю, сколько я прочитала мантр, сколько длились мои сессии. Я не хочу никаких анализов. Я просто хочу находиться в моменте и наблюдать за всем, что происходит.



СЛАЙД 20 *Ира в ретрите*

Для меня это стало чем-то новым и реально очень полезным. Наверное, это история о том, что иногда надо делать что-то нетипичное. Знаете, как говорят: хочешь получить какой-то новый результат — делай то, чего ты до этого не делал.

ГЛАВА 12

Иллюзия счастья на лужайке



Иллюзия счастья на лужайке. 6 лет вместо 25

СЛАЙД 28 Иллюзия счастья на лужайке. 6 лет вместо 25

ИРА Кликнешь дальше? Давай сейчас про коровок поговорим. В преддверии приближающегося АСИ 8, который мы будем преподавать в ноябре, да?

МАКС И в декабре.

ИРА И немножко в декабре. Кроме Максима, крупными живыми существами там были три замечательные леди — три молодые коровки. Я с ними тусовалась и очень много о них размышляла. Сначала у меня был период размышлений о том, как же классно этим коровам: на лугу, с таким классным видом, едят сочную траву, получают витамин D — не в каких-то странных коровниках. Вы знаете, в каких обычно довольно ужасных условиях содержат коров. А потом я поняла, что на самом деле на этой лужайке происходит иллюзия счастья. Обычно коровы могут жить лет 20–25, если никак не прерывать их жизнь. Но эти коровы — коровы из агробизнеса. Они рожают телят, и лет через 5–6 их спишут на какую-нибудь колбасу или на что-то ещё.

СЛАЙД 15 *Ира и корова в лесу*

Это просто очень тонкие размышления. Я понимаю, что сейчас они звучат теоретически, но какие-то ощущения сложно передать словами — ощущения в груди, когда ты настолько полюбил этих существ. Они такие разные, с разным характером, очень красивые, такие любопытные, у них такие разные причёски там, где рожки. Очень красивые, очень нежные существа. И ты понимаешь их судьбу, понимаешь, что они просто вынуждены. Кажется, что они в комфорте, в каком-то счастье, но на самом деле у них точно такая же судьба. Это реально как колесо сансары с альпийским мейкапом. Но это же относится не только к коровам — это относится и к нам. Поэтому у меня было очень много размышлений на этот счёт.

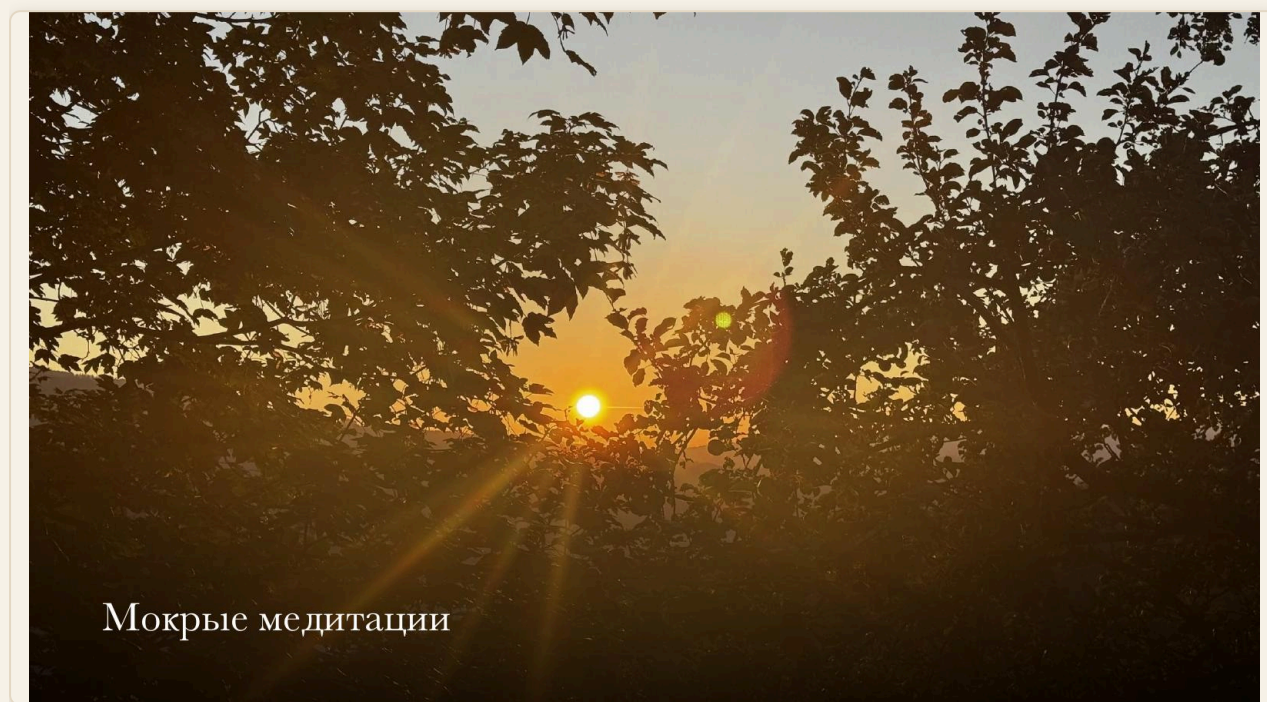
Какая цена моего чая
с молоком?

СЛАЙД 29 *Какая цена моего чая с молоком?*

И очень много размышлений о том, какова цена моего чая с молоком. Но это мы упустим, потому что времени остаётся уже мало.

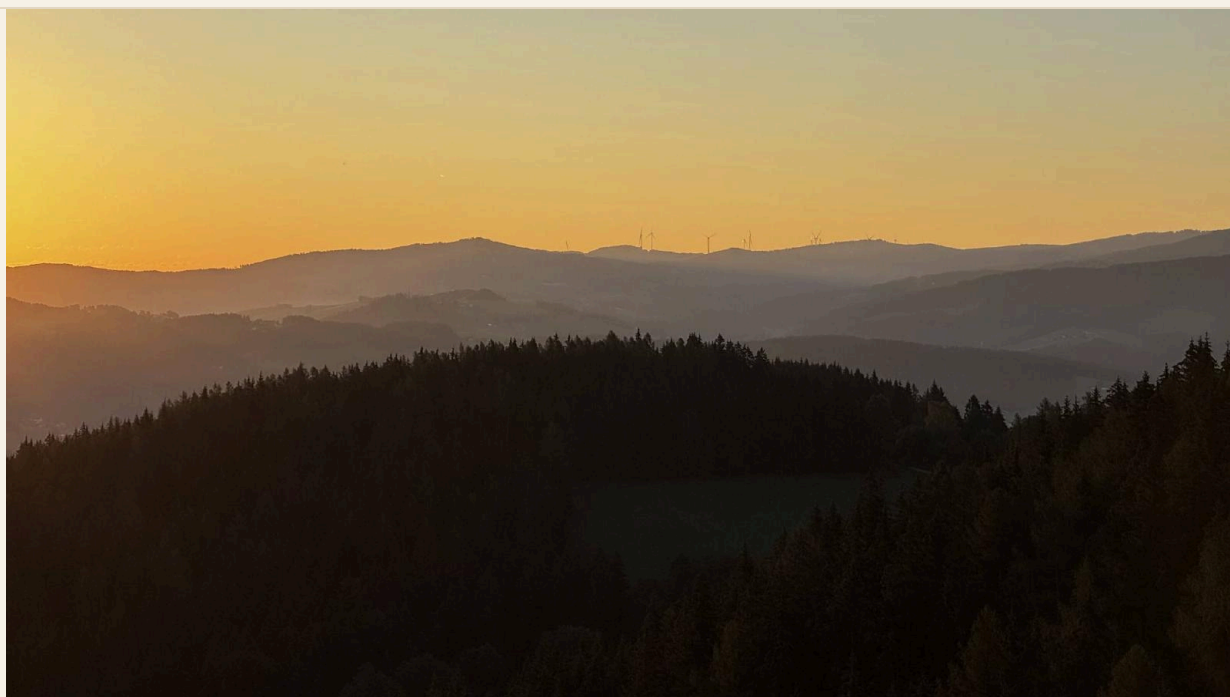
ГЛАВА 13

Мокрые медитации: докажи, что ты моя проекция

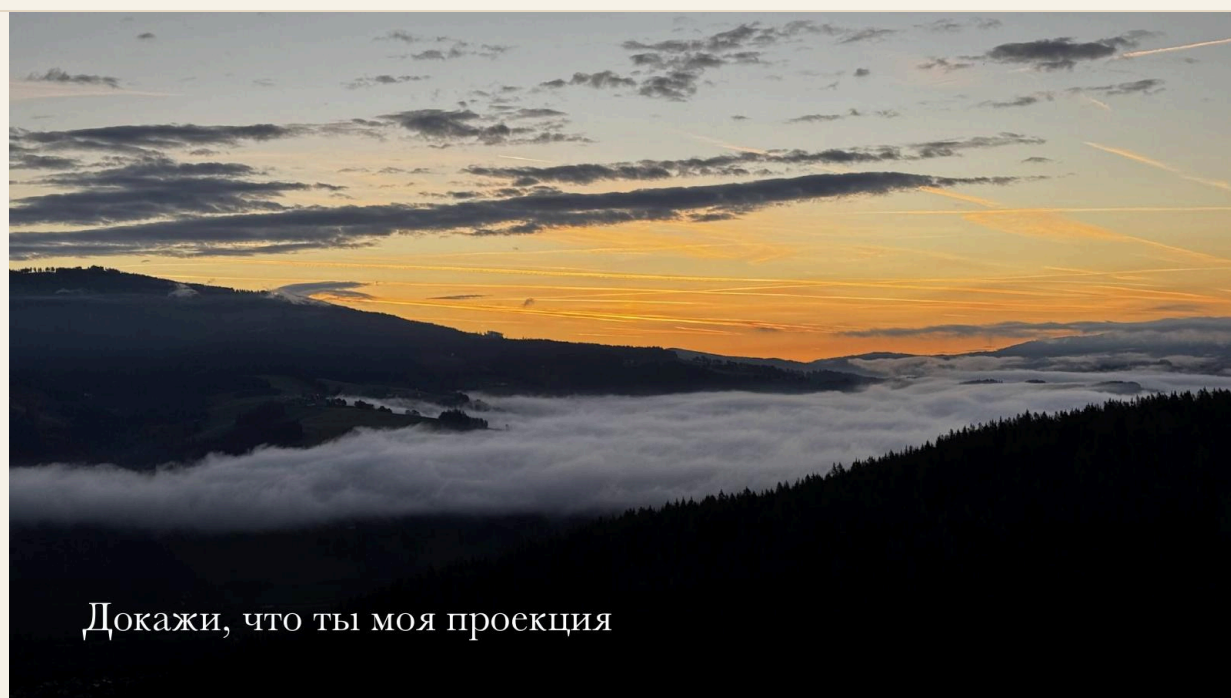


СЛАЙД 22 *Мокрые медитации*

ИРА И у меня было очень много мокрых медитаций. Мокрых медитаций! Там очень красивые рассветы, а я очень люблю рассветы. Иногда я просто наблюдала, как восходит солнце. И, с одной стороны, я правда пыталась понять, как эта красота вообще может быть моей проекцией, как всё это может происходить со мной.

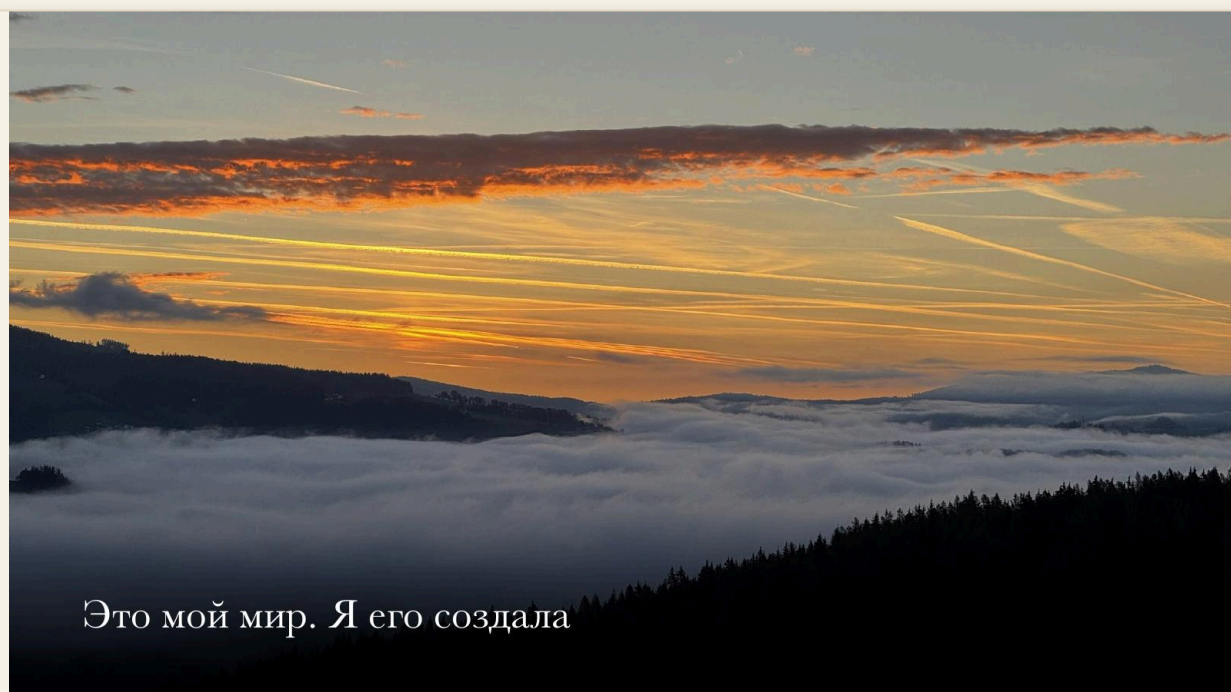
СЛАЙД 23 *Рассвет над холмами*СЛАЙД 24 *Дом ретрита на рассвете*

Помню, у меня была чашечка, красивый столик — мы всё время ели на улице. Сажу я на рассвете с этой чашечкой, смотрю на неё и думаю: ну как? Скажи мне, чашка, ну как ты можешь быть моей проекцией? Как мне тебя увидеть? Как мне понять, что ты приходишь отсюда, а не отсюда? Сколько мне ещё надо прочитать книг о пустоте, чтобы не умом это понять, а прямо увидеть, как эти проекции из меня вылетают?



СЛАЙД 25 Докажи, что ты моя проекция

И интересно, что ко мне в голову пришёл ответ: иногда достаточно одной книги, но очень хорошо прочитанной. Так что это ещё один мой инсайт — может быть, не в количестве, а в качестве. Но рассветы там правда очень красивые. Вот такой у нас был вид. Это наш домик. Вот такие тучки. В общем, безумная красота.



СЛАЙД 26 Это мой мир. Я его создала

СЛАЙД 27 *Рассвет над облаками*

ГЛАВА 14

Внутренняя чистота: обеты

СЛАЙД 30 *Внутренняя чистота: в душ можно больше не ходить*

ИРА Ага, я почему-то поставила самый важный слайд в самый конец. Извини, Максим. Он мне тут просто таймер поставил — намекая на то, что моё время заканчивается.

Внезапно для меня — я этого не планировала — темой ретрита стали обеты. Какая-то внутренняя чистота. Мы сейчас даже шутим, что я могу в душ не ходить: уже никакой грязи нет — ни снаружи, ни внутри. У меня очень много инсайтов на тему обетов, на тему их хранения. И из темы обетов у меня довольно неожиданно вылезла тема ламы в моей жизни. Мы с Максом между собой об этом не договаривались, но оно как-то неожиданно оказалось очень сильно и тесно взаимосвязано.

Поэтому мы решили, что я, наверное, проведу отдельный эфир про обеты. Я учила их наизусть в этом ретрите. Я превратилась из человека, который, может быть, был не так доволен своим ведением обетов, в человека, который реально может — когда кто-нибудь такой важный, как Геше Майкл, который легко может прочитать твои мысли, спрашивает: «Ты хранишь свои обеты в чистоте?» — положила руку на сердце сказать: да, я храню свои обеты в чистоте. Поэтому хочу поделиться некоторыми находками в рамках отдельного эфира.

Я не знаю, когда его проведу, поэтому мы сделали предрегистрацию на открытую встречу — открытую в том смысле, что пока без даты. Зарегистрируйтесь в ботике. У нас просто появилось много перемен и внезапных, неожиданных дел. Как только найдём время в графике, я постараюсь провести, не сильно затягивая.

ГЛАВА 15

Наши планы



Наши планы

СЛАЙД 32 Наши планы

Макс Спасибо. Итак, что мы придумали в ретрите? Некоторые вещи придумали, некоторые были уже запланированы. Хотим поделиться, где мы вообще можем скооперироваться.

Во-первых, самый неожиданный план: Ирина будет вести репортаж из США. Уже на следующей неделе начнёт вести в «Пути к свободе» репортаж о своей поездке.

ИРА Может быть, даже на этой. В общем, после этого эфира я должна пойти и купить билеты.

МАКС Вы спросите, почему Ира будет вести репортаж одна. Потому что в ретрите я себе на визу не насеял. Я ходил подаваться несколько дней назад, уже после ретрита. Собеседование было очень коротким, это была уже моя пятая подача.

ИРА Юбилейная.

МАКС Да. К сожалению, визу я не получил. Поэтому отправляю свою любимую святую жену одну. Но она будет вести очень тщательный, подробный репортаж: как вообще выглядит «Пич-3», кафе, как выглядит окружение.

ИРА Какой там на вкус кофе, какие на вкус завтраки. Они все, видимо, такие красивые.

МАКС Не знаю — по всем этим соглашениям выглядит так, что более подробного репортажа из других мест не будет. Но хоть здание покажи, как оно выглядит.

ИРА Закладка моя — вот, кстати, она со мной. Поедет в интересные места.

МАКС Какие ещё планы? Осенью — то есть через три недели — мы с Ирой едем на ретрит по хатха-йоге: очистительные и дыхательные практики, они же крийи и пранаямы, с Бенджи и с Эрлом. Если можете присоединиться, будем очень рады вас видеть. Ожидается очень классная программа. Я сам уже два года просил Эрла её провести и, по сути, уломал его провести её не только для меня — который, похоже, больше всех был заинтересован, — но и для друзей, для ребят, кто тоже практикует. Будем вам рады.

Сразу после этого — следующий ретрит, по гималайской сердечной йоге, с Эрлом, с Бенджи, с Кариной; Лама Маша и Лама Питер тоже приезжают. Это одна из нескольких серий по йоге, которые преподавал Геше Майкл. Кстати, если кто-то куда-то едет, пишите, буду хоть знать. Так, собираемся — супер. Да, Юля, я видел, что вы едете, вместе с господином Левицким.

В ноябре мы проводим ACI 8, для которого мы уже составили скрипты. И моя Дхарма-база, моя прелесть: обработаны все записи выступлений Геше Майкла, опубликованные в Knowledge Base, — всё закончено. Теперь я обрабатываю *[неразборчиво]* переводы. Эта база составляет 22 тысячи документов, она просто огромная. И мы дополняем её по ACI 8 — всем по Абхидхарме. Потому что это, по сути, описание того, кто такие жаждущие духи, как формируется наша планета, наш мир вообще, как он будет разрушаться, сколько лет он живёт, сколько лет надо готовиться к тому, чтобы реально стать Буддой, кто такие чакравартины — повелители колеса, какие циклы проходит планета. Может, вы слышали термин «кали-юга» — это индийский термин о том, что у нас сейчас время упадка: чем это время особенное, что из этого можно извлечь.

Короче, это очень интересный курс, и он вообще несложный. Если вы его пока не сдали, если у вас нет сертификата, вы не сделали все домашки и контрольные — приезжайте в Вену. У нас будет формат выходных — пятница, суббота, воскресенье, 13–15 ноября, — и за эти три дня мы пройдем семь уроков с домашками. Мы с Ирой диктуем все правильные ответы на все домашки, вы сидите с рабочей тетрадью и сразу записываете — хоть в телефон, хоть в тетрадь, —

и уходите с домашками, если будете писать. Если не можете офлайн — присоединяйтесь онлайн. А потом ещё один день, суббота, 12 декабря: снова три урока, где мы опять пройдём все домашние и контрольные работы. Вне зависимости от того, слышали вы этот курс или нет, — если у вас нет сданной работы, я призываю вас зарегистрироваться. Сейчас мы продублируем в «Путь к свободе» кучу ссылок на регистрацию.

ИРА Ещё курс о том, что применить, чтобы правильно расставить приоритеты в своей жизни. Практика на каждое утро.



Новый канал и марафон «Тело Света»

СЛАЙД 36 Новый канал и марафон «Тело Света»

МАКС Дальше анонсирую, чтобы вы уже ждали. По мотивам подсчёта КБЖУ, сброса лишнего веса и приведения своего тела в хорошую форму. Поскольку я последние несколько лет занимаюсь изучением этого вопроса — к чему меня подтолкнули «Хатха-йога прадипика» и Геше Ла, — я решил делиться тем, что я изучаю про правильное питание. У нас с Ирой много чего в жизни поменялось: мы выкинули все тефлоновые сковородки, теперь я готовлю только на нержавейке.

ИРА Убрали из [шкафчика?] всех желейных червячков.

МАКС Больше нет червячков. Мне интересно это исследовать, и я подумал, что буду этим делиться. Я планирую провести месячный бесплатный марафон-челлендж: привести своё тело в хорошую форму, стать телом света, обрести тело света. Если всё пойдёт хорошо, буду проводить его регулярно. Это будут не эфиры, а в основном задания, по которым нужно писать отчёты. Кто пропускает отчёты? Думаю, я сделаю четыре возможности пропустить отчёт за месяц: четыре отчёта пропускаешь — бот автоматически удаляет тебя из группы. Это такой предпрогрев.

Я чувствую, что это важная тема для всех нас, потому что для... Геше Ла об этом неоднократно говорил: для стадии завершения, если вы хотите реально увидеть пустоту напрямую, вам нужно быть в хорошей форме. В хорошей — может быть, в лучшей форме, в которой вы когда-либо были. И для этого будет этот канал: как привести себя в такую форму, чтобы увидеть пустоту напрямую.



Курс «Мой муж Будда: Как распознать ангелов в своём близком окружении и создать с ними волшебные отношения»

СЛАЙД 37 Курс «Мой муж Будда: Как распознать ангелов в своём близком окружении и создать с ними волшебные отношения»

Ещё мы с Ирой придумали новый курс. Поскольку теперь я могу собрать все учения Геше Майкла, где он говорил о том, как распознавать ангелов в своём окружении, какие бывают ангелы, — и я уже начал этим заниматься, — мы с Ирой хотим провести курс «Мой муж Будда. Как распознать ангелов в своём близком окружении и создать с ними волшебные отношения». Он будет, скорее всего, для Академии классической мудрости. Скоро опубликуем ссылки, QR-коды — тоже предпрогрев к этому курсу. Скорее всего, он будет из нескольких уроков, по мотивам всех учений, которые Геше Ла давал на эту тему. А он много чему учил на эту тему ещё в 90-х. Я перечитывал стенограмму его лекций в Улан-Баторе — «Как распознать ангела».



Краткий обзор Хатха-йога Прадипики 1-4

СЛАЙД 38 Краткий обзор Хатха-йога Прадипики 1–4

Ещё я планирую провести краткий обзор «Хатха-йога прадипики» 1–4. Скорее всего, это будет эфира четыре или около того — для всех, кто этот курс не прошёл, не попал на него или по любым другим причинам ещё не зарегистрировался. Я понимаю, у всех время... Это очень большой цикл курсов. Я хочу провести краткие обзоры. И мы с Ирой, дай бог, планируем проводить такие краткие обзоры и делиться своими инсайтами по учениям, которые мы проходим, — открытым, не секретным. В том числе по книгам, которые читаем. Вот наши планы — больше делиться с вами.

В декабре мы встречаемся с вами на мероприятии с Питером и Марией Мертл, 19–21 декабря, Вена плюс онлайн: «Практики системы семян для ежедневной жизни». Тема ещё будет уточняться ближе к мероприятию, в октябре, — надеюсь, она прояснится. Но это будет очень классное мероприятие. Туда, по-моему, уже человек сто зарегистрировалось. Приезжайте, будем тусить.

ИРА И ещё мы открываем Дхарма-библиотеку. Вам первым говорю. Вчера мы обсудили это с учителями. Мы открываем Дхарма-библиотеку в Вене и потенциально в других городах — в зависимости от того, как пройдёт тест в Вене. Поэтому, если вы хотите как-то помочь с этим проектом или у вас есть книги по Дхарме, которые вы готовы отдать на всеобщую полку, мы будем очень рады.

МАКС Все бежим на эфир к Ламе Питеру. Всем спасибо, ребята, мы очень рады были вас видеть. Очень по вам скучаем, целуем, обнимаем. Видимся! Я буду в Вене на посвящении Геше Ла, Ира будет в Штатах. Кто будет в Вене — увидимся. Ну и онлайн, думаю, тоже все увидимся. Всё, пока-пока!

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ссылки и планы



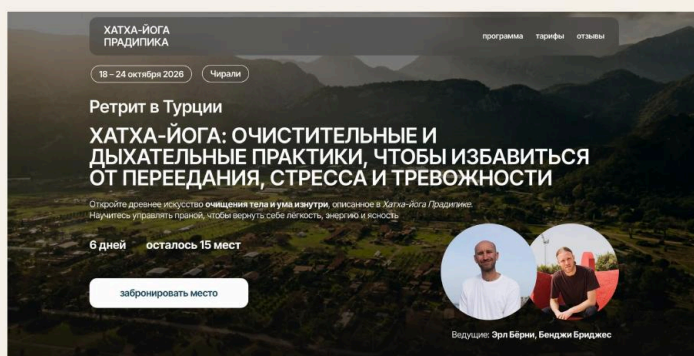
Инсайты об обетах из
ретрита Ирины Джабали



t.me/freedompath_bot

СЛАЙД 31 Инсайты об обетах из ретрита Ирины Джабали — предрегистрация: t.me/freedompath_bot

НАШИ ПЛАНЫ · ТУРЦИЯ



Очистительный ретрит по
«Хатха-йога Прадипике»

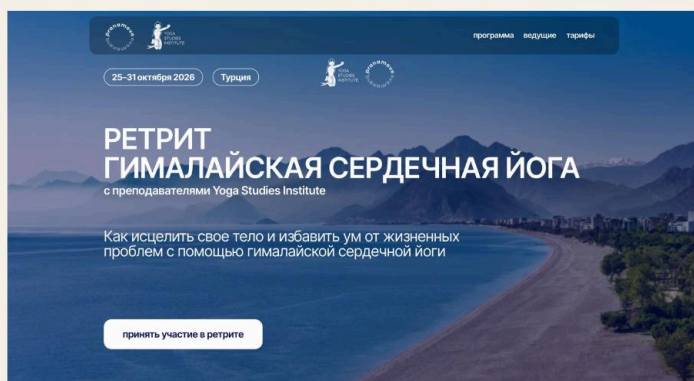
18-24 октября 2026 · Чирали, Турция



pranamove.yoga/hypretreat

СЛАЙД 33 Очистительный ретрит по «Хатха-йога Прадипике», 18–24 октября 2026, Чирали, Турция — pranamove.yoga/hypretreat

НАШИ ПЛАНЫ · ТУРЦИЯ



Гималайская сердечная йога

25–31 октября 2026 · Кемер, Турция



pranamove.yoga/himalayan-heart-yoga

СЛАЙД 34 Гималайская сердечная йога, 25–31 октября 2026, Кемер, Турция — pranamove.yoga/himalayan-heart-yoga



АСИ 8 в ноябре-декабре

СЛАЙД 35 АСИ 8 «Гид по мирам и планетам» с Ириной и Максимом Джабали: Вена + онлайн, 13–15 ноября и 12 декабря 2026



**Практики
системы семян для
ежедневной жизни**

С Питером и Марией Мёртл

19-21 декабря
Вена + онлайн

ЗАБРОНИРОВАТЬ МЕСТО

СЛАЙД 39 «Практики системы семян для ежедневной жизни» с Питером и Марией Мертл, 19–21 декабря, Вена + онлайн