



Позитивная адаптация к любым обстоятельствам

Тензин Ёсел Хита
Институт Ваджра Йогини, Франция
(Архив #2040)

Тензин Ёсел Хита провел беседу о том, как позитивно адаптироваться к любым жизненным обстоятельствам, а также о важности развития внутренних ценностей в Институте Ваджра Йогини во Франции 19 февраля 2017 года. Видео этой беседы можно посмотреть [на канале Института в YouTube](#).

Ёсел родился в небольшой испанской деревушке Бубион в Гранаде в 1985 году. Его Святейшество Далай Лама признал его реинкарнацией Ламы Тубтена Еше в 1986 году. [Биографию Ёсела читайте здесь \(на английском языке\)](#).

Тензин Ёсел Хита с Ламой Зопой Ринпоче в монастыре Копан в Непале, февраль 2016. Фотографировала Холли Ансетт.

Давайте попробуем сделать все вместе вот так: глубоко вдохните и полностью выдохните. [Ёсел делает полный выдох] Еще разок, вам нравится? [Ёсел говорит на французском]

Переводчик: Иногда, когда вы в стрессе, раздражены или злитесь, делайте вот так. Это очень здорово. Все выходит наружу. Это очень расслабляет.

Ёсел: О, мы с тобой теперь поменялись ролями! [Смех]

Итак, я хочу поблагодарить всех, спасибо большое, что вы пришли сюда сегодня. Для меня это и правда огромная честь видеть так много красивых, удивительных, волшебных, особенных людей. Правда - я польщен, для меня большая честь находиться в вашем присутствии, вы все такие особенные и такие удивительные. Пожалуйста, никогда не забывайте об этом. Никогда. Всегда храните в своем сердце знание, какие вы особенные. Насколько вы необычные и волшебные, и никогда не впадайте в депрессию, не чувствуйте себя одинокими или жертвами, пожалуйста, прошу вас. Для вашего собственного духовного роста и для всеобщей пользы очень важно отчетливо видеть такой ум или привычку, или паттерн поведения, который мы создаем бессознательно. Потому что иначе вы становитесь маленькими, вы делаете маленькими сами себя и затем забываете о своем потенциале.

Очень важно иметь сострадание к себе. Конечно, очень важно все время чувствовать сострадание ко всем другим людям, осознавать, что они рядом, чувствовать их. Наше чувство безопасности, или уверенность в себе, чувство собственной значимости, часто основано на том, что, как мы чувствуем, общество думает о нас. Зачастую для того чтобы почувствовать собственную значимость, нам даже приходится сравнивать себя с другими людьми, а иногда даже принижать их. Поэтому так важно осознавать это давление, давление общества, и быть добрым и сострадательным не только по отношению к другим, но и по отношению к себе.

Забывая о сострадании к себе, вы опустошаете себя чрезмерной заботой о других и затем ждете что-то вроде вознаграждения. А если не получаете этого, то чувствуете себя обманутыми или разочарованными. Если мы способны на сострадание к себе, то чувствуем себя наполненными любовью. В этом случае мы по-настоящему можем давать, не ожидая ничего взамен, и если люди не реагируют так, как мы ожидаем от них, мы не чувствуем, что нас предали, не впадаем в депрессию и не ощущаем одиночества и прочего. Таким образом, сострадание к себе и чувство собственной значимости всегда очень важны. Такую же доброту, какую вы проявляете по отношению к кому-то, кого любите и о ком заботитесь, необходимо давать и самим себе. Тогда это становится настоящей *теплотой сердца* в том смысле, в котором Его Святейшество Далай Лама использует этот термин. Она не только для проявления во вне, но и внутри - для себя. Она начинается изнутри.

Хорошо? Вы понимаете это? Пожалуйста, очень прошу вас, это очень важно. Не дайте своему уму завести вас не в ту сторону. Не поддавайтесь на депрессивные мысли, побуждение превратиться в жертву, ощущение себя маленьким или чувство одиночества. Не делайте этого. Это совсем не здорово и вовсе не приносит никакой пользы, потому что вы [сами себе] хозяева. У вас большая ответственность, начиная с ответственности за свой ум, свое собственное сознание и за всех живых существ, микроорганизмов в вашем теле, а также за обмен веществ - все это зависит от ваших мыслей, чувств и эмоций. Они реагируют на вибрацию вашего голоса и на слова, которые вы произносите, поэтому если вы говорите: “Ох, я болею. Я несчастлив. Мне нехорошо”, - ваше тело поверит этому иотреагирует соответственно, выдав ответ вдвойне, таким образом, вы получите вдвое больше [проблем]. Если вы собираетесь использовать священный дар речи, которым обладаете, по крайней мере, делайте это с пользой, начав с осознания своего тела и вибраций, и как наша речь влияет на тело, какой эффект приносит эта вибрация. Это работает в обе стороны. Вы же знаете: что мы даем, то и получаем в ответ.

Я бы хотел рассказать об одном очень хорошем примере о том, как по-настоящему забыть о мыслях “бедный я”. Эрхарт Толле приводит в пример тело боли - или как это называется? [Осел говорит термин на испанском] Как это называет Эрхарт Толле?

Студент: [Называет термин на французском]

Осел: Да, это очень важно. Чтобы избежать этого, можно думать о трудностях, с которыми сталкиваются другие люди в этот самый момент времени. Например, недавно я смотрел документальный фильм “Человек” (Human). Я даже выложил его на моей публичной странице в фейсбуке. У меня есть публичная страница там, можете ее “лайкнуть”, если хотите. [Смех в зале] Я всегда делюсь тем, что считаю действительно полезным и интересным. Очень здорово использовать интернет как средство коммуникации.

В любом случае, в этом документальном фильме есть часть, где людей спрашивают, что такое для них любовь. И один человек начинает отвечать и говорит: “Сейчас я нахожусь в тюрьме, отбывая пожизненный срок”. Он рассказал, что когда был маленьким, отец бил его. Он использовал разные инструменты для битья и после наказания всегда говорил: “Для меня это было тяжелее, чем для тебя. Я сделал это, потому что люблю тебя”. И это дало ему неправильное представление о жизни. Он измерял любовь тем, сколько боли человек может вынести. Так он выражал свою любовь: смотря на то, сколько боли человек готов вытерпеть. Любовь для него измерялась так, потому что именно так он ее понимал - бессознательно, я бы сказал.

Он рассказывал, что сейчас, будучи в тюрьме, он понял, что такое любовь, и это было иронией судьбы, потому что тюрьма является местом, лишенным любви. И человек, показавший ему любовь, был его посетителем - это была мать и бабушка женщины и ребенка, которых он убил. Мы не знаем всей истории, но он упоминал об этом. Он убил женщину и ее сына и за это расплачивался пожизненным заключением в тюрьме; единственным человеком, который приходил его навестить, была эта женщина - мать и бабушка тех убитых людей.

Как он понял, что такое любовь? В такой тяжелой ситуации он открыл для себя любовь, истинное, реальное значение любви. Это простой пример того, как действительно начать видеть, что мы, возможно, не так уж сильно страдаем.

Там есть еще много историй о других людях. Например, там была одна женщина из Китая, рассказывающая о своей работе. Самое важное, что она делала каждый день - это смотрела на пластиковые бутылки по двенадцать часов в сутки, чтобы убедиться, что они достаточно чисты для переработки или чего-то еще - я не уверен; она сказала, что это было самой важной вещью в ее жизни.

В Китае во многих местах на заводах и на производстве людей перегружают работой, и у них совсем нет времени для себя. Многие компании и заводы устанавливают противосуицидальные сетки вокруг зданий, потому что люди находятся в таком отчаянии, что совершают самоубийство прямо во время работы. Они больше не в состоянии это продолжать. Они работают на компанию, которая по сути заявляет: не совершайте самоубийство в нашем здании, потому что мы не хотим брать на себя ответственность за вашу жизнь, поэтому если вы собираетесь спрыгнуть с крыши, делайте это у себя дома. Люди действительно посвящают этому свое время, энергию и пространство, и у них нет выбора, потому что численность населения в Китае - более 1,2 миллиарда человек.

Это происходит даже на Западе: один человек в сорок семь лет потерял работу. Это было единственное, что он умел, и, потеряв работу, он больше не знал, что ему делать. Он очень боялся оказаться на улице. Этот ужас уже происходит со многими людьми, именно так они и живут. Поэтому когда мы мыслим такими категориями: "Ох, какой же я бедный, как я страдаю, я в такой глубокой депрессии", - в то время как на самом деле у нас есть все, что нужно, чтобы улучшать свою жизнь и расти духовно, это говорит о том, что мы мыслим слишком узко.

Мы можем физически испытывать боль, но ментальное страдание намного сильнее физического, если мы позволим себе в него скатиться. Поэтому очень важно быть очень аккуратным с ментальным страданием, потому что даже если физическая боль очень велика, но наше отношение к этому другое - ментальное отношение к страданию - тогда страдание сводится к минимуму. Очень важно это знать.

Есть очень много людей, которые проводят всю свою жизнь, роаясь в мусоре. Многие живут в нищете, что означает, что они не смогут пойти в школу, у них недостаточно еды, и они не знают, что такое здоровый сон. Им хочется развиваться интеллектуально, хочется улучшать свою жизнь, но у них нет ресурсов для этого - тех возможностей, которые мы имеем. Например, когда вы находитесь в такой ситуации, очень сложно выбрать интересную работу, найти что-то, что вам нравится делать. А для нас - если мы хотим жениться, то можем это сделать из-за любви, а не потому что стареем.

Один человек описывает нищету как реку. Когда у вас есть богатство - а под этим я имею в виду все виды богатства, такие как материальные ресурсы, информацию, знание, друзей - про все эти ценности мы забываем, когда впадаем в депрессию. Поэтому когда у вас есть богатство, это подобно полноводной реке. Вы не бьетесь о камни. Вы можете просто плавать на поверхности воды, не задевая камней. Подумайте об этом, когда почувствуете депрессию. Представляйте, что вы плаваете в полноводной реке, хорошо?

Я хотел начать именно с этого, прошу вас, не будьте такими серьезными. Думаю, важно знать об этих вещах и придавать важность радости, счастью, улыбкам. Когда вы идете по улице и видите бездомных людей, улыбнитесь, посмотрите им в глаза и улыбнитесь, поговорите с ними, задайте им вопросы, спросите, как они оказались на улице, какова их ситуация, признайте их, узнайте их. Мне кажется это очень важным, потому что это будет иметь такое огромное значение для них.

И это истинные ценности - когда вы можете по-настоящему дать что-то, что-то, что невозможно купить, что-то, чем только вы можете поделиться, это так ценно. И не только бездомные, но каждый, кого вы видите каждый день - можете спросить их: "Когда ты пришел? Когда начал свою смену? Сколько часов тебе еще работать? Как дела? Сложно тебе?" Как-то так, сами знаете. Может быть, люди работают там по восемь, девять или двенадцать часов в день, и простой факт, что вы интересуетесь - буууууум - и это помогает им воспрянуть духом.

Я слышал, что в Париже пятьдесят процентов населения живет в одиночестве, а в Швеции и Норвегии, может быть, семьдесят-семьдесят пять процентов живут одни. Мы живем в городе и окружены одними стенами, но даже не знаем, кто находится по ту сторону. Не разговариваем с ними. Что это такое? Что происходит? Если мы так сильно закрываемся, то становимся неспособны общаться с другими людьми, и тогда, понятное дело, мы начинаем потихоньку чувствовать депрессию. Открываться - это прекрасно. Не бойтесь. Будьте спонтанными. Не беспокойтесь так

сильно о том, как на вас посмотрят. Однажды нас больше здесь не будет, поэтому пока вы здесь, живите полной жизнью, наслаждайтесь, отдавайте, будьте живыми! Я отлично вижу, что вы все уже это делаете. [Смеется] Я знаю, но иногда полезно об этом напомнить.

Поэтому это здорово - всегда улыбаться, даже если вы, может быть, несчастливы, но когда улыбаетесь, то создаете причину, чтобы не быть несчастным, понятно?

Знаете, сегодня мы можем так о многом поговорить. Не знаю, может быть, через какое-то время мы сделаем короткий перерыв на пи-пи и вернемся обратно. Не знаю, посмотрим, как пойдет. Мне много есть что сказать, но не стоит слишком бахвалиться, потому что - кто знает? - может быть, внезапно мне будет больше не о чем говорить. [Смеется]

Есть так много вещей, о которых я действительно хотел бы поговорить сегодня, но не уверен, с чего начать. Поэтому, наверное я просто запишу некоторые пункты. Я собираюсь начать с общения, потому что общение - это основа человеческих отношений, и вся жизнь состоит в том, чтобы делиться. Если вы не можете делиться, что тогда? Даже самые богатые люди, у которых есть все материальные вещи и все, что им нужно для нескольких жизней, больше всего ценят время и компанию. Они бьются за землю, ресурсы, богатство, информацию, за такое множество других вещей, но в конце концов больше всего ценят время и компанию.

Даже и без всего этого опыта мы знаем об этом. У нас есть эта информация. Есть эти ценности. Поэтому давайте начнем сегодня с разговора про общение.

Потому что, например, большинство проектов человечества, которые в конце концов заканчиваются ничем, в восьмидесяти или девяноста процентах случаев разваливаются из-за недопонимания. Понимаете, что это означает? Люди неправильно понимают друг друга, потому что у них нет хорошего фундамента общения. Итак, как мы начинаем общение? Как мы начинаем? Первое, что нам нужно - это благодарность.

[Öсел задает вопрос кому-то, кто сидит поблизости] Где этот монах из Вьетнама - с татуировками?

Студент: Сангпо.

Öсел: Сангпо. Где он? Например, я только что подумал о Сангпо. Я не хочу раздувать его эго. [Смеется] Знаю, что он уже и так очень скромный, но с помощью одной лишь улыбки он общается так много.

В общем, я хотел сказать, что первый шаг к общению - это благодарность, эмпатия. Из благодарности вырастает сопереживание. Поэтому благодарность стоит выше. Представьте, что это как силовая установка. Итак, у нас есть благодарность. Когда мы благодарны за свою ситуацию, то испытываем благодарность и за компанию, которую имеем, благодарны за все, и тогда мы становимся скромнее. Когда мы скромны, то слушаем больше. Мы пытаемся понять.

[Переводчик прерывается ненадолго, и Öсел разговаривает с аудиторией на французском, объясняя о трудностях работы переводчика.]

Когда вы скромны, то более осознанны и слушаете лучше. Вас не слишком заботит, как получить желаемое или убедить всех в том, какой вы. Это не так важно, если у вас есть скромность, если вы благодарны. В этот момент приходит сопереживание, поэтому когда кто-то что-то говорит, вы не отвечаете сразу, не слушаете, чтобы ответить, а делаете это, чтобы понять. Это первый шаг к общению. Итак, вы слушаете, чтобы понять, а не для того чтобы ответить.

Я знаю многих людей, которые еще до того как вы закончили говорить, уже начинают отвечать: "Ахххх", - им немедленно хочется что-то сказать. А что это такое? Это эго. Простите. Я скажу это, но не страшно, если вы разозлились. Я могу такое говорить. У меня очень большое эго. Я понимаю это, но иногда это очень сложно увидеть, но сейчас у меня есть возможность вас подтолкнуть. Поэтому, пожалуйста, простите меня, хорошо? Но мне нравится. Немножечко нравится.

Итак, слушайте, чтобы понять, и если вы не понимаете, то задавайте вопросы, чтобы понять лучше. Первый шаг в коммуникации. И даже если иногда люди ничего не говорят, если вы скромны и

благодарны, то осознаете: “Ох, наверное, они страдают. Наверное, там что-то есть”. И даже если они пытаются улыбаться, вы можете увидеть, что у них проблемы. И это первый шаг к истинной радости. Когда вы думаете: “Я, я, я, я, я, бедный я, бедный я”, - в этом нет никакого счастья, потом вы начинаете хотеть, чтобы люди уделяли вам внимание, и затем толкаете их в то же состояние. Давать - это хорошо, но помните, что вначале мы также говорили и о сострадании к себе.

Вам нужен баланс. В жизни всегда сохраняйте баланс. Сдержанность - это очень хорошо. Иногда даже вода может убить вас, если вы не обладаете сдержанностью. А имея это качество, огонь может спасти вам жизнь. Он может сохранять вас в тепле. Может помочь в приготовлении еды. Что происходит без сдержанности? Вы можете обжечься, или у вас что-то сгорит на сковороде, и придется есть пережаренную, обугленную еду. Сама природа уже показывает нам, как важна сдержанность. В жизни всегда нужно наблюдать. Природа показывает самые лучшие примеры, дает самые лучшие учения. Самый лучший учитель - природа.

Мы можем так многому научиться, если наблюдаем за тем, что происходит вокруг, вместо того чтобы просто смотреть на себя: я, большое я, центр всего - я. Вместо того чтобы смотреть только на это, начните наблюдать за мелкими деталями. Ого, как удивительно! Когда вы видите красоту во всех, насколько все красивы, то начинаете ценить их присутствие. И тогда вы также можете начать ценить свое присутствие. Вы начинаете видеть свою красоту, она бесконечна и волшебна.

Итак, первый шаг - это общение. Как это сделать? Будучи всегда благодарным. Поскольку мы - создания, имеющие привычки, и функционируем благодаря привычкам, то имеет смысл начинать каждое утро со слов: “Я благодарен, что проснулся сегодня. Благодарен, что жив сегодня. Я способен ценить жизнь. Я даже могу практиковать медитацию”.

И многие другие вещи. Не хочу глубоко в это заходить, потому что на это потребуется очень много времени, но вы знаете. Вы уже в курсе, поэтому можете просто это делать. Это хорошая медитация. Но начните со своего тела, с сердца и других органов, которые постоянно работают ради того, чтобы вы были живы. Они ничего не просят, только хотят, чтобы вы относились к ним правильно, были благодарны, осознанны, заботились о своем теле, о своих органах. Заботьтесь о своем уме, о потоке ума, это очень важно.

Все, что мы видим, все, что было создано людьми, начиналось с мысли. Единственная вещь в этой комнате на данный момент, которой не манипулировал человеческий разум, - это четыре первоэлемента, они здесь присутствуют. Поэтому будьте осознанными в своих мыслях и относительно своего ума, понимайте его силу и влияние, которое он оказывает на вас самих и на множество других людей вокруг вас, даже на коллективную память человечества.

Из-за благодарности у вас появляется качество сопереживания, и тогда вы можете общаться намного лучше. Потому что, слушая, перед тем как навязать то, что считаете правильным, вы начинаете обретать настоящую мудрость. Именно в этот момент вы на самом деле делитесь тем, чем действительно обладаете. Вместо того чтобы навязывать свое эго другому, вы делитесь смирением. И в ответ получаете в десять миллионов раз больше смирения, любви и понимания. Если вы даете эго, то получите лишь больше эго в ответ. Тогда все, что вы увидите, - это эго и конфликт эмоций, и с каждым разом вы впадаете все в большую депрессию, злитесь, отчаиваетесь и так далее.

Мы живем в сообществе, этот мир - это сообщество, и постоянно контактируем с другими людьми. На самом деле мы совсем не знаем, через что прошли другие люди. Понятия не имеем. Поэтому так здорово всегда отдавать лучшее, что есть в вас. Таким образом вы сами получите самое лучшее. Также и сострадание к себе: чтобы по-настоящему почувствовать свою силу, необходимо сострадание к себе. Вот почему общение так важно.

Поэтому первый шаг в буддизме - это позитивно адаптироваться к любым обстоятельствам. Вам это понятно? Если вы можете адаптироваться позитивно к любым обстоятельствам, которые приносит жизнь, со смирением, терпением, состраданием, радостью, уважением и эмпатией, тогда в результате станете намного счастливее, намного более радостным и гармоничным, и ум будет существенно спокойнее, потому что вы думаете не только о себе.

Следующим шагом, я думаю, идет терпение; оно очень важно. Например, когда мы сидим в фейсбуке или в другой социальной сети - иногда мы делаем так много совершенно бесполезных вещей типа

просмотра телевизора, который по сути промывает нам мозг - почему-то в этот момент мы очень терпеливы. Почему? Почему так происходит? Я не понимаю. Мы тратим свое время, но остаемся супер терпеливыми. Однако часто, когда мы не тратим свое время впустую, когда на самом деле делаем что-то полезное, нам сложно, мы теряем терпение так быстро. Почему так? Это важно проверить и наблюдать за этим.

Недавно кто-то рассказал мне очень смешную историю о женщине и ребенке в супермаркете. Мать взяла дочь с собой в магазин, и девочка, сразу увидев шоколадку, закричала: “Я хочу шоколадку, хочу шоколадку!” - на что мать ответила: “Нет-нет-нет”. Через какое-то время девочка увидела печенье и сказала: “Я хочу печенье!” У нее началась вспышка гнева; потом она увидела какие-то конфетки, начала их хватать, бросая их в корзину и крича: “Я хочу конфеты!”

Мать ответила: “Нет, прости, мы сейчас пойдем домой и примем душ. Приготовим обед и потом будем кушать”. Она очень терпеливо повторяла: “Нет, Кэролайн, мы идем домой. Потом примем душ. Потом будем обедать”. Медленно-медленно она вынула конфеты из корзины и положила их на полки, где они лежали, а девочка буквально сходила с ума. Люди, которые были рядом с ней в магазине, подошли к ней и сказали: “Ух ты, я по-настоящему вами восхищаюсь. Вы так терпеливы со своей дочерью Кэролайн”. А мать ответила: “Простите, но Кэролайн - это я, а мою дочку зовут Элеанор”. [Смех в зале] Это хороший пример терпения по отношению к самой себе. Мать разговаривала с собой, а не с дочерью.

Это напомнило мне о другой истории. Она особо не связана с терпением, но это еще одна милая история о маленькой девочке. Думаю, это произошло в России. Мать девочки взяла ее с собой в большой супермаркет. Обычно они не ходят в магазин. До магазина им приходится далеко ехать на машине, поэтому такие поездки очень непривычны. Один раз дочка увидела очень красивую куклу за стеклом. Мать сразу же сказала: “Ой, нет, мне это не по карману. Прости, не могу тебе ее купить. Это невозможно”. На что дочка очень мудро ответила: “Мамочка, мне просто нравится на нее смотреть”. У матери все еще наворачиваются слезы на глаза, когда она вспоминает и рассказывает эту историю. Девочка еще такая маленькая, но уже такая мудрая. Она не сказала: “Я хочу куклу!” - она просто наслаждалась ее видом, ей хватило просто посмотреть на нее, и это мать, а не она, подумала: “Дочка ее хочет”. В общем, все это забавные истории, которые случаются в магазинах. [Смех]

В любом случае, мы разговаривали о терпении. Терпение очень-очень важно - начиная с самого себя. Но терпение бывает не только в настоящем моменте, то есть временное, оно также бывает и долговременным. Если вы стоите перед испытанием, если хотите достичь чего-то, если хотите быть преданным делу, то вам также необходимо терпение. Вот почему мы не можем так просто взять и измениться [Осел щелкает пальцами] - мы являемся существами, имеющими привычки. Нам нужно идти маленькими шажочками, потихонечку. Поэтому здорово медленно создавать привычку, или шаблон, сначала в уме. На первых порах медленно, и затем можете начать действовать и говорить об этом. Медленно, потихоньку.

Очень важно распознать свои шаблоны в уме. Когда они негативны, вы их отсекаете, останавливаете и затем переключаетесь на что-нибудь позитивное. Одна из самых значительных проблем на планете в настоящее время - а сейчас очень много проблем - заключается в том, что мы ценим негативные вещи больше, чем позитивные. Если бы мы на самом деле ценили позитивные вещи намного больше и не придавали такой важности негативным, тогда в результате у нас был бы только позитив. Но также важно наблюдать за негативом, чтобы научиться, чтобы понять, чего вы не хотите, и чего хотите. Чтобы научиться на своих ошибках. Можете допускать некоторые ошибки, но не повторяйте одну и ту же ошибку все время. Потому что тогда не сможете расти.

Интересно, как работает неудовлетворенность, потому что общество практически подталкивает нас к этому, оно действительно заставляет нас поверить, что удовлетворенность и счастье зависят от внешних факторов. Почему-то мы больше желаем преходящих вещей. Преходящих - непостоянных, подверженных изменениям. Преходящих - знаешь, как перевести? Почему-то мы хотим преходящих вещей.

Переводчик: Мы не удовлетворяемся постоянными вещами, и ищем те, которые меняются, всегда находятся в движении - временные вещи. Или сегодня мы хотим этого, но завтра начинаем желать чего-то еще.

Öсел: А! Здорово, да? Свежо. Это освежает ум. [Смех в зале]

Каким-то образом нам удается убедить себя, что мы хотим меньшего. Понимаете? Мы гоняемся за вещами, которые делают нас счастливыми только на какой-то промежуток времени. Это называется временным счастьем. Мы ищем его, чтобы забыть о своем временном страдании. По своей сути капитализм поддерживается таким видом мышления. Если мы поймем его природу, то система обрушится. Тогда, возможно, деньги исчезнут, и, может быть, возникнет утопия анархии. Нет, конечно, я просто шучу. Думаю, этому достаточно сложно случиться, но у нас есть возможность улучшить человека, который является представителем общества.

Нужно совершить работу внутри себя, чтобы действительно понимать природу реальности, природу нашего иллюзорного “я”, голограмму вселенной, иллюзии того, что, как мы думаем, является таким цельным и постоянным. Если мы действительно начнем ставить на первое место истинные, внутренние ценности, реальные ценности, тогда по-настоящему сделаем первый шаг навстречу новой привычке, шаблону, который изменит нас и направит в сторону счастья и истинной радости. Поэтому на вас огромная ответственность. Это небольшая работа, но эффект огромен.

[Öсел говорит на французском]

Переводчик: Лама Зопа Ринпоче сказал Öселу, что если каждый раз, когда идешь в ванную, думать, что, возможно, ты посещаешь ванную комнату в последний раз в жизни - это отличная медитация. Медитация на непостоянство.

Öсел: Это заставляет нас больше ценить то, что имеем сейчас. Но этим мы не проецируем свою смерть.

Переводчик: Не понял.

Öсел: Проецировать, создавать. Проецирование - мы не думаем, что умрем, а просто осознаем непостоянство своего существования. В этом случае мы не принимаем свою жизнь слишком серьезно. Никто же не выберется отсюда живым, правда? [Смех]

Но мы можем пойти в следующую жизнь и взять с собой ценности - истинное богатство. Богатство, которое действительно что-то значит, у нас получится взять с собой в следующую жизнь. Не нужно переживать о том, что кто-то украдет его у нас, что мы его потеряем или лишимся его, раздав другим. Никто не сможет его украсть. Когда мы делимся им, оно умножается. Истинное богатство - это настоящие внутренние ценности, и именно об этом и говорит буддизм. Это то, что представляют собой все религии, это духовность, начало, когда человечество задается вопросом о своем существовании, своих жизненных целях и пытается понять, что мы здесь делаем. Все это началось отсюда - из попытки понять наши истинное богатство.

Не забывайте, что у нас есть намерения; у нас есть тело, эта физическая форма, которая обладает бесконечным потенциалом; у нас есть священный дар речи, которая является вибрацией и вдохновением; также у нас есть самая удивительная машина, которую мы не можем увидеть, не можем потрогать, но чувствуем ее существование. Мы постоянно ей пользуемся, подобно тому как электрик использует отвертку, но сам не является отверткой. Точно так же мы не являемся умом. Наша истинная суть - это ясный свет. Иногда сознание - или можно еще назвать ясный свет *душой* - и мысли - это что-то зависимое от тела, от мозга. Мы используем мысли как способ попытаться понять и установить связь со своим существованием, правда?

Важно осознавать ум, и как он играет с нами. Не верьте всему, что происходит в голове, потому что ум возникает и исчезает, как облака на небе. Вам не схватить его. Он - не что-то материальное. Он эфемерен.

Иногда из-за своих мыслей мы можем стать очень грустными, или чувствовать, что жизнь ужасно трудна. Как во время урагана самолет поднимается над облаками, и вы видите ясное синее небо и солнце, так же нужно делать и с мыслями. Необходимо выйти из этих негативных, конфликтующих мыслей, которые не помогают ни вам, ни кому-либо еще. Они просто сбивают с толку и вас, и других людей. Можете их использовать, чтобы вырасти, как я уже говорил, чтобы понять, чего вы не хотите, и чего хотите. Это очень важно.

Например, многие люди работают в настоящее время, чтобы быть способными купить еду завтра, а когда они заболевают, им становится нечего есть. Трудно, да? И для них проблема не в депрессии, для них проблемой является физическое состояние. Поэтому хорошо бы за них молиться и знать все эти вещи, а также воспитывать себя, чтобы стать счастливее.

Например, люди, которые работают на фабрике, собирая двигатели: им нужно поместить двигатель в машину, и они трудятся по восемь-девять часов в день. У них болит спина. Они потеют, и начальник постоянно подгоняет их, поэтому они все время чувствуют огромное давление. На таком рабочем месте нет никакого сочувствия. Когда они возвращаются домой, у них сильно болит спина, и иногда они даже не могут заснуть от боли. В такой ситуации им очень сложно практиковать Дхарму, но у нас с вами есть эта возможность. Не стоит принимать это как должное. У вас и правда есть эта огромная возможность. Не принимайте ее как должное. Не думайте, что у вас есть право на все, чем владеете. Обязательно нужно чувствовать благодарность за все, что имеете, и тогда сможете практиковать Дхарму намного лучше.

Знаете, иногда самые щедрые люди - это те, у кого нет денег. До того как появились деньги, все делились всем. Люди обменивались вещами. Тогда образ мышления был другим. Деньги создали ощущение, что у вас есть право обладать, "это мое".

Мы делим все. Планету Земля, солнечный свет, воздух, которым дышим. Мы делим между собой все. Что же тогда наше? Если задуматься об этом, что мы на самом деле имеем? Все. У нас есть определенные вещи, например, это время, это пространство, эта энергия. Мы обладаем этими телом, речью и умом. Также есть мотивация, которая стоит за всем этим. Вот что у нас есть. Все остальное преходяще. Поэтому желание обладать чем-то просто смешно. Нужно быть удовлетворенными просто потому что у нас есть все необходимые для жизни вещи.

Все, кто находится в этом зале, - здесь, потому что у нас есть достаточно еды. Достаточно денег, чтобы вести комфортную жизнь. У нас есть какая-то работа, а если и нету, то все равно достаточно средств для жизни и мы можем поддерживать себя, свой образ жизни - можно сказать, качество жизни. Даже те люди, которые не живут в достатке, все же могут позволить себе платить за объекты своей зависимости. Люди, не находящиеся в подобной ситуации, у которых нет такой возможности, просто не приехали сюда. Они, наверное, могли бы приехать, если бы здесь раздавали еду или деньги, или помогали как-то по-другому. Такие люди больше сконцентрированы на добывании еды, жилья, каких-то ресурсов, богатства, денег. Поскольку у нас все это уже есть, мы смогли сюда приехать. Это также один из видов ценностей.

Человеческая раса иногда ведет себя очень странно. Мы отказываем людям в крыше над головой. Отказываем им в пище. Например, из всей еды, которая выбрасывается в странах первого мира - когда я говорю "страны первого мира", имеется в виду, что они украли все у стран третьего мира. Не все, но многое. Экономическая система стран первого мира поддерживается за счет стран третьего мира, дешевой рабочей силы, их ресурсов, еды. Если бы мы закрыли границы стран первого мира и не позволили странам третьего мира привозить туда ресурсы, то первые бы не выжили.

Мы называем их странами третьего мира, потому что они бедны, но они бедны, потому что их богатство было украдено империализмом. Если бы все страны первого мира отдавали одну треть еды из того, что выбрасывается на помойку, они смогли бы накормить всех голодающих людей на планете. Такова ситуация сейчас. Мы на самом деле отказываем людям в еде. Мы имеем слишком много, поэтому выбрасываем. Даже мне доводилось видеть множество супермаркетов, когда они... - как это называется, срок годности? Он написан на еде. Как называется то, что они продают, вещи, которые выставлены на продажу?

Студент: Продукты.

Осел: Продукты. Я видел множество супермаркетов, которые выбрасывают продукты в помойку до истечения срока годности и закрывают помойку на ключ, и бездомные не могут взять эту еду. Они говорят: "Если вы хотите нашу еду, вам придется за нее заплатить!" Такое вот сознание. Они запирают на замок выброшенную еду даже несмотря на то, что ее вполне можно съесть.

На самом деле у меня был подобный опыт. Мне хотелось узнать, что это такое - жить на улице. У меня есть много друзей, живущих на улице и ведущих такой образ жизни. В моем случае это не было выбором. Хотя все же это было неким выбором, потому что я принял это. Не убежал от этого. Поэтому я жил какое-то время на улице. Было очень интересно посмотреть, как по-другому смотрит на тебя общество. Даже чувство собственного достоинства падает из-за того, как на тебя смотрит общество.

Я подружился с профессиональным бездомным. [Смех] Он было очень-очень удивительным. Его чувство собственного достоинства шло изнутри, оно не было основано на мнении общества. Для меня он был подобен бодхисаттве. Я видел его бодхисаттвой. Мне очень повезло его повстречать. Он всегда был счастлив, всегда радостен. Театр - все было театром. Все было как шоу. Шоу, которым ему хотелось поделиться с людьми, чтобы сделать их счастливыми, чтобы заставить их смеяться. Он был очень смешным. Когда он ложился спать, иногда было так холодно, что он вставал и делал пробежку и затем шел спать.

Мы чистили зубы в Макдональдсе, потому что они не запрещают ходить к ним в туалет, поэтому там можно почистить зубы и достать воды. Потом я пытался достать еды, потому что по утрам был очень голодным. Все мои вещи были украдены, поэтому у меня ничего не было. Была только одежда, которую я носил. И все. И к тому моменту я уже прожил на улице много дней, поэтому у меня не оставалось особо выбора, как только просить людей дать мне немного еды. Поэтому я делал очень грустное лицо и подходил к людям, которые кушали. Моя одежда была очень грязной, потому что я спал на земле, от меня, наверное, плохо пахло, волосы были взъерошены [Öсел показывает на себе], и я был не брит.

Я подходил к людям и говорил: “Не могли бы вы мне дать немного жареной картошки, пожалуйста?” - с большими глазами. Люди смотрели на меня и делали так. [Öсел медленно отворачивается] Они вели себя так, будто не видели меня, и пытались разговаривать еще оживленнее. Они становились еще более эмоциональными в разговоре. Пытались игнорировать меня как могли, поэтому мне было очень не по себе: “Ой, блин, эти люди такие... У них так много еды, но они не хотят делиться”. И потом это становилось про меня. Почему они не хотят мне давать? Когда я уходил из Макдональдса, то чувствовал себя очень несчастным и злым; даже не злым, а разочарованным.

Знаете, он был таким забавным. У него была очень классная кожаная, нет, не кожаная, но такая, знаете, плотная куртка и одни и те же брюки, всегда одна и та же одежда. У него была шляпа. Знаете, да? Красная шляпа с помпоном. Он все время делал вот так [Öсел покачивает головой], все время вот в такой шутиливой манере.

Он сидел на скамейке с зубочисткой вот так [Öсел демонстрирует расслабленную позу], солнце касалось его лица, и просто наслаждался. В общем я вышел очень несчастным и сказал ему: “Чувак, эти люди совсем не щедры. Мне стыдно за человечество”. Я начал говорить об этом, а он засмеялся, зашел в Макдональдс и через пять минут вышел оттуда с двумя гамбургерами, картофельными чипсами, кетчупом и прочим, смеясь. [Смех в зале]

Я поверить не мог. Мой мозг просто взорвался. Я и спросил его: “В чем твой секрет?” А он ответил: “Я не чувствую жалости к себе, и люди хотят разделить это состояние. Они хотят кусочек его, поэтому готовы делиться”. Это был один из уроков, который он мне преподавал.

Он был таким забавным, этот парень. О боже. Он делал такие смешные шоу, обалдеть. Однажды он пошел в публичный туалет, открыл дверь в кабинку и сел на корточки, читая газету и напевая под нос. И по нему было заметно, что он живет на улице, но он говорил: “Не, не, не”, - играя в туалете, как в театре. И люди заходили в туалет и оказывались в шоке: “Что это такое? Боже!” Они пытались игнорировать его. Пытались игнорировать и в итоге звали кого-нибудь, и его вытаскивали на улицу, а он просто смеялся. Все было театром.

Помню, однажды я подошел к двери ресторана и попросил еды, и парень, официант, дал мне батон хлеба. Я был так благодарен. Для меня это было просто вау. Столько благодарности за всего лишь один батон хлеба, это было удивительно. А через пятнадцать дней мне удалось принять горячий душ. С меня стекала черная вода, и я побрился. Знаете, это было потрясающе. И мне дали миску кукурузных хлопьев с холодным молоком. Ха! Потрясающе, правда. Иногда полезно пройти такой

опыт. Наверное, уже необязательно сейчас, может быть, это сложнее, потому что я стал старше. Может быть, если бы я спал на улице, то чувствовал бы свое тело. Знаете, потому что я спал в картонной коробке. Картонной коробке, правильно?

Переводчик: Да.

Осел: На улице, на холодной земле можно по-настоящему почувствовать органы тела, и суставы ужасно страдают. Никакой подушки, никакого одеяла. Я был не очень-то хорошо подготовлен на самом деле. Когда ты молод, то оправляешься от всего этого легко. В любом случае, этого парня звали Литус (?), и он передвигался по всей Европе автостопом. У него не было денег. У него ничего не было, но он путешествовал по всей Европе. Он был в Марокко, на Канарских островах и во всей Европе, получая еду каждый день. У него было все, что ему было нужно. Он всегда был счастливым. Это потому что у него были внутренние ценности.

Я говорил о человеческой расе и о том, как мы отказываем людям в крыше над головой. Отказываем людям в средствах к выживанию просто из-за денег. Также важно осознавать условия, которые создают деньги. Истинное богатство внутри, а не снаружи. Истинное богатство - это компания, способность поделиться лучшим, что есть в вас, обладать всеми этими невероятными качествами - это и есть настоящее богатство. Истинная радость приходит из этого, из способности делиться, из помощи, принесения пользы.

Есть один парень, я его обожаю. Он сейчас уже не президент Уругвая, но когда еще был президентом, то являлся потрясающим примером. Его зовут Мухика. Уругвай - который рядом с Аргентиной. [Осел разговаривает с переводчиком]

Переводчик: Я думал, ты говоришь о какой-то ассоциации или чем-то подобном.

Осел: Уругвай, страна такая. Он был потрясающим президентом. Если бы все президенты в мире были такими как он, наша планета стала бы замечательной. Но мы уже двигаемся в этом направлении, нужно сохранять позитив. Сейчас мы вступаем в Золотой Век. Золотой Век, скорее всего, начинается сейчас, потому что у нас есть доступ к информации. Нам кажется, что это сложная ситуация. Происходят плохие вещи, но единственное различие с прошлым заключается в том, что сейчас у нас больше информации. Но на самом деле информация помогает нам быть в курсе ситуации, и таким образом трансформировать ее.

Поэтому здорово всегда иметь позитивный взгляд на будущее. Не быть в отчаянии, а сохранять уверенность, что мы и правда вступаем в Золотой Век - удивительное время. Особенно в присутствии будд, таких как Далай Лама и Лама Зопа Ринпоче. Мы живем в то время, когда они присутствуют здесь, и можем получать от них учения, поэтому благословения, которые мы обретаем, просто необыкновенны. Такая великолепная возможность. Просто сам факт того, что мы находимся с ними на одной планете, уже задает нам направление, толкает нас гораздо быстрее к просветлению - из-за живого примера просветленного существа.

Я думаю, Мухика - бодхисаттва. Он точно является реализованным существом, президент Уругвая, точнее экс-президент. Он утверждал, что то, как мы живем, наши ценности - это отражение общества, в котором мы живем, и мы цепляемся за это. Вот что говорит Мухика: “Либо ты счастлив немногим, не обременяя себя, потому что счастье внутри, либо ты ни к чему не придешь”. Понимаете?

Президент Мухика говорил, что мы изобретаем различные виды материальных ценностей, чтобы люди продолжали покупать и выбрасывать, покупать и выбрасывать - постоянно. Так работает капитализм, правда? Мы изобретаем вещи, и люди покупают их и затем выбрасывают, и так все время. Но мы разбазариваем собственные жизни. [Поясняет переводчику:] Разбазаривать - это что-то вроде пустой траты.

Когда мы что-то покупаем, то не платим за это деньгами, мы платим временем своей жизни. Временем своей жизни и временем жизни других людей также. Разница в том, что жизнь мы не можем купить. Она проходит, а мы бьемся за деньги. Используем деньги, чтобы купить вещи, которые приобретем и потом выкинем. Капитализм изобретает все это. Мы платим деньгами, которые по сути представляют собой время, которым мы жертвуем ради этих денег. Мы идем на эту жертву, и все остальные делают так же. Но разница в том, что мы не можем купить жизнь.

Мухика говорит: “Жизнь проходит, и так ужасно потратить свою жизнь, потеряв свободу”. Ужасно потратить жизнь впустую, потеряв свободу. Это то, что я хотел процитировать со слов Мухики, потому что меня это очень вдохновило.

Ок, почти два часа прошло, да? Правда? Вам, наверное, нужен перерыв на пи-пи? Хорошо, тогда мы сделаем пятнадцатиминутный перерыв на туалет и вернемся обратно, но, боюсь, только половина из вас вернется обратно! [Смех] Шучу, шучу.

Ух ты, все вернулись. Не могу в это поверить. Спасибо, что вернулись. Теперь я забыл, о чем хотел сказать. Шучу. У меня все записано. Я просто подшучиваю над вами, я все записал. [Смех] Итак, вам удалось потянуть ноги и отвлечься и немного прогуляться. Это приятное чувство, да? Для тела это очень приятно, правда? Нужно делать так же со своим умом время от времени, а не только с телом.

Как у нас со звуком, кстати? [Öсел обращается к операторам по звуку] Ближе или дальше? Сейчас хорошо?

Уже было доказано, что люди на рабочем месте и в школах более продуктивны, когда у них больше времени и пространства, когда они могут расслабиться, отдохнуть немного, отвлечься. Поэтому качество важнее количества. Думаю, в Швеции школа на одном из самых высших уровней. У них самые лучшие результаты образования. А когда комиссия приехала в Швецию, чтобы проверить, почему у них такое высокое... - как это называется?

Переводчик: Качество? Качество обучения? Качество образования?

Öсел: Да, спасибо. Почему у них самый высокий академический уровень - причиной оказалось, что они учились всего около четырех часов в день. В остальное время в школе они просто играли. Поэтому во время этих четырех часов они сохраняли интерес, им нравилось, и получали отличное качество.

На работе то же самое. Происходят те же самые вещи. На рабочих местах, когда люди работают меньше времени, они остаются более сфокусированными, более преданными работе, и продуктивность компании становится намного больше. Поэтому здорово давать себе время расслабиться.

Одна из причин, почему Эйнштейн был так гениален, заключалась в том, что большую часть жизни он ничего не делал. Он просто тратил время, размышляя о жизни. Его родителям это не нравилось, учителя тоже были недовольны, но он все равно это продолжал. И в результате получился Эйнштейн, в нашем обществе мы называем это гением. Он изобрел формулу $E=mc^2$ и Пи, число Пи. Даже несмотря на то, что в результате была изобретена атомная бомба, и результат не был позитивным, по крайней мере он был гением из-за продуктивности своего мозга. Так произошло, потому что он дал себе пространство и время на то, чтобы по-настоящему расслабиться и поразмышлять о жизни.

Точно так же когда мы практикуем, медитируем, учимся, читаем, работаем - что бы мы ни делали - нам нужно также давать себе передышку. Необходимо немного отдыхать, расслабляться. Мы живем не для того чтобы только работать. Мы работаем умеренно, чтобы быть способными жить, но на самом деле смысл работы заключается в том, чтобы у нас было хорошее качество жизни. Не чтобы накопить богатство, которое не сможем потратить и за несколько жизней. Возможно, мы делимся, возможно, мы жертвуем что-то на благотворительность, это хорошо. В любом случае, я просто хотел обратить ваше внимание на тот факт, что сейчас ваш ум свежее, и тело также более расслабленно, из-за того, что мы сделали перерыв. Таким же образом делайте перерывы от ума, ладно?

На чем мы остановились? Я больше не помню. В обществе в настоящее время система делает нас более индивидуалистичными. Все крутится вокруг меня, вокруг нас. Даже телефоны, мы все время сидим в телефоне, и телефон - это тоже про нас. Не про других людей. Это про нас. Телефон заставляет нас вырабатывать эндорфины, когда мы получаем сообщение или что-то, что связано с нами; наше тело выделяет эндорфины, что-то вроде химических веществ. Есть еще и другое название. Есть эндорфины, и есть еще что-то - что?

Студент: Серотонин.

Осел: Серотонин, серотонин, что-то вроде того.

Студент: Гормон счастья.

Осел: Гормон счастья.

Например, часто мы пишем людям, чтобы получить что-то, чтобы активизировать что-то, что дает нам ощущение собственной значимости: “О, я так важен”. Почему-то общество и система создают зависимость от такого типа самости. Как это называется, такой вид чувства собственной значимости?

Очень важно всегда помнить об этом. Телефон - расслабьтесь по поводу телефона. Вы также можете смотреть вокруг себя. А не только в телефон все время. Вы пропускаете настоящие детали жизни, когда сидите в телефоне. В этом весь смысл телефона: отсоединить вас от самих себя. Может быть, цель существования телефона - соединить вас с людьми, да? Но на самом деле, например, до того как были созданы телефоны, когда вы кого-то давно не видели, то у вас было так много тем для разговоров, поэтому когда вы встречали человека, то по-настоящему ценили его компанию. Вы действительно чувствовали его присутствие, и у вас было много тем для разговоров. А сейчас все, о чем вы думаете, - это просто о том, чтобы написать что придет в голову. Вы больше не так сильно цените присутствие человека.

Может быть, не так много на Западе, но в Азии я много это видел. Знаете, когда вся семья идет обедать, и все сидят в телефонах, и, пожалуй, единственный человек, не сидящий в телефоне, - это мать, и она сидит вот так. [Осел смотрит в потолок] Ей стыдно, потому что люди смотрят. Возможно, в Азии это считают нормальным, что все сидят в своих телефонах. Это нормально, но на Западе это не очень-то вежливо. Но все же такое случается часто.

Когда вы так разговариваете по телефону, то на самом деле поджариваете свой мозг. Если вы посмотрите на положения и условия в своем телефоне - а они там тщательно спрятаны, но если вы поищите, то найдете их написанными очень мелким шрифтом - там будет сказано, что телефон излучает радиацию, и его нужно держать на определенном расстоянии, иначе вы получите очень сильный вред. Там это написано, но очень-очень мелкими буквами, и нужно очень хорошо поискать это.

Например, если вы разговариваете по телефону, хорошо бы использовать громкую связь, а если не хотите, чтобы другие вас слышали, то можете использовать гарнитуру, например. И постарайтесь не носить с собой телефон постоянно, потому что в некоторых случаях радиация может вызвать рак и прочие подобные вещи. А когда идете спать, выключите вай-фай, 3G, выключите сам телефон. Простите, это слишком современно. [Смех] Так лучше, потому что когда вы спите, подсознание - а вы очень чувствительны - когда включены все эти радиоактивные штуки и передача данных и прочее, это влияет на вас, поэтому хорошо иногда делать перерывы. Выключайте вай-фай, выключайте телефон, выключайте все и идите спать. Не оставляйте электроприборы работающими ночью, выключите все, если можете. Только холодильник оставьте работать. [Смех] Но вы же знаете о привычке засыпать во время просмотра фильма на диване. Это не очень хорошая привычка. Если вы чувствуете, что засыпаете, выключите телевизор и ложитесь спать нормально. Выключите все и идите спать правильно.

Хорошо спать в полной темноте. Если есть даже небольшой источник света, сенсоры в глазу отреагируют на это. Эти сенсоры, когда нет света, активизируют процесс в нашем теле, который полностью восстанавливает около миллиарда клеток за ночь. Вот почему это так важно: если у нас есть свет в комнате, или если мы засыпаем со светом, этот процесс не происходит, и миллион клеток не восстанавливается. Поэтому хорошо бы выключать все источники света, спать нормально, начитывать перед сном мантры или что-то еще и затем потихоньку засыпать. [Прерывается и смотрит на переводчика] Что? Что? Что? Что-то сделать? [Смех]

Переводчик: Я даже не могу это перевести. [Смех]

Осел: Это просто различные привычки, которые важно сохранять в повседневной жизни. Постарайтесь спать хотя бы пять-шесть часов, а если вы можете спать восемь часов, то просто замечательно, но все зависит от человека. У меня есть друг, который может спать только три часа, у

него не получается больше, и он чувствует себя хорошо. Он очень активный. В любом случае, люди разные, но обычно рекомендуют спать шесть часов.

В любом случае мы говорили о телефоне, и о том, что телефон - это все про вас. Поэтому будьте осознанны, когда берете телефон. Когда едите, не оставляйте телефон на столе, постарайтесь положить его куда-нибудь подальше от еды, потому что он может оказывать неблагоприятное воздействие на еду. Вы можете думать, что я параноик, но в конце концов он оказывает определенный эффект. В короткий промежуток времени, может быть, не так сильно.

У меня есть друзья, которые установили правило, когда идут все вместе в ресторан. Все должны отдать свои телефоны, они складывают их все вместе, и первый, кто берет свой телефон, платит за всех. Или иногда люди оставляют телефоны дома, и берут только один телефон на всю группу на случай непредвиденных обстоятельств. Таким образом вы можете качественно провести время со своими друзьями, с людьми. Потому что иногда бывают особенные моменты, и затем у вас звонит телефон, и вам непременно нужно взять трубку, и потом вам нужно идти куда-то и что-то делать, поэтому это в прямом смысле отсоединяет вас от того, что происходит. Таким образом, одного телефона на компанию на случай острой необходимости достаточно, но это зависит от людей. Это ваш выбор.

В конечном итоге вы сами являетесь капитанами своей лодки. Именно вы решаете, куда хотите плыть. Хотите ли вы двигаться гладко или стучаться обо все подряд. У людей разный стиль. Для кого-то лучше подходит мягкое движение, для других интереснее совершать ошибки, катастрофы, иметь кризисы - так они лучше учатся, но важно понимать, что мы все учимся на своих ошибках. Но если продолжаем совершать одни и те же ошибки, то не очень-то хорошо мы учимся. Нужно двигаться вперед, а не назад. Не делайте шаг вперед и затем два назад. Продолжайте двигаться вперед все время.

Бросьте себе вызов становиться лучше, чем вчера. Вызов - не о том, чтобы сравнить себя с человеком рядом с вами, вызов в том, чтобы сравнить себя с собой. Вы же понимаете, что не можете мерить себя планкой для других людей, потому что каждый проходит через разные вещи, разные ситуации, и все приходит из различных жизненных ситуаций. У всех нас был различный опыт, и мы приехали из разных мест, поэтому нет никого, кто был бы лучше или хуже вас. Вы - это просто вы, и в этом красота. Если вам хочется кого-то осудить, осудите себя. Если хочется кого-то покритиковать, критикуйте себя или своего лучшего друга - но ему в лицо, а за его спиной говорите о нем только хорошее. Так жить правильно.

А в современном обществе нам дают неправильную концепцию красоты. Красоты, которую они рисуют, не существует. Те же самые модели, которые позировали для бренда, для рекламы, они и сами хотели бы выглядеть так, как на картинке. Потому что это все манипуляция - свет, макияж и потом фотошоп. Сам процесс от реального человека до конечного результата, который мы видим по телевизору или на фотографиях, занимает продолжительное время. Но концепции красоты, которую нам пытаются втюхать, не существует в реальности, и мы пытаемся достичь красоты, которую невозможно найти. Нам не достичь ее, потому что истинная красота идет изнутри.

Вот почему, когда вы просыпаетесь утром, вы так красивы. А вы говорите: “О, нет я так уродлив”. Нет, вы очень красивы. Вставая утром и смотрясь в зеркало, нужно делать так: “Вау! Какая красота!”

Вы же знаете, что для арабов красиво быть толстым и светловолосым. Для них это невероятно привлекательно. Это правда. У меня много друзей-арабов, и если они худенькие, то говорят: “Не, я такой урод”. [Смех]

Поэтому красота относительна. Она приходит из того, что вы видите, как относитесь к красоте, что берете за ее основу. Если вы по-настоящему цените внутреннюю красоту, то все будет для вас красиво. И тогда, возможно, индустрия косметологии обвалится, и многие люди потеряют работу, поэтому, наверное, лучше помалкивать. Нет, я просто шучу, конечно. Думаю, хорошо бы ценить истинную красоту, и здорово осознавать, как иногда общество пытается промыть нам мозг.

Вот почему, например, искусство так интересно, так ценится. Потому что для некоторых людей это искусство. [Осел показывает на что-то на стене] Для других людей это будет просто “ну не знаю”. Поэтому все зависит от обстоятельств, это будет тем, как общество это назовет. Если оно говорит, что

это ценно, то каким-то образом это становится ценностью. Если художник умирает, то цена вырастает во много раз.

Но был один очень известный художник, который немного издевался над индустрией искусства. Он очень знаменит. Думаю, он по сути положил свои собственные кашки в банку, закрыл ее как надо и продал на аукционе как предмет искусства. И кто-то купил это за миллионы, за какую-то огромную цену, чтобы поставить у себя в гостиной. Думаю, он не просто шутил, а, скорее, хотел попробовать показать, как общество называет вещи искусством, и мы потом в это верим.

Но на самом деле, например, мы утверждаем, что золото и алмазы очень ценны, но когда нет воды или еды, то настоящей ценностью становятся вода и еда, а не золото и алмазы. Однажды, когда внезапно у нас не оказывается еды или воды, истинные деньги - это что-то другое, то, что мы обмениваем. Я разговаривал об этом с другом, мы сошлись на том, что, наверное, в такое время, в подобной ситуации деньгами были бы баночки с тунцом. Потому что в тунце содержится много протеина, и срок годности у них десять лет, но вы можете хранить их еще на десять лет дольше. Поэтому вы можете их хранить двадцать лет, и в них есть протеин, который сложно достать, если нет еды - протеин очень ценен. Вы можете есть фрукты и другие вещи, но протеин найти сложнее. Может быть, в это время вы сможете купить дом на десять или двадцать баночек тунца. Я дам вам столько-то баночек тунца в обмен на эту землю или этот дом, или что-то подобное. Почему? Потому что это то, что мы будем ценить в то время, таким образом, то, что люди считают ценностью - очень относительно. Это всегда изменяется, в зависимости от наших концепций.

Поэтому нам стоит расслабиться, потому что в действительности имеют значение только внутренние ценности, теплое сердце, доброта. Если вы хотите истинной радости, то нужно давать, а не хотеть только брать. Чем больше вы хотите чего-то для себя, тем больше в результате получите страданий. И чем больше вы хотите принести пользы кому-то, тем больше удовлетворенности у вас будет, но всегда нужно помнить про сострадание к себе. Не принимайте это близко к сердцу, но не забудьте про границы. Не позволяйте людям пользоваться вашей щедростью. Иногда, когда вы протягиваете ладонь, им нужна вся рука. Когда вы даете руку, им нужна шея, вы даете шею, а они уже хотят голову. Когда вы протягиваете ладонь, а они хотят всю руку, то нужно начинать задумываться, знаете ли. Понимайте: что является полезным? Что необходимо? Что не обязательно? Действительно ли я приношу пользу, позволяя людям использовать себя? Правда ли я приношу пользу, позволяя им принять мою помощь, сострадание, доброту как должное?

Скромность и сострадание - это очень хорошо, но нам также нужно быть мудрыми в том, как мы ими пользуемся. В противном случае это иногда превращается в горечь, потому что мы принимаем на себя ошибки других людей, проблемы других. Если они делают то, что мы считаем непростительным, то мы тащим на себе их проблему. Очень важно прощать их, а также прощать себя. Пока вы учитесь, вы двигаетесь вперед, поэтому не мучайте себя тоже. Простите себя и других. Это правильно, и, может, если человек совершает ошибку, это его проблема. Вы можете попробовать помочь ему, но также должны слышать себя, заботиться о себе. Не следует все время быть в доступе для этого человека, потому что тогда он может принять это как данность. Он воспользуется вами и, в конце концов, может оказаться, что он заберет и вашу шею, и голову - все, чем вы тогда можете помочь? В этом случае вы даже не можете помочь себе.

В любом случае, я думаю, это очень важная вещь, которую нам нужно помнить в своей повседневной жизни, которую стоит осознавать. Опять же, это про умеренность, про баланс. Жизнь похожа на тайчи, баланс. Когда вы находитесь в балансе, в гармонии, вы спокойны. И тогда ваше присутствие помогает другим людям также оставаться спокойными и гармоничными.

Итак, мы говорили о терпении. О сострадании. Об общении. О благодарности.

Есть один пример: у нас есть два волка, и нам нужно выбрать, которого из них кормить. Один черный, другой белый. Тот, кого мы выбрали, будет сильнее, и оба очень голодны. Если вы покормите белого, того, который несет позитив, то получите вибрацию высокой частоты. Эта вибрация безгранична. Это сопереживание, скромность, уважение, терпение, сострадание, доброта и щедрость. Все эти качества имеют высокую вибрацию. Их воплощает в себе белый волк.

А черный волк - это качества низких вибраций, таких как жадность, эго, ненависть, страх, эгоизм - что еще? - гнев и прочие. Они имеют очень низкие вибрации и саморазрушительны. Они не могут

взять верх. На короткий промежуток времени это кажется возможным, но в долговременной перспективе высокие вибрации поглотят их и возобладают над низкими. Но мы ответственны за это, поэтому если мы кормим черного волка больше, то по сути занимаемся саморазрушением.

Под саморазрушением я имею в виду деградацию. Мы деградируем, перестаем развиваться. Что это значит? Мы создаем паттерн, привычку получать удовольствие от негативных поступков. Мы на самом деле начинаем наслаждаться ими. Тогда есть вероятность, что мы переродимся тигром или питоном. Например, питоны - удивительные животные, они могут питаться только живыми существами. У меня есть друг, который морил голодом своего питона в течение восьми месяцев, пытаясь кормить его только мертвечиной, типа мертвых мышей. Но питон не ел их, ему нужны были только живые существа. Поэтому представьте, какая это карма: даже если вы умираете от голода, вам все равно нужно убивать, чтобы выжить.

Или если вы родились в трущобах в Бразилии или другом подобном ганстерском месте, где для того чтобы выжить и стать частью банды, вам нужно убивать людей. Вас ставят в ситуации, в которых у вас нет выбора, и это я и имею в виду под деградацией. Вы создаете определенный шаблон каждый раз, когда легче деградировать. Но мы также можем создавать позитивные паттерны, благодаря которым мы развиваемся, и чем больше мы это делаем, тем легче становится. Легче их придерживаться, и мы начинаем получать удовольствие от этого, и таким образом можем переродиться в семье веганов, например. В семье, которая более внимательна к окружающим и осознанна, члены которой лучше чувствуют других, где царит радость и любовь, и благодаря этому они создают для нас причину быть способными разделить это и с другими людьми в нашей жизни.

Вот поэтому у нас сейчас есть выбор. Сейчас мы можем двигаться вверх или падать. Мы выбираем, какого волка кормить, делая этот выбор каждый день, все время.

Когда мы пытаемся защитить свой эгоистичный ум, результатом будет страдание. Под эгоистичным умом я имею в виду веру в ложное воззрение относительно существования "я". "Я" не существует, и если мы будем искать его, то не найдем. Но почему-то мы так рьяно его защищаем. Когда нас бомбардируют развлечениями и вещами для удовольствия, нас это привлекает. Почему так? Потому что это поддерживает ложную концепцию существования "я".

Поэтому просто осознавайте, что мы начали свое существование как малюсенькие капельки. Мы были одноклеточными организмами, которые начали делиться, состояли из стволовых клеток. Стволовые клетки обладают потенциалом стать любой из двух сотен видов клеток. И эти стволовые клетки - это и есть то, чем мы были изначально. У нас был потенциал стать любым органом тела, но мы были всего лишь маленькими капельками, которых не видно простым глазом, а только в микроскоп. Вот насколько маленькими мы были. И затем эта капелька стала цилиндром. И где же я в этом цилиндре? Затем медленно-медленно мы стали зародышем, и через две недели у нас начало биться сердце.

Но по сути разница между человеком и свиньей - в генетике: всего в одном проценте генетического кода. Генетически мы различаемся только на один процент. Та разница, которую вы видите между свиньей и собой, - это всего один процент, поэтому представьте, как мы на самом деле далеки от достижения полного потенциала. Поэтому нам обязательно нужно проснуться и перестать ограничивать себя таким эгоистическим мышлением, потому что мы являемся частью коллектива, и у нас есть цель. У всех есть цель. Все имеет цель. Каждый великолепен по-своему.

Попробуйте поискать свое "я", если сможете. Если нет "я", если его не существует, то у вас нет и привязанности или отторжения. Если нет привязанности или отторжения, или других разрушительных эмоций, то вы не совершаете глупых действий, которые только усиливают ложное ощущение "я". На самом деле мы все время действуем из-за неведения. В действительности же вместо того чтобы укрываться с головой одеялом своего эго, нам следует отпустить его. Увидеть истину. Увидеть реальность, и тогда наши проблемы исчезнут. Усиливая свое эго, мы создаем отпечаток в сознании каждый день. И засчет этой проекции мы по сути создаем этот отпечаток ежедневно, все время усиливая эту привычку. Мы проецируем кармический отпечаток также и из прошлых жизней и, кроме того, постоянно создаем его снова и снова в настоящем. Но этот отпечаток основан на ошибочном восприятии, так мы создаем неведение каждый день. Нам действительно нужно начать просыпаться, знаете. Никогда не поздно. Всегда слишком рано. Нет, никогда не слишком рано!

Ментальное отношение тесно связано с нашей скромностью и гордыней, поэтому будьте внимательны к этому. Благодарность равняется скромности. Признательность равняется скромности. И когда вы скромны, у вас меньше гордыни. Ваше внутреннее отношение создает причину для большего счастья - а мы все ищем счастье, и не просто временное удовольствие, а вечную внутреннюю радость, которая является состоянием сознания, постоянным состоянием сознания.

Единственный способ этого достичь - посредством объединения метода и мудрости, и методом является сострадание. Даже если у вас есть мудрость, без сострадания вы никуда не придете. И даже если у вас нет мудрости, просто благодаря состраданию вы попадете куда нужно. Понятно?

Думаю, мы затронули почти все темы. Я просто хочу поблагодарить всех, кто работает в центрах [ФПМТ], я считаю, что то, что все вы здесь делаете, приносит большую пользу. Но не думайте, что работать в [буддийских] центрах полезнее, чем работать где-то еще. Настоящая польза заключается в мотивации. Если у вас хорошая мотивация, то и результат будет соответствующим. Поэтому какую бы работу вы ни выполняли, имея правильную мотивацию, вы принесете большую пользу.

Конечно, работа в центре очень хороша, но вы можете заниматься любым другим видом деятельности, если у вас есть способность медитировать во время работы. Вы медитируете, находясь в осознанности о том, что вы делаете, и о людях вокруг вас. Сохранять сострадание по отношению к себе и другим и иметь искреннюю мотивацию помочь людям [очень важно], потому что по сути каждый вид работы на этой планете направлен на оказание помощи. Хотя, наверное, компании, изготавливающие оружие, не относятся этой категории. Скорее всего, в этой ситуации помочь довольно сложно, поэтому лучше постараться избегать подобных рабочих мест, если можете.

На самом деле война - это самый доходный бизнес в мире. Она несет в себе убийства людей. Если вы кого-то убили, то это действительно ужасно, и вас отправят в тюрьму, но если вы убили кого-то на войне, то становитесь патриотом. Нет, не патриотом - как это называется? Героем. Что-то с этим образом мышления не так, потому что большинство войн начинается ради ресурсов, земли, богатства, информации, власти, влияния и так далее. Поэтому очень небольшое количество людей получает пользу от войны. Многие люди страдают. Война неестественна для человечества, совершенно точно нет. Война - результат жадности. Если бы люди осознавали - в особенности мировые лидеры - если бы они были в курсе, что их жадность принесет только страдание им и всем вокруг, тогда сейчас не было бы войн.

Хорошо бы молиться о том, чтобы к власти приходили лидеры получше, иметь надежду и желание создать причины для того чтобы такие лидеры начали приходить. Такие как, например, президент Уругвая или Его Святейшество Далай Лама - он самый удивительный лидер, или султан Омана. Я слышал про него, что он также потрясающий лидер. Султан Омана приглашает пятьдесят жителей государства на обед с ним каждый день, чтобы они могли рассказать ему о своих трудностях и проблемах в стране. Это потому что лидер - на самом деле слуга народа, а не наоборот. В современном обществе неверные представления, потому что по сути лидер нужен, чтобы улучшить жизнь народа. А не наоборот, когда люди должны сделать жизнь своих лидеров лучше.

Когда мы говорим о демократии, это становится немного ироничным, потому что мы сами устанавливаем лидеров, поэтому мы же и можем выбрать их смещение с поста. Но почему-то когда мы выходим на демонстрацию, они избивают нас. Это правда. Меня побили полицейские в Испании, в Мадриде. Когда Америка захотела пойти войной на Ирак после событий 11 сентября 2001 года, все человечество мира собралось вместе. В тот момент была самая значительная за историю человечества демонстрация. По всему миру люди выходили на демонстрацию, они шли по улицам и кричали: "Нет войне. Мы хотим мира. Мы хотим любви". Это было самым грандиозным движением в истории человечества. И на самом деле об этом событии не очень-то помнят. В средствах массовой информации это не сильно освещалось, только совсем немного, и то - не как что-то очень важное и большое. И в результате США напали на Ирак. Они развязали войну. Им были неважны голоса людей.

Я был на улице и кричал: "Paz. Amor. No alla guerra!" Мы даже не перекрывали дорогу. Мы просто мирно стояли там с цветами, и все было очень красиво. Не блокировали дорогу, не преграждали путь машинам, ничего такого - просто очень мирно и красиво. И затем пришла - как это называется? Полиция со щитами, которая борется против подобных вещей. Они начали подходить с этой и с той стороны, готовясь к подавлению, а мы стояли там невинные, со своими слоганами "Paz. Amor. No alla guerra!"

guetra!”), и внезапно они начали бежать в нашу сторону и избивать щитами каждого, кто попадался у них на пути, начали избивать всех и стрелять из пистолетов с пластиковыми и резиновыми пулями. Кому-то попало в глаз, и человек лишился зрения. Если пуля попадает вот сюда [Öсел прикасается к боку], это повреждает орган. Если резиновая пуля попадает в область сердца, можно умереть. Такое случалось. Случалось. И почему? Потому что мы выкрикивали: “Мир, любовь, нет войне”!

В любом случае, мне попали несколько раз в спину, и я упал на землю и каждый раз, когда пытался встать, они избивали меня снова и снова; со мной там был также и мой старший брат, Еше. Вместо того чтобы, как все, убежать, он вернулся, схватил меня за руку и с силой дернул, так что благодаря инерции от этого движения я тоже смог убежать. Нам удалось выбраться, но я видел, как мимо моей головы пролетели пара резиновых пуль, на уровне моей головы. Если бы мне попало в голову, то это могло бы быть очень опасным. В любом случае, это то, что мы называем демократией сейчас. Не хочу углубляться в нее слишком сильно, просто захотелось немного рассказать о демократии из своего опыта.

В Испании также ситуация не очень простая. Во многих местах. Не хочу переходить на уровень политики - про это я могу говорить часами. Но мне кажется очень несправедливым то, что происходит, и на самом деле так происходило всегда. Просто сейчас у нас больше информации.

С чего же тогда начать? С себя. Трансформируйте свое сознание таким образом, чтобы влиять на коллективную память, поднять ее. Поднять сознание человечества. Поднять частоту, чтобы высокие вибрации возобладали. Вот с этого и следует начать - с осознанности, сострадания к людям, действующим из-за неведения.

Возможно, все уже устали. Я могу продолжить разговаривать. Могу говорить и говорить. На самом деле мне столько еще хочется сказать, так о многом поговорить, но у нас особо нет времени.

Студенты: Продолжай!

Öсел: Продолжать? Хорошо. [Смех] Думаю, можем сделать сессию вопросов и ответов. Может быть, кто-нибудь предложит тему, на которую мы можем поговорить, наверное, мы сделаем так. Тогда это будет динамичнее.

Я просто хотел сказать - да, пожалуйста, передайте микрофон - сегодня официально моя последняя лекция в этом туре. Вот почему я стараюсь сделать максимум. Потому что понятия не имею, когда состоится следующая беседа. Надеюсь, у меня получится провести несколько бесед в Испании на испанском, но испанский не является моим первым языком. Мой первый язык - тибетский, второй - английский, третий - испанский, поэтому пожелайте удачи мне, если я все-таки проведу лекцию на испанском! [Смех] Ладно, вернемся к нашей теме.

Студент: Что Вы имеете в виду под Золотым Веком?

Öсел: Что вы имеете в виду под “что вы имеете в виду”? Это очень просто, разве вы так не думаете? Мы вступаем в Золотой Век. Все человечество готовилось к этому времени на протяжении всей истории человечества. Сейчас наступило будущее. Это и есть будущее. Мы в будущем, в 2017 году. Вау! Мы живем в одно время с буддами, Его Святейшеством Далай Ламой, Ламой Зопой Ринпоче. Мы можем получать учения от них и находиться в их присутствии. У нас есть потрясающая возможность зайти в интернет и получить любой вид информации. По YouTube можно научиться всему, чему пожелаете. Абсолютно всему можно научиться благодаря YouTube. Просто наберите в поисковике “как сделать”, и вы найдете. Когда за всю историю человечества такое было возможным?

И сейчас с каждым разом коллективная память человечества становится сильнее, люди становятся более осознанными. Мы на самом деле поднимаем их частоту, вибрацию человечества. Когда определенное количество людей одной расы понимает что-то, то автоматически это начинают понимать все. Это называется синдромом сотой обезьяны, поэтому когда определенное количество людей или животных одной расы начинают что-то осознавать, то автоматически все остальные тоже понимают. Вот почему в определенные моменты времени, когда кто-то делал какое-то открытие, одновременно с ним несколько человек делали то же самое открытие. Потому что каким-то образом человечество оказывалось готовым к этому, потому что мы создали для этого причину. Таким же

образом мы создаем причину для наступления Золотого Века, это зависит от нас. Стоит быть оптимистом. Не будьте пессимистичны. Будьте оптимистом.

Переводчик: У меня есть вопрос.

Осел: Ух ты! Хорошо, конечно.

Переводчик: Ты говорил о традиции во время своей прошлой беседы. Мог бы рассказать об этом более подробно?

Осел: Традиция. Многие люди могут думать о традициях: “Это ничего не значит. Это кажется просто смешным или слишком сильным предубеждением”. Или что-то подобное. Уверен, многие люди думают так, потому что не видят практической пользы. Но на самом деле это очень практично. Это также зависит от того, что работает для нас, но в традициях все имеет свое значение, у всего есть цель, у всего есть начало, причины.

Существует огромное множество различных примеров. Не знаю, например, постирания - у всего есть свой смысл. Это практика. Действия представляют собой определенные вещи. Не буду углубляться в это слишком сильно, иначе мы просидим тут всю ночь. Но все, что базируется на традициях, имеет причину, и эта причина приходит из опыта практикующих, обладающих реализациями. Они создавали традиции на протяжении тысяч лет, чтобы помочь людям очень практическим способом. Поэтому вместо того чтобы осуждать традиции и говорить, что это суеверие, вместо осуждения по крайней мере следует проверить.

Точно так же как Будда Шакьямуни сказал, давая учения: “Обращайтесь с моими учениями как кузнец обходится с золотом”. В процессе проверки золота вы обжигаете, плавите, царапаете его и прочее. Как только кузнец удостоверился, что это золото, он говорит: “Ок, это драгоценный металл”. Таким же образом и вам нужно проверять, работает ли эта традиция. Потому что на ее существование есть причина, и в этом ее красота. Нам необязательно проходить весь процесс, чтобы достичь этого результата. Это доступно. Но мы сами выбираем, чем хотим заниматься, и чего делать не желаем.

Для некоторых людей традиции работают хорошо, а для других, возможно, они становятся слишком тяжелыми. Всегда сохраняйте баланс. Постарайтесь получить информацию, но возьмите только то, что работает для вас, а то, что не работает, брать совсем не обязательно. Никто вас не форсирует. Никто не бьет вас хлыстом со словами: “Вы обязаны следовать традиции!” Это вопрос выбора. Так я чувствую.

Нам очень повезло, что традиции сохранились по сей день, потому что благодаря этой основе, благодаря этому корню, у нас есть возможность и способность “ветвиться” без опасности быть уведёнными в неправильную сторону или неверно понять что-то. У нас есть прямая линия передачи от всех этих практикующих, являющихся реализованными живыми существами, и благодаря им у нас сейчас есть эта информация в доступе. Поэтому это так ценно.

Студент: Если бы у Вас была возможность поговорить с собой - мальчиком, каким Вы были двадцать-двадцать пять лет назад, что бы Вы ему сказали, какой совет бы дали, и изменило бы это что-то в Вашей жизни сейчас?

Осел: Ух ты, мне очень нравится этот вопрос. Очень нравится. Знаете, я никогда об этом не думал. Спасибо за вопрос, очень интересно, как психоанализ. Итак, что бы я сказал себе двадцать лет назад?

Студенты: Двадцать пять?

Осел: Это зависит от многих вещей. Зависит от того, что я делал, или чего не делал, но если вы спрашиваете в общем, то я бы сказал: “Будь проще, особенно по отношению к себе. Не чувствуй себя ответственным за всех, кто чего-то от тебя ожидает. Если они пытаются чего-то от тебя ожидать, чтобы чувствовать себя лучше, то это не твоя проблема”.

Сказал бы что-нибудь подобное. Если другие люди ожидают от тебя слишком многого, чтобы самим чувствовать себя лучше, не воспринимай это серьезно, это не твоя проблема. Лама Еше дал множество учений о непостоянстве и прочих вещах, которые необходимо понимать, чтобы расти, но

почему-то этого было недостаточно для его учеников. Поэтому восемнадцатимесячному ребенку, даже не двухлетнему, пришлось взять ответственность за всех этих неудовлетворенных учеников, которые почему-то хотели большего и переложили эту ответственность на малыша, которому и двух лет не было, и который еще даже не мог разговаривать.

Поэтому я бы сказал: “Не принимай близко к сердцу”, но сегодня я говорю “Спасибо”. Нет, правда, потому что без этого, думаю, моя жизнь была бы совершенно другой. Поэтому я так благодарен за это невероятно сложное решение, которое многие люди приняли за меня, потому что благодаря этому у меня есть прекрасная возможность сейчас помочь многим людям. И каждый день я молюсь, чтобы не создавать неправильного понимания и не вести в ложном направлении. Знаю, что я очень невежественный и очень далек от каких-либо достижений, но у меня есть эта возможность, поэтому постараюсь сделать все, что в моих силах. Я постараюсь сделать все, что могу, чтобы помочь людям, если это в моих силах, - как маленькая картошечка.

Вот что я бы сказал, наверное. А сегодня я говорю спасибо. Я совсем не чувствую себя квалифицированным для этого. Я и правда не чувствую, что обладаю необходимыми квалификациями, чтобы быть на этом месте, но если это приносит по крайней мере небольшую пользу, тогда оно того стоит. Если я совершаю ошибки или если ошибаюсь, простите меня, пожалуйста. Пожалуйста, критикуйте меня, чтобы я мог учиться, чтобы мог расти. Я по-настоящему ценю критику. Это настоящий подарок - иметь друзей, которые помогают мне становиться лучше. Благодарю вас за это. Спасибо вам за вопрос.

Студент: Спасибо Вам за прямолинейный подход в учениях, где Вы немного критикуете систему. Мне это приятно. Кажется, Вы об этом много думали, и мой вопрос - о том, что мы можем сделать, все вместе, коллективно, мирным способом, чтобы изменить тенденции, изменить то, как вещи складываются сейчас?

Осел: Я уже говорил об этом. Я уже сказал. Первое: больше ценить позитивные вещи. Быть очень оптимистичными. Стать “травмированными” позитивом и затем начать работать над своим сознанием. Найти, понять истинную природу ясного света. Истинное сопереживание внутри себя. Снять очки неведения. Вести жизнь, полную гармонии и радости, чтобы вы могли своим примером по-настоящему оказывать влияние на всех вокруг. Думаю, этого достаточно.

Хорошо, мы можем поговорить еще на две-три темы. У кого микрофон?

Студент: Я чувствую себя очень счастливым, потому что ждал пятнадцать лет, чтобы поговорить с Вами или увидеть Вас. Вы едите рыбу и мясо?

Осел: Нет, я ем вегетарианцев. Простите! Я пытался стать вегетарианцем пару раз. Хочу попробовать еще, потому что мне кажется, что я не очень хорошо питаюсь. Поэтому когда у меня будет больше стабильности, я хочу попробовать сесть на полноценную диету, снова попробовать стать вегетарианцем и посмотреть, как отреагирует мое тело. Но когда я пытался стать вегетарианцем на пару месяцев, мне почему-то не хватало энергии, и я чувствовал головокружение. Я становился слабым и иногда болел. Не знаю, может быть, дело в моем обмене веществ, может, моя диета была неправильной. Не уверен. Но я очень эгоистичен. Правда я стараюсь делать то, что в моих силах, перед тем как есть мясо животного, я благодарю животное и стараюсь трансформировать энергию животного во что-нибудь позитивное, сделать какое-то благое действие. Например, позитивными мыслями или произнесением мантр, или какое-то другое позитивное действие. Посвятить питание мясом чему-то полезному. Но в то же время я стараюсь избежать мяса, когда могу.

Еще вопросы?

Но нужно постараться быть вегетарианцем, если можете. Думаю, это очень здорово. Его Святейшество Далай Лама советует быть вегетарианцем.

Студент: В интернете есть виртуальное пространство с виртуальными деревнями, где люди встречаются друг друга, могут любоваться искусством, слушать учения Будды или любое другое религиозное учение. Это просто предложение - может быть, Вам это будет интересно.

Осел: Большое спасибо за этот вопрос, я едва не забыл, что это один из моих жизненных проектов. У меня есть два проекта в жизни, которые я вынашиваю с самого детства, наверное, с семи лет; мне очень хочется этим заниматься.

Первое - это создавать экодеревни. В экодеревне много земли и открытых пространств, и люди могут приезжать и уезжать свободно. Конечно же, все экологично, никакого цемента или металла, все органическое. Первое, что там будет, - это школа тибетской медицины и аюрведы. И также клиника, в которой будет вестись прием, таким образом, чтобы мы могли вернуться к корням медицины. Другая вещь - это пермакультура и школа, в которой будут обучать, как сажать растения, и везде будет пермакультура, и люди смогут приезжать и учиться этому. Таким образом, люди смогут изучать тибетскую медицину, аюрведическую медицину и пермакультуру. Изучать, как выращивать для себя еду. И затем будет еще ресторан органической веганской еды, а также школа, в которой будут учить, как это готовить. Там будет ресторан, где люди смогут попробовать веганскую еду без пестицидов, без мяса. Например, сейчас куриное мясо полно гормонов роста, а в злаковых много пестицидов, также курицам дают антибиотики.

Очень важно иметь здоровое тело, так легче иметь здоровый ум. Затем в этой экодеревне будут большие эко-дома и там будет много студий с семинарами. У нас будут семинары по медитации разных видов, так что люди смогут выбрать, что работает для них лучше. У нас будут курсы по йоге. Танцевальные семинары. Семинары по искусству - как изготавливать ковры и прочие ремесленные штуки. Также переработка - как перерабатывать вещи и делать из них что-то полезное. И затем, наверное, там будет эко-отель, чтобы была финансовая поддержка.

Но на этой земле будет именно то, о чем вы говорите, - искусство. Это будет местом, где люди из разных культур, с разным опытом за плечами, разной веры и религии могли бы собираться вместе. Агностики, ученые, духовно-ориентированные люди, религиозные, нерелигиозные, всякие разные люди, ученые и не ученые.

Это один из моих проектов - создать экодеревни, где мы сможем по-настоящему помогать людям изучать истинные ценности в жизни. Потому что сейчас иногда, если вы спросите ребенка, живущего в городе, откуда берутся яблоки, он скажет, что они берутся из супермаркета. Нам не преподают, как вырастить себе еду, как собирать урожай, как готовить еду и как вообще жить. Нас учат, как работать, но не учат, как жить. Поэтому мне кажется, это будет очень интересно, идея с экодеревной потрясающая.

И второй проект - это создавать приюты по всему миру, чтобы подарить возможности тем детям, у которых ничего нет. У них нет никакой надежды. Здорово дать им возможность получить образование, развить свой ум, дать им компанию, семью, подтвердить им: "Вы стоите того, вы потрясающие, красивые, у вас есть потенциал". Таким образом помочь сиротам, которые так хорошо понимают ситуацию, в которой оказались. Они по-настоящему будут это ценить, и изо всех сил постараются принести перемены в мир. Как все время говорит Далай Лама, "Будущее - это образование".

Можно задать еще один или два вопроса.

Студент: Я что-то не очень понял про эгоистичное сострадание. Не могли бы Вы объяснить, пожалуйста?

Осел: Мудрый эгоизм. Эгоистичное сострадание - это по сути забота о себе, осторожность, также доброта к себе, таким образом, что вы становитесь способны отдавать. Теплота сердца к себе и также к другим. Когда мы постоянно пытаемся проявлять доброту к другим людям, то иногда забываем о себе. Но вы не можете по-настоящему любить кого-либо, если не любите себя. Я не говорю об эгоистической заботе исключительно о себе, я говорю о настоящей безусловной любви. Потому что сейчас общество ошибочно понимает слово любовь. Мы думаем, что привязанность - это любовь, и потом, конечно, привязанность дает в результате страдание, и тогда мы говорим: "О, любовь причиняет боль, любить очень больно", но истинная любовь повсюду. Она существовала до вашего рождения, она есть во время вашей жизни и даже после вашей смерти - на протяжении всего времени. Все это любовь.

Еще один вопрос.

Студент: Здравствуйте, у меня философское образование, и когда я был студентом, у меня был очень сильный ум, поэтому мне было очень сложно пробиться через него и развивать мудрость, и иногда в моей жизни встречались люди, которые, чтобы разбудить меня, были очень жесткими.

Осел: Они били вас по голове?

Студент: Могли бы! Иногда, когда я сталкиваюсь с людьми с очень сильным интеллектом и жесткими убеждениями, с очень структурированным умом, я пытаюсь применить к ним тот же метод. Порой я чувствую сильную агрессию или веду себя жестко, и в такие моменты задумываюсь, правильно ли это, можно ли время от времени использовать грубые слова и очень жесткое поведение, чтобы остановить человека?

Осел: Да, но это зависит от каждого человека. Мы все разные. Для некоторых людей нужна мягкость, а некоторых жизнь должна сильно стукнуть по голове, чтобы разбудить нас и вывести из зоны комфорта.

Студент: Да, я чувствую нечто подобное по отношению к человеку, который вел себя жестко со мной.

Осел: Это очень относительно. Нам стоит посмотреть на обстоятельства, но всегда очень важно иметь доброе сердце и не проявлять жесткость слишком сильно, потому что иногда это может привести к абсолютно противоположному результату. Потому что не все такие же как вы или я - нам с вами нужно, чтобы нас стукнули посильнее, чтобы проснуться. Другие люди очень чувствительны, и с ними нужно быть очень осторожными.

Хорошо, спасибо большое. Ой, у вас есть еще один вопрос? Последний тогда.

Студент: У меня вопрос от подруги, которая смотрит эти учения онлайн из США, она мне прислала его, я прочту.

Осел: Ух ты, как ее зовут?

Студент: Ее зовут Александра.

Осел: Александра. Привет, Александра. [Машет в камеру]

Студент: Лама Еще однажды сказал, что романтическая любовь слишком груба. Как вы думаете, что он имел в виду? И какой совет вы бы дали молодым буддисткам, которые ищут романтических отношений? Кажется, сейчас большинство мужчин больше интересуют отношения без обязательств, и моей подруге сложно практиковать Дхарму и оставаться в более близких отношениях с кем-то, кто заинтересован только в физическом аспекте отношений, я думаю.

Осел: Я не очень понял вопрос, но мне кажется, что все зависит от контекста, и не думаю, что мы получили достаточный контекст сейчас. Если вы возьмете несколько слов из книги и просто выделите их, то очень сложно будет понять, о чем это, если у вас нет контекста, базы.

Но если вам хочется поговорить о романтике или отношениях или о чем-то подобном, думаю, быть в отношениях и делить свою жизнь с кем-то может быть иногда настоящим испытанием, но это великолепная возможность для практики. Для практики терпения, скромности и уважения, поэтому я думаю, это прекрасный способ вырасти. Мне кажется, мы можем совершать квантовые скачки длиной в световые годы, развиваясь в отношениях. Если вы можете на самом деле оставаться в здоровых отношениях и по-настоящему делать все, что в ваших силах, тогда, думаю, это превосходная возможность, и вы можете очень продвинуться в личном росте. Это удивительная возможность и практика, но, может быть, это работает не для всех - это индивидуально.

Некоторые практикующие медитацию скорее уйдут в пещеру и будут медитировать на терпение и затем через двадцать лет выйдут оттуда со словами: "Я самый терпеливый человек на земле", - но если вы поместите их в семью, и члены семьи начнут ругаться друг на друга, через короткий промежуток времени они будут говорить: "Ох, я хочу обратно в свою пещеру!" Иногда терпение кажется таким простым, пока кто-нибудь не покажет вам ваше истинное лицо. Очень легко быть

скромным наедине с собой. Иногда нам нужны истинные друзья, чтобы помочь нашей практике. Люди, которые показывают нам это - наши самые великолепные и удивительные учителя. Все есть красота, и я не очень понимаю слово “грубый” применительно к этому контексту, поэтому не могу по-настоящему ответить на ваш вопрос, но, уверен, у Ламы Еще была причина, чтобы так говорить. Может быть, мне стоит еще раз прочесть книгу. Какая из них?

Студент: Не знаю.

Öсел: Хорошо, спасибо огромное всем. Сейчас уже семь часов. Надеюсь, я ничего не забыл. Может быть, я добавлю это в следующий раз, оставлю до следующего раза. Благодарю вас.

И я искренне желаю, чтобы это принесло пользу, надеюсь, я не увел вас не в ту сторону и не спровоцировал еще больше непонимания. Если есть какое-то недопонимание, пожалуйста, свяжитесь со мной и задайте мне вопрос еще раз. Это было бы прекрасно.

Спасибо большое, что пришли сюда. Благодарю вас за возможность чувствовать себя значимым и полезным. Спасибо большое. Я действительно стараюсь оставаться на связи и делать свою работу хорошо, поэтому благодарю вас, что дали мне эту возможность. Спасибо огромное.

Мы все одна семья, мы все братья и сестры. Никогда не забывайте об этом, хорошо? Начните с себя. Вы самый лучший друг самому себе. Вам жить с самим собой всю жизнь, поэтому лучше используйте это время по максимуму. Не будьте жесткими по отношению к себе. Будьте проще. Любите себя. Заботьтесь о себе. Наслаждайтесь своей компанией, не завися от внешних вещей, таких как опьяняющие вещества - они лишь добавляют еще больше самсары в ту самсару, в которой мы уже живем. Я ценю вашу компанию, по-настоящему ценю вашу компанию. Наслаждайтесь своим временем. Будьте осознанными и не будьте неудовлетворенными, потому что самая главная причина неудовлетворенности - в том, что вы не живете в настоящем моменте. Поэтому живите в моменте. В настоящем. Это все тот же момент. Хорошо? Спасибо большое.

Перевод Анастасии Столяровой