

Я очень рад всех вас здесь видеть и как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. С некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод решения проблем и обретения счастья – это укрощение ума и это оздоровление ума.

В особенности в двадцать первом веке мы очень большой упор делаем на материальное развитие, но ментальное развитие также очень важно. Мы игнорируем ментальное развитие – это одна из самых больших ошибок двадцать первого века. Если мы продолжим совершать такую ошибку, то в нашем мире не будет мира. В нем будут подозрения, обман, мы будем обманывать друг друга. Поэтому ментальное развитие и укрощение ума очень и очень важно. Для вашего собственного блага укрощение ума очень важно и для блага других укрощение ума также очень важно. Если вы укрощаете свой ум и делаете его немного более здоровым, то сразу же вы видите результат – ваш ум становится более спокойным, чем раньше. Вы это можете увидеть на собственном опыте. Так, чтобы укротить свой ум, сделать его более здоровым, вы должны знать, каким образом его укротить и сделать здоровым. Просто одного-двух слов нам недостаточно, нам нужно знать философию подробно и тогда мы сможем укрощать свой ум эффективно. Буддийская философия предназначена не для того, чтобы сделать вас умными, темы буддийской философии помогут вам укротить ваш ум. Ее цель не в том, чтобы вы говорили: «Я очень умный человек» и так далее, а главная цель – это укрощение вашего ума.

Когда вы получаете учение, повседневная практика становится очень важной. Повседневная практика не означает, что вам обязательно нужно садиться в строгую позу и начитывать мантры, повседневная практика означает, что вы не позволяете, чтобы в уме у вас преобладали негативные состояния. Когда возникает гнев, вы говорите ему: «Нет. Ты мой враг». Один раз скажете: «Ты мой враг. Не надо», второй раз так сделаете, и так вы будете становиться все сильнее и сильнее. В настоящее время, когда приходит гнев, вы слабы и поэтому говорите: «Пусть приходит», но потом он весь покой вашего ума разрушает. Гнев – это вор. Он разрушает весь покой вашего ума. Он крадет покой вашего ума, все ваши хорошие качества, и потом вы становитесь бедным. Итак, какие бы негативные состояния у вас ни возникали – гнев или зависть, в этот момент вам нужно сказать: «Нет, я не позволю вам диктовать мне. Вы не мои сторонники, вы создатели моих проблем. Теперь я распознал, что мой настоящий враг находится не где-то снаружи, это вы – мой самый главный враг». Таким образом, боритесь со своими омрачениями, и это называется «духовная практика». Вам не нужно говорить: «Я – буддист. Я борюсь со своими омрачениями». Зачем это нужно? Вы – человек, вам нужно сделать свой ум чистым, сильным, а для этого вам нужно бороться со своими омрачениями, а не с кем-то другим. И это первое и очень важное. Я выполняю такую практику. Она очень полезна. Так, если вы развиваете позитивные состояния ума, то позже вы уже с большой радостью с ними пребываете. Если у вас нет негативных состояний ума, то вы пребываете с позитивными состояниями ума, и это по-настоящему счастье. Это настоящее счастье. Сорадование, доброта, желание всем людям счастья, не думать ни о ком плохо – какое это счастье! Если вы умные люди, такой образ жизни – это настоящая жизнь. Тогда, если вам кто-то скажет: «Если ты не разовьешь какое-то негативное состояние ума, я тебя убью», вы скажете: «Вы можете меня убить, но я бы не хотел породить такое негативное состояние ума, оно лишает меня покоя. Это по-настоящему опасно. Я не хочу». В настоящий момент вы привыкли к негативным состояниям ума, потому что негативные состояния ума делают вас счастливыми из-за определенного пристрастия, привычки. Например, если у людей выработалось пристрастие к водке, то в этом случае у них из-за водки начинается головная боль, проблемы с печенью и так далее, то есть их тело разрушается, но, тем не менее, они пьют водку из-за пристрастия. Если человек пьяный, и вы его спросите: «Ты хочешь не пить водку?» – он скажет: «Конечно, хочу, но не могу». Потому что это не дает счастья. Омрачения так же. Если самого плохого, самого злого

человека в мире вы спросите: «Добрый человек, ты хочешь не злиться?» – он ответит: «Конечно, хочу, но я не могу». Благодаря тренировке, вы можете перестать употреблять алкоголь, и так же, благодаря тренировке, вы можете остановить свои негативные состояния ума. Все это возможно, благодаря тренировке.

Главная цель, с которой я сюда приезжаю, состоит в том, чтобы напомнить вам, что позитивные состояния ума – это самое важное в вашей жизни, что очень вредными являются негативные состояния ума и что нужно бороться с негативными состояниями ума. Я подробно учу вас, каким образом бороться с негативными состояниями ума и также во всех подробностях я научу вас, как развивать позитивные состояния ума. Существует океан мудрости в отношении того, как развивать позитивные состояния ума и как уменьшать негативные состояния ума. И когда вы постепенно обретете такую мудрость, то шаг за шагом вы уже станете сильным человеком и не захотите злиться, – даже если возникнет большое плохое условие, вы не разозлитесь.

Признак укрощения ума, признак понимания философии состоит в следующем. Например, группа людей как-то хочет вас расстроить, но они не могут никаким образом вас расстроить, и это значит, что вы становитесь духовными людьми. Даже если сотня людей говорит вам что-то плохое, вы спокойно сидите, – тогда вы настоящий сильный человек, как Панчен-лама. Панчен-лама находился в китайской тюрьме. Психологи (группа людей) старались как-то сломать его психологически. Они так нарушили умы у многих людей, свели их с ума из-за того, что использовали очень сильные фразы. И они старались разрушить психику Панчен-ламы. Группа людей называла Панчен-ламу очень плохим, обзывала его, но он просто сидел спокойно. Затем несколько дней спустя они изменили метод. Они начали говорить: «Вы – великий человек. Вы даже лучше, чем Далай-лама. Далай-лама сбежал из Тибета, а вы остались в Тибете, вы помогаете тибетскому народу. Вы выше, чем Далай-лама». Панчен-лама ничего не говорил в ответ, оставался, таким же, как раньше: просто улыбался. Они спросили у него: «Ну, почему вы так сильно отличаетесь от других людей? Почему вы не расстраиваетесь, почему вы не взлетаете, не перевозбуждаетесь, когда мы вас хвалим?» Панчен-лама ответил: «Потому что знаю, кто я».

Так, в вашей жизни, если одно маленькое слово расстраивает вас, это означает, что вы слабые люди. Вам нужно натренироваться так, что даже если десять человек говорят о вас что-то плохое, вы на следующий же миг забываете об этом и спокойно уходите. У русских есть такая поговорка: «Собака лает, караван идет». Это правильно. Как делает наш президент Путин? Америка, Европа лают, а он идет своим путем. Вот так надо. Если бы президент Путин слушал все, что они говорят, он сошел бы с ума, а он ничего, спокойно сидит. Я смотрел интервью Путина – он так нормально, спокойно сидит. Я думаю: «О! Молодец!» Это настоящая практика дзюдо. Он знает буддийскую философию. Если бы он не знал буддийскую философию, он бы сейчас кричал: «Мое терпение закончилось». Он спокоен. Это тоже тренировка ума. Я на сто процентов считаю, что наш президент знает буддийскую философию. Даже если он не согласится, я все равно вижу, что он читает определенную философию, изучает философию и его ум сильный, он тренирует свой ум. Когда Обама и Путин дают вместе интервью, Обама ведет себя как маленький ребенок, а Путин – настоящий взрослый мудрый человек. Как душевно, искренне он отвечает! Это сразу видно. Он не говорит: «Я, я, я такой умный». Он говорит своими делами.

Философия и в повседневной жизни и в политике – везде очень полезна. В первую очередь вам нужно понимать, что ваша карьера не противоречит вашему ментальному развитию. Если вы думаете, что вначале для развития ума вам нужно полностью бросить все свои дела, то это очень большая ошибка. Вам нужно изучать философию таким образом, чтобы с одной стороны вы заботились о своей семье, сохраняли какие-то обязанности, брали на себя

ответственность, а с другой стороны развивали свой ум. То есть, важен такой срединный путь. Благодаря философии вы обретете определенные знания, но в повседневной жизни, когда в заботе о своей семье у вас будут возникать проблемы, трудности, вы не будете терять спокойствие ума. Это практика. Нужно одновременно заниматься мирской деятельностью и в это же время заниматься практикой спокойствия ума. Ведите свои повседневные дела, не причиняя никому вреда, то есть делайте свои дела в соответствии с законом, будьте позитивными. И это не противоречит практике Дхармы. В буддизме говорится, что политика с добрым состоянием ума – это большая польза для многих людей. Так, вам очень важно в повседневной жизни сохранять спокойствие ума, сохранять позитивный настрой, и не позволять негативным состояниям ума разрушать позитивные состояния ума.

Это мои небольшие советы для вас перед тем, как приступить к учению по глубокой философии. В глубокой философии вы постепенно начинаете понимать механизм того, каким образом все это взаимосвязано. У вас не появится сразу же такого понимания. Вначале у вас есть грубое понимание, затем вы входите все глубже и глубже и начинаете видеть, что все эти вещи очень сильно связаны с развитием вашего ума.

Итак, вчера я говорил вам об определении благородной истины страдания. Это то, что возникает из благородной истины источника страдания и имеет четыре характеристики, четыре аспекта: непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Это благородная истина страдания. Теперь, когда говорится: «То, что возникает...», – какой смысл в слове «то», на что оно указывает? Здесь говорится не о чем-то внешнем, а о ваших пяти совокупностях. В настоящий момент ваши пять совокупностей называются пятью загрязненными совокупностями. Эти пять загрязненных совокупностей обладают природой страдания. Вначале вам нужно знать, что такое пять совокупностей, поскольку если у вас нет представления о пяти совокупностях, эти слова не будут иметь для вас большого смысла. В действительности, когда говорится о пяти совокупностях, то речь идет о вашем теле и уме. Тело и ум представляются в виде пяти категорий. И это то, что называется «пять совокупностей». А что означает «загрязненные»? Ваши тело и ум, ваши пять совокупностей, поскольку рождены под контролем омрачений, называются загрязненными. И это сансара. Ваши пять совокупностей (если говорить кратко – ваши тело и ум), рожденные под контролем омрачений, это сансара. А нирвана – это, когда ваши пять совокупностей полностью очищены и уже свободны от оков омрачений. Это то, что называется «нирвана». Когда вы достигаете нирваны, то вы обретаете свободу в отношении рождения и смерти. В буддизме говорится, что это самая важная свобода. Если у вас нет свободы над рождением и смертью, то вы – сансарическое существо. Тогда вы обладаете природой страдания. И тогда ваша ситуация очень критична. Если вы обретаете свободу над рождением и смертью, то есть вы можете умирать по собственному желанию и рождаться по собственному желанию, тогда вы свободны от сансары, тогда вы свободное существо. В этом случае у вас есть настоящая свобода. Люди рассматривают свободу слова, как нечто очень важное, но это не так. Даже в настоящий момент у вас есть свобода слова, но что особенного, какие преимущества вы обретаете? Если у вас появляется контроль над тем, когда вам умирать, где вам рождаться, то у вас есть контроль над вашими позитивными состояниями ума. В этом случае, если вы рождаетесь, то ваше рождение начинается со счастья и заканчивается счастьем. В буддийской философии говорится, что если вы рождаетесь под контролем омрачений, то вы начинаете со страдания и заканчиваете страданием. Если российское правительство контролируют российские люди, россияне, то это гораздо лучше. Если его будет контролировать Америка, тогда это кошмар! День ото дня будут возникать проблемы. Все богатство они заберут себе, и Россия останется совершенно пустой. И люди в политике знают об этом. Борьба состоит в том, чтобы не позволить кому-то контролировать Россию. Это главная проблема. Владимир Путин этого не допускает, поэтому про него говорят

разные вещи. Точно также говорит буддийская философия – если вы родились под контролем омрачений – это дебютная ошибка, отсюда возникнут все проблемы. Если Россия попадет под контроль чужой силы, вот с этого дня начнутся проблемы. Точно также, если вы позволяете вашим омрачениям вас контролировать, тогда это природа страдания. То, что начинается страданием и заканчивается страданием. Это называется «сансара». Если в царстве вашего ума позитивные состояния не позволяют взять контроль омрачениям и полностью устраняют омрачения из ума, тогда все решения принимают только позитивные состояния ума. В буддийской философии говорится, что позитивные состояния ума – это часть вашего ума, это часть вас, это ваша природа. Все негативные состояния ума не являются вашей природой. Это как болезнь, которая приходит откуда-то извне. Они чужеродны. Посмотрите, какова ситуация в вашем уме в настоящий момент. В вашем уме держат контроль эти пришельцы – негативные состояния ума, и они диктуют вам условия. Это называется «сансара». Поэтому Будда говорит, что вам нужна революция. И речь идет не о внешней революции, а о внутренней революции. Нужно устранить эти омрачения, которые держат контроль в вашем уме, совершить революцию против омрачений. И с этого момента вы делаете шаг к своему счастью в будущем. До тех пор, пока вы не сделаете таких шагов, что бы вы ни делали, вы будете делать под контролем омрачений. Тогда работа будет неэффективной. Поэтому в буддийской философии говорится, что если раб не считает себя рабом, то он является постоянным рабом. До сих пор мы являемся постоянными рабами наших омрачений, потому что мы не знали, что мы рабы своих омрачений.

А теперь пять совокупностей. Это знать очень важно. Первая совокупность – это совокупность формы. Это наше тело. Это первая совокупность. Вторая совокупность называется «совокупность ощущения». Ощущение – это вторичный вид ума. Это часть ума. Она очень активна, поэтому она объясняется отдельно от ментальной совокупности. Какое бы состояние ума ни порождалось – позитивное или негативное, вначале появляется ощущение, и после этого появляется позитивное или негативное состояние. Когда возникает приятное ощущение, вы любите, когда неприятное ощущение – злитесь. Иногда, когда возникает приятное ощущение, возникает также привязанность. Без мудрости из приятного ощущения возникает привязанность. С мудростью из приятного ощущения возникает больше чувство чистой любви. Итак, вторая совокупность – это совокупность ощущения. Основную часть времени ваша совокупность ощущения очень активна. Иногда вы проявляете такую высокую чуткость – можете почувствовать то, что чувствуют другие люди. Когда другие люди чуть-чуть думают о вас плохо, вы сразу чувствуете боль. В этом случае ваша совокупность ощущения очень активна. Но если ваша совокупность ощущений чувствительна к страданиям других людей, тогда это очень хорошее ощущение. Благодаря нему вы гораздо легче можете почувствовать любовь и сострадание. Но ваша совокупность ощущений не очень чувствительна к чувствам других, а наиболее чувствительна к вашему собственному эго. Как себя чувствуют другие, как они страдают, если они говорят вам об этом, вы не очень понимаете. Но свои маленькие проблемы вы можете почувствовать очень легко. Даже если вы услышите какое-то маленькое слово, направленное против вас, вы сразу же расстраиваетесь. Это является использованием совокупности ощущений неправильным образом. Вам очень важно использовать совокупность ощущений для того, чтобы видеть, как другим не хватает счастья, как они страдают, это поможет вам развить позитивные состояния ума, позволит вам развить позитивную ментальную совокупность. Если ваша совокупность ощущений очень эгоистична, то она становится условием для возникновения негативных состояний ума.

Далее, третья совокупность – это совокупность различения. Если у вас нет знаний по философии, то тогда ваша совокупность различения – это глупая совокупность различения. Вы делаете вывод на основании того, какими вам являются, кажутся вещи и из-за этого возникают проблемы. Как вы обманываетесь? Как аферисты вас обманывают? Они ведут

себя так, как будто они добрые, честные люди. Вы в этот момент не исследуете, сразу же верите им. И из-за такого различения, когда вы различаете что-то плохое как хорошее, вы обманываетесь, вас обманывают. Все омрачения появляются в вашем уме из-за такого неверного различения, из-за какого-то обмана, заблуждения.

Дигнага говорил, что все позитивные состояния ума возникают на основе правильного различения – достоверного состояния ума. Поэтому каждый раз, когда вы слушаете учение снова и снова, ваше различение становится все мудрее и мудрее. Это очень важное состояние ума. Я здесь не для того, чтобы говорить какие-то глупости, я говорю о том, что по-настоящему относится к вашей жизни, что является наукой об уме. Исследуйте то, о чем я говорю вам, о чем учил Будда и вы не найдете ни одного противоречия. Если вы это примените, то сразу же ваши позитивные состояния ума возрастут, а негативных состояний ума станет меньше. Поэтому скажите своему уму: «Не делай скоропалительных выводов». И это очень важный фактор. Тогда никто не сможет разлучить мужа и жену, никто не распустит сплетни между мужем и женой. Если муж или жена верят тому, что говорят люди – всё! У многих людей сегодня неправильный образ мышления – они хотят сделать вашей семье нехорошее, вы слушаете одно-два слова, потом неправильно решаете, и из-за этого все страдают. Если вы различаете что-либо на основе очень четкой, ясной логики, тогда у вас не будет ошибок в различении.

Для очень хорошего различения буддийская логика очень важна. В буддийской логике говорится, что вы не можете сказать, что то-то и то-то на основе какого-то недостоверного основания. Основание должно быть достоверным. Сейчас у нас нет времени на объяснение буддийской логики. Это нужно изучать отдельно. Если вы обретаете все более хорошее знание логики, ваша совокупность различений становится очень острой. Мне повезло. Мой Учитель очень хорошо обучал меня логике, и моя совокупность различения стала очень острой. Поэтому мне очень трудно указать ложный путь. Очень трудно на меня оказать какое-то дурное влияние. Промыть мозги мне невозможно, потому что у меня есть логика. Сейчас во имя религий идет вот такая игра. Поэтому в буддизме говорится, что первое очень важное качество ученика – это непредвзятый ум. В буддизме говорится, что ученики должны быть непредвзятыми. Если у вас есть такая предвзятость по отношению к буддизму, то вы не сможете правильно открывать что-либо, и вам легко можно будет промыть мозги. Такая промывка мозгов происходит с теми людьми, которые не имеют непредвзятого ума. И в дополнение к этому у них нет хорошего различения. Так, что касается ваших ментальных совокупностей, то вторая совокупность – это совокупность различения, и она должна быть хорошо развита. Когда она становится все более и более достоверной, вы устраняете ошибочное различение, и тогда это реализация. Тогда вы мудрые люди. Тогда вас уже не обманет какое-то временное преимущество. Как в шахматах. Гроссмейстер знает логику игры, ему неинтересно временное преимущество, он правильно различает ситуацию на доске и выигрывает. Это мудрость.

Далее четвертая совокупность – это ваши кармические отпечатки. Это не форма и не сознание. Это то, что называется «несоотносимое составное» – основа для того, чтобы называть вас «добродетельным человеком» или «недобродетельным человеком». Если у вас в уме очень много отпечатков позитивной кармы, то вы добродетельные люди. Если у вас в уме очень мало отпечатков позитивной кармы и очень много отпечатков негативной кармы, тогда вы недобродетельные люди. Поэтому четвертая совокупность – совокупность формирующих факторов и является основой для того, чтобы обозначать вас «добродетельный» или «недобродетельный» человек. Из-за совокупности ощущений вы можете сказать, например: «Сегодня я счастлив» или «Сегодня я несчастлив». Там нет конкретного «я». Если у вас бывает ощущение счастья внутри, вы говорите: «Я сегодня счастлив». В данном случае обозначение «я» присваивается на основе этой совокупности

ощущений, и если вы ощущаете счастье, то вы говорите: «Я счастлив». Если, например, вы присваиваете обозначение «я» своему различению и делаете какой-то неправильный вывод, то вы говорите: «Я глупый человек». А если вы можете ясно прогнозировать какие-то вещи, хорошо их анализировать, то вы говорите: «Я умный человек». Там нет самосущего «я», но «я» существует. Нет такого прочного «я», я вам говорил вчера, что «я» существует подобно радуге. Радуга есть, но при этом не существует такой прочной радуги где-то снаружи. С точки зрения Прасангики Мадхьямаки, радуга – это просто название, присвоенное этой объектной основе. До тех пор, пока есть объектная основа, там существует и радуга, но когда основа исчезает, то в этом случае и радуга тоже пропадает. Например, ученые говорят, что цвет – это свет. Я задаю вопрос: «А почему цвет – это свет?» Они отвечают: потому что где-то снаружи вы не найдете такого объекта, который был бы цветом. Есть только субстанция, которая отражает свет и поэтому они говорят, что цвет – это свет. Но я говорю, что это тоже неправильное рассуждение. Цвет и свет – это совершенно разные вещи. Почему они так говорят? Потому что кроме света они ничего не находят, поэтому говорят, что цвет – это свет. Даже ученые так говорят. Я отвечаю ученым, что если вы чего-то не находите, то это не означает, что этого не существует. Это ошибка ученых. Я говорю о том, что, как говорится в буддийской философии, цвет – это просто название. Даже свет – это не цвет и там снаружи вы тоже не находите никакого цвета, а «цвет» – это название, которое дается какой-то объектной основе. Но если вы будете исследовать свет, то окажется, что кроме названия тоже ничего не найдется. Вы говорите: «Цвет – это свет», но если вы будете искать свет, то не найдете и его. Так, «свет» – это тоже название, которое дается объектной основе.

Поэтому Будда говорил, что в нашем мире, во всех трех мирах, какой бы объект вы ни исследовали, нет ничего, кроме названия. Если вы устранили все названия, то ничего не будет существовать. Будет просто какая-то взаимозависимость, взаимозависимый фактор. «Россияне» – это тоже название, «Ростов» – это тоже название. Если мы уберем название «Ростов», то где Ростов? Если уберем названия «дом», «улица», что останется? Эти частички продолжают существовать. Время будет продолжаться, продолжать меняться. Но время – это тоже название. Кроме названия нет никакого прочного времени или каких-то прочных частиц. Так, все сводится ко времени и к частицам. Частицы – это электроны, протоны и нейтроны. Но и это тоже лишь названия, присвоенные другим факторам. Устраните эти названия, тогда, что останется?

Итак, кроме названия со стороны объекта ничего не существует. Ваш ум проецирует большое количество названий, думая, что эти объекты существуют во внешнем мире со стороны объекта. Из-за этого мы находимся в сансаре. «Россия», «Америка», «Украина», «Запад Украины», «Восток Украины» – как много сложных названий! Потом вы запутываетесь, не можете уснуть. Когда арьи пребывают в медитативном равновесии, все эти концепции растворяются в сфере пустоты. «Друг», «враг», «я» – все эти концепции растворяются в сфере пустоты. И если вы пребываете в этом состоянии ума длительное время, то, поскольку у вас нет концептуальных мыслей, невозможно, чтобы появилось какое-то негативное состояние ума. Здесь, когда мы говорим о концептуальных мыслях, речь идет о концепциях, возникших в силу неведения. Нельзя обо всех концепциях сказать, что они недостоверны. Есть полезные концептуальные мысли, а есть вредоносные концептуальные мысли. Точно также в отношении бактерий, есть хорошие бактерии, а есть плохие бактерии. Если вы видите, что какие-то плохие бактерии вам вредят и говорите, что все бактерии плохие, и стараетесь устранить все бактерии, тогда это неправильно. Нашему телу нужны хорошие бактерии для выживания. Также в отношении эмоций нельзя сказать, что все эмоции плохие. Есть позитивные эмоции, и есть негативные эмоции, и негативные эмоции нужно полностью устранить из своего ума. Если вы устранили позитивные эмоции вместе с негативными эмоциями, то вы будете, как человек, у которого в теле вообще не

осталось никаких бактерий. Это опасно. Некоторые люди в Японии говорят, что они занимаются дзен-медитацией. Сидят без концепций, без эмоций. Однажды один японский мастер спросил о таких практиках дзэна у Его Святейшества Далай-ламы. Он сказал, что с одной стороны у этих людей хорошая концентрация, но с другой стороны у них не остается никаких человеческих качеств: «Они становятся сухими. Это правильно или неправильно?» Таких практиков много. Далай-лама сказал: «Это неправильно». Неправильные концепции надо убирать, негативные эмоции надо убирать. Если человек совсем без концепций, без эмоций, тогда он как камень, становится подобным камню. Это бесполезно. Это не развивает ум. С другой стороны вы делаете ум хуже. Кхедруб Ринпоче говорил, что если ваш ум блуждает здесь и там, но вы создаете позитивную карму, то в этом случае у вас есть шанс в будущей жизни обрести высокое перерождение. Если вы пребываете в состоянии однонаправленной концентрации без концепций, то вы не можете породить ни одного позитивного состояния ума. Если вы сидите в мертвом состоянии ума, не создаете ни единой хорошей причины, то это создает причины тупости. Вы будете становиться более тупым. Это становится причиной рождения животным. Поэтому всю жизнь, сидя в такой медитации, по-настоящему вы создаете причины рождения животным. Тогда лучше немного пива пить, туда-сюда гулять, немного мантры читать, и быть добрым. Таких случаев много. Люди могут пить пиво, но у них есть немного доброты. Они вместе пьют пиво, счастливо смеются – это во много раз лучше, чем сидеть в строгой позе и думать: «Я – йогин». Так вы убираете из своего ума настоящие чувства. Ваши родители болеют, а вы думаете: «А, они сансарные люди. Ничего страшного». Это позор для буддизма. Это неправильная медитация, которая раньше пришла в Тибет из Китая от Хашана. Камалашила опроверг эти взгляды Хашана. В наши дни с Запада такие воззрения распространяются в России и вам нужно быть осторожными. Если кто-то называет себя буддистом, вам нужно понимать, что не все одинаковы. Вам нужно следовать подлинным буддистам. Я сейчас россиянин и хотел бы защитить свой народ. Это моя ответственность. У меня в этом есть немного способностей. Я хотел бы защитить свой народ от неправильных мыслей. У вас у всех есть ответственность перед своим народом, перед своей страной.

Далее пятая совокупность – это ментальная совокупность. Ментальная совокупность – это ваше состояние ума. Кроме ощущения и различения все ваши состояния ума – это ментальная совокупность. Потому что ощущение и различение – это отдельные совокупности. И это то, что называется «пять совокупностей». Эти пять совокупностей постепенно, по мере того как вы становитесь буддой, трансформируются в пять дхьяни-будд. У каждой из ваших пяти совокупностей есть потенциал стать буддой, и они трансформируются в пять дхьяни-будд. Состояние будды – это не то, что приходит к вам откуда-то извне, это когда ваш собственный потенциал полностью реализован, это состояние будды. Например, вода. По природе вода чиста. Даже если вода грязная, по природе она чиста. Если я посмотрю на какую-то грязную воду и чистую воду, то я скажу, что по природе и та и другая вода одинаково чистая. Такова ситуация по природе, но поскольку из одной воды грязь не устранили, то она грязная, а другая чистая. Вам нужно понимать, что по природе она чистая, но сейчас временно она грязная. И точно также ваш ум, и ум Будды. По природе они одинаково чистые. Но они не одинаковые. В настоящий момент в вашем уме очень много омрачений, вы не устранили их, а ум Будды свободен от омрачений, поэтому это совершенно чистое состояние ума. Ум Будды подобен чистой воде. С другой стороны здесь можно провести параллель между грязной водой и вашим омраченным умом. Что касается грязной воды, то поскольку грязь не находится в природе этой воды, то вы можете использовать особый метод, с помощью которого вы устранили эту грязь из воды и вода станет совершенно чистой. И точно также наш ум. Поскольку омрачения не находятся в природе ума, то вы можете использовать особый метод и мудрость, с помощью которой вы полностью устранили все омрачения из своего ума и ваш ум станет таким же чистым, как у Будды. Теоретически это возможно. Две с половиной

тысячи лет назад Будда говорил, что очень грязная вода может стать совершенно чистой водой и также очень грязный ум может стать совершенно чистым умом. Постепенно и в науке уже пришли к такому пониманию, что даже очень грязная вода может стать совершенно чистой водой.

В то время не буддисты говорили, что гнев и другие омрачения находятся в природе ума и поэтому ум невозможно сделать чистым. Поэтому освобождение – мокша – невозможно. В буддизме говорилось, что это не так. В буддизме приводились такие логические опровержения не буддистам: говорилось, что если бы гнев находился в природе ума, то так же, как жар является природой огня, везде, где есть огонь, есть и жар. Жар находится в природе огня, поэтому везде, где есть огонь, есть так же и жар. Точно также, если гнев находится в природе ума, тогда везде, где есть ум, также должен присутствовать и гнев. Потому что гнев – это природа ума. Тогда люди должны быть все время злыми. Но на собственном достоверном опыте мы знаем, что люди не злятся все время. Иногда люди могут злиться, а иногда испытывать сострадание и чувство вины. Буддийская логика – это не просто игра слов: одно слово цепляется за другое слово и так далее, – в конце концов, она сводится к прямому опыту. Буддийская логика говорит, что если гнев находится в природе ума, то люди все время должны быть гневными, злыми. Но этого не происходит. Очень ясно, что люди не все время злятся. Это противоречие. Поэтому гнев не находится в природе ума. Вот такая логика. Железная логика. С таким различием вы поймете, что ваши омрачения не находятся в природе вашего ума. Ваше различие сможет понять это. Ваше различие станет мудрее. Вы скажете: «Ну, теперь однажды я смогу стать буддой». Это хорошее различие. Это реализация. До того как вы сюда пришли, у вас не было таких идей. Но сейчас у вас уже появляются такие представления, вы думаете: «О! Это возможно!» И это очень оптимистично. По-настоящему оптимистичный ум – это не такой ум, который думает: «Однажды я стану самым богатым человеком». Это не оптимистичный ум. Оптимистичный ум – это когда вы думаете, что однажды я смогу полностью реализовать весь свой потенциал и устранить все свои ограничения. Это реалистично. Однажды такое возможно. А то, что «Я хочу стать самым богатым человеком», – такое невозможно, «Я хочу завладеть всем», – это невозможно. Это не реалистично. Это не оптимистичное состояние ума, это не реалистичное состояние ума. Это омрачение. Это состояние ума, в котором вы всё перепутали. Реалистичное состояние ума – это когда вы думаете: «Для того чтобы приносить благо всем живым существам, однажды я смогу реализовать весь свой потенциал, устранить все свои ограничения». И это называется «бодхичитта». Бодхичитта – это по-настоящему оптимистичный ум. Все эти учения взаимосвязаны, если вы говорите о четырех благородных истинах. А теперь мы вернемся к теме.

Эти пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, ваши тело и ум, рожденные под контролем омрачений, это то, что называется «благородная истина страдания». Почему? В буддизме говорится, что когда вы рождаетесь под контролем омрачений, ваши пять совокупностей называются «загрязненными совокупностями». Это основа для страдания. В тот момент, когда вы рождаетесь под контролем омрачений, вы не рождаетесь счастливыми, а вы рождаетесь с основой для всех страданий. С того момента, как в ваших легких появляются бактерии, когда бактерии поражают ваши легкие, это становится основой для болезни туберкулез. С этого момента начинаются проблемы. Итак, в буддизме говорится, что когда вы рождаетесь под контролем омрачений, начинаются ваши проблемы. А вы рождаетесь под контролем омрачений, но при этом ожидаете, что все будет отличным. Это неправильно. Это глупое различие. Поэтому у вас возникает депрессия. Вы рождаетесь под контролем омрачений и при этом ждете, что в вашей жизни будет происходить много всего хорошего, и не ждете проблем. Из-за этого у вас возникает депрессия. Из-за такого неправильного различия, когда возникает даже маленькая проблема, у вас начинается депрессия. Я тоже сталкиваюсь с проблемами, но никогда не испытываю депрессии.

Почему? Потому что я не жду слишком много всего хорошего от рождения под контролем омрачений. Поэтому, если происходит что-то плохое, то я думаю: «Я заслужил это».

Можно привести пример двух слуг: я – слуга и ты – слуга. Я слуга, который знает, что он слуга. А вы – слуги, которые не знают, что они слуги. Например, хозяин дома вам говорит: «Помой чашку и принеси мне эту чашку с чаем». Вы думаете: «Как же он смеет говорить мне все это, приказывать мне?» А у меня не возникает такого шока. Я знаю, что если я слуга, то должен мыть чашки и приносить чай. Если я этого не хочу, то мне не нужно быть слугой. Итак, вы родились под контролем омрачений, но при этом ждете много всего хорошего, а если возникают проблемы, вы говорите: «Я не заслуживаю этого». Если вы не заслуживаете этих проблем и хотите, чтобы все было хорошо, тогда вам не нужно быть слугой – вам не нужно рождаться под контролем омрачений. Тогда вы сможете сказать: «Я не заслуживаю проблем». Вы согласились быть слугой, но при этом не хотите прислуживать, но это неправильно. Вы согласились быть слугой омрачений, но при этом говорите, что не заслуживаете всего этого. Поэтому с самого первого момента не становитесь слугой своих омрачений. Какая бы проблема ни возникла в вашей жизни, скажите себе: «Я заслуживаю этого, поскольку я родился под контролем омрачений. С какой бы проблемой в жизни я ни столкнулся, эту причину создал я сам. Если я не создавал причину, то для меня невозможно испытать результат. Это невозможно». Все, что вы переживаете в своей жизни – результат тех причин, которые создаете вы сами. И если ваше различие понимает это, то вы не будете никого обвинять. А как вы поступаете в своей повседневной жизни? Ваше различие работает очень слабо. Когда у вас возникает проблема, вы сразу же начинаете кого-то обвинять: «Она возникла из-за него (из-за нее, из-за моего отца, из-за моей матери). Если бы мама утром мне не позвонила и не попросила приехать, я бы машину в аварии не сломал. Это мама виновата». «Вчера утром сосед на меня плохо посмотрел, из-за этого сломалась моя машина», – все люди виноваты. Это больной ум. В этом случае ваше состояние ума не работает, как полагается.

Даже если вы попадаете в аварию и теряете обе ноги, у вас должен быть такой образ мышления, здоровый образ мышления: «Я не получаю результата, причину которого не создал». Это закон связи причины и следствия. Он осуществим на сто процентов. Вам это нравится или не нравится, но закон причины и следствия всегда крутится. Если вы не создали хорошую причину, невозможно получить хороший результат. Если вы это понимаете, то говорите: «В прошлой жизни я у кого-то отрубил ногу, поэтому вследствие закона кармы сегодня я потерял ногу. В такой аварии я мог умереть. Слава Богу! Я живой! Ноги нет, ничего. Все равно, я живой». Ваш ум будет спокойным. Такое возможно. Однажды такое возможно. У вас есть большая вероятность (вы постоянно ездите в машине), что однажды вы можете потерять ногу. В это время вспомните обо мне: «Тибетский лама сказал, что если вы не создали причину, результат получить невозможно. Я создал причину. Все. Никто не виноват. Знакомый не виноват. Другой человек не виноват. Это закон кармы». Вот так вы думаете, и даже ваша нога сильно болеть не будет. Когда ум добрый, сильной боли вы не чувствуете. Когда ум слабый, маленькая боль становится сильной болью. Посмотрите, когда вы играете в футбол, когда у вас сильный дух и вы падаете, на ногу будет рана, но вы не будете чувствовать боли. Когда ваш дух сильный, вы рану не чувствуете, боли не чувствуете. Точно также и наш ум. Когда дух сильный, когда любовь и сострадание сильные, вы думаете: «Сколько людей умирает! Я потерял ногу, пусть никто не потеряет своих ног! Пусть те страдания из-за того, что я потерял свою ногу, перекроют страдания всех других живых существ, которые также теряют конечности. Пусть никто не потеряет ног!» Вот такая сильная любовь у вас внутри, – и боли нет. В больницу пойдете, спокойно сидите. Врач очищает вашу рану, ваш ум спокоен. Обычно как поступают? Когда теряют ногу, кричат: «Кошмар! У меня нет ноги! Как я буду дальше жить? Я не могу ходить на своих ногах. Кто будет меня кормить?» Много о таком думаете, потом говорите: «Лучше я

умру!» У собаки ничего нет: паспорта нет, холодильника нет, но она сидит спокойно. Человек так не может думать. Это больной ум. «Кошмар, как буду жить дальше?» – когда есть человеческое тело, когда вы гражданин России, вы голодать не будете. В России есть достаточно ресурсов. Чего надо бояться? Хлеб, картошка всегда будут. Чего надо бояться? Собака спокойно спит. Мы, люди, не можем спать спокойно. Это из-за неправильного образа мышления. А теперь вернемся к теме.

В буддизме говорится, что пять загрязненных совокупностей, рожденные под контролем омрачений, обладают природой страдания. У этих ваших пяти совокупностей, загрязненных совокупностей, рожденных под контролем омрачений, есть четыре аспекта.

Первый аспект – непостоянство. Эти ваши пять совокупностей каждый миг разрушаются. Ваше тело разрушается каждый миг. А мы думаем, что наша рука вчера и сегодня – та же самая рука, но это неправильно. Со вчерашнего дня в этой руке произошло уже так много изменений, но мы не видим всех этих изменений своими глазами. В буддизме говорится, что рука разрушается каждый миг, а не то, чтобы каждый день. Дигнага пришел к такому открытию не с помощью микроскопа, а с помощью логики. Вам интересно? Тогда вы подумаете: «А! Раньше не было микроскопов. Как все было открыто с помощью логики?» Буддийский мастер логики говорит: «Если открывать с помощью микроскопа, понадобится много времени, чтобы открыть одну теорию». Это правда. На открытие одной теории уходит много времени, а потом другой ученый говорит: «Не так. Точно не так, немного по-другому». Вот так меняется теория, потому что открытие при помощи микроскопа похоже на «детское» открытие, – если вы это видите, то соглашаетесь, а если не видите, то не соглашаетесь. Логика нет. Я слышал, что раньше в России во времена коммунизма в школах изучали логику. Сейчас в школах логику не изучают. Если у человека нет логики, то он не может принять правильное решение. Если нет логики, то ему очень легко можно «промыть» мозги.

Сейчас я расскажу вам, какую логику использовал Дигнага в своем открытии, что любой объект разрушается каждый миг. В первую очередь он использовал логику в отношении такого объекта, как наша рука, то, что этот объект непостоянен: наша рука непостоянна, потому что является производной. Так, в буддийской логике говорится, что если нечто производное, то оно возникает из причин и условий, и разрушается каждый миг. Вы не найдете ни одного объекта, который бы возник из причин и условий и не разрушался бы каждый миг. Это невозможно. Спросите у ученых. Попробуйте отыскать хотя бы что-то материальное, что возникает из причин и условий, но при этом не разрушается каждый миг. Это будет невозможно. То, что разрушается каждый миг, на сто процентов возникает из причин и условий. Это логика. Так, рука непостоянна, потому что является производной. А если нечто производное, то на сто процентов оно должно быть непостоянно.

В буддийской логике говорится о терминах: «чок-чо», «дже-чап», «док-чап», но сейчас нет времени для того, чтобы изучать эти моменты. Здесь продается моя книга по логике. Прочитайте ее. Она будет очень полезна для вас. Вам нет необходимости становиться буддистом, но вы станете мудрым человеком, и для меня этого будет достаточно. Для меня, чтобы вы стали буддистами – это неважно. Если вы станете мудрыми россиянами, для меня это будет очень хорошо. Отлично. Если ваш образ мышления станет немного шире, вы станете хорошим человеком, то это будет очень хорошо. А если ваш образ мышления станет еще шире, вы станете одним хорошим существом, то это будет еще лучше. Это наша настоящая идентичность. С безначальных времен и по сей день, мы – живые существа: иногда люди, иногда животные. Человек – это не наша идентичность, это временная идентичность. Что касается того, россияне вы или не россияне, такое тоже возникает очень редко. Что касается нас, то с безначальных времен и по сей день, мы были живыми

существами и продолжим быть живыми существами до тех пор, пока не станем буддами. Когда мы станем буддами, мы станем особыми существами – полностью реализованными. Наша постоянная идентичность – это живое существо, а даже не человек. А сейчас вернемся к теме.

Задается вопрос: «Почему то, что возникает из причин и условий, каждый миг разрушается?» Дигнага отвечает нечто интересное: «Причина, которая производит объект, сама является причиной его разрушения». И поэтому он каждый миг разрушается. Но ученые не знают этого. Это то, о чем говорят буддийские ученые. Поэтому эти пять совокупностей разрушаются каждый миг, но при этом продолжают существовать. Поэтому думать, что «я» являюсь таким прочным, неизменным – это концепция постоянства. Мое тело такое постоянное, неизменное – это тоже концепция постоянства. Из-за этой концепции постоянства порождается много омрачений. Но если вы знаете, что разрушение происходит каждый миг, то нет причин привязываться. Из-за привязанности, если вы не получаете какого-то объекта, вы начинаете злиться. Из-за привязанности, если вы сами не получаете какого-то объекта, а другие люди получают его, у вас появляется зависть. Все из-за привязанности. А если вы не привязаны к объекту и кто-то другой получает этот объект, вы не завидуете ему. Например, мужчина не привязан к красивой одежде женщин. Поэтому, если какая-то женщина носит красивый костюм, он ей не завидует. А женщинам нравятся красивые костюмы. Поэтому, если какая-то девушка не может купить костюм, а другая может и покупает его, то первой девушке это не нравится. Это привязанность. А из-за привязанности возникает зависть. Если вы устранили привязанность к объекту из своего ума, думая, что этот объект – нечто, разрушающееся каждый миг, не к чему привязываться, и, кроме того, это объект страдания; если вы будете так думать и увидите кого-то в очень красивом костюме, у вас не будет зависти, а только сострадание: «Жалко. Она думает, что этот костюм дает ей счастье, но костюм ей счастья не дает. Этот костюм каждый день будет стареть, будут проблемы. Этот костюм счастья не дает». Вы вместо зависти будете чувствовать жалость.

Концепция непостоянства очень важна. Здесь приводится такая аналогия. Одна пожилая женщина была очень сильно привязана к своему дому. Она делала очень большую работу по уборке в доме, разведению сада. И когда она видела, что у соседской бабушки сад очень красивый, там больше цветов, она завидовала. Все это происходило из-за того, что она не знала о трех реальных ситуациях ее жизни и никогда не готовилась к тому, чтобы уехать из этого дома в другой дом. Она об этом не думала. Она думала только о том, что будет жить в этом доме, вечно будет жить в этом доме. Это обман. Вы тоже так думаете, что вечно будете жить. Это опасно. И однажды к этой пожилой женщине в дверь постучался один мудрый человек. Как в «Матрице»: тук-тук. Эта пожилая женщина спросила: «Зачем вы пришли ко мне?» Он ответил: «Я пришел сюда с особой целью». Она спросила: «Какова ваша цель?» Он сказал: «Открыть вам глаза, если вы хотите этого». Она спросила: «Как вы сможете открыть мне глаза?» Он ответил: «В настоящий момент вы находитесь под влиянием иллюзий. Вы обманываете сами себя и ни к чему не готовитесь. Вы думаете, что вы готовитесь, но в действительности к своему будущему вы ничего не готовите, потому что вы находитесь под влиянием иллюзий, что будете жить вечно». Это очень интересная аналогия. Она сказала, что до этого ей об ошибках никто не говорил: «Пожалуйста, расскажите мне. Потому что очень трудно самой увидеть свои ошибки». Свои ошибки – большие, как слон, мы не видим, а чужие ошибки – маленькие, как букашка, мы видим. Это человеческая природа. Ум очень острый, даже секундные ошибки других мы сразу видим. Свои ошибки, как слон, мы не видим. Это слабость. Мудрец сказал этой пожилой женщине: «Есть три реальные ситуации в вашей жизни, о которых вы ничего не знаете. Из-за этого вы совершаете очень большие ошибки». Тогда она спросила: «А что это за три реальные ситуации?» Мудрец сказал: «Первая реальная ситуация состоит в том, что этот дом вам не

принадлежит. Вторая реальная ситуация – владелец этого дома очень эгоистичный человек, и если ему заплатят больше денег, то он сразу же выдворит вас. В настоящий момент никто не хочет арендовать этот дом и поэтому он позволяет вам бесплатно здесь пребывать. Вы делаете работу, поэтому бесплатно живете. Вы – бесплатный слуга. Он пускает вас не потому, что он вас любит, а потому что вы – бесплатный слуга». И далее он сказал, что когда она уйдет из этого дома, то уборку, которую она проводит день и ночь, она с собой забрать не сможет: «Вы очень сильно заботитесь о своем саде, но также не сможете забрать его с собой. Но в это время, если у вас будут деньги, вы сможете купить себе еще более хороший дом». Он сказал: «Подумайте об этом». На следующее утро эта женщина поняла свою реальную ситуацию. Теперь она была не слишком сильно занята уборкой. Она увидела свою соседку бабушку, которая очень активно работала в саду, и у нее не возникло никакой зависти к этой бабушке, а наоборот, сострадание. У соседки цветов больше, но нет никакой зависти, наоборот, жалко. Наша реальная ситуация такова, что однажды мы уйдем отсюда. Раньше, если в саду этой пожилой женщины кто-то рвал цветок, она очень сильно злилась. Этим утром, когда дети сорвали цветок в ее саду, она сказала: «Дети, пожалуйста, сорвите еще». Гнева нет: «Еще сорвите, пожалуйста». Это знак того, что человек по природе не плохой. Если различие людей работает неправильно, тогда они становятся глупыми. И это аналогия.

А если говорить о подлинном смысле этого примера, то в чем подлинный смысл? Вы как эта пожилая женщина, бабушка. Когда вы смотрите на эту пожилую женщину, вы думаете: «Какая она глупая», но ваша ситуация такая же. Вы как эта бабушка. Ваше тело – это дом. Вы думаете, что владеете этим домом, но это неправильно. Вы не можете владеть ничем. Вы не можете владеть даже своим телом, как вы можете владеть какими-то другими объектами? Посмотрите в историю. В былые времена российский царь думал, что владеет этой территорией, но позже он умер, а территория до сих пор остается. Вы не можете чем-либо владеть. Это невозможно. Вы не владеете даже своим телом. И если вы знаете об этом, то у вас в уме появляется удовлетворенность. Временно мы являемся владельцами всей России. Это наша страна. «Лукойл» – это наш «Лукойл». Это наша компания. Вы богатые. Вы не можете владеть этим постоянно, но во временном отношении вы – владельцы всего этого. Почему вы думаете, что вы бедные? В особенности у россиян есть основания считать себя богатыми, поскольку мы являемся владельцами нефтяных компаний, самых богатых компаний в мире. Поэтому у нас есть хорошее основание думать, что временно мы самые богатые, но не постоянно. Постоянно это невозможно. Даже телом владеть невозможно. Тогда, почему надо думать: «Я бедный?»

А теперь три ситуации в отношении дома вашего тела. В первую очередь вы считаете себя полным владельцем этого дома. Второе – вы не думаете, что можете покинуть его в любой момент. Вы об этом не думаете. Вы думаете, что это происходит с другими людьми, но с вами такого не произойдет. А третье – вы никогда не задумываетесь о том, что в тот момент, когда вы покинете это тело и отправитесь в следующую жизнь, что же будет полезно для вас? Вы не думаете даже о том, что есть жизнь после смерти. Это из-за того, что вы полностью теряетесь в этой жизни и думаете, что будете жить вечно. Если вы знаете, что не вечны и однажды умрете, тогда возникает такой вопрос. Если вы умрете завтра, то ваша жизнь закончится или нет, продолжится ли она? Тогда у вас появится интерес к этому. Вам нужно понимать, что ваша жизнь все время будет продолжаться. Русские говорят: «Жизнь продолжается». Это правильно. Жизнь всегда будет продолжаться. Даже смерть – это не конец жизни. Смерть – это начало новой жизни. Как большой взрыв – это начало новой вселенной. Точно также смерть – это начало новой жизни. Это научно. Одинаково. Обоснование используется одинаковое. Как ученые доказывают, что большой взрыв – это начало новой вселенной, так же и буддисты доказывают, что смерть – это начало новой жизни. Логика здесь та же самая. Разницы нет.

Мудрый человек – это ваш Духовный Наставник – это Будда. В первую очередь он говорит о вашей ситуации, то, что ваше тело вам не принадлежит, однажды, вам придется покинуть его. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Это первая ваша реальная ситуация. А вторая ваша реальная ситуация – вы можете покинуть свое тело в любой момент, быть может, это произойдет завтра, может быть, через год, через несколько лет. Это неопределенно, у нас нет такой определенности, что мы обязательно должны прожить какое-то количество лет. И третья реальная ситуация – когда мы расстанемся к этим человеческим телом, наш ум с тонким энергетическим телом продолжит существовать. И где вы родитесь: в высших мирах или в низших мирах, зависит от той кармы, которую вы создаете. Если бы вы создавали много позитивной кармы (с добрым состоянием ума вы создаете позитивную карму, а с негативным состоянием ума вы создаете негативную карму), если в своей жизни вы создаете меньше негативной кармы и больше позитивной кармы, то это то богатство, которое вы сможете забрать в свою следующую жизнь. Свою мудрость, знания – это то богатство, которое вы сможете забрать с собой в следующую жизнь, позитивные качества вашего ума – это ваше богатство. И его вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Пока вы живы, не тратьте слишком много времени на накопление материальных объектов, на накопление материального богатства, а копите это внутреннее богатство, и однажды оно станет очень полезным в вашей жизни.