

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь самое важное – это породить правильную мотивацию. Не только с вашей стороны, но и с моей стороны как духовному наставнику, мне также очень важно породить правильную мотивацию. Если я допущу ошибку с мотивацией, то мое учение не станет для вас эффективным. Вместо накопления заслуг я могу создать негативную карму. Поэтому со стороны духовного наставника очень важно породить правильную мотивацию, быть движимым чувствами любви и сострадания. Это очень важно. Со своей стороны я очень осторожен и развиваю правильную мотивацию. С вашей стороны, если вы получаете учение с эгоистичной мотивацией, то это учение не принесет вам пользы. Вместо этого Дхарма станет для вас ядом. Если учение Дхармы вы получаете с неправильной мотивацией, то в вашем уме возникает невосприимчивость к Дхарме. Тогда вам будет очень трудно укротить себя и в будущем стать буддой.

Поэтому очень важно породить правильную мотивацию и если это возможно, то думайте так: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, я хотел бы стать буддой, и с этой целью я получаю учение». Эту мотивацию породить не так просто и если для вас это трудно, подумайте, что самое важное в жизни – это здоровый ум и для обретения здорового ума сегодня я получаю это учение. В моей жизни я на собственном опыте видел, что богатство, собственность – это все не самое главное, они решают какие-то одни проблемы, но создают другие. Поэтому в жизни самое главное – это здоровый ум. Как только вы обретете здоровый ум, он не создаст никаких новых проблем и при этом также решит все остальные проблемы.

В этом вы можете обрести убежденность, у вас есть потенциал к тому, чтобы понять это. Если я буду говорить об этом, например, какому-то животному: овце или корове, то они не смогут меня понять. Они скажут, что самое главное – это трава, дай мне травы, воды, зачем говорить о здоровом уме, это нонсенс. Потому что у них нет способности понять, насколько важен здоровый ум. Им даже трудно объяснить, насколько важным является здоровое тело, даже этого они не могут понять. Если вы скажете: «Этого не ешь, это вредно для здоровья», они подумают: «О каком вреде для здоровья идет речь, для меня самое главное – это набить желудок». Потому что их мозг не умеет анализировать, они не могут понять, насколько важно здоровое тело. Мы, люди, знаем, что здоровое тело важнее, чем еда, чем красивая одежда. Сколько бы красивой одежды у вас ни было, если у вас больное тело, вам это не будет полезно, вы об этом знаете, только маленькие дети этого не знают. Когда вы становитесь взрослыми, вы понимаете, что здоровый ум – это самое главное. Если вы это понимаете, тогда в вашей жизни есть цель. Ваша цель – это здоровый ум. Если вы пришли сюда получить мое учение для того, чтобы обрести здоровый ум, тогда вы пришли в правильное место. Тогда каждое учение, которое вы получаете, это как нектар, как лекарство, исцеляющее от болезни омрачений. Породите мотивацию обрести здоровое состояние ума. Но вам нужно понять, что обрести здоровый ум нелегко. Даже обрести здоровое тело не так просто, здесь нет чудес. Для здоровья вашего тела вам необходимо действовать постепенно, шаг за шагом, придерживаться правильной диеты, также правильно постоянно принимать лекарства, и так ваше здоровье постепенно будет все лучше и лучше. Чудес не бывает, думать, что особенный врач даст вам какое-то особое лекарство, и на следующее утро вы полностью исцелитесь, – это обман, так не бывает. В буддизме тоже так не бывает, что сегодня у вас гнев, все омрачения, зависть, привязанность, и вот вам дали посвящение, дотронулись ваджрой до вашей головы, вы получили особую совершенно секретную инициацию и на следующее утро вы стали буддой – это тоже обман, буддийский обман, не верьте такому, так не бывает. Это не мои слова, это слова Его Святейшества Далай-ламы.

С другой стороны, посвящения тоже существуют. Они предназначены для тех, у кого есть хороший фундамент. Что касается тех, у кого нет фундамента, то не давать им посвящения – это помощь для них. Поэтому тантра – это тайное учение. Есть такие лекарства, которые не даются без рекомендации врача, потому что иначе они не будут полезны. «Тайное» не означает, что оно очень особенное, вам нужно понимать это. «Тайное» означает, что оно подходит только определенной категории людей, поэтому оно не открыто для всех. Русские очень любят секреты. Если что-то дается очень редко, только эксклюзивным людям, то вам сразу это надо из-за вашего эго. Вы думаете, что вы особый человек. Это ошибка. Это мои небольшие советы для вас перед учением касательно вашей мотивации.

Каждый день вам очень важно вспоминать об этой мотивации, что самое главное в вашей жизни – это здоровый ум. Если такая мотивация станет прочной в вашем уме (что здоровый ум – это самое главное), тогда даже если в вашей жизни случится трагедия, это не будет особо болезненным для вас. Это я могу сказать вам, исходя из собственного опыта. Почему, когда у вас возникает маленькая проблема, для вас это очень болезненно? Потому что вы считаете, что это самое главное в вашей жизни. Это ошибка. Когда мужчина считает, что его жена – это самое главное в жизни, если она скажет ему «до свидания», то он говорит, что умрет из-за этого. Потому что он думает, что жена – это самое главное для него. Если девушка думает, что ее парень – это самое главное, и этот парень уходит к другой девушке, то она не захочет жить без него. Потому что она думает, что парень – это самое главное. Но это не главное, один парень ушел, на его место придут сто парней, ничего страшного в этом нет. Самое главное – это здоровый ум. Девушка, парень, богатство – все это не самое главное. Когда вы это понимаете, ваш ум становится спокойным. Если они уходят, то это не страшно, скажите, что желаете им счастья. Если ваша подруга скажет вам «до свидания», то вы в ответ спойте русскую песню: «Мы желаем счастья вам». Если парень говорит девушке «до свидания», ей тоже нужно спеть в ответ эту песню. Потом вы можете рассказать той девушке, что парень любит такую-то еду, пожалуйста, готовь ее, парень – мой подарок, забирай, главное, чтобы вы были счастливы. Так надо поступать в жизни. Зачем жить как крыса, цепляться за одну вещь, не хотеть ее отпускать? Это глупо. Все непостоянно. Нет ни одного прочного внешнего объекта, все непрерывно с каждым мигмом меняется. Нет смысла привязываться ко всему этому, также эти объекты – не объекты счастья. Это надо понимать. Я говорю это из своего опыта, из учения Будды, не просто слепо верю. Я посмотрел на опыте, и когда я понял, то мой ум открылся, стал свободным. Я не такой духовный человек, который закрывает все окна и двери в доме и читает мантры, я очень счастливый человек, люблю смотреть кино, куда-то ездить. Но когда мои глаза открылись, ездить куда-то без привязанности – это счастье.

Вы из привязанности чего-то хотите, бежите в магазин, видите вещь, считаете ее очень красивой, воодушевленно хотите ее купить, но это неправильно. Когда вы ходите в магазин без привязанности, то говорите: «Если есть – хорошо, а если этого у меня нет, то ничего страшного». Жить без привязанности – это счастье. Когда вы приходите в магазин без привязанности, вы понимаете ситуацию, что все это – не объект счастья. Самое главное – это здоровый ум. Тогда на сто процентов ваш ум завтра будет другим, если сегодня ночью вы это поймете, то завтра вы будете другим человеком. Вы не будете ревновать своего мужа, муж не будет ревновать свою жену. Вы будете спокойны и счастливы.

Это своего рода побочное следствие буддизма, в долгосрочной перспективе вы обретете просто невероятное благо. Вам необходимо вспоминать в повседневной жизни, что в вашей жизни самое главное – это здоровый ум. Порождайте желание: «Пусть я обрету здоровый ум, я никогда не перестану работать ради развития ума». Что касается этой мотивации, то вам нужно знать, как самим ее порождать в повседневной жизни, тогда вы станете независимым духовным практиком. В настоящий момент вы очень сильно зависите от меня.

Когда я приезжаю, даю вам учение, у вас появляется эта мотивация, а затем, когда я заканчиваю учение и уезжаю, у вас она пропадает. Вы не становитесь наставниками самим себе. Что касается главной цели Будды, то Будда говорил: «Вы должны стать наставниками самим себе». Я даю вам учение, чтобы раскрыть ваш ум и чтобы вы стали наставниками самим себе. Когда вы станете наставниками самим себе, то каждый день вы будете вспоминать об этой мотивации и будете сами подталкивать себя к развитию здорового ума. Так вы постепенно пробудите своего внутреннего духовного наставника. У вас должно быть два духовных наставника: один внешний духовный наставник и другой – внутренний духовный наставник.

У меня есть мой внутренний духовный наставник, он очень строг со мной, очень полезен. Он иногда меня ругает, он постоянно знает, что я делаю, и говорит, что так нельзя. Это очень полезно, вам тоже нужен внутренний учитель, который будет вам говорить: «Это нельзя, а это можно, нужно раньше вставать, ты слишком ленивый». Вам нужен внутренний учитель, тогда вы будете постоянно прогрессировать. Если у вас нет внутреннего учителя, как я могу вам постоянно говорить, что надо вставать раньше? Ваш внутренний учитель должен быть строгим с вами, он должен говорить вам, что сейчас время остановить просмотр интернета и лечь спать. Это ваша практика, очень важно придерживаться самодисциплины. Только когда вы пробудите своего внутреннего духовного наставника, у вас появится самодисциплина. Это общее учение перед непосредственно учением по развитию шаматхи.

Теперь, что касается медитации и темы того, как развивать шаматху. Иногда люди думают, что медитация – это просто сесть в строгую позу, ни о чем не думать, оставаться на объекте, но это лишь очень абстрактное представление. Некоторым людям, которые считают себя духовными учителями, я видел в интернете, задают вопрос: «Что такое медитация?» Они на него отвечают, и кажется, что этот ответ очень красивый, но в действительности это нонсенс. Буддизм, как и наука ничего не придумывают. Буддизм – это наука, это не так, что человек, обладающий поэтическим талантом, что-то говорит. Буддизм и наука одинаковы, они открывают истину, сказать много красивых слов – это не работает, самое главное – истина, правда. Нет такого, что кто-то прав, потому что говорит более красивые вещи. Истина, красивая она или нет, разницы нет. Нет разницы – нравится она вам или нет. Это должно быть правдой, а правда всегда неприятна. Обман приятен, он нравится вашим ушам. Лекарство невкусно, но полезно. Яд вкусный, но он не полезен. Вам надо это знать.

Один из таких учителей в ответ на вопрос: «Что такое медитация?» говорит, что медитация – это такое состояние бездействия. Люди думают, что это очень красивые слова. Но это ерунда. Если бы медитацией было состояние бездействия на уровне тела, речи и ума, тогда каждую ночь мы восемь часов занимаемся медитацией. У нас полностью отсутствует работа тела, тело ничего не делает, речь останавливается, ум в глубоком сне. Тогда мы утром должны достигать реализаций. А те, кто пили накануне водку, проводят двенадцать часов в такой медитации. Кто-то проводит так двадцать часов. Утром вы просыпаетесь, и какие у вас реализации? Это не медитация. Отсутствие концепций – это не медитация, это заморозка ума. В этом нет ничего полезного.

Медитация – это не бездействие тела, речи и ума, наоборот, это очень активное состояние. В отношении медитации вам необходимо знать очень подробное учение о том, как медитировать. Поэтому я даю вам очень подробное учение о том, какова стратегия медитации, каковы ошибки медитации, как применять противоядия от этих ошибок. Это относится не только к медитации, но также, если вы хотите добиться успеха в жизни, в первую очередь вам нужно узнать, каковы ваши ошибки. В повседневной жизни, какой бы работой вы ни занимались, вам очень важно знать, какие ошибки вы допускаете. А как вы

поступаете? Вместо того чтобы проверять, какие у вас есть ошибки, вы смотрите на людей, которые работают вокруг вас, и ищете, какие ошибки допускают они, это ваша ошибка. Это относится и к вашей карьере. Чем больше вы знаете своих ошибок и чем больше вы уменьшаете свои ошибки, тем большего прогресса вы добиваетесь. В семейных отношениях точно так же, если жена знает свои ошибки, муж знает свои ошибки, и они стараются уменьшить свои ошибки, то в их семье ситуация будет становиться все лучше и лучше, это логично. Это наука, там нет фантастических советов. Самое главное, чтобы жена вместо того, чтобы смотреть на ошибки мужа, что он такой-сякой, смотрела внутрь себя, на свои ошибки. Муж тоже не должен смотреть на ошибки жены, он должен смотреть на свои ошибки. Так они будут оба делать свои ошибки меньше, и гармония придет сама собой. Не нужно будет об этом молиться. Дети тоже будут так поступать. Это самый первый шаг.

Понимать свои ошибки, менять себя – это очень-очень важно. Недавно я составил одно изречение. Оно звучит таким образом: «Если вы хотите изменить мир, вы добрый человек, но если вы хотите изменить себя, то вы мудрый человек. В конце концов, вы поймете, что, не изменив себя, вы не сможете изменить мир». Это относится также и к уровню семьи, к уровню нации, к международному уровню. Это безупречно правильная теория. Поэтому, если вы чем-то занимаетесь, то в первую очередь начните с самих себя, поймите свои ошибки, уменьшите количество своих ошибок и увеличьте количество своих благих качеств.

Я занимаюсь такой практикой. Я смотрю на свои ошибки, и поэтому, даже когда я сижу на троне, у меня не возникает высокомерия. Я думаю, что у меня так много ошибок, и сидеть на таком троне мне немного стыдно, но я делаю это ради вашего блага, я сижу и даю учение. Если вам это полезно, тогда ничего страшного. У меня нет чувства, что я особенный, потому что я знаю, сколько у меня ошибок. Поэтому невозможно стать высокомерным. Если я не буду смотреть на свои ошибки, то, сидя на троне, я начну думать, что я близок к состоянию будды, но это самообман. Вам тоже в любой ситуации, даже если вас будут хвалить, говорить, что вы великий человек, вам надо ответить, что не надо так говорить, потому что вы знаете, что у вас много ошибок. Тогда это очень хорошо.

Однажды я играл в шахматы с шахматистом международного уровня и сказал ему, что у него очень высокий уровень, но он ответил: «Геше-ла, я очень слабый». Я его спросил, почему он так говорит. Он ответил: «Вы этого не знаете, потому что вы не профессиональный шахматист, вы не видели моих ошибок. У меня все равно есть много ошибок, мне еще надо развиваться». Я понял, как хорошо, когда человек знает свои ошибки, его не заставят «летать» никакие слова. Даже если он перейдет на развитие ума, он поймет, что в его уме есть ошибки, очень много ошибок, а хороших качеств очень мало, поэтому не будет места высокомерию. Если вы становитесь высокомерным, то вы очень глупы. Поэтому распознавание своих ошибок и уменьшение своих ошибок – это самая важная духовная практика.

В самом начале это намного важнее, чем просыпаться, скажем, в четыре утра и начитывать всевозможные мантры. Я не знаю, какие именно мантры вы читаете. Вы, русские, иногда просите передать вам такие странные мантры, которых я сам не слышал. Вы просите передать вам такую-то мантру, но это не принесет вам больших изменений. Конечно, существует много мантр, потому что у учеников Будды были разные отпечатки, поэтому он передавал разные мантры, но они не нужны вам все. Существует миллион разных лекарств, я тоже все их не знаю, но меня не интересуют все лекарства. Меня интересует лекарство, которое подходит мне. Вам тоже не нужно интересоваться абсолютно всеми мантрами. Конечно, если вы посмотрите в старые буддийские тантрические книги, там очень много мантр, но это неправильное начало.

Вначале вы должны просить помочь вам разглядеть больше ваших ошибок. Если у вас есть жена, попросите ее, чтобы она как зеркало показывала вам ваши ошибки. Потому что женщины видят очень тонкие ошибки, это очень полезно. Женщины не видят свои ошибки, а в нахождении чужих ошибок они профессионалы, даже маленькую тактическую ошибку они видят. Поэтому говорится, что за успехом любого мужчины стоит женщина. Не потому, что женщины очень мудрые, а потому, что у них острые глаза, которые видят даже тонкие мужские ошибки. Иногда женщины думают, что они очень мудрые, но не из-за этого вы помогаете своему мужу.

Вернемся к теме, что касается шаматхи. В понедельник мы с вами говорили о пяти ошибках медитации и восьми противоядиях, с помощью которых устраняются эти пять ошибок медитации. В будущем, если вы захотите медитировать и развивать шаматху, вам нужно понять пять ошибок медитации. Эти пять ошибок – главные препятствия, из-за которых вы не можете пребывать на объекте так долго, сколько хотите. Если вы устраните пять ошибок медитации, то вы сможете сосредоточенно пребывать на объекте медитации так долго, как только захотите. Наш ум подобен телевизору. Это, своего рода, природный телевизор. Те телевизоры, которые смотрим мы, это искусственные телевизоры. У нас есть невероятный ментальный телевизор, самый лучший телевизор во вселенной. Если включить этот телевизор так, чтобы он заработал, и если вы устраните все его временные дефекты, то у этого телевизора нашего ума могут быть миллионы разных каналов, это называется ясновидением. У всех нас есть способность понимать, что происходит во всех уголках вселенной, но пока это не работает. Пока мы даже не знаем, что происходит за соседней стенкой, потому что телевизор нашего ума работает очень плохо.

С помощью медитации на шаматху мы можем сделать наш ум очень острым и однонаправленно сосредоточенным. Но чтобы отремонтировать телевизор, вам нужно знать, как устроен телевизор, каковы изъяны, дефекты в телевизоре. Если профессионал устраняет все дефекты, то телевизор начинает показывать лучше. Когда я первый раз приехал в Россию, это было в 1993 году, у меня был телевизор, и он не показывал хорошо. Телевизор был громоздким, плохо показывал. Я пытался его отремонтировать, но становилось только хуже, потому что я не знал, где поломка. Но пришел профессионал, сделал два или три движения и починил телевизор. Потом я понял, что как и в медитации, так и в работе телевизора, одинаковый механизм – надо знать, какая там ошибка. Если это знать и убрать ошибку, то телевизор сразу станет показывать лучше. Если я буду читать мантру Тары, чтобы починить телевизор, то ничего не поменяется. Это наука, это буддизм. Будда не говорил, что мантрами можно починить телевизор. Если вы заболели, то нужно принимать лекарства. У мантр есть свои функции, а убирать болезни – это не функция мантр. Функция мантр – накопление заслуг. Мантры не уберут ваши бактерии. У всего есть своя функция. Когда вы это понимаете, вы знаете, что мантры – это хорошо, но только одни лишь мантры не помогут. Нам нужно создавать и другие причины. Поэтому знать ошибки очень-очень важно.

В прошлый раз я говорил вам, каковы пять ошибок медитации, вам нужно помнить их наизусть. Я не буду повторять эту тему для новых слушателей, вам нужно спросить об этом других слушателей, иначе я никогда не закончу свое учение. Что касается первой ошибки – лени, то я объяснил вам, каковы три вида лени. Теперь, противоядие от лени. Поскольку есть пять ошибок медитации, то одновременно с этим есть восемь противоядий. Вам необходимо применять эти противоядия так, чтобы этих ошибок в вашем уме становилось все меньше и меньше. Теперь я в своем рассмотрении объединю ошибки медитации с противоядиями, и объясню, каким образом применять противоядия. Это ваша практика. Даже если вы не медитируете, но делаете свою лень слабее, тем самым вы закладываете очень хороший фундамент для будущей медитации.

Что касается трех видов лени, то я их уже объяснил. В отношении лени говорится, что в первую очередь она не дает вам приступить к медитации. Это первая ошибка. Вы не медитировали до сих пор, не занимались медитацией правильно из-за лени. Вы откладываете на потом, некоторые ничего не понимают, и думают только об этой жизни, потому что из-за лени вы не можете заниматься медитацией, не можете развивать ум. В первую очередь лень не дает вам приступить к развитию ума, не дает вам медитировать. Второе – в середине, когда вы медитируете, из-за лени вы не можете продолжить свою медитацию. Вы говорите что устали, не можете продолжать. Это лень. Третье – в конце лень не даст вам достичь результата. Также и в вашей жизни. Например, вы приступаете к какому-то проекту, занимаетесь им, и почти уже было достигли результата, но в этот момент ваша лень говорит: «Это безнадежно, наверное, я никогда не достигну результата», и вы бросаете это дело. Я видел такую картинку, где человек занят поисками сокровищ, он копал и почти докопался до сокровищ, но ушел. Из-за такой ошибки, из-за лени в вашей жизни многих вещей вы почти добились, но из-за лени не продолжили работу. Это ошибка. Вначале нужно провести анализ, и если вы решили что-то сделать, то нужно идти до конца.

Даже если вы чем-то занимаетесь, продолжаете свое занятие, но в неправильном месте, даже это является ошибкой. Поэтому исследовать этот вопрос в первую очередь очень важно. Если вы копаете там, где вообще нет сокровищ, тогда заниматься этим всю жизнь – это ошибка, потому что с самого начала у вас неправильная стратегия. Поэтому в любом месте, в любом деле нужно провести правильный анализ – точно ли это правильное место или нет. Когда вы знаете, что все точно, тогда нужно идти до конца, до результата. Это два очень важных момента. Не только в духовной сфере, но и в вашей жизни также. Учение Будды — это не просто развитие ума. Даже для развития вашего богатства и развития здорового тела там есть много тонких советов. Это очень полезно. Я не изучал экономику, но иногда разговариваю с экономистами, и они говорят, что это очень правильные пункты. Я отвечаю, что не изучал экономику. В буддизме, когда объясняется механизм развития ума, то говорится много тонких вещей, которые будут работать и в отношении материального развития и в отношении тела. В любой области механизмы очень похожи между собой. Поэтому и в вашей повседневной жизни это также очень полезно.

Очень важны эти два момента. В первую очередь вам нужно понять, каким бы делом вы ни занимались, нужно знать – правильное место вы для этого выбрали или неправильное. Например, если вы хотите что-то выкопать, то в первую очередь вам нужно убедиться, что именно в этом месте находятся сокровища или нефть или что-то другое. Если вы это знаете на сто процентов, то вам этот факт поможет развить энтузиазм. Если вы сомневаетесь: наверное, есть, а может быть, нет, то энтузиазма не будет. Самое главное, откуда приходит энтузиазм – когда вы знаете на сто процентов, что в этом месте есть сокровища. Если вы знаете это на сто процентов, то будете работать день и ночь, даже не будете спать и скажете, что будете работать, пока их не найдете. Потому что у вас есть знания, эта мудрость подталкивает вас. Когда вы знаете на сто процентов, что развитие ума – это самое главное, что здоровье ума – самое главное, то вы можете это сделать, и будет огромный результат. Тогда, даже если Россия опять станет коммунистической, и вам будет запрещено медитировать, никто не сможет вас остановить. Как только уйдет полиция, вы сразу же займетесь медитацией.

Что касается знаний, мудрости, то в первую очередь вам необходимо обрести убежденность в этой теме. Не просто поверить в нее потому, что кто-то сказал, что медитация это очень хорошо. Вам необходимо самим убедиться, что это очень важно в вашей жизни. Тогда энтузиазм у вас породится сам собой.

Теперь, противоядие от вашей лени, в повседневной жизни это очень полезно. Три вида лени я вам уже объяснил и сейчас повторять не буду. В «Ламриме» лама Цонкапа объясняет четыре противоядия для устранения лени, потому что устранить лень нелегко. У всех людей есть эта ошибка. Его Святейшество Далай-лама встает по утрам очень рано, но при этом, если вы спросите у Его Святейшества, какие слабые места у него есть, Далай-лама на это ответит, что это лень. Я говорил вам, что есть три вида лени, поэтому лень устранить непросто. Вы не можете просто сказать лени «уйди», так она не уйдет, вам нужно очень искусно применять противоядия.

Конечное противоядие от лени – это ментальная безмятежность. Это то, что возникает только после развития шаматхи. Тогда у вас лени не останется вообще. Поэтому до развития шаматхи, даже если вы просыпаетесь рано по утрам, все равно у вас есть лень. Потому что вы с утра заставляете себя встать, подталкиваете, это все равно лень. Нужно вставать радостно, тогда лени не будет. Если вы заставляете себя вставать, умываетесь для этого холодной водой, это все равно лень. Все равно вы себя заставляете, толкаете, как долго вы сможете так заставлять себя? Поэтому Шантидева говорил о том, что энтузиазм – это не когда вы себя толкаете. Подталкивания: «Вставай, делай», – это не энтузиазм. Если вы так будете двигаться дальше, то, в конце концов, рухнете. Шантидева говорил о том, что энтузиазм – это когда с радостным состоянием ума вы приступаете к развитию ума. Это называется энтузиазмом. Как только вы поймете, что развитие ума – это очень-очень важно, и как только начнете развивать свой ум, когда ваш ум будет сильно побуждаем состраданием, сильно движим отречением, тогда вы будете с удовольствием заниматься развитием ума. Это называется энтузиазмом.

Из этих четырех противоядий четвертое противоядие в настоящий момент для вас непрактично, потому что такого лекарства вы не найдете во всей России. Может быть, оно есть где-то на другой планете, на планете шаматхи. Но остальные три противоядия вы можете найти в Москве. Поэтому я расскажу вам, какие есть противоядия, которые вы можете найти в Москве. В «Ламриме» говорится о четырех противоядиях от лени: первое – это вера, второе – вдохновение, третье – энтузиазм, четвертое – безмятежность. Теперь у вас может возникнуть вопрос: какое отношение вера имеет к лени, как она становится противоядием? Это важно, когда я слушал такое учение, у меня возникал такой вопрос. Как вера помогает устранить лень, как они взаимосвязаны? Я не видел этих взаимосвязей. У некоторых бабушек и дедушек есть очень сильная вера, иногда я даже думаю, что не нужна настолько сильная вера, но эта вера не убирает лень. Это очень большой вопрос.

Здесь речь идет не о всякой вере. Существует множество разных видов веры. В буддизме, когда говорится о вере, то различают большое количество разных видов веры. Например, один вид веры – это слепая вера. В буддизме такая вера не особо рекомендуется. Что касается такой веры, то людям можно легко промыть мозги. Иногда из-за такой веры можно как-то начать использовать людей в своих целях, в том числе из-за этого в нашем мире появляются террористы. Им говорят, что если они сделают то-то и то-то, то потом умрут и попадут в рай. Это неправильная вера. В буддизме говорится, что вера очень важна, но очень важна вера, основанная на ясном понимании. Будда делал очень большой упор на развитие веры, основанной на ясном понимании, поэтому существует множество очень подробных разъяснений.

Что касается веры, то, например, есть вера в Будду, Дхарму и Сангху – это один из видов веры. Также есть вера в закон кармы, это другая вера. Благодаря вере в закон кармы автоматически ваше поведение становится лучше. Вы знаете, что если вы вредите другим, то косвенно вредите сами себе, благодаря такой вере у вас возникает нежелание вредить другим. Но такая вера не помогает устранить лень. Здесь, когда мы говорим о вере, речь

идет о вере в качества шаматхи. Здесь говорится о развитии веры в достоинства шаматхи. Также необходимо развить веру в то, что вы способны развить шаматху. Это два вида веры. На основе ясного понимания вы приходите к выводу, что шаматха обладает невероятными достоинствами и что вы способны развить шаматху.

Когда вы развиваете эти два вида веры, благодаря этому автоматически ваша лень становится слабее. Можно привести очень простой пример с маленьким ребенком, который не хочет играть в футбол. Если отец просто скажет ему: «Иди, играй в футбол», то он не пойдет играть в футбол. Если отец в первую очередь скажет своему сыну: «Если ты станешь звездой футбола, то ты станешь таким известным, какие большие деньги ты сможешь зарабатывать», если объяснит все это, то глаза ребенка будут становиться все больше и больше. Но одного этого недостаточно, также, если он убедит своего сына, что тот может стать хорошим футболистом, скажет ему: «У тебя есть такой-то и такой-то потенциал», если его сын разовьет веру в свой потенциал, веру в достоинства футбола, то сразу же в его уме появится второе противоядие. Благодаря вере возникает второе противоядие – вдохновение.

В настоящий момент у вас нет вдохновения, чтобы медитировать. Сейчас, например, когда вы смотрите на уединенную далекую гору, у вас не появляется вдохновения медитировать там. Потому что у вас нет веры в медитацию. Как только у этого мальчика появляется вера в футбол, то стоит ему увидеть футбольный стадион, как ему сразу же захочется пойти и начать играть там. Это все психология. Если у вас есть вера в достоинства шаматхи и вера в себя, что вы способны развить шаматху, когда вы видите красивую гору, вы думаете: «Как было бы хорошо там медитировать, когда я закончу работать, я буду там медитировать, это моя мечта». У вас возникает вдохновение к медитации. Тогда вы идете в правильную сторону. Вы скажете, что вам не нужно много вещей, достаточно, чтобы желудок был полный, была теплая одежда и крыша над головой – этого достаточно. Самое главное, я хочу иметь здоровый ум, хочу спокойно жить, а если умру, то спокойно умру. Тогда у вас правильная стратегия.

Шумная жизнь, много скандалов, много вещей, что-то у вас забирает налоговая, что-то забирают другие люди, кого-то вы обманываете – что это за жизнь? Самая счастливая жизнь – когда у вас достаточно еды, есть теплая одежда, есть крыша над головой, вы живете спокойно, скандалов нет, вы не боитесь налоговой инспекции, не боитесь полиции. Людей тоже не боитесь. Вы боитесь только своих омрачений. Поэтому вы сидите на одном месте, медитируете и делаете свои омрачения все меньше и меньше. У вас правильная стратегия, в вашей жизни есть смысл. Это я могу вам сказать на сто процентов. Даже если бы сегодня здесь сидел Будда, он дал бы вам такой совет. Все это возникает благодаря правильной стратегии. Даже когда я говорю о шаматхе, это также становится для вас полезными советами на повседневную жизнь.

Благодаря вере возникает вдохновение. А благодаря вдохновению появляется энтузиазм. Ребенок благодаря вдохновению хочет играть в футбол, а когда у него появляется энтузиазм, то он готов встретиться с любыми трудностями. Мальчик до этого, если падал, то звал маму и кричал, что ему больно. Когда внутри у него появился сильный энтузиазм к футболу, он играет, падает, у него раны, но он их не чувствует. Почему так происходит? Потому что у него есть энтузиазм. Сейчас, если вы уйдете медитировать в горы, то один день без горячей воды вы посчитаете кошмаром, вы не сможете так жить. Когда у вас есть энтузиазм, вы не заметите трудностей. Это все психология. Посмотрите, почему дети играют в футбол, падают, ранятся, но не обращают на это внимания? Потому что есть энтузиазм. Если у него нет энтузиазма, как только он упадет, то перестанет играть. Он не чувствует боль из-за энтузиазма. Миларепа и другие великие мастера прошлого медитировали в горах, и были очень счастливы, потому что у них был энтузиазм.



Если бы у меня не было определенного уровня энтузиазма, я не смог бы провести три года в горах в медитации, это было бы невозможно. Что касается моего места, в котором я медитировал в горах, то там не было никаких удобств, не было горячей воды, не было электричества. Даже за обычной питьевой водой нужно было идти, спускаясь полчаса с этой горы. Там не было супермаркета, не было даже маленького магазина. Когда еда заканчивалась, я шел пешком час и брал простую еду, нес ее обратно на спине. Иногда приходилось идти пешком два часа. Но все равно мой ум был очень счастлив. До этого пять лет я провел в Новой Зеландии, жизнь там была очень комфортной. Как же после этого я смог сразу же перейти к такому образу жизни, при котором у меня ничего не было? И при этом я был там очень счастлив! Почему? Благодаря энтузиазму. Не очень высокому энтузиазму, некоторому уровню энтузиазма, даже маленький энтузиазм очень сильно может изменить вашу жизнь. В жизни иногда бывает так, что возникает какой-то уровень энтузиазма, и жизнь сильно меняется, а затем этот энтузиазм пропадает, и вы снова становитесь ленивыми. Сейчас я уже не могу отправиться в горы медитировать, потому что этот энтузиазм пропал. Мне снова нужно развивать этот энтузиазм.

Как только вы разовьете энтузиазм, то, что вы считали трудным, уже не будет для вас трудным. Наоборот, вы будете получать удовольствие от этого. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Энтузиазм устранил огромное количество лени из вашего ума. Вы будете получать удовольствие от медитации. Далее, когда с помощью энтузиазма вы разовьете шаматху, вы обретете безмятежность. Как только вы обретете безмятежность, тот энтузиазм, который вы развили, уже никогда у вас не исчезнет. До этого энтузиазм мог возникать и затем пропадать. Стойкий энтузиазм, который сохраняется все время, можно обрести только благодаря безмятежности после развития шаматхи.

Поэтому после развития шаматхи вы уже полностью избавитесь от лени, для лени не останется никакого места. Тогда для вас это очень большая победа. И после этого я смогу сказать вам, что теперь через такой-то срок ты точно сможешь стать буддой. Что касается вашего текущего состояния, то вы можете стать буддой благодаря потенциалу, но что касается ваших действий, то в зависимости от того, как вы будете действовать, сейчас заранее очень трудно сказать, когда вы станете буддой. Когда вы станете буддой – это большой вопрос, потому что ваши действия не ведут вас в сторону состояния будды. Вы двигаетесь туда-сюда. Поэтому невозможно сделать предсказание. Русские люди очень непредсказуемы, как российская футбольная команда.

Вернемся к теме. Я объяснил вам четыре противоядия от лени и применение этих четырех противоядий. Теперь первая тема – это как развить веру в достоинства шаматхи. Это очень важно. Для вас очень важно думать об этом в повседневной жизни и развивать веру в достоинства шаматхи. Первое достоинство шаматхи – когда вы разовьете шаматху, то, хотя ваш ум не будет полностью свободен от омрачений, но вы обретете такую безмятежность, что будет казаться, будто бы у вас вообще не осталось омрачений. Что касается нашего ума, то здесь проводится аналогия – он похож на пруд, который в настоящий момент очень грязный. Когда у вас возникают концептуальные мысли, это подобно тому, как вы своей рукой палкой взбалтываете воду в пруду вашего ума, и из-за этого вода становится грязной. Всего есть три палки, с помощью которых вы делаете воду в пруду очень грязной. Одна из них – это «палка прошлого»: «В прошлом он сделал то-то, она сделала то-то», – так вы загрязняете эту воду. Вторая палка – это «палка настоящего»: «Что мне делать в настоящем, это или то, ничего не ясно, туда или сюда двигаться», – много концепций. Третья – это «палка будущего». У вас так много подозрительности в отношении будущего, так много фантазий. Эта палка также взбалтывает воду в пруду. Поэтому в пруду вашего ума поднимается очень много грязи, и вода становится мутной.

Что делает шаматха? Она останавливает руку, которая взбалтывает воду в пруду вашего ума, в силу концентрации на одном объекте. Вначале старайтесь пребывать в настоящем. Но и в этом настоящем также у вас не много объектов, а один объект. Вначале, что надо сделать – это уйти от прошлого, прошлое ушло. Некоторые говорят, что прошлое – это не феномен, но это не так. Прошлое – это феномен. Но прошлое уже прошло, в настоящем оно не существует, это уже закрытая глава. Вы закрыли прошлое. Иногда откройте ее и научитесь чему-то у прошлого. История предназначена для того, чтобы учиться на прошлом, но при этом не теряйтесь в этой истории. Будущее еще не наступило. Поэтому, не слишком фантазируйте, что произойдет в будущем, случиться может все, что угодно. Существуют миллионы разных возможностей.

Поэтому мне нравится физика, в ней говорится, например, что в будущем существуют миллионы различных вероятностей. Если даже вы сделаете одно маленькое движение неправильно, то из-за этого в будущем, вероятно, очень многое изменится. Это правильно, буддизм говорит то же самое. Нет одного фиксированного будущего. В буддизме говорится о карме, но при этом ваше будущее не предопределено. Например, в индуизме говорится, что вы зависите от закона кармы, и поэтому ваше будущее полностью предопределено. Но в буддизме говорится, что это не так. Хотя действует закон кармы, но при этом ваше будущее не является полностью предопределенным, существуют миллионы разных вероятностей, возможностей, даже миллиард вариантов. Если вы исследуете вопрос будущего, то окажется, что существуют миллиарды различных возможностей. На один миг вы порождаете одну правильную мысль, и ваше будущее меняется. На один миг вы порождаете неправильную мысль, и вероятность вашего будущего тоже изменится. На один миг вы порождаете правильную мысль, и состояние будды становится к вам чуть ближе. На один миг вы порождаете неправильную мысль, и состояние будды становится от вас дальше. Вот так происходит. Как в шахматах, если сделать один неправильный ход, то вероятность выигрыша уменьшается, а один правильный ход увеличивает вероятность выигрыша. Это наука. Поэтому я люблю играть в шахматы, поэтому люблю разговаривать с физиками, с теми, кто знает физику. В особенности я уважаю квантовую физику, там говорятся очень интересные вещи. Итак, ваше будущее не предопределено и очень сильно зависит от каждого вашего действия в настоящем. Любое мгновение вашего неправильного мышления может повлиять на будущее. И один миг хорошего мышления также может изменить ваше будущее. Один миг какой-то хорошей мысли, если она встретится с условиями, – и сразу же могут произойти очень большие изменения. Можно получить очень быстро большой результат. Все зависит от условий, от множества факторов. Поэтому, кто бы ни обладал невероятным ясновидением, он не сможет назвать точное время, когда вы станете буддой, поскольку это еще не определено.

Я расскажу вам одну историю о Манджушри. Мне это очень интересно. Раньше я думал о том, как Будда познает будущее, потому, что вероятностей так много. Некоторые мои друзья геше говорят, что Будда познает то время, когда все станут буддами. Я сказал, что не верю этому. Потому что я знаю, что есть миллиард вероятностей будущего, как Будда может знать, когда я стану буддой? Потому что это зависит от меня. Если Будда это знает, то все предопределено, зафиксировано. Если зафиксировано, то я должен стать буддой, даже если не буду медитировать, через определенное время. Но это логически неверно. Мои тибетские друзья иногда понимают все буквально. Нужно искать истину через опыт, через науку, основываясь на фактах. Поэтому мой вопрос в отношении того, как Будда познает будущее, очень важен, и я хотел бы также рассказать вам об этом.

Мой Духовный Наставник геше Вангчен, один из величайших ученых современности, очень хорошо знает не только философию, но также разбирается и в науке. Он написал для тибетцев книгу по науке: по нейробиологии, биологии, квантовой физике, астрономии. Я

думал, как один человек может знать все это? Он очень детально все описал. Когда я ему задал этот вопрос, он сразу понял, потому что он знал, что существует миллиард вероятностей будущего. Все это может изменить человеческий поступок. Я ему задал такой вопрос: «Если Будда познает будущее и знает время, когда я стану буддой, то это предопределено. Если это не предопределено, тогда это недостоверно. Если это достоверно, то уже предопределено. Но если это время уже предопределено, уже известно, то я могу даже не медитировать, но все равно стану буддой. Если я определенно сдам школьные экзамены, то зачем мне учиться? Если предопределено то, что я хорошо сдам экзамены в школе, то я могу не учиться и все равно сдать их хорошо, потому что это уже предопределено». Геше Вангчен сказал, что в отношении прошлого, прошлое уже закончено, поэтому Будда все познает буквально в отношении прошлого. То есть, если нечто уже зафиксировано, уже завершено, то Будда знает все это, и он знает миллионы всевозможных нюансов об этом. В настоящем так же, что люди делают в этом мире или в других мирах, Будда знает очень точно. В настоящем и в прошлом все уже фиксировано, поэтому Будда все знает с большой точностью. Что касается будущего, то здесь есть две ситуации: что-то уже предопределено, а что-то еще не предопределено. То будущее, которое предопределено, Будда познает как предопределенное. Геше Вангчен сказал, что, например, Будда может предсказать кому-то, что тот или иной человек умрет от огня.

Один человек, живший во времена Будды, специально спросил у Будды, как он умрет. В качестве спора с Буддой этот человек спросил у Будды: «Как я умру?» Будда ответил: «Ты умрешь от огня». То есть, если уже предопределено, что человек умрет от огня, то Будда познает это как предопределенное. Далее этот человек спросил: «Когда это произойдет?» Будда сказал, что в таком-то году ты умрешь от огня. Этот человек в предсказанном году на лодке уплыл в океан и плавал там посреди океана. Он плыл на лодке и думал: «Как же теперь я умру от огня, вокруг меня вода, как я могу умереть от огня? Сейчас я докажу Будде, что я не умер». Однажды он заснул, а в лодке у него лежало увеличительное стекло. Это был день, когда очень ярко светило солнце. Из-за увеличительного стекла его лодка загорелась. Так он умер от огня.

То есть, если нечто уже заранее предопределено, то Будда познает это уже как известное. Что касается вашего времени достижения состояния будды, то оно еще не полностью предопределено, неизвестно. Поэтому Будда не может сделать предсказание, когда вы станете буддой. Когда человек становится арьей, напрямую постигает пустоту, тогда во время посвящения ему дают предсказание, что в такое-то время вы достигнете состояния будды. В это время можно предсказывать. Поэтому геше Вангчен говорил, что если в отношении будущего что-то уже фиксировано, предопределено, то Будда познает это очень точно как предопределенное. А если нечто еще не фиксировано, не предопределено, то Будда познает все возможные варианты, все альтернативы.

Теперь вернемся к теме, я отклонился. Это полезно вам, поэтому я говорю, мне не обязательно быстро закончить учение. Когда я слушал учение в монастыре, мы получали там учение очень детально, это очень полезно. Если вы слушаете общее учение, это не даст вам больших внутренних изменений. Мне было очень полезно, когда я получал очень детальный комментарий Далай-ламы, тогда я понял много тонких нюансов. Общее – это общее. Поэтому вы должны с большой радостью слушать очень подробные учения.

Вернемся к нашей теме. Я хотел бы сказать, что среди учеников ламы Цонкапы были такие ученики как Кхедруб Римпоче и Гьялсаб Римпоче. Что касается стиля учения Кхедруба Римпоче, то это тоже очень интересный стиль, он похож на то, как слон идет в лесу, от одного положения к следующему, далее к следующему и так далее. Это очень хорошо для тех людей, которые получают короткое учение, для общего понимания. Но есть и другой

стиль передачи учения, которому следовал Гьялсаб Римпоче. Он называется стилем передачи учения подобным черепахе, ползущей по песку. Как черепаха продвигается по песку? Она ползет и медленно вокруг себя касается всех мест. Это означает, что он в своем учении затрагивает все мелкие моменты и показывает, как они все взаимосвязаны. В первую очередь для того, чтобы получить общее представление, очень полезен стиль учения Кхедруба Римпоче. Далее, когда вы уже знаете учение в общем, очень полезно рассматривать учение на основе стиля Гьялсаба Римпоче, в котором затрагиваются все части.

О чем я говорил? Мы отошли, когда рассматривали пруд вашего ума в теме шаматхи. Когда с помощью однонаправленного сосредоточения вы перестаете взбалтывать воду в пруду вашего ума, то вся грязь омрачений постепенно оседает. Когда грязь осела на дно, в этом случае грязь омрачений в вашем уме не проявляется, но вы не полностью избавились от грязи. Вы не освободились от омрачений, но они не проявляются. Может показаться, что у вас нет омрачений. Это невероятное блаженство, безмятежность, покой. Когда вы разовьете шаматху, вы уже немного поймете, что такое нирвана, чуть-чуть почувствуете вкус того, что такое нирвана. Вы будете думать: «О! после развития шаматхи я такой счастливый, когда я достигну нирваны, это будет невероятно!»

Его Святейшество рассказывает историю. В Тибете готовят пиво, мы называем его чанг, его готовят таким образом, что в бочке на дне пиво вкуснее, чем на поверхности. Один человек ночью украл немножко пива. Зачерпнул его сверху, попробовал и сказал, что если оно такое вкусное сверху, то каким же вкусным оно должно быть на дне! Если говорить о развитии шаматхи, то это как нирвана поверхностного уровня. Если на поверхности она такая невероятно приятная, блаженная (это шаматха), то какой же должна быть нирвана! Что касается счастья, умиротворения, которое достигается в шаматхе, то нет такого слова в нашем мире, чтобы объяснить его. Это невозможно объяснить.

Первое – вы достигаете невероятного блаженства, безмятежности. Второе – кроме этого вы также достигаете полного контроля над своим умом, так, что можете сосредоточиться на любом объекте настолько долго, насколько захотите. Например, если кто-то вас обзовет, скажет, что вы глупый, если вы не хотите об этом думать, то сможете сразу же перестать об этом думать. Сейчас вы не знаете, как прекратить думать на эту тему. Если кто-то назовет вас тупым, уродливым или толстым, вы всю ночь будете думать: «Толстый, толстый, толстый». Потому что нет контроля ума. У тех, у кого есть шаматха, в одно ухо влетело, а в другое вылетело. Если они не хотят об этом думать, если есть контроль ума, то они не думают об этом и сидят спокойно. Таким образом, вы обретете невероятный контроль над своим умом. Тогда расстроить вас уже будет очень трудно, даже будет невозможно вас расстроить. Вы станете непобедимыми.

Третье – благодаря шаматхе ваш ум станет очень острым и очень ясным. Стоит вам один раз прочитать книгу, вы сразу же полностью запомните ее, это возможно. Что касается всех восьмидесяти четырех тысяч томов учения Будды, которые мы видим в наши дни, то все это те слова, которые монахи запомнили и держали в своей памяти, и по памяти записали. Это невероятная, феноменальная память, ничего не забывающая. Это существует, потому что есть результат, восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды – это доказательство. Это записано после ухода Будды. Как они записывали? Монахи, которые слушали учение Будды, они его слышали один раз, и потом все это детально пересказали. В такое-то время, в таком-то месте Будда в кругу таких-то учеников, сказал то-то – начиналось так. Потом он все полностью пересказывал, как диктофон. В это время не было диктофонов, но были «диктофоны ума». Сейчас есть диктофоны, но у людей очень плохие «диктофоны ума». Вы даже не знаете, куда положили свои ключи. У человека, который не знает, где его ключи,

где кошелек, где документы, ум работает очень неправильно, это очень плохо. Над этим надо работать, в уме беспорядок, много мусора. Вначале нужно убрать мусор, нужно привести в порядок библиотеку вашего ума, потому что беспорядок – это ворота в беду. Это мой совет вам. Благодаря такой феноменальной памяти в настоящий момент мы можем видеть ее результат, и Его Святейшество Далай-лама подчеркивает, что такое достижимо, возможно. Это свидетельство того, что такая невероятная, феноменальная память существует, поскольку все эти тексты у нас есть в настоящий момент. Это свидетельство. Я не говорю пустых слов. Этого вы можете достичь только после шаматхи. Ваш ум будет такой острый, тогда вы сможете познать все феномены, потому что то, что вы услышали один раз, вы уже не забудете. Когда вы поймете, что такое возможно, вы также поймете, что возможно стать человеком, который познает все феномены. Тогда можно знать все науки, все сферы экономики, все знания, которые есть, вы слушаете один раз, и так возможно стать человеком, который все знает. Если возможна феноменальная, ничего не забывающая память, то все это возможно. Есть свидетельства того, что это возможно. Это мне очень интересно! Если это не пустые слова, если это возможно, тогда у меня появляется большой интерес развить шаматху.

Атиша говорил, что с помощью шаматхи вы можете устранить свои омрачения, можете полностью устранить их из своего ума. Это достоинство шаматхи. Это величайшее достоинство шаматхи. Омрачения можно устранить из своего ума полностью с помощью шаматхи. Потому что шаматха дает вашему уму невероятную остроту, пронизательность, однонаправленность. Когда с помощью шаматхи вы проводите анализ абсолютной природы феноменов и своего «я», вы сможете познать абсолютную природу. Как только вы напрямую познаете абсолютную природу, то омрачениям, неведению уже не останется места в вашем уме. Это будет как свет. Неведение, которое является источником всех омрачений, подобно тьме. Они известны как несовместимые противоречия. Если в доме всегда горит свет, то возможности для тьмы уже не остается. Точно также с помощью шаматхи и випашьяны в нашем уме непрерывно пребывает мудрость, познающая пустоту, мы никогда с ней не разлучаемся, и в этом случае не остается места для неведения. Потому что неведение и мудрость – это несовместимые противоречия, точно так же, как тьма и свет. Это логика, которую использовал Дигнага, чтобы доказать, что нирвана достижима.

В этом достоинства шаматхи. На основе таких глубоких оснований для развития шаматхи у вас появляется сильное желание развить шаматху. Иначе вы можете думать: «Я хотел бы развить шаматху, у меня появится ясновидение», – в этом случае это не очень хорошее основание. Что особенного в ясновидении? Какой в этом покой? Мне не нужно иметь ясновидение, я могу догадаться, о чем вы думаете. Вам нужно то, нужно се, в большинстве случаев это мирские вещи. Если мужчина холост, он думает о том, как хорошо было бы иметь жену, хорошо было бы иметь машину и хорошую зарплату. Это детские мысли. Все похоже, нет большой разницы. Если у человека чуть-чуть более высокий уровень, то иногда он может думать о развитии шаматхи. Иногда он думает, как было бы хорошо достичь нирваны. Поэтому не удивляйтесь, у вас не должно быть шока по поводу способностей экстрасенсов, даже если вы обретете их, в этом нет ничего особенного.