

Я очень рад всех вас сегодня видеть – жителей Уфы, в мой второй день учения в Уфе. Как обычно, для получения драгоценного учения – Дхармы, в первую очередь, очень важно породить правильную мотивацию мне, с моей стороны, и также вам, с вашей стороны. Потому что хорошая правильная мотивация у нас не зарождается спонтанно, а из-за того, что мы очень привыкли к мирскому образу мышления, у нас спонтанно проявляется мирская мотивация. На самом деле, даже при получении образования в университете или в школе очень важно, чтобы учителя настраивали таким же образом своих учеников и говорили детям, что перед учением, перед занятиями очень важно породить правильную мотивацию, такую как стать полезным человеком для общества. Это важный момент.

В этом случае, получаемые ими знания будут полезны для общества. В наши дни профессора делают упор на передаче знаний, и никак не затрагивают область порождения мотивации, и бывает так, что люди, получая больше знания, становятся более вредными для общества, приносят больше вреда, потому что упущен вот этот момент мотивации. Например, в школе и в университете профессор может думать, что моя обязанность состоит в том, чтобы передать информацию студентам или ученикам, и у него нет заинтересованности в том, чтобы делать учеников хорошими учениками или студентами. Тем не менее, я считаю, что очень важно и в Америке, и в Европе и в России, чтобы профессора в университетах, учителя в школах помогали ученикам, студентам в порождении правильной мотивации, – это будет очень полезно для общества. Если будет порождаться более здоровая мотивация, то и общество, в котором они находятся, тоже будет становиться более здоровым. Вы должны понимать, что, если говорить об экологии в обществе, то из-за неправильной мотивации, из-за эгоистического образа мышления эта экология в обществе разрушается.

Когда человек думает, что становится самым главным, что необходимо использовать других в своих собственных целях, ради собственной выгоды, пытается контролировать других, подобная мотивация, подобные намерения приносят вред обществу. Это разрушает экологию в обществе. Что делает экологию в обществе более здоровой? Это любовь, сострадание, это взаимоуважение. Доброта очень важна – это корень любой религии. В буддизме, исламе, христианстве самое важное – это доброта, и здесь нет таких понятий как отдельно христианская доброта, или буддийская доброта, или мусульманская доброта, здесь доброта едина. Это означает заботу о счастье. Если вы это создаете, то общество становится более здоровым.

Вчера мы с вами говорили об экологии ума. И что разрушает нашу экологию в уме, это эгоистичный ум, негативные эмоции, а также отпечатки негативной кармы. Вот эти два главных фактора, разрушающих экологию ума. И в чем состоит ваша практика? Уменьшать негативные эмоции, а также очищать отпечатки негативной кармы, также не позволять телу, речи и уму создавать негативную карму. Это один уровень вашей практики. Второе, что помогает порождению хорошей здоровой экологии в вашем уме – это доброе состояние ума, а также мудрость, сосредоточение, терпение. Это факторы, которые делают экологию в вашем уме просто безупречной, приводят к высокому счастью. Когда у вас есть такая экология ума, например, терпение, то в этом случае вы человек, которого очень трудно расстроить. Если у вас слабое терпение, то вы человек, которого огорчить очень легко.

Одно малейшее слово может причинить вам боль так, что вы не сможете заснуть в течение всей ночи из-за того, что экология в вашем уме очень плохая. Когда вы разовьете терпение, то даже, если кто-то захочет вас расстроить, у него это не получится сделать. Вы станете похожими на немецкого вратаря. Сколько бы вы ни пытались забить гол немецкому вратарю, это сделать почти невозможно. А если у вас слабое терпение, то это все равно, что

вы являетесь вратарем такой очень низкой уфимской команды. И забить гол очень легко. Я сейчас не говорю о каких-то догмах, вы сейчас сами можете это проанализировать, слово «дурак» расстраивает не всех. Например, если кого-то назвать дураком, то он сразу же может очень сильно разозлиться, лицо покраснеет, и он будет кричать. И даже среди ночи он может встать и сказать: «Почему же я не ответил этому человеку?» А другого человека если обозвать «дураком», то это слово влетит в одно ухо и вылетит из другого, и он совсем не расстроится. И поэтому, это очень ясный пример, что само слово боли не причиняет, а проблема возникает из-за вашего способа цепляния за это слово. Самое главное здесь – это как ваш субъективный ум интерпретирует это слово.

Если есть мудрость, то тогда, чтобы ни говорили люди, вы проверяете, правда это или нет. Если это правда, то скажите: «Большое спасибо, вы рассказали мне о моих ошибках». Все, что здесь можно сказать. Когда вы толстый, и вам говорят, что вы толстый, в ответ скажите: «Спасибо, больше есть не буду». Если вас критикуют, говорят вам правду, то скажите: «Спасибо, я этого не знал. Вы мне об этом сказали, завтра я буду меньше совершать эту ошибку». А если это неправда, то что бы про вас ни говорили, хуже это вас не сделает. Если вас другой человек называет вас «толстым», и наутро завтрашнего дня вы бы стали толстыми, вы бы сказали, что вчера у меня была такая красивая фигура, это мой сосед назвал меня вчера «толстым», и сейчас я стал таким толстым. Но так не бывает. Если так было бы, то у вас была бы основа злиться. Но так не бывает, что вы становитесь толстым только из-за того, что кто-то назвал вас «толстым». Здесь нет основы для гнева. Наоборот, когда вы называют «толстым», вы стараетесь меньше кушать, и наутро следующего дня у вас фигура становится лучше. Здесь нет основы для гнева, наоборот, это полезно для вас.

Нужно немного шевелить мозгами. У вас у уфимцев мозг очень большой, но еле-еле шевелится. Нужно немного больше шевелить мозгами, тогда никакого гнева не будет. Почему вы злитесь? Потому что мозгами не шевелите. Сидите и думаете примитивно. Все негативные эмоции возникают из-за того, что вы мыслите очень примитивно, не хотите подумать поглубже. И если вы так поступаете, то всегда будете такими же, как раньше. Если у вас есть сильное терпение, то это означает, что вас трудно расстроить, а это, в свою очередь, значит, что чаще всего вы будете счастливы. Даже если ситуация очень тяжелая, плохая, ваш ум будет оставаться спокойным, умиротворенным. Это означает, что вы остаетесь счастливыми. Шантидева говорит, что даже, если в жизни произойдет какая-то беда, когда люди вам говорят что-то плохое, и вы на это злитесь – это глупо. Даже, если пришла настоящая беда, Шантидева говорит, что всегда есть два варианта на выбор.

Во-первых, вы исследуете, можете ли вы как-то решить эту проблему, избавиться от этой беды или нет. Если вы можете это решить, тогда совершите действия, решающие эту проблему, зачем расстраиваться. А второй вариант, уже слишком поздно и проблему вы решить не можете. Тогда, как говорил Шантидева, примите ее – другого выбора нет. «Все поздно, я сам виноват», и вам остается только согласиться. Если вы принимаете проблему, то это является очень хорошим ее решением. Буддийские мастера утверждают, что у любой проблемы есть решение. Если с какой-то проблемой уже слишком поздно, и ее решение не срабатывает, то существует и другое решение – это принять эту проблему. Если вы ее принимаете, то она вам уже не кажется особо ужасной. Но если вы ее не принимаете, тогда очень трудно. Через два-три дня эта боль исчезнет, потому что говорится, что время залечивает раны.

Время лечит. Вы принимаете проблему, а потом через два-три дня вы про нее забываете. Если муж вас бросил, то это ничего страшного. Пусть он вас бросил и ушел. Пусть там он

будет счастлив. И вы это принимаете. Или, если вас бросила жена, ну и пусть она там будет счастлива с другим мужчиной. Если она будет счастлива с другим мужчиной, пусть будет счастлива там. Примите это. Но вот так не думайте, что меня бросили, – с эгоистической точки. Если она или он вас бросил, несчастливы с вами, конечно, пусть уходят, потому что они имеют право быть счастливыми. Самое главное, чтобы они были счастливы. И вы сразу становитесь спокойными. Когда вы эгоистично думаете: «Меня бросили, неблагодарный. Сколько я раз помогал ему» – вот так не думайте. Самое главное, чтобы они были счастливы. «Чтобы я ни делал, пусть это будет для блага людей». Люди никогда так не думают. Так делать – это ваша ответственность.

Когда вы думаете: «Они неблагодарные, я им столько сделал», вы все ваши добрые деяния портите. Никогда не думайте, что я столько для этого человека сделал. Ну сделали и сделали. Самое главное, я хочу, чтобы жизнь за жизнью все живые существа были счастливы. Если так будете думать, то у вас не возникнет эгоистических мыслей. И вы будете счастливыми. Ну и тогда просто примите эту проблему. Вам нужно сказать себе: «Любая встреча заканчивается расставанием. Однажды не просто этот человек от меня уйдет, но даже и мое тело скажет мне «до свидания». В конце концов, все друзья скажут мне «до свидания»». Вы скажете всем «до свидания», а потом и ваше тело скажет вам «до свидания», что вы слишком старый и я от тебя ухожу. Даже тело уйдет от вас. Так вам нужно просто это принять, такова реальность. А если вы развиваете свой ум и создаете отпечатки позитивной кармы, то внутри у вас остается такая уверенность, что даже, если ваше тело вам скажет «до свидания», у вас появится новое, еще более красивое молодое тело. Вы будете думать: «Хорошо, до свидания, конечно, это правильно. Я получу новое хорошее тело, у меня будет новое тело». И потом у вас не возникнет страх смерти.

Мой папа иногда в шутку мне говорил: «Все, сын, мое тело стало старым, я собираюсь получить новое, хорошее, молодое тело. Это тело сейчас старое, там болит, здесь болит, спина болит. Нужно поменять это тело». Нет такого страха смерти, потому что он знал, что жизнь после смерти продолжается. Когда вы создаете много хорошей кармы, даже можете получить еще лучшее перерождение. Если вы это понимаете, то у вас не будет страха смерти. Поэтому мудрость очень важна. Если у вас есть знание Дхармы, то в момент смерти, каким бы вы ни были профессором, здесь вы окажетесь в тупике. Что будет дальше? Все знания, которые вы получили, они только для этой жизни, а для будущей жизни, что полезно, что не полезно, что и когда нужно делать, – вы ничего не поймете. Очень жаль.

Итак, почувствуйте, что сегодня вам повезло обладать не только мирским образованием, но также получать образование в области Дхармы, и иметь возможность заботиться о своем благополучии не только в этой жизни, но и в будущих жизнях – жизнь за жизнью. Итак, подумайте, что мне очень повезло. Источник вашего счастья в этой жизни – это знание, источник счастья на период из жизни в жизнь – это тоже знание или мы это называем «мудрость». С очень радостным состоянием ума старайтесь запоминать каждое слово, потому что оно является очень полезным и не только для ваших будущих жизней, но также и в этой жизни. Возращивайте позитивные состояния ума, а также создавайте больше отпечатков позитивной кармы, и это скажется очень благотворно на экологии вашего ума. Даже если вы не верите в религию, если вы атеисты, все равно для вас очень важно заботиться об экологии своего ума.

У вас есть не только тело, но также и ум, поэтому заботиться о здоровье вашего ума для вас очень важно и в этой жизни. В наши дни в ходе исследования ученые пришли к выводу, что нездоровое состояние ума напрямую влияет на нездоровье нашего тела. Если наш ум здоров,

то это позитивно сказывается на здоровье нашего тела. Ученые постепенно приходят к таким открытиям. Но если вы хотите стать счастливыми, то без здорового ума это невозможно. Если вы атеисты и не верите в будущую жизнь, это неважно, но даже в этой жизни вам необходим здоровый ум. Итак, это вопрос экологии вашего ума и как вам необходимо практиковать, чтобы сделать свой ум более здоровым?

Здесь одной любви для вас недостаточно, здесь еще важно, чтобы ваше внутреннее мировоззрение опиралось на учение по четырем благородным истинам, и тогда вы сможете по-настоящему произвести перемены в вашем уме. Если наше внутреннее мировоззрение не опирается на четыре благородные истины, а основано на нашем мирском образовании, то хотя мы и хотим быть счастливыми, но поскольку у нас очень примитивное представление о счастье и страдании, о причинах счастья и причинах страдания, у нас автоматически будут порождаться негативные эмоции. Вы думаете, что какой-то материальный объект является объектом счастья, у вас есть представление, что заполучив этот объект, вы станете счастливы, а если его нет, то вы несчастны. Но такое же представление есть и у других людей. Поэтому многие борются за эти материальные объекты как собаки за кусок мяса. Если я брошу кусок мяса возле собак, то сразу все собаки налетят на мясо, потому что они видят этот кусок мяса как объект счастья. Даже если они могут погибнуть, они не подпустят других к этому куску мяса. Они будут его держать в пасти, даже могут умереть, но это очень глупо. Они скажут: «Кусай меня хоть куда, но этот кусок мяса я никому не отдам. Даже если я погибну, я все равно его не отдам». Иногда человек поступает точно также.

Итак, интерпретация объекта счастья является очень примитивной, такой же бедной как мышление собак. Если у вас более глубокое представление о том, что такое счастье и причины счастья, в чем состоит страдание и причины страдания, то вы понимаете, что не можете найти счастья где-то во внешнем мире, в каких-то внешних объектах, и понимаете, что счастье проистекает изнутри. В этом случае у вас не возникает никаких конфликтов. Если вы понимаете настоящие причины счастья, – что счастье у вас внутри, то тогда у вас не будет конфликта. Сейчас в нашем мире, там, где газ, нефть возникают конфликты. Почему? Потому что все думают, что это объект счастья, все хотят контролировать эти ресурсы. Из-за этого идет война. Люди задумываются на такую тему, что все хотят жить мирно, при этом на земле очень много всевозможных войн, конфликтов, дисгармонии. Почему это происходит? Из-за очень примитивного представления о счастье. Учение по четырем благородным истинам является очень и очень важным для изменения своего взгляда на мир.

Когда я был молодым, мне также было знакомо такое состояние как зависть, а сейчас я не завидую. В то время это происходило не потому что я был плохим, а потому что мое представление о счастье было на низком уровне. Например, как у ребенка, если у кого-то появлялась игрушка более красивая, чем моя, у меня возникала зависть. Почему у меня нет такой игрушки? Но совсем большой зависти нет, немного зависти возникает. Сейчас, не говоря уже о всяких игрушках, у кого бы ни появилась более красивая машина или любой другой объект, у меня нет никакой зависти. Если вижу красивые часы, красивый мобильный телефон, у меня не возникает ни капли зависти, потому что мой ум понимает, что все это не объекты счастья. Я знаю, что счастье – это ум полностью свободный от омрачений. Совершенно здоровое состояние ума – это подлинное счастье. А кто обладает таким совершенно здоровым умом? Это Будда.

Итак, у меня есть такая небольшая зависть к Будде. Что у Будды такое здоровое состояние ума, невероятные качества ума, почему у меня нет такого? Я немного начал завидовать Будде. Потом я понял, что в этом виноват я сам. Он занимался практикой, развивал ум, я сам

не развивал свой ум, а потенциал у меня тоже есть. У нас одинаковый потенциал, и тогда я говорю себе, что причин завидовать нет. Немного получается белая зависть, потом я говорю, что я сам виноват, я не развивал свой ум. Потенциал моего ума и ума Будды одинаковый, разницы нет. Мой ум нужно развивать, и он будет точно таким же, как ум Будды.

Итак, по мере того, как вы все глубже и глубже будете понимать учение по четырем благородным истинам, вы начнете открывать, что у гнева, зависти нет основы, а позитивные состояния ума день за днем у вас будут крепнуть. И образ мышления у вас станет очень здоровым. Практика четырех благородных истин – это не начитывание мантр, а это изменение своего образа мышления, изменение внутреннего мировоззрения. На основе учения по четырем благородным истинам вы станете мудрым человеком. Поэтому, когда Будда впервые передавал учение, он как раз раскрыл тему четырех благородных истин. Это очень обширное и очень глубинное учение и все наставления и достижения буддийских реализаций основаны на четырех благородных истинах. И поэтому, когда Будда давал тему четырех благородных истин, он преподнес ее с трех разных точек зрения, потому что понять ее совсем нелегко. Таким образом, если вы каждый раз будете получать учение по четырем благородным истинам с разных точек зрения, то это приведет к тому, что ваш образ мышления изменится и мировоззрение станет другим.

Первое, учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Четыре благородные истины с точки зрения сущности – это буддийская наука. Здесь проводится очень подробный анализ устройства нашего ума и рассматривается, к какому результату приводят негативные состояния ума, каков результат позитивных состояний ума, в чем причина наших страданий, в чем причина нашего счастья, – это глубокий анализ. Это буддийская наука. Кроме этого рассматривается, что является нашим настоящим страданием и говорится о трех видах страданий: страдание страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание. Все это открыть очень важно. И если вы для себя откроете все виды страданий, то обретете особенное преимущество, о котором я расскажу вам позже.

Таким образом, четыре благородные истины с их шестнадцатью аспектами очень полезны для совершения открытий. И эти шестнадцать аспектов четырех благородных истин устраняют противоположности этих шестнадцати аспектов, которые присутствуют в нашем представлении. Мы смотрим на четыре благородные истины противоположным взглядом и полностью противоположным шестнадцати аспектам четырех благородных истин, и поэтому возникают омрачения. Но если мы поймем все шестнадцать аспектов четырех благородных истин, то эти ошибочные представления исчезнут, и негативные эмоции уменьшатся, а позитивные возрастут. Дигнага говорил: «Все наши негативные эмоции возникают из-за недостоверных состояний ума, неправильного взгляда, неправильного восприятия. Все позитивные состояния ума возникают на основе достоверных состояний ума и ясного видения». Таким образом, чтобы уменьшать свои омрачения, чтобы возвращать свои позитивные состояния ума очень важны знания и мудрость. И в четырех благородных истинах речь идет не о чем-то абстрактном, а в первую очередь, речь идет о нашем страдании, и далее, о причинах нашего страдания.

Третье, рассматривается счастье, – чего мы желаем, а четвертое – это причины счастья, которые нам нужно создавать. И таким образом, когда мы рассматриваем страдания и причины страдания, счастье и причины счастья, то воспринимаем это все не так, не как шестнадцать аспектов, а как их противоположность. Из-за этого возникают омрачения. Но если мы будем рассматривать четыре благородные истины страдания и причины страдания, счастье и причины счастья с правильными шестнадцатью аспектами, как их преподносил

Будда, то нашим омрачениям возникнуть будет невозможно. Если вы попытаете применить эти шестнадцать аспектов, то это приведет к тому, что состояние вашего ума сразу же изменится, мышление станет другим, потому что речь идет не о чем-то абстрактном. Когда в былые времена люди медитировали, то они не просто сидели в особой позе, ни о чем не думая, а, например, рассматривали тему шестнадцать аспектов четырех благородных истин, что является богатым материалом для аналитической медитации. Поэтому для нас важно заниматься не только медитацией однонаправленного сосредоточения, но также и проводить аналитическую медитацию. Существует огромное количество разных аспектов, на которые нужно медитировать, и все это очень важно. И выполнять аналитическую медитацию не означает специально садиться и о чем-то задумываться. Не так, что вы сидите строго, вы просто можете размышлять над этими темами, это и будет аналитическая медитация. Если вы все в большей степени открываете для себя сущность четырех благородных истин и их шестнадцать аспектов, то это для вас становится более хорошей основой для развития ума.

Далее, второе, то, что называется «учением по четырем благородным истинам с точки зрения функции». И здесь, когда вы получили учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, то далее вы рассматриваете четыре благородные истины с точки зрения функции, и в этом учении говорится о том? как использовать полученные знания. И если вы во всех деталях знаете четыре благородные истины с точки зрения сущности, то далее, вы рассматриваете, каким образом интегрировать эти знания в вашу практику для развития ума. И для этого вы изучаете четыре благородные истины с точки зрения функции. Поэтому в современном научном образовании есть группа ученых, которые занимаются только анализом и совершают открытия в области материи. И их задача только в том, чтобы открыть что-то новое. Но есть и другая группа ученых, которая пользуется этими знаниями и производит новые продукты. Если бы до этого ученые не пришли к открытиям таких явлений в области материи, как электрон, протон и нейтрон, то электричество было бы невозможным.

Каким образом возникло такое явление, как электричество? На основе изучения материи на самом тонком уровне, элементарных частиц и благодаря открытиям этих частиц – электронов, протонов и нейтронов. И эти открытия в дальнейшем помогли ученым прийти к созданию электричества, далее, к созданию новых технологий и телевизоров, мобильных телефонов, интернета и так далее. И все это произошло на такой основе подробных открытий в области материи. Если бы в прошлом ученые не проанализировали материю настолько подробно, то теперешние современные научные разработки были бы невозможны. Сейчас ученые в большей степени исследуют квантовый уровень материи, и на основе этого разрабатывается квантовый компьютер, еще более мощный, чем нынешний. В буддийской философии еще две с половиной тысячи лет назад говорилось, что если в какой-то области вы приходите к подробным открытиям, далее вы сможете использовать эту область. И в таком труде как «Абхисамаяаланкара» четыре благородные истины с точки зрения сущности рассматриваются во всех деталях. В «Ламриме» лама Цонкапа рассматривает четыре благородные истины с точки зрения функции.

Третья точка зрения, с которой рассматривались четыре благородные истины, это с точки зрения функции и результата. И здесь говорится о том, какой результат достигается благодаря определенной функции. Итак, представление о четырех благородных истинах с точки зрения сущности, функции и результата – это подобно основе, пути и результату. Ученые не говорят открытым образом об основе, пути и результате, но тем не менее, в

науке тоже подобные вещи существуют. Это основа – развитие, далее – путь, с помощью которого происходит развитие, и далее результат – что вы обрели в процессе развития.

Итак, в науке не говорится открыто об основе пути и результате, но тем не менее, все равно рассматривается некоторая основа для открытий, далее сам способ – каким образом происходит развитие и какого результата вы достигните. В буддизме не говорится о материальном развитии, а речь идет о развитии ума. Основа – это ум, а путь – это то, что уму дает развиваться. Результатом здесь является безусловно здоровое состояние ума, познающее все феномены. Это такое состояние ума, которого вы можете достичь. Поэтому в буддизме у колесниц Хинаяны и Махаяны есть свои философские взгляды. Из воззрения четырех буддийских философских школ школа Вайбхашика и Саутрантика относятся к философии Хинаяны. Читгаматра и Мадхьямаке, и в Вайбхашике и в Саутрантике говорится об основе, пути и результате. И каждая философская школа в рамках своей системы доказывает, каким образом достигается безусловный результат. Вначале необходимо обрести теоретическое понимание, а затем применять его для обретения совершенно здорового состояния ума.

Итак, теперь рассмотрим четыре благородные истины с точки зрения сущности, как это учение преподавал Будда. Первое учение Будда передал в месте Варанасе пяти своим ученикам, и это было невероятное революционное учение, подобно которому раньше в нашем мире никогда не было. Итак, Будда передал первым своим пяти ученикам это учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, и первое слово, которое он произнес было: «Вот благородная истина арьев о страдании». Далее, вторая строка: «Вот благородная истина арьев об источнике страдания». Третья строка: «Вот благородная истина арьев о пресечении». И четвертая строка: «Вот благородная истина арьев о пути». И поскольку у его учеников были большие отпечатки с прошлых жизней, они смогли понять всю глубину этих наставлений. И после этого учения они автоматически погрузились в медитацию на четыре благородные истины. И далее, когда вышли из состояния медитации, достигли высоких реализаций.

И здесь у вас может возникнуть вопрос: «А почему же в нашем случае, когда мы слышим те же слова, не говоря уже о достижении высоких реализаций, они даже не затрагивают наш ум?» В одно ухо вошло, в другое вышло. Но даже, если говорить об Асанге, великом мастере, когда он читал эти слова, произнесенные Буддой, пяти своим ученикам, то и в его случае они не трогали его сердце. И он говорил, что это очень глубокое учение, благодаря этому учению первые пять учеников достигли высоких реализаций. Почему же оно не трогает мое сердце? И он пришел к выводу, что это из-за того, что он не понимает глубинного смысла этих наставлений. А кто может интерпретировать это учение, раскрыть смысл? На тот момент, когда Асанга появился в Индии, буддийское учение деградировало. И Асанга подумал, что только Будда Майтрея сможет полностью правильно интерпретировать эти четыре благородные истины с точки зрения сущности. И он далее принялся медитировать, для того чтобы обрести прямое видение Будды Майтреи. Он двенадцать лет медитировал и никак не мог обрести прямого видения Будды Майтреи.

В его истории было так, что когда он промедитировал три года и не обрел видение Будды Майтреи, он бросил свое занятие, ушел из пещеры. Но по дороге, когда встретился с определенной ситуацией, она заставила его вернуться обратно. И каждый раз это был Будда Майтрея, который являлся в различных формах. Была одна такая ситуация, когда у Асанги опустились руки, он подумал, что медитация не приносит никаких результатов и бросил это занятие. Вышел из пещеры, по дороге увидел одного человека, который тер кусок металла

о камень. Асанга спросил у него: «Чем вы занимаетесь?» Тот ответил: «Я стираю кусок металла, чтобы сделать иглу». Асанга поинтересовался: «Как же вы сможете такой толстый кусок металла стереть до состояния иглы?» Этот человек ответил: «Если у тебя есть энтузиазм, если ты постоянно прикладываешь усилия, то нет ничего невозможного. Вот у меня уже есть такой опыт, я уже изготовил одну иглу». И показал ее Асанге. «Вот посмотри, что я сделал. Я хочу сделать еще одну иглу». Сидел и спокойно делал. И здесь Асанга подумал, что для достижения такого маленького результата, как изготовление иглы, человек прикладывает такие большие усилия, а моя задача обрести прямое видение Будды Майтреи, это просто невероятно большой результат, почему же я не могу заниматься этим делом? И с такими мыслями вернулся обратно в медитацию. И вам нужно понять, что если вы ничего не делаете, то все невозможно. Но если вы действуете, то как минимум, есть надежда. Секрет достижения успеха в постоянном применении усилий с правильным видением. Поэтому очень важно постоянно прикладывать усилия.

В наши дни группа ученых исследовала детей, и пришла к выводу, что если у детей очень острые умственные способности, это еще необязательно означает, что они достигнут успеха. Но при этом они говорят, что есть и другая группа учеников, студентов, которые не обладают особо острыми умственными способностями, но при этом постоянно прикладывают усилия, никогда не сдаются, все время продолжают учиться, они действительно, достигают хороших результатов, успехов. И это правда. Чем бы вы ни занимались в вашей жизни, постоянно прикладывайте усилия, никогда не сдавайтесь, тогда у вас появится результат. Но если вы что-то спланировали неправильно, то это тоже может быть опасно. Все это должно быть логично, резонно, план должен быть реалистичным, тогда уже не сдавайтесь. Если этот план нереалистичный, если это какие-то ваши фантазии, и при этом вы говорите, что готовы умереть, но не отступите от этого дела, то это глупо.

Поэтому я подчеркиваю, что постоянные усилия с правильным ясным видением, то есть, с хорошим планированием – это приведет вас к успеху. Поэтому очень важно, чтобы вместе сочетались мудрость и постоянные усилия. Также необходимо доброе состояние ума, когда вы занимаетесь своим делом ради принесения блага многим людям, тогда это безупречное планирование. Если доброты нет, то вы можете получить такой результат, который принесет какой-то вред обществу. Поэтому в буддизме доброта и мудрость – это два самых главных момента. Итак, прошло двенадцать лет медитации, Асанга так и не обрел прямого видения Будды Майтреи и вновь вышел из пещеры и пошел по дороге. По дороге ему встретилась больная собака, у которой половина тела разлагалась и ее поедали насекомые. Он почувствовал очень сильное сострадание к этой собаке и захотел спасти всех насекомых и помочь этой собаке. Он отрезал кусок своей плоти и хотел всех насекомых пересадить своим языком, уже нагнулся к ней, и вот только хотел прикоснуться к ней языком, но не смог этого сделать.

И когда открыл глаза, то перед собой увидел Будду Майтрею. И первое, что сказал Асанга, открыв глаза и увидев Будду Майтрею: «Где же Ваше сострадание? Я медитировал двенадцать лет и не мог Вас увидеть». На что Будда Майтрея сказал ему: «С самого первого дня твоей медитации я присутствовал перед тобой. Ты просто меня не видел из-за того, что в твоём уме было очень большое количество отпечатков негативной кармы. Ты в течение двенадцати лет занимался практикой, очищал негативную карму, и теперь, благодаря развитию очень сильного сострадания, ты очистился от последних отпечатков негативной кармы, мешающих прямому видению, и поэтому ты сейчас меня видишь. Если ты мне не веришь, то посади меня к себе на плечи, отправляйся в деревню и скажи всем жителям этой деревни, что несешь на плечах Будду Майтрею, и посмотри что они увидят».



Итак, Асанга с большой радостью посадил Будду Майтрею себе на плечи и отправился в эту деревню. Итак, в этом городке он закричал: «Жители, смотрите на меня, у меня на плечах сидит Будда Майтрея». Люди начали между собой переговариваться: «Асанга медитировал двенадцать лет и теперь сошел с ума». Но там среди них была одна бабушка, и у нее негативная карма была намного меньше, чем у других людей. Она сказала: «Я не вижу на плечах Асанги Будду Майтрею, но я вижу там ногу собаки». Даже, чтобы увидеть Будду Майтрею в облике собаки, на это необходимо иметь большие заслуги. И что сделал далее Асанга? Он обратился к Будде Майтрее с просьбой передачи подробного комментария к учению Будды о четырех благородных истинах с точки зрения сущности, сказав при этом, что эти слова имели очень глубокий смысл для учеников Будды и привели к большим реализациям, а вот мой ум они не затрагивают. Будда Майтрея сказал ему: «Хорошо, тогда отправимся в чистую землю Тушита». Итак, он щелкнул пальцами и в следующий миг оказались в чистой земле Тушита.

Такое возможно. Если говорить о перелете в другую вселенную или о перелете куда-то в чистую землю, на ракете этого сделать невозможно, потому что требуется очень много лет. В буддизме есть истории о том, как во время ретрита ночью кто-то оказывался в чистой земле. Есть такой текст, который называется «Карта в Шамбалу». Я думал, что в этом тексте нарисована какая-то карта как пройти в Шамбалу. И оказалось, что в этом тексте даются не какие-то географические указания как оказаться в Шамбале, а советуется следующее: необходимо выполнить определенный ретрит, и далее, после его окончания необходимо найти особенное место, обладающее какими-то специфическими характеристиками, проделать определенную практику там, и в этом случае ночью вы окажетесь в другом месте, где нужно выполнить еще один ретрит, ну и, в конце концов, вы попадете в Шамбалу. То есть, здесь не идет речь о том, что в Шамбале вы оказываетесь, если вы полетите туда на самолете или какими-то другими техническими средствами, она где-то в другом измерении. Говорится, что Шамбала находится в нашем мире где-то на севере, но если вы начнете ее искать, то там вы ее не найдете. Это означает, что она где-то в другом измерении.

В наши дни ученые приходят к выводу о существовании множества разных уровней, разных измерений. Например, Бермудский треугольник. В Бермудском треугольнике исчезает большое количество кораблей, самолетов. Но они не могут просто исчезать бесследно, и это указывает на то, что они переходят в другое измерение. Поэтому сказать, что, если мы не видим, то этого не существует, это примитивный образ мышления. Существует большое количество явлений, которые выходят за пределы нашего понимания, находятся где-то в других измерениях. Поэтому отрицать их было бы нелогично. Ну, а принимать их еще пока слишком рано, потому что для этого у вас нет хороших оснований. Даже у меня есть определенный скепсис по поводу Шамбалы, я не отрицаю, что она может существовать, но полностью на сто процентов еще не принимаю этого факта. Я придерживаюсь, в этот смысле, научного подхода. Для меня самое главное – это факты.

Однажды, когда Его Святейшество Далай-лама проводил обсуждение с учеными, ученые задали Его Святейшеству Далай-ламе такой вопрос: «Если мы докажем, что таких явлений как ад, чистые земли, рай не существуют, как вы поступите?» Его Святейшество Далай-лама сказал, что в первую очередь, это доказать будет очень трудно. Но если вы докажете, то мы действительно примем эти доказательства, зачем нам в этом случае держаться за какие-то устаревшие знания?» Наш учитель Будда говорил: «Исследуйте каждое слово моего учения. И если вы обнаружите, что оно противоречит реальности, не принимайте его». Самое главное – это реальность, это истина. Ученые находятся в поиске истины и буддисты ищут

тоже истину, но способы поиска истины немного отличаются. Буддисты используют логику, а ученые – доказательства.

Поэтому для открытия каких-либо теорий в науке требуется длительный период времени, потому что каждый раз необходимы какие-нибудь свидетельства. Например, неделимые частицы. Это факт, с которым соглашаются и буддисты и ученые. В буддизме отсутствие неделимых частиц открыто давным давно, и когда мне соответствующие объяснения давал Духовный Наставник, я пришел к этому же открытию за пять минут. Что касается науки, то их подход состоял в том, чтобы постоянно расщеплять существующие частицы и приходить все время к более мелким. Продолжать деление и так, в конце концов, они пришли к выводу, что сколько частицы ни расщепляй, все равно там будет что-нибудь тонкое. То есть, неделимых частиц нет. Поэтому на открытие факта об отсутствии неделимых частиц ушло очень много времени. Но когда в буддийской философии проводится анализ и поиск неделимых частиц, то используется логика, потому что использовать какие-то свидетельства, какие-то деления – это примитивный способ.

Какая здесь применяется логика? В буддийской философии говорится: если утверждать, что неделимая частица есть, гипотетически принять этот факт, то, есть ли у такой частицы верхняя часть и нижняя часть, правая часть и левая часть? Если у нее есть верхняя часть, нижняя часть, правая часть и левая часть, то у нее уже есть эти части, и она делимая. А если у нее нет ни верхней части, ни нижней части, нет ни правой части, ни левой части, тогда она не существует. Поэтому для меня очень ясно, что неделимая частица – это невозможно. У вас у всех есть определенная логика, которую вы применяете в повседневной жизни. Если вы ее будете также использовать в области буддизма и приходить к более глубоким открытиям, ваша логика будет становиться все острее и острее.

Теперь вернемся к нашей теме. В чистой земле Тушита Асанга получил от Будды Майтреи все восемьдесят четыре тысячи тома учения Будды в сжатой форме, и далее представил их в виде труда «Абхисамаяаланкары». И в «Абхисамаяаланкаре» Будда Майтрея очень подробно рассмотрел четыре благородные истины с точки зрения сущности. И этот текст «Абхисамаяаланкара» существует до сих пор, и в монастырях является одним из главных трактатов для изучения. И по мере того, как Асанга начал открывать для себя четыре благородные истины все глубже и глубже, это уже затронуло его ум. И вы можете задаваться вопросом: «Почему, когда Будда произнес эти краткие фразы пяти своим ученикам они достигли реализаций, а мы, когда слышим эти слова – ни к чему не приходим?» Причина состоит в том, что у первых пяти учеников Будды были большие отпечатки с прошлых жизней. До Будды Шакьямуни пребывал Будда Кашьяпа. Благодаря Будде Кашьяпе и его ученикам они получали учение и заложили особые богатые отпечатки в своем уме, поэтому, когда во время Будды Шакьямуни они поучили от него учение, то сразу же достигли больших реализаций.

Может показаться, что Будда Шакьямуни передал учение, и те сразу же достигли реализаций. Например, если эта чаша полностью заполнена водой, я добавлю в нее еще одну каплю воды, то какая-то часть воды перетечет через край. Если задаться вопросом, что привело к переливанию воды через край, то вам может показаться, что именно эта последняя капля сделала так, что вода перетекла. Но это просто видимость, которая у нас возникает, но в действительности, причина не эта последняя капля. Причина – это самая первая капля воды, которая оказалась в этой чашке, произошло все благодаря именно первой капле. И в будущем, благодаря Будде Майтрее, когда в будущем Будда Майтрея произнесет вам такие

же слова: «Вот благородная истина страдания, вот благородная истина источника страдания», вы начнете медитировать и достигнете реализаций.

И тут можете спросить себя: «Как так получилось, что я достиг таких реализаций?» И вам может показаться, что все произошло благодаря учению Будды Майтреи. Это действительно хорошо, но если вы проверите, в чем была главная причина, в шахматах мы называем это «поворотным моментом». Например, в шахматах, иногда можно поставить мат с помощью пешки и может показаться, что именно эта пешка поставила этот мат, но если рассмотреть всю ситуацию, то окажется, что до этого была какая-то поворотная точка, после чего, в конце концов, произошел этот мат. И можно отсчитать ходы в обратной последовательности и прийти к обнаружению вот этого поворотного момента. Например, может оказаться, что первый ход пешкой вперед на одну клетку – это и был поворотный момент, в силу которого в конце произошел шах и мат. Также и в вашем случае, когда вы достигните реализации, вы сможете задуматься, а как же произошло, что вы заслужили всех этих реализаций, каким был поворотный момент.

Вы начнете медитировать и с помощью ясновидения вы захотите проверить, каким был поворотный момент в этой шахматной партии вашей жизни. Шахматный стол – это детская игра. Жизнь – это настоящая шахматная игра. Итак, вы, используя ясновидение, проверите и обнаружите, что поворотным моментом была одна ситуация, когда миллионы лет тому назад в России в Республике Башкортостан в городе Уфа в таком-то зале вы получали учение от Геше Тинлея по четырем благородным истинам. И это явилось поворотным моментом. После этого ваше видение окружающего мира и взгляд на самих себя полностью изменился. Вы начали понимать, кто является вашим главным врагом. Это ваши омрачения, никто из живых существ врагом не является. И с этого момента вы также поняли, что если говорить о настоящем объекте счастья, это не относится к каким-либо материальным объектам, а настоящий объект счастья – это ум полностью свободный от омрачений. Ум полностью свободный от омрачений, безусловно здоровое состояние ума – это и есть безусловное ментальное счастье.

И с того момента вы продолжили свое движение, постоянно устраняя причины страданий и создавая причины счастья. Иногда вы ленились, иногда не проявляли лень, так по чуть-чуть менялись, и на весь этот процесс у вас ушли миллионы лет. Если бы у вас был энтузиазм, то вы давно стали бы Буддой. Но я был ленивый и всего лишь за миллионы лет благодаря Будде я получил здоровый ум. Я рассказываю вам о механизме. Это предсказание вашего будущего. Если говорить о приходе Будды Майтреи, то это произойдет не скоро, может быть через один или два миллиона лет. Если у вас есть энтузиазм, то вам не нужно будет ждать прихода Будды Майтреи, вы достигните высоких реализаций быстрее. Это не предопределено. Тем не менее, как минимум во время прихода Будды Майтреи у вас будет шанс освободиться от сансары.

Теперь, четыре благородные истины с точки зрения функции. И где об этом говорится? Это лама Цонкапа в «Ламриме» раскрывает четыре благородные истины с точки зрения функции. Здесь лама Цонкапа говорит о том, каким образом применять полученные знания о четырех благородных истинах в вашей повседневной жизни. Итак, объяснение, представленное в «Ламриме», это четыре благородные истины с точки зрения функции. Итак, однажды, когда Будда давал объяснение по четырем благородным истинам с точки зрения функции, что именно он говорил? Будда произнес следующие слова: «Распознайте благородную истину страдания», вторая строка: «Отбросьте благородную истину источника страданий», третья строка: «Осуществите благородную истину пресечения», четвертая

строка: «Медитируйте на благородную истину пути». И это очень сжатое учение. Если я эти строки буду комментировать, раскрывать подробно, то окажется, что вся наша практика входит в это учение.

Теперь мы проанализируем первую строку, которую произнес Будда, «Познайте благородную истину страдания». Первый возникающий вопрос: зачем нам нужно распознавать благородную истину страдания? У нас достаточно страданий, мы все о них прекрасно знаем. Но чем больше я узнаю о своих страданиях, тем несчастнее я себя чувствую. Какой тогда смысл знать о своих страданиях? Один тибетский лама когда однажды приехал в Америку, там также была одна женщина, которая пригласила свою одну подругу, бабушку, сказала: «Давайте завтра отправимся на учение к этому ламе, возможно для вас будет полезно». И когда она пришла, этот тибетский лама оказался тоже не очень искусным, он говорил только о страданиях. Он не раскрывал механизма, а просто говорил о страданиях, что есть страдания ада, мир голодных духов, мир животных. И если говорить об аде, то есть восемнадцать различных адов. И так подробно начал описывать каждый ад. В конце концов эта женщина встала и ушла. Ну, конечно, я бы тогда тоже встал и ушел. Неумело говорить только то, что написано в книге, это неинтересно. Нужно раскрывать суть.

У меня достаточно своих страданий, зачем мне еще буддийские страдания. И здесь, когда Будда сказал: «Распознайте благородную истину страдания», вы можете подумать так, включив свое здравомыслие, «Я обладаю многими страданиями, я знаю о них, зачем же мне раскрывать свои полные страдания. Зачем нужно знать о других страданиях?» Но о страданиях, о которых вы думаете, это только страдания страданий, – это очень низкий уровень страданий. Всего есть три вида страданий, которые вам нужно понимать – это страдание страданий, страдание перемен и всепроникающее страдание. Если говорить о страдании страданий, которые были у вас в прошлом или которые вы переживаете сейчас, их открывать не нужно. Это очевидные страдания, которые известны даже животным. Даже животные это понимают.

Те страдания страданий, которые вы переживаете сейчас или что-то переживали в прошлом, вы тоже это помните и никакой пользы вам это не приносит. Когда Будда говорил о распознавании страдания страданий, то речь шла о будущих страданиях, что их нужно распознать заблаговременно, пока еще не поздно. Например, если говорить о вашем физическом здоровье, врач может вам сказать, что если вы не измените свою диету, если продолжите питаться вредной пищей, то через какое-то время через два-три года у вас появятся большие проблемы со здоровьем. Это открыть очень хорошо. Потому что, благодаря такому открытию будущих страданий заблаговременно, вы сможете решить их, избавиться от этих проблем очень легко. Таким образом, если вы заранее узнаете о тех проблемах, которые у вас могут возникнуть через два-три года, то вы с помощью средств профилактики сможете легко от них избавиться.

Но здесь, когда Будда говорил о распознавания благородной истины страдания, то речь даже не шла о страданиях, которые ждут вас через два-три года, потому что страдания этой жизни – это не главная проблема. А на что указывал Будда? Будда говорил о страданиях страданий, которые могут возникнуть после смерти. Если вы переродитесь в низших мирах, там вас ждут определенные страдания, – вот это вам нужно для себя открыть. Как вы сможете прийти к такому пониманию? Это на основе причинно-следственной связи. Например в области карьеры в вашей семье, если вы не создадите правильных причин, то и карьеры в вашей семье не будет. Если у вас нет источников дохода, вы не работаете, ленивы, не

заботитесь о своей карьере, через два-три года у вас будут проблемы. Также и со здоровьем, если вы не создадите хороших причин, у вас появятся проблемы с физическим здоровьем – это тоже механизм связи причины и следствий. Также и с нашей планетой, если мы не будем создавать благоприятных факторов для экологии, если не перестанем разрушать наш мир, то через какое-то время он просто исчезнет, это тоже причинно-следственный механизм. Так, в буддизме и науке одинаково говорится, что будущее не предопределено, существует множество разных вариантов.

Итак, в зависимости от того, куда вы движетесь, как вы действуете, можно говорить о том, какое вас ждет будущее. Поэтому Будда говорил: «Кем вы были в прошлом, оценивайте по тому, кем вы являетесь сейчас. Кем станете в будущем, – оценивайте по своим текущим действиям». Таким образом, в общем, вы можете оценить вероятность каким станет ваше будущее. Поэтому вы можете оценить вероятность, но она ни какая-то фиксированная, она может измениться. Например, если вы попросите кого-то погадать, каким будет ваше будущее, если человек на самом деле правильно и хорошо проводит гадание, он вам скажет, что в будущем есть восемьдесят процентов вероятности, что произойдет то-то и то-то, произойдут проблемы, и двадцать процентов вероятности, что вы достигнете успеха в каком-то определенном проекте. И человек, который проводит гадание, вам скажет, что это не точно, не предопределено. Например, сейчас по поводу этого проекта ситуация такова, что есть восемьдесят процентов шансов прогореть и двадцать процентов – добиться успеха. Но все будет зависеть от того, как вы действуете.

Также и в шахматах. Например, если вы с кем-то играете в шахматы и рядом профессионал наблюдает за вашей игрой, у него можно спросить: «Какова ситуация этой шахматной партии?» Он проанализирует и скажет, что, например, у этого человека есть восемьдесят процентов шансов выиграть партию, а у другого – двадцать процентов шансов выиграть партию, но все может измениться. Как будут продолжать игру дальше. И в Тибете, кто действительно проводит хорошее и правильное гадание, могут сказать вам, что есть определенные шансы какого-то события, но потом например человек скажет: «Приходите через месяц, мне снова нужно будет проверить». Затем вы что-то сделаете, спустя месяц снова придете к нему, он произведет гадание и скажет, что теперь у вас уже шанс достичь успеха шестьдесят процентов. Месяц назад у вас было восемьдесят процентов шансов провалиться, а сейчас, наоборот, увеличивается шанс реализации проекта. Все может поменяться. То есть, это может измениться.

Итак, если гадание сулит вам на восемьдесят процентов достижения результата, но вы вообще ничего не будете делать, вы его не достигнете. Но гадание скажет вам, что если вы все делаете безошибочно, и регулярно прикладываете усилия, тогда вы добьетесь результата. Как научные предсказания, например, если рассчитать, что самолет с определенной скоростью движется в направлении Москвы, то через такое-то количество времени он окажется в Москве. Поэтому причинно-следственный механизм таков, что, если вы постоянно прикладываете усилия, то тогда можете чего-то достичь. Это научная теория вероятности и также буддийская теория вероятности.

Теперь, наше будущее, «Продолжит ли существовать наш ум после смерти или нет?» – это наш первый вопрос. И это вы очень ясно знаете, вы обладаете научными знаниями, каков закон сохранения массы и энергии. Раньше на то, чтобы доказать существование прошлых или будущих жизней требовалось много времени, а сейчас я могу сделать это очень легко. За две-три минуты, – потому что есть основа. Потому что у вас есть теоретическая основа, вы знаете, каков закон сохранения массы и энергии, вы знаете, что невозможно создать

никакой новой материальной частицы, и также невозможно полностью уничтожить материю. Вы можете дробить материальные частицы на такие мелкие части, что вы даже не сможете их разглядеть, но тем не менее, все эти мелкие частички будут существовать. И вы не сможете полностью уничтожить ни одной материальной частицы, она в той или иной форме будет продолжаться. На нашей планете нет ни одной материальной частицы, – все они продолжение предыдущей материи.

И как дело обстоит с материей, также и с умом. Вы не можете создать никакого нового сознания, это невозможно. Тогда в чем причина сознания? Если вы исследуете это, то обнаружите, что любое сознание возникает из своего же предшествующего момента из определенного потока, и никакого нового сознания создать невозможно. И новую материю создать невозможно, любая материя является продолжением какой-то прошлой материи. Поэтому ученые говорят о том, что наша вселенная возникла благодаря большому взрыву, появились материальные частицы, космические частицы, которые собрались вместе и образовалась наша мировая система. Тот большой взрыв возник из предыдущего, и у этого нет начала. Тот большой взрыв возник из предыдущего большого взрыва и так далее. И начала у нашей вселенной не существует. Поэтому в буддизме говорится, что нет бога, сотворившего все сущее. Все вокруг нас, материальный мир не имеет начала.

Итак, как у сознания так и у материи нет ни начала ни конца, они всегда продолжают существовать. Но у сансары есть конец. Почему? У ума конца нет, он всегда продолжает существование, а у сансары есть. Теперь что такое сансара? Сансара – это поток пяти совокупностей, рожденных под властью омрачений. Этот поток пресекается, потому что, если вы устранили первое звено двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения – неведение, то поток пресечется, и у сансары будет конец. Далее ум продолжит существовать в чистом состоянии. Когда вы достигаете нирваны, это не означает, что вы перестаете существовать, вы далее продолжаетесь как чистая сущность, которая рождается и умирает по собственному выбору. Когда захочет, тогда и умирает. Решили, что, все, я завтра умру. Завтра умираете и рождаетесь тем, кем хотите. Это человеческое право.

У вас нет человеческого права, когда хотите рождаетесь, когда хотите умираете, выбираете, где родиться – нет такого права. Что будет дальше, вы не знаете, вы подобны сухому листу, – куда вас закинет кармический ветер, туда и уйдете. Это называется «сансара». Эта такая ситуация достойная сострадания. Потому что ваш ум находится под контролем вот этой двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и не свободен от них. Если вы хотите свободы, то вам нужно устранить первое звено двенадцатизвенной цепи – это неведение, и далее избавиться от омрачений, тогда у вас будет настоящая свобода и появится полный контроль над своим умом.

До свидания. Увидимся с вами завтра. Время закончилось. Так помните, нет начала у прошлых жизней, нет конца нашим будущим жизням, наш ум всегда продолжает существовать. Для вашего мозга – это новая концепция. Постоянно размышляйте над ней и вы сможете с ней согласиться, принять ее. Но это произойдет не сразу, постепенно.

Итак, увидимся с вами завтра в девятнадцать ноль-ноль.