

ТРАДИЦИОННАЯ Сангха России

Выпуск №102. Июль, 2026.

Издание Санкт-Петербургского Дацана Гунзэчойнэй

www.dazanspb.ru

Юбилей настоятеля Дацана Гунзэчойнэй

16 июля губернатор Санкт-Петербурга Александр Дмитриевич Беглов посетил Дацан Гунзэчойнэй и поздравил с 65-летием Дид Хамбо-ламу Буда Бальжиевича Бадмаева, настоятеля храма и заместителя главы Буддийской традиционной сангхи России по СЗФО. Глава Северной столицы вручил юбиляру Почётный знак «За заслуги перед Санкт-Петербургом».

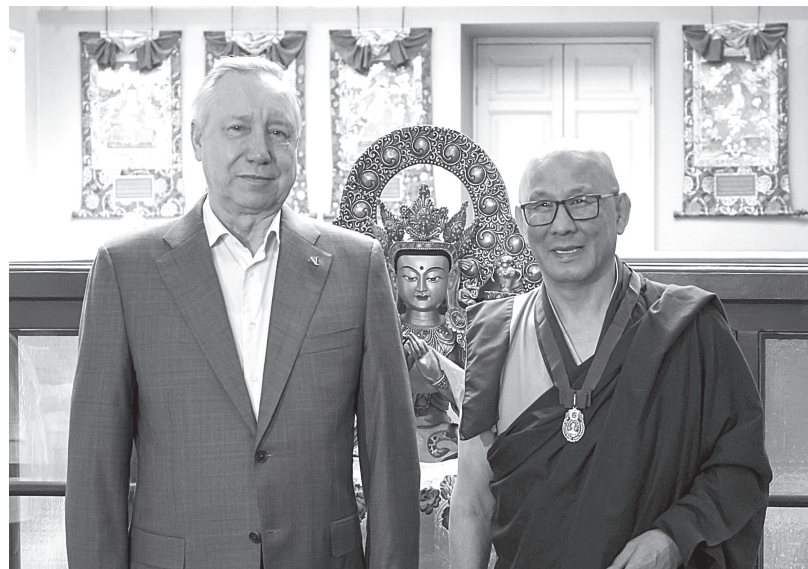
«Эта награда — знак благодарности города за Ваш труд и служение, за участие в жизни Петербурга, за милосердие и живое участие в судьбах людей. Вы много делаете для мира и согласия в Северной столице. Наш город всегда был домом для представителей разных народов и религий. Их единство держится на ежедневной работе таких людей, как Вы», — сказал Александр Беглов в своем поздравлении Буда Бальжиевичу.

Губернатор подчеркнул, что Дацан занимает особое место в самом крупном из северных мегаполисов мира, является неотъемлемой частью истории и культуры Петербурга.

Александр Беглов отметил, что под руководством Буда Б. Бадмаева буддийская община города помогает участникам специальной военной операции, поддерживает раненых бойцов в госпиталях, заботится о тех,

кто нуждается в поддержке.

Важной страницей в истории петербургского духовного образования губернатор назвал открытие Буддийской теологической академии в Коломягах. Этот шаг позволит готовить буддийских священнослужителей непосредственно в Северной столице, делая упор на потребности местной общины. Академия активно сотрудничает с Институтом теологии



Санкт-Петербургского государственного университета.

Александр Беглов пожелал Буда Б. Бадмаеву крепкого здоровья и новых свершений на благо буддий-

ской общины и всего Петербурга: «Пусть Дацан всегда остается местом спокойствия, поддержки и мудрого слова», — сказал глава Северной столицы.



Настоятель Дацана Гунзэчойнэй Буда Бадмаев: «Мир приходит к гармонии не через силу, а через равновесие»

Досточтимый Буда Бальжиевич, есть мнение – и в нём нет новизны – что мир находится в глобальном кризисе. Относительная новизна самого кризиса заключается в том, что он иной по природе. Он протекает в сфере сознания. Несмотря на то, что сегодняшние конфликты по-прежнему ведутся за геополитическое влияние, их главным катализатором и оправданием стали именно аб-

страктные идеи. Это делает кризис уникальным, так как он порожден самим устройством человеческого мышления. Поляризация сознания и неспособность к диалогу – основные его проявления, которые трудно не заметить. И всё же человеку свойственно думать: «Я ни при чем». Если все ни при чём, в чём же тогда причина?

Б.Б.: Дело в том, что между част-

ным и всеобщим всегда существует прямая взаимосвязь. Когда мы говорим об общественной или глобальной карме, важно понимать: она формируется за счет того, насколько социум заряжен добродетелью или, напротив, заражен недобродетелью. Если в обществе позволяют себе переступать через моральные границы, оно неизбежно деградирует, и начинаются проблемы.

Источником хаоса всегда выступа-

ет коллективный или личный эгонизм. Он заключается в том, что каждый из нас стремится получить для себя как можно больше, совершенно не думая о том, что окружающие хотят того же или имеют иное мнение. Возникают разногласия. Если люди идут путем недобродетели — обманывают, нарушают взятые на себя обязательства (будь то на уровне государства или в личных взаимоотношениях) — общество глубоко заражается этим деструк-

тивным импульсом. И в итоге оно несет логичное наказание в виде кармических последствий.

Коллективная карма влияет абсолютно на всех. Человек может недоумевать: «При чем здесь я?», когда случается ураган, землетрясение или любой другой природный катаклизм. Но в месте, где это произошло, к катаклизму причастны все.

Продолжение читайте на стр. 2



Лама Лобсан Гарма

Экология ума: от страсти к мудрости

Читайте на стр. 2, 3



Лама Ананда

О медитации, или Как перестать быть заложником своих реакций

Читайте на стр. 3, 4

→ Продолжение статьи. Начало на стр. 1

Настоятель Дацана Гунзэчойнэй Буда Бадмаев: «Мир приходит к гармонии не через силу, а через равновесие»

Пострадавшие разделяют эту общую вину. Просто человек не видит длинную цепочку действий, которые, зародившись на индивидуальном уровне, постепенно суммировались и за счет накопительного эффекта вылились в негативный итог.

То же самое происходит в геополитике. Два больших государства ссорятся, и каждое заявляет, что силой принудит другое к уступкам. А затем оружием стирают с лица земли города. Мы сокрушаемся: «При чем здесь мирные жители, которые погибли?». Однако все эти люди кармически связаны с данной ситуацией. При этом те, кто сегодня уничтожает города, возвращают такую карму, из-за которой в будущем сами окажутся на месте жертв. Так и вращается колесо сансары. Проходит время, и всё возвращается, проявляясь и воздействуя на тех же самых людей. В тот конкретный момент они будут искренне считать себя ни в чем не виноватыми, хотя на самом деле это лишь следствие кармы их прошлых жизней и поступков в тех жизнях.

Нам неизвестно, что именно мы накопили в прошлых воплощениях, и поэтому наше устремление к внутреннему равновесию - оправдано. Этому как раз способствует буддийская медитация, как следует из интервью с ламой Анандой.

Б. Б.: Да, медитация действительно помогает, однако не забывайте параллельно накапливать и добродетельные деяния. Чем их больше, тем меньше вероятность возникновения тех или иных катаклизмов, обусловленных кармой. Сейчас люди всё чаще поговаривают о возможности применения атомного оружия. О чём это свидетельствует? О том, что общество начинает привыкать к самой мысли, что подобное может произойти. Те, кто издает указы о применении такого оружия, берут на себя колоссальную меру ответственности за содеянное. Если этот сценарий реализуется, он станет нашей общей коллективной кармой. Я, как настоятель, постоянно проповедую добродетель, но, если катастрофа случится, от неё никуда не деться — это будет неотвратимый кармический процесс.

Вы часто подчеркиваете, что буддизм — это, прежде всего, наука об уме. Очевидно, что до тех пор, пока я не пойму себя и не увижу свои скрытые недобродетели, любые внешние благие дела будут лишь фасадом праведности, за которым скрываются прежние страсти. С чего, в таком случае, начинается подлинная добродетель — та, что рождается из безусловной любви и сострадания, а не из психологической нужды или эгоистических побуждений?

Б. Б.: Путь начинается с того, что человек знакомится с понятием десяти недобродетелей. На этапе от-

речения он осознанно отказывается от них, перестает их возвращать в себе и только после этого говорит: «Теперь я буду преумножать благое, буду работать ради блага всех живых существ». Это огромный путь, который необходимо пройти, чтобы очиститься от накопленных на сегодняшний день негативных кармических следствий. Двигаясь дальше по пути бодхисаттвы, человек постепенно наращивает свое духовное могущество. Когда идет по-настоящему духовно сильный человек, вокруг него затихают любые страсти. Существует известная притча о Будде, к которому бежал разъяренный слон, до этого разгромивший несколько деревень. Но по мере приближения к Просветленному животное становилось всё спокойнее, и в итоге безмятежно легло у его ног. Духовная сила Будды — это реальность. Чем больше мы возвращаем её в себе, тем больше вокруг нас воцаряется спокойствие. Мир приходит к гармонии не через силу, а через равновесие. Когда успокаивается один ум, вокруг затихает целая буря. Чем больше людей обретают внутреннее равновесие, тем быстрее успокаивается весь мир, тем стабильнее и гармоничнее станет общая ситуация.

Чем сильнее в человеке бушуют страсти, тем более нестабильным и хаотичным становится его ментальное состояние. Приведу простой пример: вы пришли в общественное заведение, на концерт или спектакль. Там тоже присутствуют человеческие страсти, но они не вызывают у вас бурных, разрушительных психических реакций. А теперь возьмите ночной клуб, бар или дискотеку: там концентрация недобродетельных импульсов ума значительно выше, а значит, и конфликтные ситуации вспыхивают гораздо чаще. Общая атмосфера в городе, например, напрямую зависит от духовности конкретных мест. В любом храме человек сразу успокаивается, потому что там царят внутренняя стабильность и благодать. А на дискотеке, где люди пьют и резвятся, искусственно распаляя свои страсти, легко встретить агрессию, ведь там совершенно иные энергии.

Почему само состояние недобродетели порой ощущается как нечто неестественное? Человек привыкает жить страстями, но потом пытается уйти от них путем поступков иного качества, менее я-центричных, и вдруг возникает мысль, что благочестивая жизнь — какая-то бледная, скучная и невыразительная, в отличие от прежней, полной эмоций и встрясок.

Б. Б.: Чем человек моложе, тем он активнее. Со временем он успокаивается, причем происходит это естественным образом, независимо от его воли. Возраст напрямую влияет на динамику и внутреннее умиротворение. Трехлетний ребенок может бегать целый день и ему интересно абсолютно всё. А человек, который

прожил долгую жизнь, смотрит на мир иначе: он уже всё понял, обрел житейскую мудрость и теперь стремится к созерцанию и покою.

При этом, если вы сумеете усмирить свой ум в более молодом возрасте, вы раньше накопите мощный духовный потенциал. Вспомните Будду, который достиг просветления в 35 лет. После этого он почти полвека проповедовал Дхарму до самого ухода в махавирвану, непрестанно аккумулируя и распространяя духовное могущество.

К ментальному здоровью тоже нужно привыкнуть? Почему так происходит: когда человек очищает тело и ум, это новое состояние кажется ему столь непривычным, что он начинает тревожиться в ожидании его исчезновения?

Б. Б.: Это происходит потому, что человек годами свылался со своим прежним состоянием нездоровья, и, как ни странно, оно казалось ему комфортным.

Но ведь он при этом страдал...

Б. Б.: Да, но возьмите для примера человека, зависимого от алкоголя. Он прекрасно знает о своем недуге, но свылался с ним, потому что получает от этого привычное суррогатное удовольствие, которое его не отпускает. Подобные привязанности могут проявляться в чем угодно.

Какая тенденция в итоге победит? Если человек глубоко убедил себя, что данную ситуацию жизненно необходимо менять, и это решение внутри него окончательно созрело, — оно победит, несмотря на тяжелейшую зависимость. Если же этого глубокого внутреннего чувства и убежденности нет, человек неизбежно срывается. Период трезвости прерывается, и он снова начинает пить.

Это классический пример того, почему необходима непрестанная, ежедневная духовная работа над собой. Человек должен глубоко осознать, что старые привычки ему больше не нужны, что ему с ними не по пути, и он обязан их бросить. Если же он дает себе слабину, думая: «ладно, ничего страшного, один раз можно», — он срывается и моментально падает обратно в старую яму омрачений.

Интервью:
Антон Чернышевич

Фотография:
Елена Данченко

Экология ума: от страсти к мудрости



Уважаемый лама Лобсан Гарма, в одном фильме мне встретился интересный диалог. Он сопровождает сцену, в которой один из героев ест жареную курицу, а другой комментирует вред этого блюда, мешая тому получить удовольствие.

- Зачем ты это ешь?

- Зачем? Потому что это вкусно.

- Но это же вредно для здоровья.

- Я в курсе.

- Зачем тогда делать то, что, как ты сам знаешь, тебе вредит?

- Потому что я об этом не думаю.

- Это называется «жить, отрицая факты».

Итак, мы знаем, что нечто — вредно для нас, но делаем. Это касается не только еды. Так в чём же наша проблема?

Л. Г.: Это вопрос привычки и стереотипного мышления, которое сопряжено с привычками в этой и прошлых жизнях. Такое мышление формирует своего рода «программу» в уме. Автоматическую, рефлекторную деятельность. В это вовлечены и другие факторы: вкусовые рецепторы и ментальные искажения, когда человек понимает токсичность продукта, например, но, тем не менее, привычка оказывается сильнее, чем степень его осознанности и понимание опасности при потреблении вредной пищи. Страсть и желание пересиливают даже инстинкт самосохранения. Это очень важный аспект. Если говорить о трёх клешах (гнев, страсть, неведение), то с гневом мы можем работать. Мы понимаем, как его обнаружить, предотвратить и нейтрализовать; механизм неведения мы тоже понимаем: неправильное восприятие реальности, глупость, абсолютность восприятия (мы думаем, что всё вечно, всё существует самостоятельно, и, исходя из этих мыслей, у нас возникают иллюзии и заблуждения); а вот со страстью — сложнее. Идёт игра ума в оправдание страстей.

Мы пытаемся договориться с внутренним арбитром, который говорит: не делай этого.

Л. Г.: Это труднораспознаваемые нюансы. Появляется мысль, например, если говорить о вредной пище: «я съем один кусочек, ничего страшного». Ум предвкушает получение удовольствия: «надо попробовать что-то яркое». За всё это потом расплачивается желудок, кишечник,

весь организм. Поэтому нужно усмирять свои желания, понимая, что именно ты ешь, и это касается не только еды, но и информации — вообще всего, что вы потребляете в том или ином виде.

Если я откажу себе в такой пище, перестану читать новостную ленту, смотреть фильмы, где насилие — рутина, моё привычное состояние возбуждения постепенно сойдет на нет и через неделю «диеты» возникнет ощущение, словно прошел курс детоксикации — и ментальной, и физической. Но есть вероятность, что старые страсти затаились и готовятся взять реванш.

Л. Г.: Нам привычны яркие эмоции, нервная стимуляция. Я бы сказал, нужно идти путем осознанного потребления. Если сразу не можешь отказаться от чего-то вредного — мыслей, продуктов, действий — начини осознавать их вред. Мы здесь обращаемся к «Трёх основам пути» Чже Цонкапы: бодхичитта — альтруистическая любовь и сострадание, мудрость — постижение пустоты, и отречение — отказ от цепляния за сансару. Отречение — важный аспект. Это о том, как прийти к дисциплине, к чистоте. Помимо чистоты телесной — к ментальной и вербальной.

Но что делать, когда неблагоприятная мысль как бы подталкивает снова реализовать её?

Л. Г.: Надо научиться и во внутреннем диалоге направлять свои мысли. Не действовать сразу же, согласно привычному импульсу, рефлекторно — «мысль-действие», а пытаться договориться, сделать паузу. «Давай сейчас съедим что-нибудь очень острое», — возникает такая мысль. А вы возражаете: «Но ведь желудок и кишечник будут расстроены, мне не нужно сиюминутное удовольствие и потом долгий период страданий». Вкусовые рецепторы и мозг наслаждаются, да. Но мы думаем о вреде сиюминутном и в перспективе. Постепенно так можно уйти от употребления вредных продуктов, а по аналогии с ними — и от всего, что плохо для нас, но к чему мы пристрастились.

Один философ заметил, что, когда у человека исчезает внутренняя красота жизни, всё внимание устремляется в страсти, чтобы как-то эту пустоту заполнить и почувствовать себя «живее».

Л. Г.: Когда уходит духовная опора, мы обращаемся к самым простым, примитивным удовольствиям, кото-

рые могут стимулировать наш мозг, чтобы получать дофамин (предвкушение), эндорфин (обезболивание и расслабление), но не только: обязательно присутствует и кортизол (гормон стресса). Здесь речь идет о всплесках, «дофаминовых качелях» или так называемом «цикле вознаграждения». Дело в том, что, получая от каких-то действий дофамин, мозг не может постоянно находиться на пике состояния возбуждения. Чтобы защититься от перевозбуждения, он снижает чувствительность рецепторов и уменьшает выработку собственных гормонов в обычном состоянии. Уровень дофамина падает ниже нормы (дофаминовое голодание). Организм воспринимает это состояние как угрозу и стресс, вырабатывая кортизол. Человек начинает чувствовать апатию, раздражительность, тревогу и внутреннюю пустоту. Чтобы избавиться от стресса (кортизола) и вернуть дофаминовый подъём, человек снова ищет быстрый источник удовольствия, замыкая круг. В биологии человека заложено стремление избегать боли и искать награду. Когда у индивида нет развитых высших (духовных, интеллектуальных, творческих) потребностей, дающих стабильный серотонин и эндорфины, он становится заложником базовой системы выживания. Прimitивные стимулы (еда, напитки, курение, чувственные удовольствия, возбуждение психики с помощью потребления негативной информации) требуют минимума усилий, но дают гарантированный быстрый результат. Со временем развивается толерантность, то есть, устойчивость к этим стимулам: старые «дозы» удовольствия перестают работать, требуются гиперстимулы (больше чувственных удовольствий или более изощренные способы их реализации), а качели «удовольствие-стресс» начинают раскачиваться всё сильнее, приводя к эмоциональному выгоранию и зависимостям. Всё это - быстрые способы «встряхнуть» нервную систему, а платой будет кортизоловое истощение, апатия и тревожное расстройство.

То есть, если духовного развития нет, его место займет деградация?

Л. Г.: Если нет опоры, нет проявления внутренних духовных ценностей на практике, тогда это гиперкомпенсируется какими-то примитивными, грубыми материальными устремлениями. Мало того, что они в принципе не способны дать человеку удовлетворение, появляется привязанность, ментальные искажения, выражающиеся в извращенном вкусе.

Вопрос от читателя. На рабочих совещаниях кто-то из более высокостоящих в корпоративной иерархии провоцирует его на негативные реакции, несправедливо задавая замечаниями и критикой. Должен ли он возрастить спокойствие в этот момент или защитить себя и ответить? Молчать и дать возможность нападать, или пресечь это? Если молчать из-за недостатка духовной силы, можно притвориться смиренным и затем переваривать ситуацию про себя, что вредно для здоровья. Несдержанно реагировать – тоже не решение. Что же делать, чтобы обратить ситуацию в более здоровое русло?

Л. Г.: Первично мы должны проявить любовь и сострадание. Когда речь идет только о вербальном проявлении, мы должны относиться к оскорблениям как к наставлениям. Так как эгоизм еще заявляет о себе, и ты обижаешься, ты не до конца проработал это. Классический текст тибетского буддизма, написанный Гьялсэ Тогме Сангпо в XIV веке - «37 практик бодхисаттвы» - содержит четверостишие, иллюстрирующее это отношение: «Даже если кто-то распускает повсюду грязные слухи о вас, в свою очередь отзываться о том человеке только с любовью — это практика бодхисаттв. Даже если кто-то, обличая ваши недостатки,

открыто хулит вас, относиться к нему с уважением, видя в нём духовного друга — это практика бодхисаттв. Даже если вы известны и почитаемы, или богаты, подобно Вайшраване, помните, что слава и материальное богатство пусты, как мыльный пузырь. Не обманываться самсарой — это практика бодхисаттв».

К лести нужно относиться настороженно. А к порицаниям, клевете, оскорблениям — как к наставлениям. Так как у человека проявляется эгоцентризм и гордыня, он обижается. Но если это только на вербальном уровне, ничто не угрожает физически, реагируйте спокойно. Не обращайтесь внимания на эту провокацию. И не реагируйте обратно эмоцией гнева. Иначе вы проиграли. Не ищите нюансов в сказанном, где человек переходит на личности. Это духовная практика. Если ничто не угрожает, к словам относитесь как к наставлениям. Но если внутри кипят эмоции, а вы просто терпите — это неправильный алгоритм. Нужно преобразовывать свою рефлекторную реакцию агрессии прямо в тот момент, когда происходит вербальный выпад в ваш адрес. Привычный образ мышления — это всегда эгоцентризм. Возникает желание сразу ответить так же - то есть, эмоцией гнева. Это неправильно, потому что будет порождать неблагоприятную карму для вас.

Я должен поймать свой ум в тот момент, когда происходит словесная атака, заметить поднимающуюся волну гнева, вспомнить, что вся эта ситуация – духовная практика и ничего особенного не происходит? Вряд ли это удастся сразу осуществить, хотя сценарий ситуации выглядит впечатляюще.

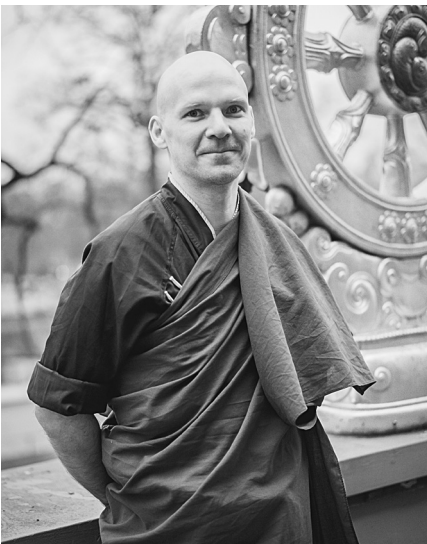
Л. Г.: Скажите себе: стоп. Если я отвечаю негативно, это запустит кармическую реакцию. Эмоция - реакция, реакция — эмоция. Это бесконечно. И ты будешь переживать эмоцию гнева дольше, потому что у нее есть пост-эффект. Поэтому нужно прямо в моменте, что называется, обозначить для себя, понять, что гневные эмоции в данное время — только всё усугубляют. Но отстаивать свою безопасность нужно, равно как важно и правильные слова находить. Вот поэтому нужны искусный метод (упайя) и мудрость (праджня). Метод (любовь и сострадание) — это все искусные средства, которые использует бодхисаттва для помощи другим. В основе метода лежит бодхичитта — искреннее желание избавить всех живых существ от страданий. Мудрость (праджня) — это прямое постижение пустоты (шуньяты), то есть понимание того, что ничто не существует независимо. В момент провокации ты сможешь сказать: стоп, я все понимаю, от меня ожидается негативная реакция, гнев, агрессия, направленная в адрес оппонента, я должен преобразовать эту реакцию и не реагировать рефлекторно. Здесь один из импульсов — любовь и сострадание, второй — мудрость, и ты понимаешь, почему нельзя проявлять гнев: существует понятие «следов неблагой кармы» - духовное, психологическое и энергетическое «эхо» от наших прошлых разрушительных поступков, мыслей или намерений, совершенных из-за гнева, жадности или неведения. Если я дам себя разозлить, значит негативная карма будет зреть. Поэтому надо преодолевать. Если физически нарушают твою безопасность, то надо защищаться, но не должно быть внутреннего побуждения к агрессии.

То есть, я не должен х о т е т ь нанести ущерб - что одним словом, что агрессивными действиями? Защитить себя я могу, но не вовлекать в это действие именно желания унижить, причинить боль, оскорбить?

Л. Г.: Ваш ответный импульс должен быть чистым, экологичным, если можно так сказать: исходящим не из страстей, а из мудрости.

Интервью/фотографии:
Антон Чернышев

О медитации, или Как перестать быть заложником своих реакций



Уважаемый лама Ананда, человек обращается к медитации, чтобы избавиться от стресса. На этой стадии доступные методы отвлечения или развлечения ума уже перестают работать, и человек решает найти ответы и ресурсы в себе самом. Медитация помогает увидеть корень проблем?

Л. А.: Медитация — это способ работы с умом. Буддийские практики разделяются на связанные с накоплением или очищением кармы и связанные с работой с умом. Последние — основные, но без хорошей кармы они не будут столь действенны. Большинство людей на Западе используют медитацию как средство борьбы с тревогой и стрессом, чтобы улучшить качество жизни, порой даже в гедонистическом смысле. Строго говоря, это не буддийский подход, а светские практики осознанности или техники релаксации. Этот современный тренд на секуляризацию буддизма там используют для повышения КПД человека и, возможно, большей его успешности в обществе, а не для преодоления страданий и выхода из сансары.

То есть, скорее, для повышения эффективности производства, в котором занят человек?

Л. А.: Да. Это новый тренд, когда корпорации нанимают преподавателей медитации. Например, в Google есть программа Search Inside Yourself, которая помогает сотрудникам лучше концентрироваться и избегать выгорания, чтобы они эффективнее работали.

Западная психология работает с клиническими случаями тревожных расстройств и использует медитацию как лекарство. Буддисты же понимают проблему иначе: корень в том, что мы неправильно воспринимаем внешние явления. Нужно бороться с корнем, а не со следствиями. Этому служит аналитическая медитация — випассана. Но она не работает, если нет шаматхи — медитации концентрации и успокоения ума. Мы начинаем с шаматхи, чтобы увеличить КПД своего ума, внимания, эффективнее решать задачи и лучше понимать буддийские концепции, устраняющие страдание.

Как медитация связана с тем, что человек начнет

лучше понимать себя и то, что вне его?

Л. А.: Наше неведение — это под-сознательный процесс, заикленность на себе, удержание фокуса на «я». Эта эго-модель утомляет и причиняет нам дискомфорт. Чтобы преодолеть инерцию этого процесса, нужно перевести ум из заикленности на «я» в понимание его бессамостности и неистинности.

Для этого перехода мы должны научиться контролировать свой ум. По-пытка обрести контроль заключается в том, что вместо множества мыслей ты выбираешь одну — например, наблюдение процесса дыхания — а затем сосредотачиваешься и пытаешься не отвлекаться ни на что другое. Для большинства людей медитация этим и ограничивается, а успокоение здесь — лишь побочный эффект.

Важно отметить, что увеличение осознанности создает промежуток между внешним стимулом и вашей реакцией, позволяя вам выбирать, как именно реагировать и реагировать ли вообще, и тогда вы перестаете жить рефлекторно. Заикленность на себе ослабляется, неосознанных процессов становится меньше, и это дает возможность контролировать эмоции — и, в конечном счете, иметь больший контроль над своей жизнью.

То есть, внешние импульсы больше не играют нами в пинг-понг?

Л. А.: Да, у рефлекторно живущего человека нет свободы выбора. Он только реагирует на внешние раздражители в любом их виде. В буддизме мы пытаемся прийти к сознательному состоянию, что невозможно без навыка контроля над своим вниманием. Этот контроль дает свободу: ты можешь выбрать, испытывать ли негативные эмоции и в какой мере.

При достижении шаматхи (успокоения ума) человек испытывает физическое и ментальное блаженство. Большинство воспримет это как счастье, но это лишь побочный эффект. Мы занимаемся медитацией не ради удовольствия. Обретя контроль над умом, мы приступаем к випассане, чтобы проанализировать и понять концепции непостоянства, бессамостности и взаимозависимости. Это устраняет цепляние за самость (эгоизм), которое является корнем всех деструктивных эмоций.

Сейчас движущей силой почти любого начинания является вопрос «что мне это даст?». Ответ подразумевает или деньги, или чувственные удовольствия. Говорится, что

медитация ведёт за пределы двойственности удовольствия и страдания. Как человек может захотеть выйти за эти пределы, если его опыт ограничен знанием именно этой пары противоположностей, а восприятие зиждется исключительно на органах чувств?

Л. А.: На начальном этапе люди приходят к медитации из-за усталости от заикленной мыслительной деятельности, которая не дает никаких свежих решений в жизни. Человек хочет распутать клубок из противоречивых желаний, внутренних конфликтов, и понимает, что его собственных ресурсов и понимания - недостаточно. Необходимость, вызванная страданиями — самая сильная мотивация для того, чтобы обратиться к практике медитации.

Человек начинает с концентрации на дыхании, его ум успокаивается, ему становится лучше: он качественнее спит, а количество часов, требуемых для восстановления, уменьшается; он эффективнее решает бытовые задачи. Вначале людьми не движут мотивы освобождения или просветления, и это нормально. Вне религиозного контекста любой может увеличить осознанность, вернуть контроль над умом и испытать чувство большей свободы.

У меня было так же. Я начинал из любопытства, занимался несколько месяцев по полчаса в день. И когда заметил первые результаты — сократился сон, стало больше энергии, бытовые вопросы стали решаться быстрее — это скорректировало мою мотивацию, и я продолжил занятия медитацией, но уже в другом ключе.

Чтобы обратиться к медитации, человек должен понять, что причина проблем, которые он хотел бы решать более эффективно — или не иметь вовсе - кроется в его собственном уме, а не во внешних факторах? Нам неприятно признавать, что причина запутанности и топтания на месте — наш ум. Человек должен переключиться с образа себя как...

Л. А.: ...Жертвы?

Да, именно. Осознать, что он может и должен выбраться из привычного образа жертвы обстоятельств и стать тем, кому под силу трансформировать себя и свою жизнь.

→ Продолжение статьи. Начало на стр. 3

Л. А.: Если мы рассматриваем медитацию как технику духовного развития, то большинство людей не склонны ею заниматься. Даже в современном мире, где популярна йога, медитацией занимаются очень немногие.

Это сложный инструмент или результат заставляет слишком долго себя ждать?

Л. А.: Мешает то, что мы привыкли к сложной деятельности, привыкли усложнять простое. Техника медитации настолько проста, что это вызывает дискомфорт, как ни парадоксально. Но этому есть объяснение: от тревоги и стресса мы привыкли с головой погружаться в работу.

Но среди обеспеченных людей, предпринимателей, заинтересованности в медитации даже больше. Они используют эти техники вне религиозного ключа, работая над умом с соответствующими тренерами. Когда Билла Гейтса или Стива Джобса спрашивали о секрете их финансового успеха, они говорили о концентрации внимания. Люди, занятые бизнесом глобального масштаба, понимают, что ключ к поддержанию уровня эффективности — в контроле ума. Среди успешных в мирском плане людей тех, кто медитирует, сейчас едва ли не больше, чем среди так называемых «духовных ищущих».

Как людям бизнеса помогают занятия медитацией? Фокус ума здесь по преимуществу на финансовом аспекте, поэтому вряд ли они станут вкладывать время и силы в то, что не «монетизируется» в перспективе.

Л. А.: Их интересуют скорость, глубина мышления и объем задач, которые ум способен охватить. Им нужно постоянное качественное улучшение характеристик ума, чтобы быть способными находить новые, конкурентоспособные решения и идеи. Однако в буддийском учении практика медитации обязательно связана с развитием нравственности и дисциплины. Если человек будет сфокусированно планировать дела, которые в итоге навредят другим — это не буддийская концентрация. Для практики необходимо поддерживать нравственность, не причинять страданий окружающим. Эта техника направлена на общее благо, она подразумевает смещение фокуса с «я». Человек в этом случае действует, исходя из того, что его действия будут полезны многим людям.

Человек разрывается между желанием становления кем-то значимым и желанием внутреннего покоя. Становление связано с тревогой и агрессией: человек стремится стать «заметным», и сам этот процесс, естественно, порождает тревогу и страх. Стремление к внутренней мудрости и равновесию не подразумевает расширения человека вовне подобно корпорации. Это взаимоисключающие устремления?

Л. А.: Чувство неудовлетворенности (дука) и самсара полезны для эволюции, это условия для нашего развития. Если кому-то кажется, что для избавления от страданий нужно сначала чего-то достичь в мирской жизни, ему так и нужно поступить, чтобы проверить это на личном опыте. Буддизм — не универсальное лекарство. Когда мне говорят: «Я не чувствую, что моя жизнь — страда-

ние, зачем мне освобождение?», я отвечаю: «Тогда наслаждайтесь, пока реализуется ваша благая карма», но она конечна.

Контроль ума дает свободу от чужих мнений и быстропреходящих трендов. Пока у нас развита шаматха, мы блокируем свои негативные качества. Полный контроль дает силу удерживать ум от деструктивных состояний. Но только с развитием ви-пассаны и пониманием пустотности мы начинаем не просто сдерживать эти качества, а глубоко очищать ум.

Когда читаешь книги, посвященные духовному пути, многое очевидно: быть жадным, страстным или гневным — плохо. Ум, как опытный переговорщик, соглашается с прочитанным, и говорит: «Это не про нас, с тобой всё в порядке, ты не такой». И мы перепрыгиваем через этап работы над всеми этими характеристиками, которые, конечно, в нас есть в той или иной мере.

Л. А.: Одна из черт самсары - в том, что существа хотят быть счастливыми внутри неё. Но самсара — это состояние ума, в котором априори присутствует страдание, оно «встроено» в природу мира. Пытаться быть счастливым в самсаре — это парадокс. Буддисты же хотят устранить саму причину страдания, чтобы достичь нирваны, и они не стремятся к счастью в чисто мирском понимании. Медитация даёт возможность увидеть реально происходящие процессы в своем уме, качества, которые у него есть, какими бы они ни были, чтобы начать с ними работать и куда-то двигаться.

Допустим, я признаю негативные качества своего ума. Что делать дальше?

Л. А.: Этот уровень осознанности усилит невыносимость такого существования (вместе с этими качествами ума), что послужит дальнейшей мотивацией для освобождения от них. Сами страдания помогают нам. Но при увеличении концентрации ума процессы, происходящие в нем, поначалу получают большую силу. Если там много негатива, вы начнете испытывать больше деструктивных эмоций. Хотели успокоиться, а на первых этапах можете стать ещё более тревожными. Это необходимый этап и его не избежать.

Ум нацелен на самосохранение, и когда мы видим свои неприглядные качества, часто возникает никуда не ведущее чувство вины. Поэтому я рекомендую иметь контакт с психологами или ламами, которые знают, как устроен ум и как нейтрализовать негативные качества, держа их под контролем.

Если у человека ПТСР или СДВГ, классической медитацией концентрации заниматься не стоит — это психостимуляция, которая может ухудшить состояние психики. Сначала нужно привести ум в норму, а затем совершенствовать.

Учителя нередко говорили на протяжении многих столетий, что человек уже пробужден, и всё, что требуется — это отказаться от идеи, что он не просветлен, отождествляет себя с эго, с желаниями и беспокойным умом; нужно оставить в покое всё это, ибо оно затемняет чистую природу будды. Такое объяснение требует зрелости?

Л. А.: Это воззрение относится к высшим недвойственным школам (махамудра, дзогчен). Большинству людей не очень полезно говорить, что они уже просветлены, ведь тогда ум может воспользоваться этим объяснением, чтобы вести безнравственный образ жизни, считая, что стремиться не к чему. С практической точки зрения более полезен классический подход: признать, что наш ум загрязнен и омрачен, нуждается в очищении.

Ум в своей основе чист, это правда, но его чистая природа нами не раскрыта. Нам стоит отождествить себя с этой «прослойкой» загрязнений между нами и реальностью чистой природы будды, и попытаться сделать её совсем тонкой, прозрачной. Медитация позволит истончить этот слой субъективного восприятия. То, что чистые качества потенциально есть в уме, ещё не значит, что они нами реализованы.

Не требует ли буддизм определенной зрелости в принципе? Неподготовленный человек может воспринять учение о пустоте и иллюзорности мира как оправдание тотальной лени и пассивности: «Раз все временно и иллюзорно, то ни в чем нет смысла, можно выполнять работу кое-как и не заботиться ни о чём».

Л. А.: Это называется «впасть в крайность нигилизма». Будда давал разные учения для умов разного уровня зрелости. Тот, кто не готов, не встретится с учением, а если поймет его концепции не вполне верно, то пройдет через разочаровывающий опыт, который тоже подтолкнет его к эволюции и пониманию.

Объективного внешнего смысла у жизни нет, но ты можешь придать ей смысл сам — или это сделает за тебя кто-то другой. Самсара — это хождение по кругу. И если учение буддизма «дестабилизирует» автоматизм, рефлекторность человеческого поведения, мышления, останавливает его в недоумении и сбивает с рельсов погони за пресловутыми целями, часто поставленными под давлением тенденций — это неплохо. Это пробуждает его настоящий потенциал - духовный, интеллектуальный, творческий.

Как правильно относиться к страданию, чтобы использовать его во благо, а не просто жалеть себя, фокусируясь на собственном «я»? Как конвертировать его в топливо для движения?

Л. А.: Страдание — это наше отношение к ситуации. Мы не можем выбрать, испытывать физическую боль или нет, но страдать ли из-за этого внутренне — наш выбор. Тот, кто занимается саморазвитием, отдает себе отчет в том, что он сознательно идет на ограничения ради результата. Способность выдерживать дискомфорт ради высшей цели говорит о контроле ума, о том, что ты не отождествляешься слепо со своим телом и эмоциями.

Духовный путь сложен, он не сопряжен с привычными удовольствиями, и расставание с балластом это - всегда болезненно. Преодоление и выход из зоны комфорта ведут к освобождению. В Первой благородной истине Будда сказал, что характеристика нашего существования — неудовлетворенность. Если вы это не признаёте, то работать с умом не получится.

Киноиндустрия, а за ней и другие отрасли в последние десятилетия внедрились моду на масштабность, и это проникло в сознание человека в каче-

«Путь саморазвития — дело одинокое. Нужно отдавать себе отчет: если ты решил работать над собой, остальные в этом не виноваты.

стве жизненной миссии: спасение планеты, лесов Амазонии, исчезающих рыб или еще чего-нибудь. Такая задача даёт чувство сопричастности к великому — и человек автоматически ощущает себя великим, ещё ничего не совершив. Не имея ничего против спасения чего бы то ни было, мы не можем не заметить парадокс: увлеченный великими задачами человек часто оказывается неспособен проявить сострадание и искреннюю заботу о ближнем — родителе, уставшей супруге, пожилom одиноком соседе, своей собственной собаке. Всё это выглядит незначительным в сравнении с миссией по спасению побережья от пластика. Выходит, масштабная задача оказывается более простой, чем всё, что повседневно и не выглядит медийно привлекательным? Экранная культура приучила нас к тому, что поступок имеет ценность, только если он масштабен и одобрен аудиторией. Локальная ответственность требует тихой дисциплины. Покормить бездомное животное или заботиться о пожилых родителях — это то, что не собирает «лайки».

Л. А.: До высокой степени осознанности — это примерно восьмая ступень бодхисаттвы - мы даже не отдаём себе отчет, приносят ли вообще наши действия пользу или вред. Мнить, будто ты можешь спасти мир, Амазонии или помочь решить проблему пластикового загрязнения береговых линий — это иллюзия и заблуждение. С буддийской точки зрения никто никого не просит спасти мир. Буддизм называют «внутренним учением», потому что это работа над собой. Определение бодхичитты — это устремление к просветлению ради блага всех существ. Хочешь помочь другим — помоги сначала себе.

Принимая прибежище, мы берем обет ахимсы — ненасилия — и стараемся не причинять вреда другим существам. Желание навести порядок вовне без работы над собой — это уловка эго. С точки зрения буддизма глобальных проблем нет, а видимое несовершенство мира лишь подталкивает нас обратить взор внутрь и сперва наводить порядок там.

Медитация - проблема для современного человека? Слишком сильный контраст между ней и привычным нам состоянием ума, привыкшего к потреблению возбуждающей информации?

Л. А.: Большинство людей, попробовавших медитацию, приходят в ужас от осознания того, насколько они не контролируют собственный ум. Техника очень проста, но куда сложнее садиться делать это каждый день, правильно питаться и поддерживать уровень нравственности. Сесть и посчитать вдохи может любой, но всерьез делать это по полчаса ежедневно люди оказываются не готовы. Проблема в том, что для нас статика — это дискомфорт, потому что мы привыкли к постоянному дофаминовому возбуждению ума, чтобы уйти от проблем, «стресса».

Людам нравится раскачивать эмоциональные качели: возбуждаться и расслабляться. Это перманентный поиск ярких удовольствий, а не истинного счастья и внутреннего психического равновесия.

Если один человек в семье пытается работать над собой, а остальных всё устраивает, как есть, может возникнуть такая ситуация, когда практикующий интуитивно начинает чувствовать, что следует делать, а от чего воздержаться, однако остальные не воспринимают его наблюдения и выводы.

Л. А.: Путь саморазвития — дело одинокое. Нужно отдавать себе отчет: если ты решил работать над собой, остальные в этом не виноваты. Будь добр, отнесись спокойно к тому, что они не присоединились к твоей работе. Это даже дополнительный вызов для твоего духовного эго, потому что, когда так называемый «практик» начинает что-то делать, в нём возникает духовное эго: «я медитирую, а вы нет». Нужно приглушить гордыню и попросе относиться к себе и своим занятиям.

Может ли медитация служить методом генерации свежих идей и материального роста?

Л. А.: Да. Когда я учился в вузе и параллельно работал в дизайн-студии, то благодаря навыку удержания внимания я мог придумывать дизайн-концепты намного быстрее и качественнее. За полгода мой доход сильно вырос, и я ушел во фриланс. Я могу быть примером человека, который изначально не вкладывал в практику духовного смысла, но был впечатлен её побочными эффектами в материальном плане. Это помогло мне понять, что источник удовлетворения — всегда только внутренних. Но ум, развивший способность к медитации, может быть эффективен в мирском плане и способен закрывать внешние потребности, что, конечно же, хорошо, потому что тогда человек может больше внимания уделять внутренним аспектам жизни.

Один учитель заметил, что лишь заурядный ум мнит себя особенным.

Л. А.: Наше неведение — это, в том числе, и мысль о том, что существует некое истинное, уникальное и отдельное «я». С буддийской точки зрения мы — «груды» одного и того же: материальных частиц и ментальных идей, мы идентичны на 90%. Наша неповторимость заключается лишь в уникальности набора привычек, склонностей и видения субъективной картины мира. Но в нас нет ничего постоянно-го. Тот, кто понимает, что он — постоянно меняющийся поток процессов, избавляется от проблем, связанных с гордыней и ложным ощущением собственной уникальности.

Интервью:
Антон Чернышевич.

Редакция благодарит фотोगрафа Юлию Карасину за предоставленные кадры.



Газета доступна на сайте храма «Дацан Гунзэчойнэй» www.dazanspb.ru для бесплатного скачивания в электронном формате:

Дизайн и верстка:
ИП Гаврилов Д.Е. (www.studiosplav.ru)

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу, свидетельство ПИ № ТУ-7802272 выдано 8 февраля 2023 года.
Учредитель и главный редактор:
ИП Чернышевич Антон Михайлович.
E-mail: newspaper.dazanspb@gmail.com
Адрес редакции и издателя: Санкт-Петербург, Приморский пр-кт, 91, Санкт-Петербургский буддийский храм «Дацан Гунзэчойнэй».
Тел. редакции: +7 (812) 430-03-41 (приемная настоятеля храма), +7 931 321 59 57 (главный редактор издания).

Отпечатано в ООО «Полифарм» 197101, Санкт-Петербург, ул. Кронверкская, д. 23, лит. А. Тираж 1000 экз. заказ № 209.
Время подписания в печать по графику и фактически:
22.07.2026, 17-00.
Дата выхода в свет:
31.07.2026 г.

Не для продажи. Бесплатно. Для аудитории 12+. Перепечатка, использование материалов частично или полностью без письменного разрешения редакции газеты «Традиционная Сангха России» запрещены. Точка зрения обозревателей может не совпадать с мнением редакции.