

# ТРАДИЦИОННАЯ Сангха России

Выпуск №86. Март, 2025.

Издание Санкт-Петербургского Дацана Гунзэчойнэй

[www.dazanspb.ru](http://www.dazanspb.ru)

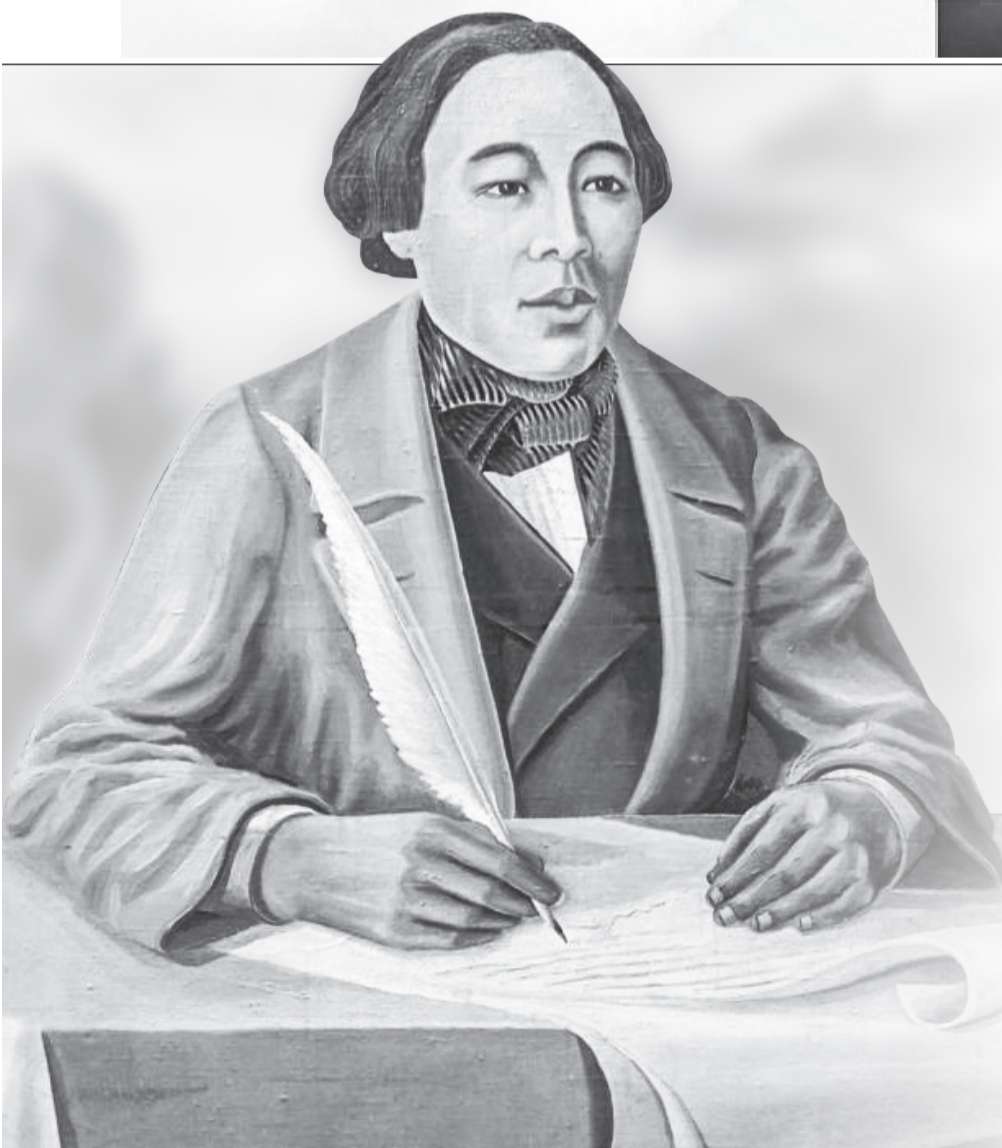


**К 110-летию Санкт-Петербургского  
буддийского храма "Дацан Гунзэчойнэй"**

Сделай выбор.  
Прими решение.  
**Получи опыт  
внутренней  
силы.**



Читайте на стр. 3,4



**Историческая  
библиотека Дацана  
Гунзэчойнэй:  
Доржи Банзаров  
о Белом месяце**

*Доржи Банзаров – первый бурятский ученый (1822-1855), получивший высшее образование европейского образца, владевший 9 восточными и европейскими языками, включая санскрит и латынь; востоковед, член-корреспондент СО ИРГО. Именем талантливого исследователя назван Бурятский государственный университет. Мы публикуем статью Доржи Банзарова, посвященную Белому месяцу, которую нам удалось обнаружить в архиве газеты «Казанские губернские ведомости» за 1846 год с адаптацией на современный русский язык.*

Читайте на стр. 2

# Историческая библиотека Дацан Гунзэчойнэй: Доржи Банзаров о Белом месяце

**«Исполняя обещание сообщить когда-нибудь читателям описание праздника Нового года у монгольских народов, мы представляем статью о Белом месяце. Надеемся, что описание праздника будет интересно для читателей.»**

Монгольские народы не так богаты праздниками, как русские, которые удивятся, когда узнают, что у первых один только праздник в году – это Белый месяц, Цаган-Сар, или Новый год. По европейскому календарю нельзя с точностью определить день, в который начинается Белый месяц: приблизительно он бывает около Сырной недели, несколько раньше или позже ее, а иногда в самую масленицу. Он не сходится постоянно ни с одним из русских праздников потому, что монголы и родственные народы держатся особенного своего календаря, отличного от нашего. Времязчисление их основывается на движении луны, в монгольском году 12 месяцев по 30 дней в каждом, так что их год гораздо короче нашего, и в непродолжительный период лунный год опережает солнечный целым месяцем. Чтобы устранить такую неправильность монгольские астрономы через известное число лет учреждают год из 13 месяцев. Вообще во времяисчислении восточных народов много такого, что не сходно с нашей системой.

Происхождение названия «белого месяца» толкуют различно. Надобно думать, что название это произошло от слова цага (творог), потому что осенью, когда скотина мало доставляет молока, начинают есть творог; по такой же причине август называется у бурят месяцем молочным, и, вероятно, предшествовал Белому месяцу. Как бы то ни было, празднование Белого месяца принадлежит к древнейшим народным обычаям Средней Азии, к временам, предшествовавшим эпохе Чингисхана. Потомки этого завоевателя строго соблюдали древние свои традиции. Кинчакские монголы праздновали Белый месяц, вероятно, на берегах Волги до тех пор, пока не приняли ислам. Говорят, что первые преемники Батые иногда переносили Орду свою на Казанку: может быть, окрестности нашего города некогда были свидетелями праздника Белого месяца, но не осталось никаких известий, которые бы подтвердили нашу догадку. Поэтому мы представляем здесь записи путешественника XIII века Марко Поло о том, как монголы празднова-

ли Белый месяц при пекинском дворе в XIII столетии, когда они владели всею Азией:

«Губернаторы городов и начальники областей, говорит Марко Поло, присылают в этот день императору в подарок золота, серебро, драгоценные камни, жемчуга, дорогие ткани и белых лошадей. От того иногда случается, что в этот день Царь получает до ста тысяч белых лошадей. В первый день нового года монголы также дарят друг другу подарки в той уверенности, что они будут служить предзнаменованием счастья в наступающем году. В этот день приводят ко двору слонов, покрытых коврами; на них изображены различные небесные и земные животные. Привозят на этих слонах сундуки, наполненные золотыми и серебряными сосудами, которые употребляются для отправления этого великолепного праздника. Приводят туда также множество верблюдов, которые покрыты богатыми тканями и навьючены всякой провизией, необходимою для такого большого пиришества. Едва займется белый день, все короли, герцоги, бароны (Марко Поло называет монгольских князей титулами феодальных владетелей Европы своего времени), офицеры, медики, астрологи, начальники областей и войск и прочие императорские сановники являются ко двору. Поскольку тут они не могут поместиться все, то идут в соседние дворы. Когда каждый займет свое место, сообразно исправляемой им должности, то один из собрания встает и говорит: преклоните колена и поклоняйтесь. Вдруг все падают на колена, приткнувшись лбом к земле, как будто молятся: так делают они четыре раза. После сего каждый идет к алтарю, поставленному среди двора на хорошем столе красного цвета. На столе же написано имя великого Хана. Каждый берет курильницу и зажигает разного рода благовония на алтаре в честь великого Хана и возвращается на свое место.

Когда кончится это постыдное падение, все представляют Императору подарки, о которых сказано выше. Окончив все это, расставляют столы и дают великолепное торжество, в

котором всякий может веселиться, сколько ему угодно. После обеда являются музыканты и паяцы и увеличивают веселость гостей. При подобных празднествах к Царю приводят из лесов обученного льва, который ложится у ног его, как собачка, узнающая своего господина».

«По европейскому календарю нельзя с точностью определить день, в который начинается Белый месяц: приблизительно он бывает около Сырной недели, несколько раньше или позже ее, а иногда в самую масленицу.»

Кому известны нравы монголов и церемонии пекинского двора, тот должен согласиться, что это описание верно изображает богатство и великолепие Хубилаева двора (Хубилай – монгольский хан, основатель монгольского государства Юань, в состав которого входил Китай), который во времена Марко Поло уже начал подчиняться уставу десяти тысяч церемоний. Заметим только одну ошибку автора – фамию воскуривали вельможи небу, а не Хану, как он говорит. И ныне монголы в день нового года воздвигают небогатые алтари перед своими юртами и зажигают на них пахучую траву.

**Из Пекинского двора перенесем в степи Средней Азии: посмотрим, как нынешние монголы празднуют Белый месяц.**

До принятия буддизма монгольские народы новый год свой начинали, как уже сказали выше, осенью, и Белый месяц не имел у них никакого исторического значения. Когда буддизм проник в Среднюю Азию, что случилось во второй половине XVIII столетия, то ламы ввели в употребление между кочевниками свой календарь, перенесли Белый месяц к концу зимы и соединили его с контекстом своей веры. Таким образом, ныне в

Белый месяц празднуется победа основателя буддизма над шестью философами или лжеучителями, которые проповедовали грубый материализм. Шакьямуни явился их противником и перед всей Индией доказал нелепость их учения. Это-то первое торжество буддизма и празднуется в Белый месяц.

Мы уже говорили, что он составляет для монгольских народов единственный праздник в году. Тем с большим нетерпением ожидает его народ. Еще за месяц до праздника, и даже раньше, начинаются приготовления к нему. Толкуют о веселии, ожидающем всех, шьют обнови, запасаются вином, приготавливают подарки и прочее, но особенно примечательно употребление хадаков. У буддийских народов есть обычай подать гостю закуренную трубку, дарить платки и куски китайского флёру (хадаки) в знак учтивости, дружбы и уважения. В Белый месяц этого флёру требуется очень много потому, что всякий порядочный человек должен иметь несколько кусков его, дабы обменяться со всеми.

Перед наступлением Белого месяца в буддийских храмах происходит служба, продолжающаяся несколько дней. В это время читают священные книги и молитвы различного содержания, приносят подношения, молятся о счастливом течении нового года, о плодородии земли, о здравии Государя, о процветании буддизма и прочее. Накануне праздника и утром в первый день в храмах собирается множество народа. По окончании службы все поздравляют друг друга – обмениваются хадаками, обнимаются и говорят: мэндү амур, то есть, здравствуй, и другие приветствия. Те, кто остаются дома, также молятся, убирают домашние алтари, зажигают лампы и делают подношения в зернах и плодах. Утром в первый день все встают рано, женщины убирают юрту, варят кирпичный чай и готовят кушанья. При восходе солнца перед юртой делают возвышение в виде алтаря и зажигают курения. Все семейство обходит возвышение и молится, становясь на колени. Затем все идут поздравлять с праздником отца семейства, который желает детям счастья и долголетия.

Когда каждое семейство завершит свои обряды и поздравления, мужчины, одетые в лучшие платья, съезжаются в юрту к главе поколения или другому лицу, важному чем-либо среди соплеменников. После взаимных поздравлений и краткого разговора, начинается пир. Каждый гость, выпивая вино, должен высказать приличное пожелание счастья хозяину.

Пробыв несколько времени в одной юрте, оживленная толпа идет в другую, где их принимают женщины. Дети тоже ходят по юртам особыми группами. Таким образом, в один или несколько дней гости успевают объехать весь свой улус или околотов. В день нового года все различия забываются: самые знатные и богатые

люди с удовольствием посещают жилища победнее, и радушно принимают в своем доме каждого независимо от положения. В первый день Белого месяца все должны праздновать, то есть, ничем не заниматься, а на следующий день всякий может возвратиться к своим делам.

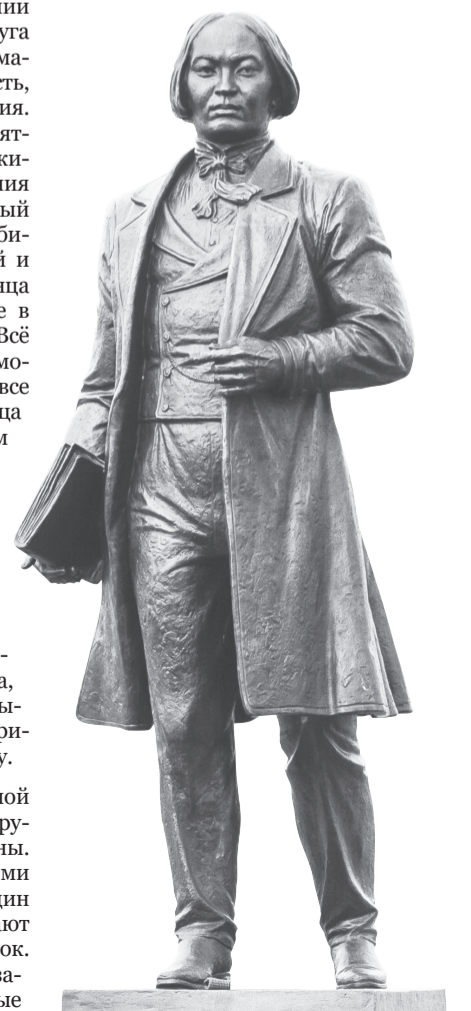
Впрочем, поздравления и увеселения продолжаются до двух недель. В старину, когда Белый месяц приходился весною, бывали в это время скачки и борьба, как у здешних (речь о Казани – прим. ред.) татар на Сабантуй, но с перенесением праздника на конец зимы этот обычай вывелся. Зимний холод, снега и худоба лошадей не позволяют монголам предаваться таким забавам. Зато все это происходит летом, когда совершаются подношения богам, хранителям местностей.

После этого описания нам уже нет нужды рассказывать, как празднуют монголы Белый месяц в нашем городе (Казани). Разумеется, они не могут отправлять праздник, как на родине. Они совершают свою службу, но сокращенно, потому что здесь не находится многих вещей, необходимых для богослужения. Радостью, доставляемой народным праздником, они делятся с русскими своими знакомыми, так что на этом монгольском празднике число русских бывает гораздо больше, нежели самих монголов».

Доржи Банзаров



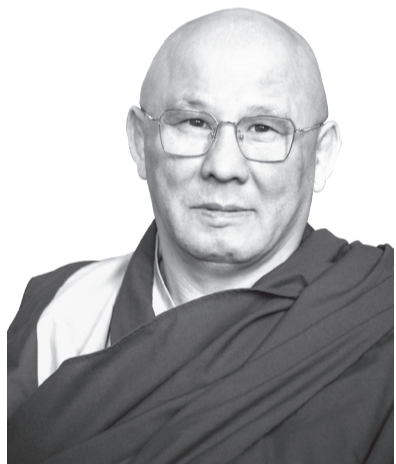
«Перед наступлением Белого месяца в буддийских храмах происходит служба, продолжающаяся несколько дней. В это время читают священные книги и молитвы различного содержания, приносят подношения, молятся о счастливом течении нового года, о плодородии земли, о здравии Государя, о процветании буддизма и прочее.»





## Сделай выбор. Прими решение. Получи опыт внутренней силы.

**В первом весеннем номере – о том, как осуществить изменения в своей жизни. Каждый имеет желание преобразований к лучшему, но как обрести ресурс, энергию, силу их воплотить, когда привыкаешь постоянно откладывать на потом? Ценными размышлениями с читателями делятся: Досточтимый настоятель Дацана Гунзэчойнэй Буда Бальжиевич Бадмаев, лама Пунцог, Лобсан Цультим и Йонден Соднам.**



**Досточтимый Буда Бальжиевич, мы сегодня обсуждаем путь к раскрытию внутренней силы, в связи с чем человеку необходимо освободиться от балласта – дурных склонностей, которые, хотя и разрушительны, непросто признать таковыми: признаки бьют по нашему эго.**

**Б. Б.:** Первое, о чём мы говорим: эго не имеет самостоятельного существования. Мы можем измениться и в худшую, и в лучшую сторону, а можем остаться на том же месте, как есть. Всё зависит от нас самих. Поэтому наша задача заключается в том, чтобы как можно быстрее найти в себе недостатки и устранить их. Чем быстрее найдешь изъяны, которые надо исправить, тем лучше станет твоя собственная жизнь.

**Бывает, нам «помогают» обнаруживать изъяны со стороны: например, наши близкие. И это не очень-то приятно. Даже лесть от знакомых звучит приятнее для эго, чем объективное замечание от близких.**

«Будда сказал, что все явления являются природой ума. То есть, внешние явления, которые мы видим – есть проекции нашего же ума, результат наших действий. Мы причастны ко всему происходящему вовне нас. Движение планет, существование Вселенной – всё это находится в области моего ума. Я открываю глаза – и вижу мир. Когда мы наблюдаем мир, мы видим, что процессы имеют некую взаимосвязь с моим умом.»

**ние от близких.**

**Б. Б.:** Мы не любим сознаваться в своих прегрешениях. Не любим признавать, что у нас есть недостатки. Обычному человеку, и даже тому, кто практикует какие-либо духовные упражнения, трудно признать изъяны в самом себе, признаться, что есть некая отрицательная черта или даже несколько. Это непростая задача. Но понимая необходимость этого, человек над ней работает в этой жизни. И в итоге приходит к осознанию: да, у меня есть негативные черты. Начинает их отслеживать и устранять к радости окружающих и к своей собственной. Это помогает ему в будущем находить и исправлять еще больше других своих негативных качеств. На это и направлено учение Будды, которое избавляет людей от омрачений.

**Сложность с тем, чтобы убедить себя, что нужно от того или иного качества или привычки избавиться.**

**Б. Б.:** Сложность не только в этом, а в том, чтобы для начала признать, что у тебя вообще есть такие разрушительные, негативные привычки или склонности. Есть склонности, которые человек сам не осознаёт. Вы задеваете его эго, а он, согласно мыслительному шаблону, отвечает вам негативной автоматической реакцией, которая вошла у него в привычку. И это мало кто видит в самом себе. А исправляет – ещё меньше.

**Религиовед и философ культуры Мирча Элиаде (1907-1986) утверждал, что «опыт священного входит в саму структуру нашего сознания». Означает ли это, что каждый может воспользоваться способностью к духовному развитию, раз она «по умолчанию» в нас встроена?**

**Буда Бальжиевич Бадмаев**

**Б. Б.:** Рассмотрим это с точки зрения буддийского учения. Будда сказал, что все явления являются природой ума. То есть, внешние явления, которые мы видим – есть проекции нашего же ума, результат наших действий. Мы причастны ко всему происходящему вовне нас. Движение планет, существование Вселенной – всё это находится в области моего ума. Я открываю глаза – и вижу мир. Когда мы наблюдаем мир, мы видим, что процессы имеют некую взаимосвязь с моим умом. Эти процессы связаны с моим знанием или отсутствием знания. Буддизм говорит, что всё это – природа нашего ума. Мало кто понимает это с позиции теории перерождения. Обычно человек мыслит об этом поверхностно, он ограничивает себя буквальным видением мира вокруг – и на этом его мышление останавливается. А когда мы говорим, что благодаря рождению в шести мирах сансары, благодаря карме я был богом в одном из рождений, который управлял Вселенными, который сформировал те или иные явления и так далее, тогда человек начинает понимать мир глубоко. Совершать благие действия – означает формировать этот мир. Если мы будем смотреть, что вокруг нас существует, то заметим, что всё создано человеком. Однако нам возражает: не только человеком – ведь мы не формировали дуб, озеро, горы, камни, траву. Но в этом случае речь идет о таком классе живых существ, как духи земли, воды, огня, воздуха: рождаюсь ими в прошлом, мы участвовали в формировании гор, озер, растительности и так далее. Мы говорим, что имеем ко всему этому отношение через свои прошлые рождения. Мы совершали поступки, с помощью которых всё это стало возможным. Фактически, мы причастны к созданию всей Вселенной. Когда вы совершаете поступок, он не исчезает бесследно. Он всегда даёт толчок чему-то следующему, что, в свою очередь, приводит в движение что-то ещё и так далее. Это закон сохранения энергии. Он работает как в физическом, так и в духовном плане.

**Та взаимосвязь, о которой Вы говорите, кажется необъятной для ума.**

**Б. Б.:** Только будда может видеть взаимосвязь всего, всю гигантскую систему причин и следствий. Будда обладает широким и ясным взглядом. Нам мешают эгоистические представления о мире. Когда мы раскаиваемся, осознаём, начинаем что-то понимать, только тогда двигаемся дальше, более целостно видим, а на основании этого наша жизнь становится более благополучной.



**Уважаемый лама Лобсан Цультим, кажется, что жизнь – череда приобретений и потерь. Стоит только наладить «инфраструктуру» своей жизни, как что-нибудь обязательно пойдет не так. Может быть, мы слишком серьезно воспринимаем свои высокие требования к жизни и нам не хватает легкости восприятия, которое во глади закон непостоянства?**

**Лама Лобсан Цультим:** Все явления – непостоянны, то есть, проходящие, а значит – страдательны. Стоит нам удовлетвориться чем-то,

как появляется естественное понимание, что это не будет длиться долго, и это вызывает неудовлетворенность. Это и есть сансара. Мы, буддисты, говорим, что религиозный путь, путь совершенствования духовных качеств, который укрепляет нас на жизненном пути и придает нам уверенность, начинается с памятования о том, что нет ничего, что длилось бы. Когда мы что-то получаем, у нас возникает желание «зацепиться» и продлить это чувство, на что мы тратим много энергии – ментальной, психической и физической. Нас это истощает. Сансара – это круговорот неудовлетворительных состояний. Почему? В силу того, что мы с вами игнорируем принцип причинно-следственной связи и принцип непостоянства. Мы хотим цепляться и удерживать, а это невозможно. И именно эта невозможность вызывает у нас страдание. Но когда человек понимает механизм причинно-следственной связи, то он способен менять причины и меняется сам, поэтому мы должны проявлять некую гибкость, не забывать о смерти и непостоянстве и не удивляться, когда получив что-либо, мы не можем это удерживать. Например, человек думает: «как я удачно устроился на работу» – а через месяц его увольняют. Непостоянство всех внешних явлений в мире – это процесс, с которым необходимо согласиться и быть готовым к расставанию со всем, что приходит или чем мы, как нам кажется, обладаем. Но если мы соглашаемся с непостоянством явлений и ценим каждое мгновение, как последнее, то есть, полностью осознанны во всем, что думаем, говорим и делаем, восприятие постоянных изменений как чего-то болезненного перестает быть таковым.

**Не вызовет ли это уныние и апатию у человека – ведь возникает чувство предопределенности: «получил – и неизбежно потерял». В чём смысл тогда браться за дело в принципе?**

**Л. Ц.:** Это вызовет отречение от ненужных мыслей, которые есть следствие нашего неведения и отрицания принципа непостоянства. А когда человек мудрый, он понимает, что ему нужно, сохраняя терпение, возвращать стойкость ума. Надо уметь расставаться. Расставаясь с чем-то, жизнь не заканчивается. Только в этом мы можем найти какое-то счастье – в стойкости ума, а не в объектах, которые по своей природе непостоянны и вызовут у нас желание удержать их и принесут разочарование ввиду невозможности этого. Путь начинается с памятования, что нет ничего, что длилось бы. Все только меняется. С этим мы должны согласиться, проявляя смирение. Что-то исчезает, но появляется нечто другое, что не даст нам унывать. Снова нужно жить, бороться, сопротивляться, чего-то достигать, а достигая – снова уметь расставаться с этим. Мы путники – взбираемся на гору, спускаемся, небольшая передышка, и снова вверх.

**Это созвучно словам последнего японского бродячего поэта Танаэда Сантока: «Я преодолеваю одну гору только для того, чтобы встретить другую».**

**Л. Ц.:** Это действительно так. И мы должны радоваться небольшой передышке на этом пути, уметь радоваться маленьким успехам. Вся жизнь – большой переход через перевал.

**Надо признаться, что мысли поворачивают нас в другую сторону: доделаю рутинную работу, достигну целей, реализую амбиции – и буду отдыхать.**

**Л. Ц.:** Мы отдыхаем, только чтобы снова взяться за работу, подняться на вершину, а затем спуститься. Спускаться – всегда сложнее, чем взбираться, достигая. И тут мы задаемся вопросом, а есть ли выход из этого круга? Религии говорят, что да, есть состояние ума, свободное от этих заблуждений: состояние будды.



**Уважаемый лама Пунцог, на Сагаалган принято очищать дом, очищаться от грехов, накопленных за год. Человек настраивает себя, чтобы действовать правильно, но не всё удаётся. Первый сложный момент в процессе очищения от дурной привычки или страсти – признание того, что она негативная, и что она «у меня есть». Давайте приведем простой пример из дней юности: не сообщая родителям, что задерживаюсь, поздно прихожу домой или не отвечаю на звонки. Родители переживают, а я – не очень.**

**Л. П.:** Молодому человеку в этом примере не хватает осознанности.

**Но он может думать, что всё в порядке.**

**Л. П.:** Для родителей ты всегда ребенок, сколько бы ни было тебе лет. А ты доставляешь им страдание. Чтобы перестать это делать, ты должен проявить осознанность. Что это значит? Принять решение: сегодня постараюсь жить осознанно, быть здесь и сейчас, то есть, с полным вниманием делать то, что намечал или должен сделать. Если ты должен предупредить, чтобы не возникло волнений, истощающих силы родителей, то ты не забудешь это сделать. Вечером проанализировал, как прошел день. Был ли ты действительно осознан, исправил ли ты привычные неправильные действия, вызывающие страдания у самых близких тебе людей? Осознанность – это ежедневный труд, который очень быстро приносит тебе пользу, ты чувствуешь себя сильнее, потому что можешь контролировать свои действия, изменяя их с привычных заблуждений на осознанные и правильные поступки. Но если ты не можешь помочь самому себе измениться – никто тебе не поможет. Надо браться за себя всерьёз.

Если ты забыл позвонить, предупредить, значит, не был осознан, действовал «на автомате», не принимал во внимание ничьи чувства, кроме своих собственных – очень узко видишь мир. В осознанном состоянии ты контролируешь это: я должен позвонить, что буду в такое время и т.д. Это развитие любви и сострадания в тебе самом, что чрезвычайно важно для твоего развития в любом направлении. Родители – это же твои земные создатели, «корни». Если ты их не можешь уважить, то о каком почитании божеств или святых ты можешь говорить? Надо начать с почитания своих земных родителей.

**Скульптура, которой поклоняешься в храме, не может сделать замечание, малоприятное для моего эго, отвернувшись от меня или как-то еще выразить своё отношение к моим поступкам.**

**Л. П.:** У человека возникает чувство ложной набожности. При этом почитать своих родителей на практике он не может. Тогда не стоит говорить о божествах, молитвах, духовных методах и вести дискуссии на духовные темы, теоретизировать о самосовершенствовании и «продвижении». Ты должен научиться видеть в родителях Авалокитешвару – будду сострадания, или Зеленую Тару, например, если ты буддист. Если можешь так делать и относиться к ним соответственно, то в тебе будут постепенно вызревать ис-

# Сделай выбор. Прими решение. Получи опыт внутренней силы.

тинные любовь и сострадание, а не притворные. Тогда тебе легче будет ощутить, что такое сострадание на самом деле и зародить бодхичитту. Бывает, что люди в преклонном возрасте испытывают сложности со здоровьем, физическим или ментальным. Это своего рода испытание духовной зрелости их детей: могут ли они позаботиться как следует о них? Это может вас испытывать божество, например, сама Зеленая Тара – можешь ли ты взращивать терпение и сострадание? Кто знает, быть может, это и есть воплощение Зеленой Тары? Разве может кто-то сказать, что это не так? Поэтому пока есть возможность, нужно стараться не упускать ее, чтобы потом не расстраиваться. Прояви свои духовные качества и силу.

**Сказать «я был неправ» - откровенно несложно, но искренне почувствовать это и раскаться – сложнее.**

**Л. П.:** Ум никогда не хочет быть виноватым или неправым. Он всегда старается себя оправдать или представить дело так, как будто ты поступил правильно, даже если допустил грубую ошибку. Поэтому это всегда оправдывает свои промахи.



**Уважаемый лама Йонден Соднам, способность расти духовно - встроена в нас?**

**Лама Йонден Соднам:** Да, способность к самосовершенствованию у нас есть.

**Слово «самосовершенствование» ассоциируется зачастую с литературой в духе «как стать богатым и успешным».**

**Й. С.:** Это то же самое. Я бы не советовал рассматривать это отдельно. Потенциал человека одинаково работает – и в мирском направлении, и в надмирном, так называемом «духовном». Тезисы, которые должны привести человека к продвижению на пути – и в том, и другом случае – тоже одинаковы.

**Мы говорим о том, что самосовершенствование начина-**

**ется с отказа от того, что скрывает нашу изначально совершенную природу. Однако даже отказ от вредной пищи, от неправильного образа жизни, разрушительных привычек нам не даёт. Мы, скорее, защищаем своё право на них.**

**Й. С.:** Человек говорит: я понимаю, что так делать вредно, но делаю; есть вредную пищу плохо – но я ем; я не могу ничего поделать с этим. Почему? Потому что человек на самом деле не осознаёт по-настоящему всю неотвратимость определенных событий в жизни. Насколько наше человеческое рождение хрупко: в любой момент оно может завершиться. Но у всех людей есть ложная убежденность, цепляние или вера, что всё ещё будет, сегодня я не стану делать в полную силу какие-то положительные шаги, но завтра или в один из дней – обязательно... Сегодня я не могу заставить свой ум подчиниться, но завтра... Возможность будет. Ложная убежденность в возможности сделать что-либо хорошее «позже» – колоссальное заблуждение. Никто не давал гарантий этого дополнительного времени.

Всё, что человек должен сделать – это принять решение. Мы говорим: представьте, что вам вводят яд и у вас есть 10 минут. Что будет в вашем уме в эти оставшиеся минуты? Вы будете сожалеть: работу не поменял, лучше не стал, обиды, разочарования, чувство вины, почему не признался девушке в чувствах, почему с родителями отношения не наладили, к братьям был злой? И так далее. Картина весьма печальная. Если спроецировать этот пример на себя сейчас, то человек скажет: я не хочу покидать этот мир вот так, с такими мыслями. Возникает естественное желание привести в порядок все эти и другие аспекты жизни. А для этого человек должен принять решение: я не хочу таких мыслей перед уходом. В контексте буддизма мы говорим: я должен посвятить себя освобождению, взрастить устремленность стать лучше ради блага всех живых существ, или же ради достижения благих мирских целей – неважно. Механизм и в том, и другом случае – один. Может ли человек сделать выбор в пользу изменения жизни прямо сейчас или нет?

**Мысль о том, что я могу сделать выбор в будущем – помеха, из-за которой так и не получается начать действовать в желаемом ключе уже сегодня?**

**Й. С.:** Да. Это называется цеплянием за постоянство. Люди говорят: «я понимаю, что тело не вечно, но все равно не могу ничего поменять в себе». Почему? Потому что это «я понимаю» никак не соотносится с тем, что человек на самом деле чувствует. Внутри есть чувство, что время всё-таки ещё будет.

**И оно пребывает интеллек-**

**туальное понимание.**

**Й. С.:** На уровне интеллекта мы понимаем: да, всё преходяще, мы с этим согласны. Интересный момент. Вечером у человека начинается своеобразный прилив энергии в пользу принятия осознанного решения, выбора в пользу преобразований в жизни. Он говорит себе: «все, начинаю лучшую жизнь». Читает развивающие книги, отжимается, бегаёт и так далее. Утром же словно что-то меняется. С рассветом улетучивается решимость, обусловленная чуть большим осознанием, что это рождение конечно. Возникает новый день, встает солнце, укрепляется иллюзия, что так будет снова и снова. Беспечность превалирует. А ночью убежденность в том, что жизнь вечна – теряет свою хватку и ощущение, что ты можешь уйти вот таким, какой ты есть – слабый, не способный подчинить своё эго, свои желания, растерянный – это ощущение ночью очень усиливается. К утру – проходит.

Нужно уловить разницу между пониманием и ощущением. Ощущение – более фундаментально, устойчиво. Например, невозможно объяснить ребенку, чьи родители уделяют ему мало внимания, что они его любят. Он должен это ощутить, почувствовать, а не «понять» умом. Ему могут говорить: твои родители на самом деле очень хорошие люди, они любят тебя. Он это понимает, но не чувствует. В этом разница между пониманием и ощущением. Нельзя объяснить словами «на самом деле родители тебя любят». Это не работает. Так и в нашем случае, когда мы говорим о преобразовании нашей жизни. Требуется получить ощущение, опыт внутренней силы – это важно. Но оно не может появиться просто так. Оно – следствие выбора, который ты должен сделать. Если человек хочет стать лучше, сильнее, здоровее – он признается: у меня проблемы. Я устал. Я истощён морально и физически. И так далее. Что делать? Сделай выбор! Сделай выбор, прими решение прямо сейчас – и следуй ему неукоснительно, пока не появится ощущение, опыт силы: «я могу!», поскольку твое желание измениться получает поддержку действиями. Если же ты не делаешь выбор в пользу осознанной жизни, исправления, не принимаешь твердое решение, то это потому, что ты еще не настрадался, условно говоря.

**Не устал?**

**Й. С.:** Да, еще не устал от той жизни, которую ведешь. Не накопил критической массы проблем. Но когда делаешь выбор, принимаешь решение и следуешь ему – в этот момент себя обнаруживает потенциал будды. Выбор в сторону лучшего – это и есть путь к раскрытию потенциала будды в самом себе. Из-за давления привычки выбор и принятие решения могут быть затруднены. А это уже из-за того, что человек глубоко не осознает неотвратимость событий жизни и смерти. На самом деле, у человека есть только один вариант развития событий в жизни: стать лучше, стать счастливым.

Каким человек часто предстает в миру? Уставший, под тяжестью дум, противоречивых страстей и желаний, мыслей о невозможности уйти с нелюбимой работы, с отсутствием видения, в чем смысл жизни и так далее. Он должен сделать выбор: хочу жить счастливо, стать лучше. Ты должен получить опыт внутренней силы, с помощью которой ты будешь двигаться дальше и дальше. В индийских ведах сказано, что про-

«Нужно уловить разницу между пониманием и ощущением. Ощущение – более фундаментально, устойчиво. Например, невозможно объяснить ребенку, чьи родители уделяют ему мало внимания, что они его любят. Он должен это ощутить, почувствовать, а не «понять» умом.»

Лама Йонден Соднам

ще всего зародить такое ощущение в самом начале, опираясь на тело – например, с помощью йоги. Выполняя йогические асаны, ты видишь, что твоё тело что-то может, оно способно постепенно выполнять то, что требуется. Я говорю некоторым людям, которые приходят с намерением изменить свою жизнь: начните бегать, например, если это согласуется с вашими физическими возможностями. И соблюдайте регулярность. Способность заставить ум и тело выполнять то, что принесет пользу, и дает опыт внутренней силы. Иногда спрашиваю: назовите положительную привычку, которую вы сами зародили в себе, осознав, что она вам будет помогать, придавать сил, укреплять ваш дух. Большинству сложно ответить на этот вопрос – такой привычки нет. Как же так получилось? Ведь каждый день можно читать развивающую книгу, что-то из духовной литературы. Йога, бег, какое-то творческое занятие, развивающее духовный аспект жизни – всегда, независимо от погоды, внешних условий, занятости, это должно быть «железным правилом», только тогда ваша внутренняя сила станет такой же крепкой. «Железная воля», о которой говорят святые и йогини, достигается именно так – через выбор, принятие решения и следования ему несмотря ни на что. Этой структуре необходимо подчинить повседневную жизнь. Тогда возникает ощущение, что «я что-то могу», у меня есть сила, мощь.

Переживание внутренней силы – это не интеллектуальное знание, которого мы не чувствуем, а настоящее знание, непосредственное. Это совсем другой уровень. Я больше не тот уставший человек, который после работы приходит домой, «тонизирует» себя кофе, кое-как ест и пьет, а затем листает в смартфоне ненужные ему новости и загружает сознание прочим балластом. Опыт силы поведёт вас по правильному жизненному пути.

**Итак, чтобы этот опыт стал нашим...**

**Й. С.:** Нужно сделать выбор в сторону изменений. Принять решение, осознав, что наша нынешняя жизнь должна быть использована с пользой. Время идёт.

**А этому выбору предшествует моя усталость от того, как я заполняю свое сознание ненужными вещами и как меня, в сущности, тяготит отсутствие этого самого решения о преобразовании жизни...**

**Й. С.:** Иначе вы застрянете в положении жертвы, с жалобами на жизнь, с вопросами вроде «как мне улучшить мою жизнь» и прочими бесконечными «как». Вы никуда не двигаетесь, и это тяготит вас, осознаёте вы это или нет.

**Вы сказали, что ощущение внутри – важнее, чем интеллектуальное понимание. То есть, в целом, я могу быть праведником снаружи, на уровне действий и речи, но глубоко внутри меня на уровне мысли тлеет ненависть к ближнему или коллеге по**

**работе, что я, как цивилизованный человек, вполне могу скрывать. В итоге я всё равно разрушаю себя тем, что внутри на самом деле, и моё при творство не спасает меня.**

**Й. С.:** Всё верно.

**Вопрос в том, как избавиться себя от подпорченной сердцевины, которая отравляет мою жизнь во всех аспектах.**

**Й. С.:** Стать лучше. Станьте более свободным, сильным. Станьте лучше, чем тот, кому вы завидуете или кого невзлюбили. Если он богаче, сильнее, успешнее – станьте более реализованными, чем он. Действуйте по методу силы. Позиция в духе «так думать об этом человек плохо, это неправильно, гнев пагубен» в современном контексте не очень сработает. Станьте лучше. Употребите энергию, которую тратите на мысли о ком-то – в свой адрес, сосредоточьтесь на собственных действиях, наполните их вниманием и осознанностью. Если не сделаете так – что ж, придется страдать. Сделайте выбор! Мы живем в такое время, когда стать лучше, больше зарабатывать, стать успешным – это еще и терапия от разных недугов. Сосредоточившись на постижении внутренней силы, о которой мы говорим, вы забудете всех, кому завидовали, или на кого злились, кого «не переваривали» – и всё потому, что вы делаете выбор, примете решение и будете действовать согласно ему, а это и есть путь будды.

Нет другого пути. Не получится прийти к ламе или другому священнослужителю – и после общения переосмыслить всю свою жизнь. Вы сами должны сделать выбор. То, что говорит буддизм, вы должны прослушать и как-то применить в повседневной жизни. Не должно быть такого, что ваша личная жизнь рушится, жена и муж в состоянии развода, дети страдают, а вы спешите в дацан на ретрит. На лекциях в храме вам рассказывают о сострадании, о любви, а вы возвращаетесь домой и не выражаете по отношению к близким ни того, ни другого. У вас всё должно стать лучше дома, в семье. Тогда только это похоже на осуществление учения. Подавите омрачения, позаботьтесь о потребностях близких, и дома станет лучше. Тогда вы придете к ламе, он посмотрит на вас и скажет: о, учение работает! Вот о чём буддизм.

**Не о побеге в храм от повседневной жизни.**

**Й. С.:** Нет, такой подход приведет к еще большим омрачениям. Неправильное понимание отречения от мирской жизни даст силу таким мыслям: «я – веган, а они в дацане едят мясо», «я – нравственный, а они, похоже, не очень», «я хороший, а они – плохие». Станете только хуже. Буддизм – это о том, что вы изменяете свой повседневный быт к лучшему. Тогда это настоящее понимание буддизма.

Интервью: Антон Чернышев.

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 Чернышев 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 № 115. **Время подписания в печать по графику и фактически:** 18.03.2025, 17-00. **Дата выхода в свет:** 31.03.2025 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.

Газета доступна на сайте храма «Дацан Гунзэчойнэй» [www.dazanspb.ru](http://www.dazanspb.ru) для бесплатного скачивания в электронном формате:



Дизайн и верстка: ИП Гаврилов Д.Е. ([www.studiosplav.ru](http://www.studiosplav.ru))