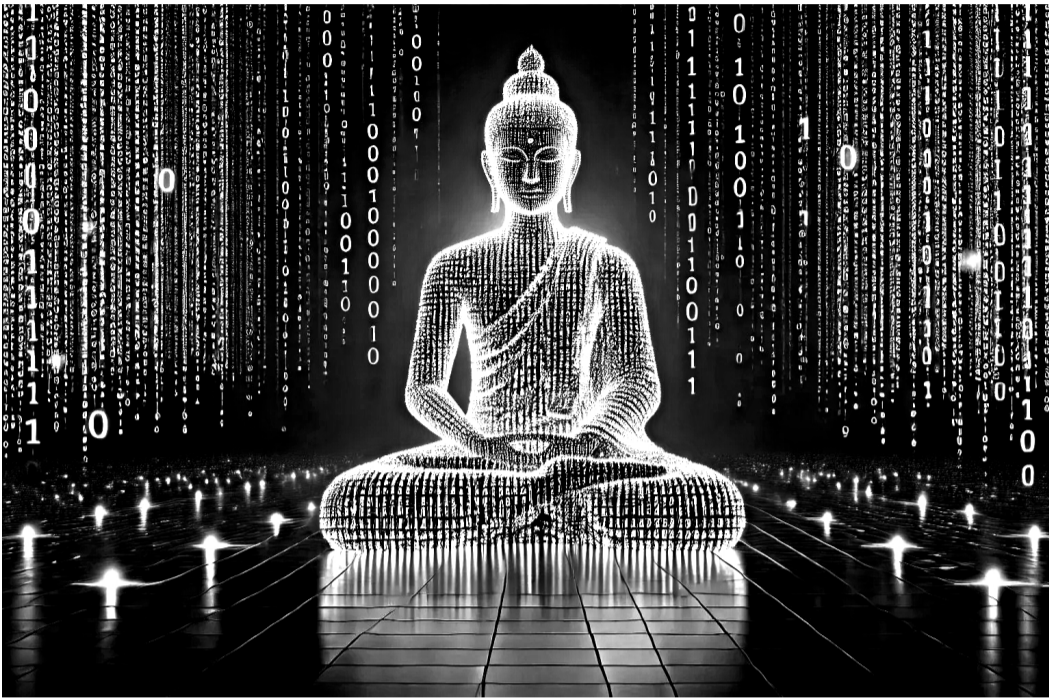


ТРАДИЦИОННАЯ Сангха России

Выпуск №98. Март, 2026.

Издание Санкт-Петербургского Дацана Гунзэчойнэй

www.dazanspb.ru



Менеджмент МЫШЛЕНИЯ

Уважаемый геше Йонден Соднам, в редакцию газеты Дацана поступил вопрос: «Может ли буддийское учение или иная традиционная религия быть эффективной в жёстких условиях современного мира?». Ваш ответ поможет прояснить некоторые важные моменты, связанные с мышлением и его влиянием на качество нашей повседневной жизни.

Й. С.: Буддийское учение работает, прежде всего, с сознанием человека, и даёт ему инструменты для того, чтобы он, живущий в разные периоды истории и в любых обстоятельствах - неважно, в перенаселённом шумном мегаполисе или в сельской местности - был способен правильно относиться к внешним событиям, чтобы они не разрушали его психологически, не лишали его внутреннего равновесия, и он научился принимать правильные решения, исходя из собственной осознанности.

Житель мегаполиса, в котором жизнь более насыщена событиями, информацией, коммуникацией, должен учиться правильно расслабляться, «замедляться». А жителю деревни, например, который нередко занят сельским хозяйством, решением бытовых, практических задач в окружении более низкого уровня информационного шума - ему, наоборот, надо научиться побуждать свой ум к большей активности, в процессе которой возникают новые мысли, идеи, способы ведения каких-то аспектов своего дела и т.д.

Как правильно понимать «расслабление» жителю мегаполиса, не устраняя от своих повседневных дел? Или, лучше сказать, как в принципе не создавать напряжения, которым характеризуется

жизнь человека в большом городе? Ведь проблема эмоционального стресса не решается кардинально, даже если мы уезжаем каждые выходные на природу, посещаем психолога, идём на йогу, бегаем в парке - да, это разгрузка, это полезно, даёт нам определённый ресурс, чтобы выдерживать стресс, но как уничтожить сами первопричины эмоционального напряжения и истощения?

Й. С.: Необходимо держать свой ум в состоянии равновесия. Если мы внимательно посмотрим на «содержимое» нашего ума, что мы обнаружим? Тревоги, концепции, разрозненные мысли, страхи, которые захватывают наше внимание и тратят энергию, мысли о прошлом и о будущем, о неудовлетворительном настоящем и так далее. Что же делать со всем этим? Научиться наблюдать свой ум. Это значит, что вы с вниманием наблюдаете за мыслями, которые в нём возникают. Вы отслеживаете их, не вовлекаясь. Словно наблюдаете поток машин, стоя на обочине: вы видите каждый движущийся автомобиль, но не бежите вслед за каждым из них. Подобным образом нужно научиться видеть возникающие одна за другой мысли и осознавать каждую.

Читайте на стр. 3,4



Круглый стол «Дацан, 2025. Итоги»

12 марта в Администрации Приморского района Санкт-Петербурга был организован Круглый стол «Дацан, 2025. Итоги». В рамках мероприятия встретились представители Администрации района, руководство Дацана Гунзэчойнэй, Фонда развития буддийской культуры, образования и науки, сотрудники, занятые в работе по созданию Буддийского учебно-паломнического центра в Коломягах, а также специалисты, участвующие в различных проектах, связанных с Санкт-Петербургским буддийским храмом. Настоятель Дацана Буда Бальжиевич Бадмаев вручил памятные медали, выпущенные к 110-летию Санкт-Петербургского буддийского храма, уважаемым представителям Администрации - Елене Николаевне Красильниковой и Владимиру Степановичу Фацциевич-Слинченко.

Благодарственные письма «За вклад в сохранение исторической памяти и в связи со 110-летием со дня основания Санкт-Петербургского буддийского храма Дацан Гунзэчойнэй» от Администрации Приморского района были вручены директору Фонда развития буддийской культуры, образования, науки (ФРБКОН) - Инне Васильевне Васильевой, руководителю строительства учебно-паломнического центра в Коломягах, члену Совета Фонда развития буддийской культуры, образования, науки - Александру Дашевичу Ринчинову, Олегу Владимировичу Макарову - председателю малоквартирного жилого дома по Приморскому проспекту, 93А (в прошлом - дом-общежитие, принадлежавшее Дацану Гунзэчойнэй; архитектор - Г. В. Барановский, 1909 г.) и архитектору проекта Буддийского центра в Коломягах - Роману Львовичу Чильчигашеву.

Буда Бальжиевич Бадмаев, настоятель Дацана Гунзэчойнэй:

«Буддийское учение ставит в центр духовной практики бескорыстную помощь всем живым существам. Поэтому мы всегда благодарим тех людей, которые служат обществу, приносят пользу другим людям, способствуют развитию и улучшению жизни в том или ином аспекте. Наш храм располагает учебно-паломнического центра в Коломягах, члену Совета Фонда развития буддийской культуры, образования, науки - Александру Дашевичу Ринчинову, Олегу Владимировичу Макарову - председателю малоквартирного жилого дома по Приморскому проспекту, 93А (в прошлом - дом-общежитие, принадлежавшее Дацану Гунзэчойнэй; архитектор - Г. В. Барановский, 1909 г.) и архитектору проекта Буддийского центра в Коломягах - Роману Львовичу Чильчигашеву.

Читайте на стр. 2

90 лет Приморскому району

Настоятель Дацана Гунзэчойнэй Буда Бальжиевич Бадмаев: «Приморскому району Санкт-Петербурга в апреле исполняется 90 лет. Мы поздравляем главу Администрации Приморского района, Богдана Георгиевича Заставного, а также сотрудников Администрации и всех жителей с этой значительной вехой в истории развития района, где находится Санкт-Петербургский буддийский храм. Приморский район, основанный в 1936 году, сегодня является одним из крупнейших и динамично развивающихся в городе. Хотел бы особо отметить, что в этот год, объявленный Президентом РФ Владимиром Владимировичем Путиным «Годом единства народов России», именно Приморский район являет собой прекрасный образец межконфессионального единства и мирного соседства представителей всех четырех традиционных для России религий: здесь представлены православные храмы, Еврейский культурно-религиозный центр «В Приморском», Коломяжская мечеть и буддийский храм «Дацан Гунзэчойнэй». Искренне желаем главе Администрации района и его жителям дальнейшего плодотворного развития и крепкого здоровья!».



Круглый стол «Дацан, 2025. Итоги»

Продолжение статьи.
Начало читайте на 1 стр.

Елена Николаевна Красильникова, заместитель главы Администрации Приморского района (контролирует деятельность отдела благоустройства, а также отдела районного хозяйства):

«Надеюсь, что мы и дальше продолжим наше сотрудничество с Дацаном Гунзэчойнэй: Администрация Приморского района всегда готова оказать помощь. Впереди ещё много событий, среди которых - строительство Буддийского учебно-паломнического центра в Коломягах. Я надеюсь, что всё получится, храм начнет свою работу, и мы сможем посетить его. Нам всегда интересно взаимодействовать с вами. Совсем недавно мне довелось побывать в Иркутске и на Байкале, где мы познакомилась с бытом бурятских семей, погостили у них. Должна сказать, что по своей энергетике, по духу — это замечательные, удивительно добрые и светлые люди».

Владимир Степанович Фацевич-Слинченко, заместитель главы Администрации Приморского района (контролирует деятельность сектора физической культуры и спорта, отдела культуры, сектора по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями):

«Для меня честь получить эту памятную медаль. В прошлом году Дацан отметил большую дату — 110 лет. Было проведено много массовых мероприятий, которые привлекли внимание аудитории далеко за пределами Санкт-Петербурга и собрали положительные отзывы. Впереди — развитие новой истории Дацана, новые проекты — «Буддийская Теологическая Академия им. Д.-Д. Этигэлова», создание учебно-паломнического центра. Продолжаем курс на добрые дела».

Буда Бальжиевич Бадмаев: «Правительство города и Администрация района понимают, что добрые дела — это важно. Мы с вами живем в очень неспокойное время. Могут возникать нежелательные очаги напряженности. И когда мы своими последовательными инициативами такие потенциальные «пожары» тушим в зародыше, объясняя на практике, что нужно сосраться друг другу, помогать, ценить усилия друг друга, если мы действуем в этом ключе, а руководство принимает в этом активное участие — это имеет большое социальное значение, поэтому я выражаю вам большую благодарность».

После официальной церемонии состоялась беседа с **Владимиром Степановичем Фацевич-Слинченко** и **Ольгой Александровной Закипной**, начальником Отдела культуры Администрации Приморского района, в ходе которой руководители Дацана и ФРБКОН поделились впечатлениями по итогам юбилейного года.

Инна Васильевна Васильева: «Юбилейный год был не столько сложным, сколько интенсивный, и, как упомянул Буда Бальжиевич, у нас было несколько крупных выставок, одна из них - совместная, а также 3 конференции. События проходили при большом участии и внимании общественности, причем не только буддийской, но всех, кто интересуется культурой, искусством, историей, наукой и смежными отраслями. Масштабную выставку организовал Государственный Эрмитаж: она занимала целое манежное здание Малого Эрмитажа, и это всего лишь малая часть их богатой буддийской коллекции. Откликов было много, СМИ были в восторге от такого позитивного и колоритного источника инфоповодов. Среди прочего, был очень интересный эпизод в серии событий юбилей-



Вручение памятной медали Наталье Авериной

Настоятель Дацана вручил памятные медали Наталье Васильевне Авериной (доцент кафедры книгоиздания и книжной торговли, кандидат филологических наук СПбГУПТД, генеральный директор издательства «Нартанг»), Лидии Александровне Макаровой (Лидия Александровна с готовностью делилась с Дацаном информацией о её отце — Александре Дмитриевиче Молеве, известном «снайпере эфира», инженере радиосвязи, состоявшем в рабочей группе, которая создала и затем обслуживала радиостанцию («Объект №46»), установленную в алтарной нише Дацана Гунзэчойнэй в годы блокады — подробнее мы писали об этом в выпуске 89 за июнь 2025 г.), Олегу Владимировичу Макарову, Александру Владимировичу Ишигенову (художник-график, декоратор Государственного Академического Мариинского театра), Любови Ивановне Крякиной (ведущий художник-реставратор ИВР РАН), Антону Михайловичу Чернышевичу (главный редактор печатной газеты Дацана Гунзэчойнэй «Традиционная Сангха России»), Елене Константиновне Зонхоевой (художник-живописец, член Союза художников России), Роману Львовичу Чильчигашеву и Николаю Владиславовичу Иванову (член Совета Фонда развития буддийской культуры, образования, науки).



Вручение памятной медали Александру Ишигенову



Настоятель вручил памятную медаль Николаю Иванову

ного года — я говорю о мотопробеге в честь 165-летия архитектора Дацана Г. В. Барановского. Это был, без преувеличения, уникальный в истории человечества случай, когда читали два молебна подряд: сначала - протоиерей Вячеслав Юльевич Харинов, настоятель Храма иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» на Шпалерной ул., президент мотоклуба OST MC, отслужил панихиду во славу и в память о Г. В. Барановском, а затем настоятель Дацана Гунзэчойнэй Буда Бальжиевич и ламы провели молебен о благополучном перерождении Гавриила Васильевича, так как мы верим в перерождение.

В 2027 или 2028 году планируется масштабный буддийский форум в Санкт-Петербурге. До этого их проводили в Туве, Бурятии и Калмыкии, а теперь наша очередь, потому что мы — один из самых крупных буддийских регионов сегодня. Востребованность буддийского учения и активность членов сообщества очень значительная,



Награждение Любови Крякиной

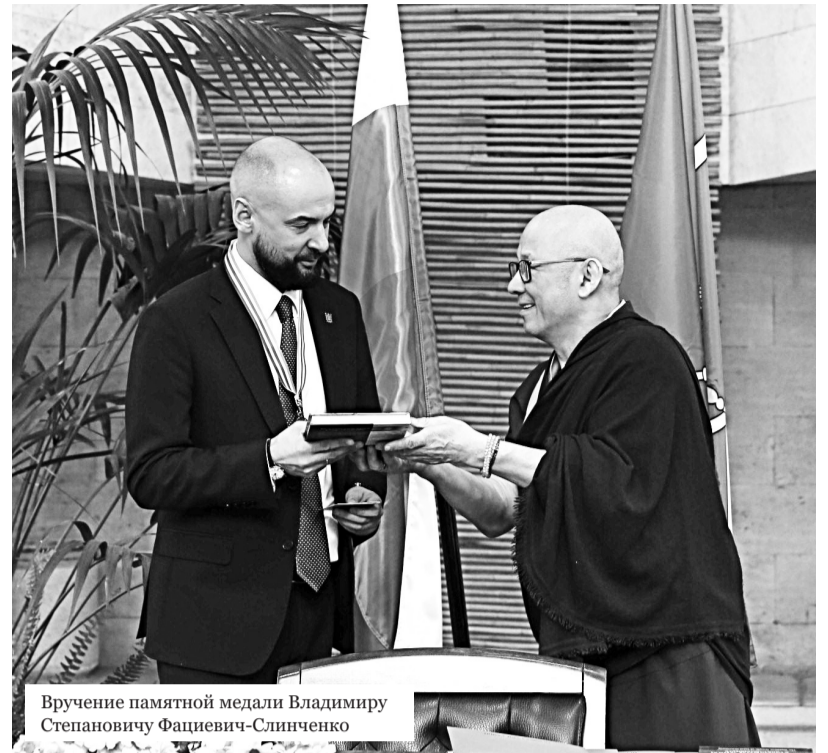


Вручение благодарственного письма Инне Васильевне Васильевой

судя по официальной статистике.

Буда Бальжиевич Бадмаев: В форуме примут участие представители буддийского духовенства Таиланда, Шри-Ланки, Камбоджи, Бирмы, Китая. Японцы, скорее всего, тоже будут. Монгольская делегация обязательно приедет. Этот вопрос мы курируем с Комитетом по внешним связям.

Если говорить об истории, то Российская империя прирастала территориально за счет многих земель, которые мы называем сегодня буддийскими регионами. Считается, что Савва Луквич Рагузинский, экономист, дипломат, формировал 80% от всех поступлений в бюджет империи на тот момент на кяхтинской таможне (он же основал и город Троицкосавск, или Кяхта в современной Бурятии). Её учредили в 1792 году. Самый безопасный маршрут Великого Чайного пути в XVIII-XX вв. проходил именно через Кяхту (на границе Бурятии и Монго-



Вручение памятной медали Владимиру Степановичу Фацевич-Слинченко



Вручение памятной медали Елене Николаевне Красильниковой



Лидия Макарова получает памятную медаль от настоятеля

лии). Она являлась главным центром русско-китайской торговли, через который в Россию и далее в Европу везли чай.

Как вы знаете, Елизавета Петровна в 1741 году официально признала буддизм, потому что это учение очень мирное; оно также способствовало интеграции кочевых народов в состав империи. Затем последовало учреждение института пандито хамбо-лам в 1764 году Екатериной II. Наши ламы обратились к императрице с просьбой, и она её удовлетворила, аргументировав это тем, что у российских лам должен быть свой глава, независимый от Китая и Монголии — «Пандито хамбо-лама» (дословно переводится как «ученый большой учитель»). В Калмыкии был свой — шаджин-лама, но Калмыкия была тогда Калмыцким ханством, и глава их буддистов не подчинялся Российской империи. А вот исконно российский буддийский институт — это, конечно, институт Пандито хамбо-лам. Пандито Хамбо-лама являлся также и главой буддистов Восточной Сибири.

Многих Пандито Хамбо-лам знают люди, далекие от истории буддизма: например, XI Пандито Хамбо-лама Чойзон-Доржо Иролтуев известен тем, что лечил царскую семью по приглашению камергера императора Николая II — князя Э. Э. Ухтомского. Иролтуев был врачом-терапевтом (эмчи-ламой) высочайшего класса, и собрал вокруг себя таких же выдающихся лам-лекарей. Он же способствовал установлению контактов России с Сиамом (ныне Таиланд). 18 марта 1898 года он посетил Бангкок. Его визит проходил в рамках налаживания кон-

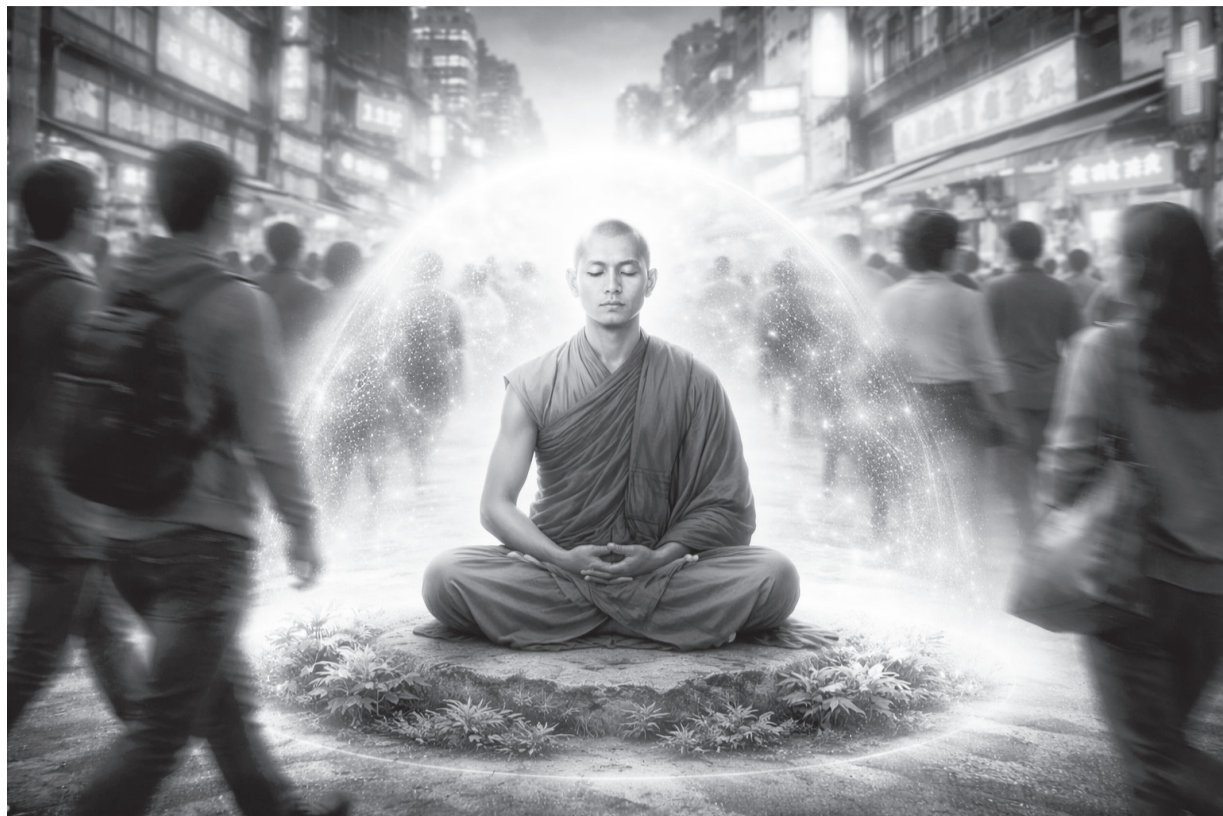
тактов, сопровождавших установление дипломатических (1898 г.) и договорных (1899 г.) отношений между Российской империей и королевством Сиам. Делегация посетила священное место Сиам — след ступни Будды в Храме Пхра Бат. С разрешения короля Вачиравада, Иролтуев снял отпечаток ступни из глины и увез его в Россию, чтобы поместить его в кумирню около Селенгинска. Связи Петербурга с Таиландом продолжались с тех пор, как буддисты способствовали их установлению. И, кстати, Таиланд — единственное государство в Азии, которое никогда не было колонизировано — опять же в какой-то степени благодаря связям, контактам с Россией. В конце XIX века Сиам испытывал сильное давление со стороны Франции. Король Рама V использовал личную дружбу с Николаем II (еще до его коронации) для поиска поддержки. Фотография Николая II и Рама V стала символом поддержки, что заставило европейские державы считаться с суверенитетом Сиам.

Сегодня у нас в Дацане служат двое лам геше-кабчу. Это высокая ученая степень в тибетском буддизме традиции гелуг. Через год или два мы ожидаем, что у нас будет служить третий геше-кабчу. Так что вы видите: мы качественно развиваемся — так же, как и Приморский район.

Владимир Степанович Фацевич-Слинченко: Глава Администрации Приморского района, Богдан Георгиевич Заставный, всегда с большим удовольствием рассказывает о роли Дацана, не забывая упомянуть о радиостанции, обеспечивавшей связь с Большой землей в блокадные годы, о том, что Дацан — единственный объект в районе, куда не попал ни один снаряд. Хотя враг понимал, что сигнал идет примерно отсюда, но Дацан выстоял и обеспечил помощь в выживании в самое тяжелое время. Будем и дальше поддерживать вас, участвовать в проектах, работать с вами.

Фотографии, текст: Антон Чернышев.

Менеджмент мышления



Продолжение статьи.
Начало читайте на 1 стр.



Геше Йонден Соднам

Но при этом не быть захваченным мыслью?

Й. С.: Да, не быть полностью увлеченным ею.

Например, какая-то мысль кажется мне привлекательной, обещающей мне что-то, возможность самоутверждения или перспективу удовольствия – это относительно сильные мотиваторы - и я, увлеченный этими мыслями обещаниями счастья, как я его понимаю, начинаю действовать в соответствии с мыслью. Значит ли это, что я ею захвачен?

Й. С.: Конечно.

А если я её просто наблюдаю, в чём значимость этого действия?

Й. С.: Как у нас обычно происходит процесс мышления? К нам приходит какая-то мысль. Мы за неё цепляемся, и она толкает нас вперед, к следующей. Появляется вторая мысль. Мы на неё перескакиваем, не отдавая себе отчёта, насколько она связана с первой и куда ведёт. Как обезьяна - с ветки на ветку. Пример. Мы начали думать о чём-то конкретном, например, о работе: «надо завершить проект сегодня». Вторая мысль: «надо бы зайти в отдел ре-

кламы, но там сейчас заместитель директора по кадрам...». Третья: «кстати, заместитель как-то рассказывал мне о своем коллеге, который учился в той же школе, что и я...». Четвёртая мысль: «помнится, когда я учился в пятом классе, мне нравилась девочка, с которой я сидел за одной партой». Пятая мысль: «она нередко выказывала мне симпатию, а я никак не проявил себя в ответ». Шестая мысль: «интересно, вышла она замуж или нет? И чем занимается теперь?».

Вы начали с мысли о проекте – пока всё в порядке. А вот финал мыслительной цепочки разочаровывает: вы завершили его мыслью о судьбе девочки, с которой сидели за одной партой и которой вы нравились. Теперь почувствовали одиночество, легкую грусть, пожалели себя или что-то ещё. В самом начале всё было неплохо. А закончилось тем, что, следуя за мыслями – разрозненными, скачущими, как попало – вы себя сами ввели в состояние печали. Почему? Потому что первая мысль и последняя никак не связаны между собой напрямую. Вы не осознавали развитие цепочки мыслей, она создавалась словно автоматически, без осознанного участия с вашей стороны. В итоге – отсутствие результата и связанной с ним радости, чувства удовлетворения от проделанной мыслительной работы.

Ум современного человека пребывает в постоянном возбуждении, как дикая лошадь. Первая возникающая мысль, может быть, и будет хорошей, внятной, чёткой, но затем от неё начинают отпочковываться вторая, третья, и так далее, и все они лишь косвенно связаны, и человек ни к чему не приходит. Либо приходит к усталости, подавленности, тревоге. Как иногда говорят: «я думал-думал, да так ничего и не придумал». Почему? Мысли не связаны между собой. Если нам нужно решить какой-то вопрос, что-то осуществить, то нужно, чтобы первая, вторая, третья и все последующие мысли вели к реализации первой, основной, как-то дополняли её, составляли целостную картину, развивали её. Но мы крутим мысли без какого-либо прогресса и осознания – что придёт на ум. А процесс мышления очень энергозатратный. В итоге нет результата, нет сил, нет желания думать. Причина в том, что мы делаем это неправильно.

А когда, бесплодно поразмыслив, устаёшь, возникает желание «компенсации» себе за такое безрадостное времяпрепровождение: надо «отвлечься» чем-то приятным. Замкнутый круг!

Й. С.: Поэтому нужно это изменить и получать радость от того, что можешь рождаешь идеи, принимать ответственные решения, генериро-

«Ум современного человека пребывает в постоянном возбуждении, как дикая лошадь. Первая возникающая мысль, может быть, и будет хорошей, внятной, чёткой, но затем от неё начинают отпочковываться вторая, третья, и так далее, и все они лишь косвенно связаны, и человек ни к чему не приходит. Либо приходит к усталости, подавленности, тревоге. Как иногда говорят: «я думал-думал, да так ничего и не придумал». Почему?»

вать правильные мысленные цепочки, которые ведут тебя к улучшению твоей жизни, жизни твоих близких. Первый шаг: наблюдаете за своими мыслями, осознавая, о чём именно вы думаете сейчас, связано ли это с первой мыслью. Это первый шаг – осознавать возникающую мысль.

Вот возникает вторая мысль – и она не связана с первой напрямую. Здесь – второй шаг. Вы осознаёте эту мысль. Она вас отвлекает, уводит в сторону. Вы замечаете это, останавливаетесь и не цепляетесь за неё, отсекаете её, на давая ей развития своим вниманием к ней. Теперь вы не прыгаете с ветки на ветку, не разбирая, что к чему. Вы видите, куда вы движетесь в своих мыслях. Так вы уже предотвращаете разочарование, гнев, раздражение и стресс.

И, наконец, третий шаг. Теперь вы сознательно находите в череде возникающих мыслей ту, которая вам нужна, чтобы выстроить какую-то внятную цепочку, прийти в итоге к решению, чему-то полезному. Раз вы думаете о проекте, например, значит, говорите себе: я должен направлять внимание к этому проекту. Вас больше не несёт, как в бурной реке, одна мысль, потом другая: связи между ними нет, результата нет, или он незначителен, потери энергии велики, возникает разочарование и чувство, что вы топчетесь на месте.

Это состояние нам знакомо под названием «болото»...

Й. С.: Можно назвать и так. Подведём итог. Первый шаг к правильному мышлению – наблюдение, осознание мыслей, которые воз-

никают в вашем уме. Второй шаг – остановка, чтобы увидеть, нужно ли развивать следующую мысль, способствует ли она первой, с которой вы начали, или отсеять её. Третий шаг – вы осознанно направляете внимание только к тем мыслям, которые помогают первой, развивают только те, которые полезны, а не отвлекают, уводят в сторону. И тогда выстраивается череда мыслей, от первой до последней, которая приводит вас к чему-то конкретному: к решению, к ответу, что делать с вашей проблемой или дилеммой и так далее.

А пока мы имеем череду бессвязных мыслей, какое решение мы сможем принять? Какой ответ получим на свои вопросы? Если решение жидется на клубке из бессвязных мыслей, решение будет таким же – ошибочным, в перспективе приводящим к ещё большей запутанности и новым проблемам.

Почему мы не можем держаться однажды принятого решения? Это связано как-то с нашим мыслительным процессом?

Й. С.: Да. Вот вы приняли решение, например: «больше не буду курить». Или «больше не буду грубо разговаривать с родителями». И вот вы не курите или не грубите – день, два... Но потом что-то происходит – и вы снова возвращаетесь к исходной точке. Почему? Это решение не было осознанным. Оно не было результатом череды правильно выстроенных мыслей, который шли друг за другом, создавая нечто завершённое. Ваше решение было принято на основании бессвязных мыслей. Сначала вы прочитали о человеке, который с большим почтением и любовью относился к родителям, заботился о них. К вам пришло воодушевление. Вы подумали, как это правильно и вдохновляюще – я буду поступать так же или лучше! Потом к этой мысли прибавилось чувство вины и воспоминания о том, как вы неправильно поступали много-много раз по отношению к ним. «Сколько лет я делал наоборот!..». И потом пришла какая-то третья мысль, такая же поверхностная. Но настоящее принятие решения и ответственности за него может быть вызвано только цепочкой правильных мыслей, и если это так, то вы будете поступать соответственно, вы будете действовать согласно принятому решению всегда, оно войдет в ваше сознание и закрепится там.

Я принял решение ложиться в 22.30, чтобы выспаться, иметь энергию, ясный ум, хорошее настроение, здоровье и так далее, но потерпел неудачу.

Й. С.: На основании чего вы приняли это решение? «Все встают рано, а я – нет», «это полезно», «нужно для успеха», «принесет пользу», «мне не хватает сил перейти на новый уровень благосостояния». Когда вы так думаете, это очень поверхностное мышление. Не хватает главного ингредиента. Но человек должен сам отыскать его, этот ингредиент. В этом деле не существует универсального рецепта, который вы могли бы взять, например, у меня: никто не может вам дать готовое «упражнение», подсказать «идею», которая убедит вас раз и навсегда держаться своего решения. Эту часть работы вы должны и можете выполнить сами – ведь решение тоже ваше. Тогда это работает.

Почему, когда два человека общаются, бывает так, что они слышат друг друга, но

в действительности не слушают, коммуникация почти односторонняя, идёт обмен монологами, а не развитием беседы. Слушаешь вполуха, параллельно занимаешься другими мыслями, настоящего погружения в разговор нет. Мне мои мысли кажутся более интересными и важными, чем мысли, высказываемые собеседником?

Й. С.: Причина не совсем в том, что они кажутся вам важнее. Собственные мысли кажутся более привлекательными, потому что они являются для вас реальностью, они не отделены от реальности в вашем сознании. Мои размышления для вас реальностью пока не являются, их еще надо проверить, так это или нет. А ваши слова для вас, ваши мысли – они реальны. Это так работает. Свои умозаключения – всегда автоматически являются реальностью. Поэтому у вас не такой интерес к тому, что говорит собеседник, в отличие от того, что говорите вы.

Например, я говорю вам что-то важное. А вы сидите и параллельно представляете себе, как вечером пойдете в кино с девушкой. Ваше сознание не отличает реальное от этого воображаемого. Вы можете конечно, сейчас формально согласиться, что разница есть, но сознание различия не проводит.

Почему возникает сильная привязанность к соцсетям и новостным лентам, в которых совершенно ненужная вам информация, визуальный мусор, который вы, тем не менее, поглощаете? Потому что сознание не отделяет картинку, виртуальное, воображаемое – от настоящего. Известная соцсеть для обмена фотографиями и видео – почему она так легко привлекла почти 2 миллиарда пользователей? Сознание не отделяет реальность от воображаемого. Исследования показывают, что мозг использует схожие механизмы и нервные пути для обработки реальных событий и ярких воображаемых представлений. Когда человек представляет что-то очень детально, в его мозге активируются те же зоны, что и при реальном восприятии этого объекта.

Согласитесь, по большей части повседневная жизнь – весьма однообразна, если не сказать – скучна. Редко происходят яркие события. А в упомянутой соцсети таких событий, картинок – мощный концентрат. У кого-то постоянно происходит что-то увлекательное, удивительное, как в кино. «Это я в Дубае», «вчера сёрфил на Бали», «загораю на Мальдивах» – мозг атакован подборкой ярких моментов, свидетельств другой, «лучшей», как ему кажется, жизни. Возбужденность ума значительно усиливается. Он впитывает всё это. А за возбужденностью сознания всегда следует спад, вялость, апатия и истощение. Ум не может пребывать в состоянии возбуждения длительное время. Три часа провёл в соцсети, листая фотографии или видео – и вы чувствуете себя, словно хорошо физически потрудились, хотя ничего не сделали. А ум сообщает: «я устал». Вы оглядываетесь по сторонам, вернувшись из яркого мира в реальный быт, повседневность – и картина совсем не такая привлекательная, цвета бледные, без цветокоррекции, слишком «натуральные». Всё кажется неинтересным по сравнению с тем ярким потоком информации, картинок и мыслей, которые возникают в контексте ранее увиденного в сети. Ум настолько был возбужден и вовлечен в них, что обычные вещи теперь не вызывают отклика.

Людам важно осознать, что делает их лучше, что помогает им совершенствоваться. А это – только труд, который зачастую в сравнении с этими виртуальными образами кажется монотонным и скучным. И вопрос только в одном: как заставить себя полюбить эту работу над своим сознанием – сначала скучную и мо-



Продолжение статьи
читайте на стр. 4

Менеджмент мышления

Продолжение статьи.
Начало читайте на 3 стр.

нотонную?

Выдержат «ломку» зависимости от яркой рекламы другой жизни и сумеют дождаться плодов в своей собственной – непросто?

И. С.: Да. Но работа бывает монотонной, она не всегда должна быть раскрашена в яркие тона, воодушевляющей. И если ты будешь просто постоянно прилагать усилия, ты обязательно придешь к хорошему стабильному результату, которому будешь по-настоящему рад. Важно только понять, как сподвигнуть себя на это? Уговорить себя, когда вокруг – обещания сиюминутных всплесков дофамина, возбуждения нервной системы, быстрой «радости» – очень сложно.

Первый премьер-министр Республики Сингапур, Ли Куан Ю, как-то заметил: «Ты учишься и становишься мудрее уже после того, как всё произошло». Насколько по силам человеку добровольно предпринять изменения в своей жизни, не дожидаясь «пинка»?

И. С.: Измениться можно, только когда ты дошел до момента, когда не измениться уже нельзя.

Измениться не под давлением обстоятельств не получается?

И. С.: Нет.

Этот прямолинейный факт воспринимается довольно болезненно. Он не оставляет нам надежды.

И. С.: Наоборот. Он не оставляет вам времени для привычной дипломатии со своим эго и хождения вокруг да около. Вы хотите изменить жизнь к лучшему или нет? Осознание этого «прямолинейного факта», который сразу переходит к сути, закладывает причины для истинного счастья.

Но ведь многие психологи, которые учат, как надо жить, говорят: вы можете измениться уже сегодня.

И. С.: По-настоящему – не получится. Такова человеческая природа.

Но всё-таки не окончательный вариант событий?

И. С.: Окончательный вариант для нас – это именно тот самый «пинок». Пока его не получишь, не начнешь действовать.

«Пока гром не грянет, мужик не перекрестится»?

И. С.: Есть, конечно, исключения. Но они лишь подтверждают общее правило. Задайте себе вопрос: какое осознание заставило бы меня что-то делать, отбросить то, что плохо, что я повторяю изо дня в день? Что ещё мне нужно узнать сверх того, что я знаю, чтобы начать поступать правильно? Например, я груб со своей женой. Или мало ей помогаю. Разве я не знаю, как я должен вести себя по отношению к ней, как муж, как

сильный человек, как её опора? Или что-то другое: я курю. Что ещё мне нужно узнать о курении, чтобы оставить это? Я знаю, что это вызывает болезни – и знаю, какие. Я знаю, что плачу деньги за вред, который сам себе причиняю. Я всё это знаю. И никакая новая информация не может мне осознать всё это как-то ещё более глубоко – и не поможет мне перестать курить или поступать пренебрежительно к кому-то. Нельзя узнать что-то, что волшебным образом убедит меня, наконец. Дело в другом.

То есть, дело не в информации, которой только и не хватало, чтобы я забыл про сигареты или стал любящим по отношению к близким?

И. С.: Это абсолютно всего касается. Может быть, вы хотите похудеть. Едите на ночь. Вы не можете узнать ещё что-то такое о вреде поздней еды или фаст-фуда, или о пользе спорта, чего вы не знали бы. Так не получится: «наконец-то я нашел это знание, которого мне не хватало, чтобы я прозрел и всё понял». А вот что это будет – волшебный «пинок», или что-то другое, что заставит вас качественно измениться – неизвестно.

Но что это такое, что не пускает человека перейти к изменениям и прудерживаться их всегда с момента принятия решения? Нехватка воли, слабость духа, какой-то дефект в сознании...

И. С.: Как это ни назови, суть одна. Человек в своей базовой «комплектации» так устроен. Буддизм говорит, что, когда человек рождается, у рождения нет какой-то высокой цели, особой миссии. Но в то же время мы говорим: родиться в человеческом теле – это большая драгоценность, потому что именно такое рождение предполагает много возможностей. Мы можем многое делать. И когда мы умираем, наше самое большое сожаление – о том, что мы не сделали что-то, что мы МОГЛИ сделать, что было нам по силам, что было ЛЕГКО сделать. Поэтому смерть страшит человека. Страх – в осознании факта, что ты не сможешь сделать простые вещи, которые мог делать. Я не смогу позвонить маме. Это ведь несложно, правда? Я не был внимателен к близким. Почему это теперь видится таким тяжелым и важным? Потому что это было легко, но я не делал. Рождение человеком – это драгоценность, но при этом не имеет какой-то востребованной в его сознании задачи, миссии. Рождение в человеческом теле – это следствие причин и условий, хорошей кармы. И если не использовать это рождение, чтобы совершать хорошие поступки, следующее воплощение не будет таким удачным.

В этом весь смысл – стараться помогать, выполнять свои обязанности наилучшим образом?

И. С.: Да. И поскольку, рождаясь, какого-то высшего смысла в вас изначально не заложено, человек видит своей задачей просто продление своей жизни. Просто продолжать жить, от года до как можно больше возраста. В него не «вшита» программа стать лучше, чище, духовнее, постичь йогу, достичь Просветле-



«Первый шаг к правильному мышлению – наблюдение, осознание мыслей, которые возникают в вашем уме. Второй шаг – остановка, чтобы увидеть, нужно ли развивать следующую мысль, способствует ли она первой, с которой вы начали, или отсечь её. Третий шаг – вы осознанно направляете внимание только к тем мыслям, которые помогают первой, развивают только те, которые полезны, а не отвлекают, уводят в сторону.»

ния, в сознании нет идеи, что это его обязанность, что он именно должен помогать, стать умнее, заботливее по отношению к своей жене, родителям, ответственнее, мудрее и так далее. Но он МОЖЕТ это делать и может стать таким. В этом заключается драгоценность рождения человеком. То есть, рождение ценно, потому что у него есть такие колоссальные возможности – помогать, развиваться, становиться лучше, но это не заложено в базовый функционал сознания человека.

Итак, человек каким-то образом узнал о том, что его «базовая комплектация» в плане образа мысли и действий – не финальная и не лучшая версия его жизненного пути. У него есть и другие возможности, кроме тех, что ему известны. Это – удача?

И. С.: Да, если он узнал об этом и пришел к этому осознанию. Неважно, через буддизм ли, или любую другую религию. Это хорошо для него, если он развивается, становится лучше и постепенно устраняет своё эго. Но смысл не в этом. Обычно человеческое сознание «запрограммировано» на то, чтобы «как-то прожить». Соответственно, прилагать дополнительные усилия, чтобы сделать что-то сверх этого «как-то прожить» – становится лучше, мудрее, нравственно чище, внимательнее, терпимее – это будет восприниматься базовым сознанием, как излишнее усилие, трата энергии, что, наоборот, якобы не позволит ему долго жить. Зачем мне вставать в шесть утра, делать зарядку, изучать новые книги, мышление развивать, как-то менять свой ум, мыслить более гибко, быть рассудительным? Менять

свои базовые настройки – это сложно для инертного сознания. Человек тогда говорит: моя цель – просто жить подольше, а стать лучше, накачать мышцы, поумнеть – это не что-то обязательное. Можно вполне обойтись и без этого.

Как же быть? Мыслительный аппарат нацелен не на изменения, а на простое самосохранение в базовом варианте, как уже есть. Никак не на открытие для себя каких-то духовных истин, обретение мудрости. Иначе говоря, он совсем не томим духовной жаждой...

И. С.: Да, этот не желающий изменений, довольно косный и неповоротливый мыслительный аппарат надо заставить полюбить относительно скучные, монотонные вещи, которые помогают ему измениться к лучшему. В базовых настройках у нас нет этого устремления.

Но когда пробуешь как-то применять эти нравственные и духовные принципы, законы, то постепенно пробуждается вкус к ним, тебя отпускают более примитивные устремления, и ты можешь открыть в себе даже новые способности, человеческие качества, которых не было: способность к компромиссу в общении, способность ставить себя на место другого и понимать его лучше, гибкость в решениях, равновесие эмоциональное. И видишь, что это сказывается на твоей собственной жизни. Она действительно меняется. Но не благодаря внешним причинам, деньгам, а благода-

ря работе с качествами своего же ума.

И. С.: Вот вы говорите: вкус к духовным принципам, к применению их в своей повседневной жизни. Этот «вкус» вырабатывается намеренно самим человеком у него в уме, как фермент для переваривания определенной пищи. Вкус к этим занятиям, к изучению чего-то духовного. Другой человек не может вложить в ваше сознание этот интерес, жажду, осознание важности этого. И он не вложен в вас на уровне базовых потребностей. Поэтому сложность в том, чтобы заставить себя попробовать и увидеть, что это работает для вас.

Сложно перейти на более высокий уровень жизни, потому что может быть чувство того, что это абстрактные вещи, а не что-то конкретное, прикладное. Сознание не стремится к неизвестному опыту, существуя в тех координатах, в которых чувствует себя уверенно. А это – новая территория. Нужно ли?.. Остается доверие к словам учителей и допущение, что в этих истинах, быть может, есть нечто и для меня?

И. С.: Да, вы можете уговорить своё сознание и таким образом. Это, как я уже сказал, ваша работа – отыскать ту мысль, тот аргумент, который заставит ваше сознание, изначально незаинтересованное проспать, всё-таки начать двигаться в сторону более нравственного и духовного, в сторону изменений в жизни, вкуса к которым оно ещё, возможно, не имеет.

Интервью/фото: 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 № 97.

Время подписания в печать по графику и фактически:
20.03.2026, 17-00.

Дата выхода в свет:
31.03.2026 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.

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)