ТРАДИЦИОННАЯ Сангха России

Выпуск №9. Сентябрь, 2018. Издание Санкт-Петербургского Дацана Гунзэчойнэй **www.dazanspb.ru**

История Угданского дацана «Содном Даржалинг»

Рассказ об одном из самых молодых и развивающихся дацанов современной России.

стр. 2

Мой друг - лама

Мы открываем новую рубрику «Мой друг – лама».

Задавайте любые вопросы, которые вас волнуют, а мы адресуем их ламам Дацана, чтобы вы получили компетентный ответ на страницах издания.
Адрес электронной почты: voproslame@gmail.com.

Вы можете задать вопрос анонимно, без подписи, или наоборот, с указанием вашего имени, а также по желанию вы можете приложить свою фотографию, как автор вопроса, для ее публикации в рамках статьи.

стр. 3

Общаемся с настоятелем Дацана в Музее-Институте семьи Рерихов

Приглашаем вас на новую серию уникальных встреч с настоятелем Дацана Будой Бальжиевичем Бадмаевым в Музее-Институте семьи Рерихов на Васильевском острове.

стр. 4

Самдан Лама в джунглях Амазонки

Самдан Лама, эксперт Дацана по тибетской янтра-йоге, рассказывает о путешествии в одно из самых экзотических мест Земли, куда его пригласили как учителя оздоровительной практики дыхания.

стр. 3

Почему человек теряет жизненную энергию и энтузиазм?

Бимба Лама рассказывает о причинах потери жизненных сил и о древнем ритуале Цегуг, который помогает их обрести заново.

стр. 4

История Угданского дацана «Содном Даржалинг»

Угданский дацан - один из самых молодых дацанов современности. В феврале 1991 года Дугаров Михаил Дугарович (председатель кооперативного хозяйства «Угданский», заслуженный работник сельского хозяйства РФ) получил согласие правления и общего собрания членов кооператива и жителей села Угдан на постройку дацана. Для дацана была выделена территория в местности Хурлэ-добо, которая была освящена ширээтэ Эгэтуйского дацана - Гомбо-ламой. Гомбо-лама также дал имя новому дацану: Содном Даржалинг. Имя дацана переводится с тибетского как «Приносящий благодеяния».

Дацан возводила бригада профессиональных строителей, среди которых в новую историю вписаны имена Батомункуева Василия (мастер-дархан), Жамсуева Валерия (прораб), Дашиева Бальжинима и Тогонова Евгения, которым, по старинной традиции, помогали сотни жителей окрестных сел края и города Читы.

Дацан строили за счет спонсорских средств и благотворительного сбора пожертвований среди жителей нескольких сел Читинского района: Угдан, Авдей, Арахлей, Тасей, Колочное, г. Читы и республики Бурятия: Телемба и совхоза «Целинный». Строился дацан чрезвычайно быстро: за рекордно короткий срок в 4 месяца с момента принятия решения Угданский дацан был построен и торжественно открыт 6 июля 1991 г. Все внутреннее убранство дацана было выполнено силами добровольных помощников из жителей села Угдан, которые ездили в период работ в Агинск, Цугол, Улан-Удэ, Еравнинский районы и т.д. для решения разных задач, появлявшихся в процессе оформления интерьеров Дацана. В период подготовки Дацана к открытию почти в каждом доме села Угдан работал, что называется, буквально швейных цех рукодельниц.

Архитектурный комплекс «Содном Даржалинг» включает в себя одноэтажное кирпичное здание Цогчен-дугана, Сахюусан-сумэ - храм Защитников Учения Будды, Маанин-сумэ, 8 ступ - субурганов, молитвенные барабаны, приемные лам, библиотеку, гостиницу и хозяйственные постройки. В настоящее время в комплексе «Содном Даржалинг» раположено порядка 10 строений. В Цогчен-дугане на алтаре расположены 108 томов Слов Будды и тибетского буддийского канона - Ганджура.

На торцевой, северной стороне Цогчен-дугана вы можете увидеть скульптурное изображение Сагаан-Убгэна. Это Белый Старец - хранитель жизни и долголетия, один из символов плодородия и благоденствия в буддийском пантеоне. В основе буддийского культа Белого Старца лежат культы природы древних народов Монголии и Китая; в частности, у бурят — культ старца Беки, исторически восходящего к культу огня. Сообразуясь с широчайшей популярностью культа Белого Старца, буддийская школа гелуг включила его в собственный пантеон божеств местности. Существует сутра, в которой описывается встреча Белого Старца и Будды Шакьямуни. В ней Белый Старец так описывает свои функции:

«Я в точности знаю грехи и добродетели людей, населяющих вселенную; долгота и краткость человеческой жизни в моём ведении... Кто по жестокости убил кого, не был почтителен к родителям, злоумышленно не оказал почтения Трём Драгоценностям... Поэтому навожу на них болезни, воров, раны, сыпи и дурные сновидения в таком обилии, как дождь. Обманы, невыгоду, порчу в вещах, убытки, смерть и мучение — всё это даю я».

> Дацан строили за счет спонсорских средств и благотворительного сбора пожертвований

В Угданском дацане служит штат высококвалифицированных лам. Первыми ламами дацана были М. Ж. Жамсаранов, С. Г. Цыренов, Б. Цыдыпов. Здесь же принимает и врач тибетской медицины - эмчи-лама. По статистике, которую ведут ламы, Дацан ежедневно посещает до ста прихожан. Здесь проводятся традиционные буддийские службы-хуралы, ежедневные ритуалы.

Ширээтэ-ламой дацана является Ринчинов Тумэн Адлибишиевич (Тумэн лама). Глава дацана (ширээтэ лама) Тумэн Адлибишиевич, который имеет высшее духовное образование, звание «гэбшэ» (соответствует светскому званию кандидата философских наук), ведет прием мирян, лечит средствами традиционной тибетской медицины и составляет астрологические прогнозы. Другие ламы дацана занимаются также медицинскими практиками, астрологией и консультациями по философии и психологии, давая рекомендации прихожанам.

В 2007 г. Дацану исполнилось 16 лет, был отреставрирован центральный алтарь, обновлены домики для лам (приемные) и произведены работы по благоустройству территории. Территория дацана продолжает застраиваться, расширяться и становиться более комфортной и приятной для гостей и прихожан.

1 июля 2011 года была начата реконструкция Дацана под руководством бригадира Баясхалана Жугдурова, которая была завершена к 20-летию дацана. В этот день провели молебен, праздничные концерты и традиционные «Эрын Гурбан Наадан» (соревнования по национальной борьбе, конным скачкам и стрельбе из лука).

Сегодня Угданский Дацан практически каждый день посещает более ста человек. Люди едут к ламам, чтобы помолиться за других, полечиться методами тибетской медицины, посоветоваться о делах, провести ритуал или оказать посильную помощь Дацану, источнику буддийского знания.

Сегодня буддийский храм переживает расцвет, считают ламы «Содном Даржалинг». Все святыни и здания тщательно отреставрированы. А главный храм из одноэтажного стал двухэтажным. Жугдуров Баясхалан, бригадир и мастер-плотник, поясняет: «По плану мы намечали сделать второй этаж из бруса и кровлю из современной черепицы – все так и получилось ровно в срок». Второй этаж занимает статуя Будды. По традиции, ей отводится отдельное помещение. Статую доставили из Улан-Удэ. Помещение для ежедневных молитв реконструировали верующие Угдана - все работы проводятся здесь исключительно за счёт добровольных пожертвований прихожан.

> Сегодня буддийский храм переживает расцвет, считают ламы «Содном Даржалинг». Все святыни и здания тщательно отреставрированы. А главный храм из одноэтажного стал двухэтажным.

Ширээтэ Тумэн, настоятель, продолжает: «Когда я приехал сюда в далеком 94-м году служить настоятелем Угданского дацана, то здесь был только один храм, сарай и гараж - всё. Остальное уже позже было построено при поддержке очень многих верующих – действительно многих тысяч человек, поэтому возведение Дацана, источника учения Будды – ведется всегда всем народом, осознающим важность дхармы».

В планах настоятеля Дацана - разбить на территории вокруг храма парк с березами, тополями и черемухой, натянуть волейбольную сетку, сделать хоккейную коробку. Так, уверены ламы, они привлекут к активному, здоровому образу жизни молодежь края, поскольку учение Будды приветствует здоровье тела и духа для постижения мудрости на благо всех живых существ.

Мой друг – лама

Учитывая интерес и пожелания читателей, гостей и прихожан Дацана, которые стремятся к разрешению сложностей, противоречий и сомнений, возникающих в ежедневной жизни, мы начинаем новую рубрику «Мой друг – лама», в которой на любые ваши вопросы ламы дают практичные советы. Присылайте ваши вопросы на адрес электронной почты voproslame@gmail.com и мы адресуем их ламам Дацана. Первые вопросы поступили от гостя из Индии, профессионального гида из города Джайпур - Судипа Чаттерджи. Судип специально приехал к ламе-врачевателю Дацана, практику тибетской медицины, чтобы помочь вылечиться своему отцу. Кроме того, он задал вопросы, которые мы адресовали уважаемому Жалсану Ламе, эксперту буддийской философии, психологии и тибетских методов оздоровления.

Жалсан Лама, есть ли у нас в жизни выбор, как поступать, или все уже предопределено?

Выбор у нас есть всегда. Что бы ни происходило, человек может выбрать, как поступить. Личное усилие может всё изменить. Человек в силах поменять небо и землю местами, образно говоря, если обладает должной волей, непоколебимой решительностью и глубоким намерением, в котором сосредоточена вся его энергия. Все можно изменить. Нет ничего фатального. Есть только ограниченность срока физической жизни. Кроме этого, нет ничего, на что нельзя повлиять. Бывают сложные моменты и проблемы, но они есть у всех людей. Что важно, так это ваше отношение к ним. Есть пессимисты, а есть оптимисты. От вашего настроя очень многое зависит: вы своим мышлением можете ограничить сами себя, свои реальные возможности, потому что поверите в то, что что-то нельзя сделать, что нечто является недостижимым для вас, невозможным. И еще один важный момент: хотя выбор есть всегда, нам он может не понравиться, мы можем не принять его. Но это другое дело, это не значит, что его нет. Это означает, что наше эго отказывается его принять.

В Индии есть история о змее, которая, ведя себя мягко и по-доброму с людьми, стала жертвой их агрессии. Ей посоветовали вести себя соответственно природе змеи, и тогда люди перестали ее донимать. Когда человек добр и мягок, это используют во вред ему, «садясь на шею», а когда он груб и жесток, на это обижаются или избегают его. Как быть?

Это ошибка восприятия людьми таких качеств человека, как мягкость, доброта, щедрость, даяние и так далее. Доброта часто воспринимается как слабость. Люди думают, что человек слаб или глуп, поэтому добр, и нужно этим обязательно воспользоваться для собственной выгоды, что-то из этого извлечь. Это серьезная ошибка. Однако есть люди, которые понимают и могут оценить качество бескорыстной доброты, не интерпретируя его ошибочно как глупость. Независимо от того, как люди воспринимают вашу доброту и природную мягкость, и даже если они вредят вам, вы не должны становиться более грубым и эгоистичным, подобно им, еще не обладающим правильным пониманием и различением.

То есть, такому человеку не следует менять себя в сторону агрессии и воспитывать боевой нрав в ответ?

Нет, он по природе таков - родился с добрым и восприимчивым сердцем, зачем ему становиться злым и невосприимчивым? Но ему и не надо позволять «садиться себе на шею». Буддизм говорит, что доброта и мудрость должны идти рука об руку, одно без другого не является целостным. Надо объяснять без агрессии и раздражения другим, что в конкретном случае неверно и почему так не следует поступать.

Человеческое воплощение считается самым удачным с точки зрения духовного развития. Иногда возникает мысль на этом фоне, что человек - еще и центр мироздания, или что все вокруг него вторично, а он – центральная фигура. Тому подтверждение на практике его отношение к природе, животным, людям, себе, ко всему вокруг – несмотря на теоретическое знание, что правильно, а что нет.

Человеческое рождение с буддийской точки зрения важно для чего? Для духовной практики. Для выработки мудрости. А то, что человек считает себя важным, центральной фигурой, считает себя важнее других видов - это идет с Запада, где воспитывается исключительно потребительское отношение ко всему, разрушительное в своей основе и руководящееся принципом «выгодно – не выгодно». «Мне надо, я имею право, я хочу» - человек так решил в силу эгоизма. Первое, что надо понять – это равностность. Каждая жизнь – ценна, жизнь рыбы, или обезьяны, человека или комара. С точки зрения буддийской практики человеческое рождение действительно удачнее, потому что есть возможность выбора, как поступить, даже если правильный поступок не дается легко, в силу многолетней дурной привычки. Мы можем различать. Некоторые животные тоже могут различать, иметь понимание, такие примеры в истории есть, однако это встречается очень редко и это, скорее, уникальный случай. Поэтому человеческое воплощение так удачно: мы можем освободиться от перерождений, придя к Просветлению, как многие учителя и мастера буддийских практик до нас.

Автор вопроса Судип Чаттерджи в Дацане

Присылайте ваши вопросы, и мы адресуем их ламам, которые помогут вам разрешить их. Адрес электронной почты: voproslame@gmail.com

Вопросы могут быть заданы анонимно, без подписи, или наоборот, с указанием вашего имени, а также по желанию вы можете приложить свою фотографию, как автор вопроса.

На вопросы Судипа Чаттерджи ответил Жалсан Лама (Чингис Петрович Охинов).

Лама ведет прием в каб. 7 на третьем этаже Дацана Гунзэчойнэй каждый день кроме среды, с 12.00 до 19.00, консультируя по оздоровительным тибетским практикам (оздоровительное дыхание, способствующее эффективному контролю негативных эмоций и расслаблению, и др.), а также по психологии и философии буддизма.

Тел. для записи: ☎ +7 906 225 36 00.

Самдан Лама в джунглях Амазонки

В конце мая Самдан-лама из Дацана Гунзэчойнэй был приглашен для проведения серии занятий по тибетской янтра-йоге. В этом не было бы ничего необычного, поскольку тибетская янтра-йога – очень востребованная практика оздоровления в Петербурге, а Самдан-лама – востребованный учитель данной техники дыхания, однако… Организаторы, пригласившие ламу, выбрали очень необычное место для проведения занятий: ретритный центр в джунглях Амазонки.

Самдан Лама:

«В конце мае этого года меня пригласили провести курс янтра-йоги (его я преподаю в Дацане Гунзэчойнэй) в рамках духовно-познавательного тура в Южную Америку, а именно – в Перу. Сказано – сделано. Долгий перелет через Атлантику и вот мы уже в столице Перу – Лиме, городе, расположившемся на побережье Тихого океана. На этом транспортировка нашей группы не закончилась – уже на местном легкомоторном самолете мы перелетаем через Анды и оказываемся в труднопроходимых джунглях, о которых недавно могли только читать или смотреть документальные фильмы. Приземляемся в городе под названием Икитос. Но и это еще не конечный пункт - оттуда на катере по реке Амазонке нас доставляют вглубь джунглей – в деревню Тамишиаку.

В пяти километрах от этой амазонской деревни и находится ретритный центр, в котором проводятся духовные и оздоровительные практики. Там я преподавал тибетскую янтра-йогу в течение месяца, с конца мая по конец июня.

Самдан Лама, как живется в джунглях Амазонки?

Это уникальное место силы, где возникает чувство единения с природой, и хотя находишься далеко от фактического дома, чужаком себя не ощущаешь. Человеку восприимчивому сразу будет доступна мощная энергия Земли. Амазония вырабатывает более половины всего кислорода нашей планеты, поэтому вы можете представить себе насыщенность воздуха кислородом. Там все соседствует рядом с человеком – животные, насекомые, все процессы жизни идут прямо перед твоими глазами. Повсюду - плоды, которыми щедро делится со всеми планета. Фрукты растут везде – протягиваешь руку, срываешь, ешь; они сочные и спелые - природа дает всё сама прямо в руки, и всем хватает.

Анаконды, среди прочих существ, которых в первую очередь рисует воображение, соседствуют с человеком. В темной по цвету реке Амазонке водятся пираньи – основная причина того, что мы решили повременить с плаванием. Правда, пираньи не особо удачливые охотники – в деревне они, скорее, сами становятся добычей местных рыбаков: их продают на базаре, а местные жители готовят из них что-то вроде нашей ухи. Жизнь идет умеренная, степенная, все стабильно. Скажем так, нет резких эмоций, запутанности, все достаточно просто и ясно в быту. В деревне один компьютер – есть даже интернет. У всех есть свои занятия: кто-то держит лавку, магазинчик, кто-то занимается народным амазонским ремеслом, кто-то ловит рыбу и так далее.

Есть ли у них кто-то вроде старейшины?

У них есть местный старейшина, он же врач – его называют «курандеро». Сами джунгли для жителей – это и аптека, и врач. Любая трава что-то значит, для чего-то используется. Но, как я сказал, они живут в гармонии с природой, нет никакого экстрима, резких эмоций, друг друга уважают, нет борьбы за власть или излишних амбиций, которые ведут к войне: природа все дает и всем достаточно, никто не берет лишнего, всем хватает. Самобытный образ жизни.

Живут в хижинах?

Кто в хижинах, кто в кирпичных домиках, кто в сарайчиках. Постоянно идут обильные дожди – я попал туда в «зимнее» по их понятиям время: +27 градусов в среднем. Рядом с хижиной протекает река Амазонка. По ночам слышны звуки природы. Они слышны все время, джунгли не затихают ни на минуту, ни днем, ни ночью. Насекомые, животные, шелест листьев, всплески воды на реке. Рык ягуаров - они бродят ночами в поисках позднего ужина. Комары, однако, заставляют быть внимательным не меньше ягуаров. Особенно перед закатом. Такое ощущение, что если уснешь без противомоскитной сетки, утром не проснешься в своем теле. Очень они настойчивые в плане охоты на потенциальную добычу.

Вы отправлялись вглубь джунглей?

Да, конечно. Курандеро вел нас пешком. Он знает там каждый куст, каждую тропу. До ананасовой плантации ходили, потом заглянули и на какао плантацию. Попробовали какао, настоящий шоколад, там же находится и небольшое производство. Увлекательный опыт, интересно было прикоснуться так вплотную к природе и жизни в самом ее эпицентре, так сказать.

Общались с местными и с курандеро тоже – они познают принципы, которые нам известны из буддийской философии, через свой уникальный опыт. Они и мы приходим к осознанию важнейших истин разными путями и методами. Они также осознают принцип взаимозависимости всего сущего, что ни одно явление не существует изолированно от других, лишено самостоятельного существования. Это понимание объясняет их гармоничное существование в природе и бережное к ней отношение.

Самдан-лама проводит занятия по тибетской янтра-йоге в Дацане Гунзэчойнэй, начиная с конца сентября 2018 – следите за обновлениями на сайте и вк. Янтра-йога направлена на поддержку внутренних органов, системы пищеварения, оздоровление организма, поддержку энергетических каналов. Заниматься этой практикой могут все желающие, поскольку техника основана на дыхании и проста в выполнении, независимо от физических данных и возраста.

☎ +7 950 381 32 62

(Самдан-лама приезжает в конце сентября).

Общаемся с настоятелем Дацана в Музее-Институте семьи Рерихов

Буда Бальжиевич Бадмаев и слушатели на лекции в Музее-институте семьи Рерихов

Инна Васильевна Васильева, исполнительный директор Фонда Буддийской Культуры, Владимир Леонидович Мельников, замдиректора Музея-института семьи Рерихов по научной работе и Буда Бальжиевич Бадмаев, настоятель Дацана Гунзэчойнэй.

8-го сентября этого года с большим успехом стартовала новая серия встреч с настоятелем Дацана Будой Бальжиевичем Бадмаевым, на которых настоятель просто и доступно объясняет глубокую философию и практику буддизма, отвечает на вопросы слушателей и учит применять мудрость буддизма в непростых ситуациях ежедневной жизни.

Слушателям нравится формат встреч – настоятель рассказывает об основополагающих принципах учения, каждый раз фокусируясь на отдельной теме. В качестве примеров, иллюстрирующих философию буддизма, он использует свой богатый практический жизненный опыт, не нагружая слушателей излишней терминологией и академизмом.

Один из гостей встречи поделился своим мнением: «Мне нравится мощный заряд позитивной энергии настоятеля. Он неподдельный, искренний, это редкое качество сегодня. В серьезных объяснениях буддийского учения у него всегда найдется место юмору, что располагает ум слушателя к восприятию часто непростой буддийской философии и логики. Это важно, уметь привлечь внимание к тонкостям учения и в то же время не утомить умы слушателей, поэтому эти лекции – крайне нужный отклик со стороны Дацана для жителей мегаполиса. Спасибо Музею-Институту семьи Рерихов за организацию такой масштабной программы встреч».

В конце лекции настоятель отводит время, чтобы выслушать всех, у кого есть вопросы - ни один из них не остается без подробного ответа. Лекции в таком уникальном формате, включающем общение с настоятелем, будут проходить на протяжении двух лет (до 4 мая 2019 года) в Музее-институте семьи Рерихов. Расписание доступно на сайте Дацана и Музея. Также издание Дацана будет оповещать о лекциях на ближайший месяц.

Организатор и место проведения встреч с настоятелем - Санкт-Петербургский Государственный Музей-Институт семьи Рерихов на Васильевском острове (18-я линия В.О., д. 1).

Занятия будут проходить дважды в месяц по субботам в 11:30 в здании Музея на Васильевском острове. Адрес: 18-я линия Васильевского острова, дом 1.

Вход на лекции свободный.

Расписание лекций в октябре 2018:

Лекция 3. Основы буддийского мировоззрения - 6 октября 2018 г.

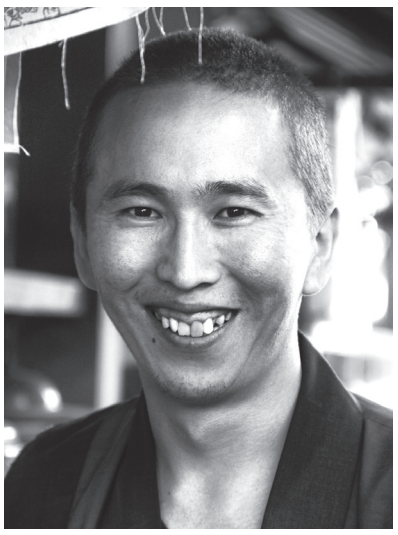
Содержание: Четыре благородные истины и Восьмеричный путь. Правильные взгляды. Правильные намерения. Правильная речь. Правильное поведение. Правильный образ жизни. Правильное осуществление. Правильное осознавание. Правильная медитация.

Лекция 4. Основы буддийского мировоззрения - 20 октября 2018 г.

Содержание: Важность постижения добродетели и недобродетели. Рациональное обоснование буддийской этики на примере обета воздержания от убийства. Шесть областей сансары. Обеты воздержания от воровства и разврата. Обеты воздержания от лжи, злословия, брани, пустословия. Обеты воздержания от страсти, гнева и неведения.

Почему человек теряет жизненную энергию и энтузиазм?

Бимба Лама объясняет читателям, почему исчезает жизненная энергия, и мы чувствуем себя истощенными, уставшими и безжизненными; лама раскрывает значение древнего ритуала Цегуг, который проводится в Дацане Гунзэчойнэй и помогает вернуть бодрость тела, стойкость духа и интерес к жизни.



Бимба Лама

Бимба Лама:

У каждого в теле есть энергия, которая называется «ла». Эта энергия циркулирует, проходя через определенные точки, своего рода центры, в которых достигает своего пика и проходит далее. В идеале она проходит без препятствий и тогда человек ощущает себя в гармонии с самим собой и со всем, что собой представляет внешний мир. Однако энергия «ла» может подвергаться внешним воздействиям, испытывая спад, угасание, или угнетаться неверным мышлением самого человека. Может наступать апатия, депрессия, потеря энтузиазма и оптимизма. Может появиться бессонница, плохое настроение по незначительному поводу – все это признаки потери жизненной силы.

Бимба Лама, почему происходит потеря жизненных сил?

Ее истощение происходит из-за негативного мышления, интриг, скандалов, пессимистических мыслей, которые удерживаются в уме долгое время и тогда набирают большую силу. Все тревожащие мысли истощают энергию.

Мы можем как-то контролировать этот процесс?

Мы должны перестать придавать вес каждой появляющейся негативной мысли, поскольку это усиливает ее и дает ей контроль над нашим состоянием. Не беспокойтесь об их появлении – пусть приходят и уходят. Наблюдайте их как облака на небе, но не придавайте им реальность, вес, значение. Не верьте негативным мыслям, скажем так. Если мы придаем негативной мысли значение, раскручиваем ее, то теряем эмоциональное равновесие, и уже она хозяйничает в нашей жизни.

Если мы пребываем в прострации или рассеяны, наше внимание где-то бродит, тогда также происходит потеря осознавания, энергия «ла» рассеивается. Это знак, что необходимо предпринять меры для накопления и восстановления подобающего уровня жизненных сил, «собраться».

Часто у человека уйма мыслей, которые привлекают его внимание – сначала одна, потом другая и так весь день без перерыва, и все кажутся реальными и беспокоят...

Да, и к концу дня человек очень утомлен и уже засыпает на ходу или мечтает отвлечься чем-нибудь, лишь бы избавить себя от всей этой тяжести, которую сам же себе устроил. Дело в том, что если вы перебираете без остановки огромное количество мыслей, то каждая из них получает часть вашей энергии, которая не безгранична. Каждая из мыслей тратит вашу энергию, и она истощается. Поэтому вы часто не можете реализовать на практике задуманное – ведь мыслей уйма, и ваше внимание бесконтрольно перескакивает с одной на другую, и что из энергии остается? Чуть-чуть остается. И этого количества энергии не хватает на реализацию задумки. Возьмем простой пример: молока (это энергия) - одна бутылка, а рецептов (это мысли), которые вы задумали сделать - десять, и все они требуют молока. Хватит ли вам на все рецепты одной вашей бутылки? Нет. Ни один рецепт не удастся толком, все получат по чуть-чуть. А нужно взяться за один рецепт (проект, идею), сфокусировать на нем внимание и отдать ему всю энергию, а остальные оставить пока в покое, придержать их, так сказать. Тогда все получится. А затем перейти спокойно к следующему, если это все еще будет актуально – контролировать очередность и трату энергии важно.

Если мыслей много, ничего страшного, не переживайте по этому поводу. Вы концентрируйтесь на том, что наметили и не отвлекайте на них внимания и энергии. Постепенно они, не получая вашего внимания, затихнут. Такой подход соберет вашу энергию в единый поток, и цель будет достигнута. Внимание к мысли – это энергия, которую вы ей даете, следовательно, чем меньше беспокоящей мысли уделять внимания, тем она слабее и в итоге исчезает совсем.

Всему этому процессу помогает древний ритуал восстановления жизненных сил - Цегуг. Он проводится через почитание Будды Амитаюса, который является буддой долголетия и особым проявлением Будды Амитабхи. Лама 108 раз читает коренную мантру Будды Амитаюса, а затем начитывает текст восхваления Белой Тары, и начинается основная часть ритуала. Для проведения ритуала Цегуг человек должен принести с собой к ламе молоко, печенье, конфеты, обычный медицинский бинт и новую белую майку. Когда лама читает текст, он восхваляет Будду Амитаюса, призывает его, думая о восстановлении ауры и жизненной силы человека, который пришел к нему за помощью. Лама объяснит вам, что и как из принесенного необходимо использовать и как вести себя после ритуала. Энергия постепенно начнет восстанавливаться.

Кроме того, не надо быть слишком эмоциональными. Резкие эмоции убивают энергию, возбуждают огонь, поэтому ум не может сосредоточиться, энергия сильно ослабевает в такой момент, и множество бесконтрольных и беспокойных мыслей вроде «ничего не получится» тоже истощают вас. Вы должны научиться контролировать их, а не поддаваться им и впадать в апатию.

Личное усилие человека никто не отменял...

Личное усилие крайне важно. Человек должен уточнить у ламы, в чем ошибочность его мышления, беспокойств, обоснованы ли они, и тогда дело пойдет гораздо лучше. То есть, лама помогает вам, поскольку он знает, на что следует направить ваше внимание, на какие моменты, которые вы упускаете и из-за которых у вас возникает неверное мышление и действия, однако и вы сами должны помогать себе, слушая рекомендации ламы и стараясь понять их и реализовать в жизни.

Есть еще и периоды ослабления энергии в течение года, но это уже связано с астрологией. У ламы-астролога в Дацане человек может узнать из индивидуального прогноза, когда может произойти период упадка сил в течение года, чтобы вовремя провести ритуал Цегуг.

Откуда пришел этот ритуал?

Это очень древний ритуал. Он пришел к нам из Тибета, а в Тибет он пропутешествовал из Индии от махасиддхов, такой долгий путь у него был. Будда Амитабха думал в свое время о том, почему живые существа могут быстро умереть без особых видимых причин, почему так быстро проходит их энтузиазм. Поэтому он придумал мантры и ритуалы, помогающие им превозмочь причины и симптомы истощения жизненных сил. Потом индийские махасиддхи открыли это для всего мира, а мы, ламы Дацана Гунзэчойнэй, несем это древнее знание людям сегодня через лечение, ритуалы, мантры и консультации здесь, в Петербурге.

Бимба Лама проводит древний ритуал Цегуг и другие буддийские ритуалы, а также дает консультации по психологии и философии в 18 каб. цокольного этажа Дацана Гунзэчойнэй каждый день, кроме среды, с 12.00 до 19.00.

Телефон для предварительной записи:

☎ +7 981 140 85 59

vk.com/dazanspb/
facebook.com/dazanspb.ru/

Где мы находимся?

197374, Санкт-Петербург, Приморский пр. 91

«Старая деревня», «Черная Речка»

Запущен новый, регулярно обновляемый сайт Дацана – добро пожаловать на **www.dazanspb.ru**

Время работы:

Каждый день (кроме среды) с 10-00 до 19-00.

Вход свободный для всех.
Среда — выходной день, принимает только дежурный лама (заранее уточняйте по телефону о приеме)

Наши телефоны:

+7 (812) 430-97-40
телефон для справок
(с 10:00 до 19:00, кроме среды)

+7 (812) 430-03-41
настоятель дацана Бадмаев Буда Бальжиевич (Доньед-лама), обычно с 14:00 до вечера

Как добраться?

от ст. Старая Деревня
от метро направо по Торфяной дороге до Приморского проспекта

от ст. Черная речка
на ул. Савушкина сесть на любой транспорт в сторону Старой деревни. Выйти на остановке Липовая аллея / ЦПКиО

Типография: «Синус-Пи», Санкт-Петербург, Беловодский пер., 7.
Тираж: 500 экз. Бесплатно.
Редактор: А. Чернышевич.