



DOI: 10.25178/nit.2021.2.13

Статья

Российские центры тибетской буддийской традиции: особенности и значение религиозных практик

Юлия Ю. Эрендженова

Калмыцкий государственный университет им. Б. Б. Городовикова, Российская Федерация



В статье анализируется субъективное значение религиозных практик тибетской традиции для самих российских буддистов. Рассмотрен историко-культурный контекст распространения тибетского буддизма на территории России, проанализировано функционирование современных буддийских организаций и проводимых ими религиозных практик.

Источниковой базой исследования выступил контент интернет-ресурсов, создаваемых и наполняемых самими буддистами, также в 2020 г. проведены авторские беседы с тремя авторитетными представителями российских центров тибетского буддизма: тулку (реинкарнацией святой личности) — Тэло Тулку Ринпоче, Шаджин-ламой Калмыкии; буддийским учителем — ламой Лопсан Чамзы, Кенсуром Управления Камбы-Ламы Республики Тыва, и практикующим мирянином — Д. А. Никифоровым, главным редактором издательства «Дже Цонкапа» (г. Москва).

Деятельность, осуществляемая в большинстве российских буддийских организаций (монастырей и дхарма-центров), характеризуется сильным влиянием тибетской буддийской культуры. Все буддисты в равной степени совершают религиозные ритуалы, связанные с нравственными и тантрическими обязательствами, принятыми ими во время посвящений и благословений. К ним относятся традиционные подготовительные практики тибетского буддизма, медитации, тантрические ритуалы. Несмотря на то, что буддийская тантра рассматривается верующими преимущественно как индивидуальная практика, в то же время в буддийских организациях, особенно монастырях, регулярно проводятся тантрические ритуалы для широких масс верующих.

Представители буддийских центров с осторожностью предположили вероятные интенции своих духовных братьев и сестер. Поначалу большинство членов центров бывает эгоцентричны. Но мотивация практикующих претерпевает положительные изменения. Со временем погружение в философский дискурс, регулярные медитации и ритуалы приводят к более духовной и альтруистической интенции. Немаловажное значение при этом имеет коллективная форма практики. Систематические собрания верующих для совместных медитаций и ритуалов способствуют взаимной поддержке и укреплению духовной мотивации. Особое значение совместные буддийские практики приобрели в условиях пандемии COVID-19, когда люди нуждались в духовной поддержке.

Ключевые слова: тибетский буддизм; буддийский центр; дхарма-центр; буддизм; буддист; российский буддизм; Калмыкия; Тува; Москва; религиозная практика; буддийская практика

Подготовлено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта «Россия и буддийский мир в дискурсе философского востоковедения» (грант № 19-18-00118).



Для цитирования:

Эрендженова Ю. Ю. Российские центры тибетской буддийской традиции: особенности и значение религиозных практик // Новые исследования Тувы. 2021, № 2. С. 156-168. DOI: <https://www.doi.org/10.25178/nit.2021.2.13>

Эрендженова Юлия Юрьевна — ассистент кафедры философии и культурологии Калмыцкого государственного университета имени Б. Б. Городовикова. Адрес: 358000, Россия, г. Элиста, ул. Пушкина, д. 11, каб. 111. Тел.: +7 (847-22) 4-50-99. Эл. адрес: yulia.er16@gmail.com

ERENDZHENOVA, Yulia Yurievna, Assistant, Chair of Philosophy and Cultural Studies, Kalmyk State University. Postal address: Office 111, 11 Pushkin St., 358000, Elista, Russian Federation. Tel.: +7 (847-22) 4-50-99. E-mail: yulia.er16@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-5387-9731



Russian Centers of the Tibetan Buddhist Tradition: Features and Significance of Religious Practices

Yulia Yu. Erendzhenova

B. B. Gorodovikov Kalmyk State University, Russian Federation

The article analyzes the subjective significance of religious practices in the Tibetan tradition for the Russian Buddhists. The author considers the historical and cultural context of the dissemination of Tibetan Buddhism in Russia and provides insight into the functioning of contemporary Buddhist organizations and religious practices they conduct.

The source base of the research was the content of web resources that the Buddhists develop and fill with information. In 2020, the author also interviewed three reputable representatives of Russian centers of Tibetan Buddhism: a tulku (a reincarnation of the holy person) — Telo Tulku Rinpoche, the Shajin Lama of Kalmykia; a Buddhist teacher — Lama Lopsan Chamzy, Kensur of the Directorate of the Kamby Lama of Tuva; and a practicing layman — Dmitry A. Nikiforov, the editor-in-chief of the Je Tsongkhapa Publishing House (Moscow).

The activities carried out in most Russian Buddhist organizations (monasteries and dharma centers) are characterized by a profound influence of the Tibetan Buddhist culture. All Buddhists equally practice religious rituals related to the moral and tantric commitments they have made during initiations and blessings. These include traditional preparatory practices of Tibetan Buddhism, meditation, and tantric rituals. Despite the fact that believers consider the Buddhist tantra mainly as an individual practice, at the same time, Buddhist organizations, especially monasteries, regularly conduct tantric rituals for many common believers.

Representatives of Buddhist centers have cautiously anticipated the possible intentions of their spiritual brothers and sisters. At first, most of the members of the centers are self-centered. Nevertheless, the motivation of practitioners undergoes positive changes. Eventually, immersion in philosophical discourse, regular meditations and rituals lead to a more spiritual and altruistic intention. The collective form of practice is of no small significance. Regular gatherings of believers to meditate and perform rituals together develop mutually supportive relationship and enhance spiritual motivation. Joint Buddhist practices became especially important in the context of the COVID-19 pandemic, when people needed spiritual support.

Keywords: *Tibetan Buddhism; Buddhist center; dharma center; Buddhism; Buddhist; Russian Buddhism; Kalmykia; Tuva; Moscow; religious practice; Buddhist practice*

Financing

The article was prepared with support from the Russian Science Foundation, Grant No. 19-18-00118, «Russia and the Buddhist world in the discourse of the philosophy of Oriental Studies».



For citation:

Erendzhenova Yu. Yu. Rossiiskie tsentry tibetskoi buddiiskoi traditsii: osobennosti i znachenie religioznykh praktik [Russian Centers of the Tibetan Buddhist Tradition: Features and Significance of Religious Practices]. *New Research of Tuva*, 2021, no. 2, pp. 157-168. (In Russ.). DOI: <https://www.doi.org/10.25178/nit.2021.2.13>

Введение

Поликонфессиональность российского общества создает немалые трудности для взаимопонимания представителей различных религиозных течений. Зачастую это может стать препятствием для межрелигиозного диалога, выступающего важным фактором обеспечения целостности культурно-конфессионального пространства российского государства. При этом недопонимание преимущественно возникает на основе поверхностной оценки религиозной деятельности тех или иных верующих. В связи с этим актуальность приобретают исследования в области практической составляющей религиозных традиций и ее субъективного значения для самих верующих.

Деятельность, осуществляемая в большинстве российских буддийских организаций (монастырей и дхарма-центров¹), характеризуется сильным влиянием тибетской буддийской культуры. Прежде всего,

¹ Дхарма — учение Будды, соответственно, дхарма-центр — это место, где проповедуется и практикуется буддийское учение. В отличие от монастыря дхарма-центр не является постоянным местом жительства его членов, они (преимущественно миряне) собираются там для сугубо религиозной деятельности.



это связано с тем, что традиционные буддисты России (калмыки, буряты, тувинцы, часть алтайцев) считают себя последователями именно тибетского буддизма.

С увеличением количества неофитов буддийские организации стали создаваться и развиваться на т. н. «нетрадиционных территориях распространения» (термин по: Сафронова, 2006) в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Ростове-на-Дону и других российских городах, что стало поводом для их детального изучения в работах отечественных исследователей.

Так, Е. С. Сафронова проанализировала деятельность российских буддийских центров и пришла к выводу, что именно тибетский буддизм, «имеющий глубокие исторические корни, будет продолжать оставаться ведущим среди всевозможных школ и направлений буддизма» (там же: 188). М. В. Монгуш провела сравнительный анализ репрезентации буддизма в современной России — традиционного и западного, что позволяет дифференцировать стиль и теоретический базис религиозной деятельности в буддийских организациях (Монгуш, 2016). Е. А. Островская обратила внимание на буддийские общины, функционирующие в северной столице России, и представила социологическое исследование их последовательного развития в течение 20 лет (Островская, 2016). Т. Б. Бадмацыренов рассмотрел в социологическом ракурсе культовые практики, совершаемые на территории Бурятии как членами монашеской общины, так и представителями мирского населения (Бадмацыренов, 2017). Для нас интересен тот факт, что вторая группа респондентов включала не только прихожан (пассивных участников культа), но также и тех мирян, кто активно занимается религиозными практиками. Исследование Р. Т. Сабирова позволило выявить существенную роль буддистов-мирян в «формировании образа буддизма в современном российском обществе» (Сабиров, 2019: 232). Крайне важно учитывать это положение для того, чтобы в равной степени оценивать религиозный праксис, осуществляемый как монахами, там и мирянами.

При изучении распространения тибетского буддизма в России нельзя не принимать во внимание деятельность тибетцев, долгое время проживающих в нашей стране и пропагандирующих идеалы своей традиции. В этом отношении следует выделить работу Л. Б. Четыровой, которая в ходе беседы с тибетскими учителями отметила их субъективное видение адаптации тибетского буддизма среди россиян. Так, по мнению известного в российском буддийском социуме тибетского геше Джампа Тинлея, в 1990-е годы многие с трудом понимали основы буддизма, однако в настоящее время ситуация постепенно меняется, и «большое число представителей молодого поколения заинтересованы в получении буддийского учения, знаний буддийской философии» (Четырова, 2019: 154).

Все эти материалы позволяют перейти к попытке исследования субъективной реальности российских буддистов, в конструировании которой существенное место занимает религиозный праксис. Таким образом, цель настоящей работы можно обозначить как анализ субъективного значения религиозных практик тибетской традиции для самих российских буддистов. Для достижения поставленной цели важно рассмотреть историко-культурный контекст распространения тибетского буддизма на территории России, проанализировать функционирование современных буддийских организаций и проводимых ими религиозных практик, обратиться к источникам тибетского буддизма для выявления сущностного содержания практик.

Исследуя религиозные практики, важно осознавать все еще существующие трудности с их дефиницией. Согласимся с Л. О. Свиридовой, которая предложила рассматривать религиозные практики как «способ перевода символических действий религиозной доктрины во внутренний личный опыт верующего, механизм сохранения и передачи религиозной традиции» (Свиридова, 2018: 60). Это определение акцентирует внимание исследователей на субъективном характере религиозного праксиса.

В свою очередь, изучение религиозных практик через обнаружение внешних атрибутивных характеристик религиозности и религиозной идентичности дает возможность приблизиться к «ускользающей реальности» религиозного опыта (Пронина, 2016). На наш взгляд, методологическую ценность при этом имеет феноменолого-герменевтический подход, позволяющий обнаружить те самые внешние атрибутивные характеристики религиозности и одновременно понять вероятные внутренние интенции российских буддистов.

В этой связи при исследовании современного состояния буддийских практик можно проанализировать интернет-ресурсы, создаваемые и наполняемые самими буддистами, а также применить метод интроспекции, представляющий важную эпистемологическую значимость при изучении субъективной реальности (Дубровский, 2018). Для этого автор в 2020 г. провела беседы с тремя авторитетными представителями российских центров тибетского буддизма, имеющих разный статус в



буддийском социуме: тулку (реинкарнацией святой личности), буддийским учителем и практикующим мирянином. Важно понимать, что некоторые практики тибетского буддизма, равно как и любой другой религии, могут быть сопряжены с определенной долей табуированности. Ввиду этого ценный материал (далее — полевые материалы автора, ПМА, 2020) был получен как раз в ходе бесед. Обширные познания теории и тонкостей практик тибетского буддизма помогли авторитетным представителям буддийских центров деликатно охарактеризовать особенности религиозного праксиса и поделиться мнением о его значимости для россиян.

Первый собеседник — Тэло Тулку Ринпоче (мирское имя — Омбадыков Эрдни Басан) — признан реинкарнацией известного индийского святого Тилопы (988–1069), что придает ему особый статус в буддийском сообществе и предполагает довольно обширный духовный опыт буддийской практики. Тэло Тулку Ринпоче занимает пост Шаджин-ламы (главы буддистов) Калмыкии, а также с 2014 г. является почетным представителем Его Святейшества Далай-ламы XIV в России, Монголии и странах СНГ.

Религиозное образование Тэло Тулку Ринпоче получил в тибетском монастыре Дрепунг Гоманг на Юге Индии. Всю свою деятельность он описывает как верное служение духовному наставнику Далай-ламе XIV, который заботится обо всех живых существах. Духовный лидер тибетского буддизма высоко ценит старания Тэло Тулку Ринпоче и потому доверяет ему официально представлять свои интересы. Выполняя эту работу, Тэло Тулку Ринпоче от имени Далай-ламы XIV проводит многочисленные религиозные мероприятия и общается с буддистами в разных регионах постсоветского пространства. В 2018 г., когда буддисты Калмыкии организовали ритуал долгой жизни Тэло Тулку Ринпоче, Далай-лама XIV сочинил для этого молитву «об устойчивом пребывании стоп и долголетию Ринпоче»¹, что еще раз доказывает особое отношение тибетского духовного лидера к своему официальному представителю.

Вторым собеседником стал буддийский учитель, лама Лопсан Чамзы (мирское имя — Шыырап Байыр-оол Серенович). Как и Тэло Тулку Ринпоче, он обучался в монастыре Дрепунг Гоманг, а в 2014–2019 гг. возглавлял буддийскую общину в Туве и занимал пост Камбы-Ламы (главы) централизованной буддийской религиозной организации «Управление Камбы-Ламы Республики Тыва». В настоящее время Лопсан Чамзы носит титул Кенсура и продолжает духовный путь в той же организации. Будучи ламой — буддийским учителем, он ежедневно читает лекции и проводит ритуалы для прихожан, что свидетельствует о его авторитете в силу высокого уровня владения теорией и практикой буддизма.

Если оба представленных выше респондента считаются буддистами, профессионально занимающимися религиозной деятельностью и проповедующими ценности тибетской традиции, то третьего собеседника можно назвать практикующим мирянином, согласующим мирской образ жизни с буддийским учением. Никифоров Дмитрий Александрович долгое время возглавлял религиозную организацию «Московский Буддийский Центр Ламы Цонкапы», находящуюся под духовным руководством тибетского учителя — геше-цогрампа Джампа Тинлея. Следуя духовному пути, Дмитрий Александрович стал главным редактором издательства «Дже Цонкапа», структурного подразделения одноименной централизованной религиозной организации, созданной по благословию геше Тинлея.

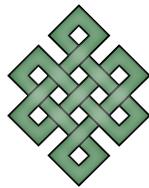
Россия и тибетский буддизм

Буддийская традиция, сформировавшаяся в Тибете, известная как тибетский буддизм, представляет собой особую форму исповедания буддийской религии, где существенное значение имеет комплексное видение теории и практики с последующей интеграцией в повседневную жизнь верующих. В теоретическом плане тибетский буддизм опирается на учение Махаяны, то есть направления, признающего пустотную сущность бытия и потенциальную возможность каждого живого существа достичь состояния просветления. На практике же эти постулаты выражаются в деяниях Бодхисаттвы и эзотерических методах Ваджраяны (Powers, 2007).

В тибетском буддизме, равно как и в других буддийских традициях, важное значение имеет трехступенчатое освоение теории и практики: сначала обретение нравственности, затем сосредоточения и в конце мудрости². В качестве методики предлагаются три последовательных этапа:

¹ Пуджа долгой жизни Шаджин-ламе Калмыкии Тэло Тулку Ринпоче. Буклет. Элиста: Центральный хурул Калмыкии «Золотая обитель Будды Шакьямуни», 2018. 5 с.

² Далай-лама. Буддийская практика: путь к жизни, полной смысла / пер. с англ. А. Капанадзе. Киев : София, 2003. 208 с. С. 14.



слушание (тиб. *thos*), размышление (тиб. *bsam*), медитация (тиб. *sgom*). Под слушанием понимают углубленное и всестороннее изучение теоретического материала. На стадии размышления изученный материал анализируется в ходе рефлексии и дискуссии. Под медитацией же понимают тренировку или практическое применение знаний, что непосредственно и способствует трансформации сознания на всех этапах пути вплоть до просветления.

Распространение тибетского буддизма на территории России началось с включения в состав государства народов, традиционно исповедующих это направление: калмыков, бурят, тувинцев, части алтайцев. В постсекулярном контексте в Калмыкии, Бурятии, Туве и на Алтае начался процесс возрождения буддийской культуры. Восстанавливаются старинные и возводятся новые буддийские храмы, культовые сооружения (*История буддизма ...*, 2011: 68–156).

После длительного запрета на активную религиозную деятельность, отмечавшегося в советское время, в постперестроечные времена буддисты получили возможность регистрировать свои религиозные организации. Наряду с этим, на «нетрадиционных» территориях распространения появились новые буддийские центры, созданные неопитами из представителей других национальностей.

Так, в начале 2006 г. известный в буддийской среде журнал «Буддизм России» представил на своем интернет-портале интерактивную карту, которая позволила увидеть охват распространения буддийских организаций по всей России. Их общая численность достигала на тот момент — 190¹. К концу 2016 г. в стране было зарегистрировано 259 буддийских организаций (*Сабиров*, 2019: 230). По данным Федеральной службы государственной статистики к началу 2019 г. это число увеличилось до 269². Как видно, за последние 15 лет значительного роста количества буддийских организаций не произошло. Однако, этого недостаточно, чтобы объективно судить о снижении уровня заинтересованности россиян в буддизме, поскольку неопиты могут примыкать к существующим организациям. Кроме того, сами буддийские центры не ведут строгого учета своих членов, что делает невозможным анализ количественной динамики. В то же время замедлившийся рост количества буддийских организаций косвенно доказывает, что российские буддисты не находят противоречия в устоявшихся традициях уже зарегистрированных центров, и у них нет веских причин учреждать новые сообщества.

В число местных и централизованных организаций, созданных в соответствии с тибетскими канонами, входят большинство монастырей и дхарма-центров в Калмыкии, Бурятии, Туве, а также в других российских регионах. Среди них можно отметить такие организации, как Центральный хурул Республики Калмыкия «Золотая обитель Будды Шакьямуни» (г. Элиста), резиденция Пандито Хамбо ламы Буддийской Традиционной Сангхи России «Хамбын Хурэ» (с. Верхняя Иволга близ Улан-Удэ), резиденция Камбы-Ламы Республики Тыва «Чеченлинг» (г. Кызыл), «Дже Цонкапа» и «Ганден Тендар Линг» (г. Москва), «Дацан Гунзэчойнэй» и «Буддийский центр Арьядевы» (г. Санкт-Петербург) и др. Все указанные центры имеют свои официальные интернет-ресурсы, информирующие об их деятельности³.

Эти монастыри и дхарма-центры являются не просто средоточием сакральных объектов и, соответственно, местами поклонения. В их стенах на постоянной основе реализуется религиозная практика, опирающаяся на серьезный теоретический базис. Именно для того, чтобы четко обозначить и поддерживать взаимосвязь теории и практики, буддийские организации часто приглашают тибетских учителей для комментирования религиозно-философских текстов и наставлений по практическому применению буддийского учения.

Наиболее почитаемыми среди российских буддистов тибетскими учителями являются Его Святейшество Далай-лама XIV, Лама Сопа Ринпоче, Еще Лодой Ринпоче, геше Джампа Тинлей и многие другие. Все эти личности являются не только теоретиками, но и мастерами буддийского праксиса, поэтому их непосредственное общение с российскими учениками по обыкновению завершаются дарованием с их стороны тантрических благословений и посвящений, проведением затворничеств и иных совместных религиозных практик.

¹ Карта буддийских храмов и центров России [Электронный ресурс] // Буддизм в России. Журнал. URL: <https://buddhismofrussia.ru/sanghalist/> (дата обращения: 10.11.2020).

² Россия в цифрах. 2019: Крат. стат. сб. / Росстат. М. 549 с. С. 177.

³ Центральный хурул Республики Калмыкии «Золотая обитель Будды Шакьямуни»: <http://www.khurul.ru/>; Буддийская традиционная Сангха России: <https://sangharussia.ru/>; Централизованная буддийская религиозная организация «Управление Камбы-ламы Республики Тыва» <https://tuvalobdon.com/>; Централизованная религиозная буддийская организация «Дже Цонкапа»: <http://geshe.ru/>; Московский буддийский центр ФПМТ «Ганден Тендар Линг»: <https://fpmt.ru/>; Санкт-Петербургский буддийский храм «Дацан Гунзэчойнэй»: <https://dazanspb.ru/>; Центр Арьядевы / Санкт-Петербург, ФПМТ!: <https://fpmt.spb.ru/>



Необходимо подчеркнуть, что указанные духовные учителя относятся к одной субтрадиции тибетского буддизма — Гелуг, которая приобрела доминирующую позицию в Тибете еще в XVII веке (Snellgrove, Richardson, 1980: 193–201). С тех пор ее духовный глава — Далай-лама — считается лидером всех тибетских буддистов, проживающих в самых разных странах, включая Россию.

Таким образом, краткий обзор показал, что тибетский буддизм является неотъемлемой частью религиозной жизни в России. Среди его последователей можно найти людей, проживающих в самых разных уголках страны. Они создают религиозные центры для того, чтобы под руководством тибетских учителей изучать теоретические основы буддизма и осваивать его практики.

Религиозные практики в российских центрах тибетского буддизма

На основании содержательного и сравнительного анализа официальных сайтов буддийских организаций и проведенных бесед становится возможной реконструкция религиозной деятельности российских буддистов и выделение общих черт их религиозного праксиса.

Первое, что указывает на тантрическую направленность этой деятельности, отличающей тибетский буддизм, отражается в интерьере центров. Все три собеседника рассказали, что в главных залах — дуганах (тиб. *du khang*) располагается алтарь, где установлены изображения или статуи Будды Шакьямуни, Ламы Цонкапы (основателя субтрадиции Гелуг) и основных учителей: Далай-ламы XIV, Панчен-ламы XI и непосредственных наставников того или иного центра. Далее по периметру дуганов расположены изображения-тханки (тиб. *thang ka*) буддийских божеств: Авалокитешвары, Белой Тары, Зеленой Тары, Амитаюса, Ваджрасаттвы, Ваджрапани. По краям размещены образы защитников Дхармы — гневных божеств Палден Лхамо и Каларупы. На ритуальных столах разложены атрибуты тантрического культа, используемые во время практик.

Все члены центров, монахи и миряне, в равной степени совершают религиозные ритуалы, связанные с нравственными и тантрическими обязательствами, принятыми ими во время посвящений и благословений. К ним относятся традиционные подготовительные практики тибетского буддизма, медитации, тантрические ритуалы.

Каждый буддист перед тем, как приступить к непосредственной тренировке сознания, должен совершить предварительные практики — *нёндро* (тиб. *sngon 'gro*). Примечательно, что на этом этапе следует не только выполнять действия, но и предаваться размышлениям о драгоценности человеческого рождения, непостоянстве и смерти, причинно-следственной сути кармы, недостатках сансарического существования¹. Все эти мысли приводят буддистов к осознанию необходимости усердной практики, что демонстрируется при совершении сотысячных повторений ритуалов. Среди них принятие прибежища и установка на бодхичитту, выполнение очистительных практик, подношение мандалы и гуру-йога.

При становлении на духовный путь всем буддистам полагается принять искреннее прибежище (тиб. *skyabs 'gro*) в Трех драгоценностях — Будде, Дхарме и Сангхе, а также установить в своем сознании интенцию бодхичитты (тиб. *sems bskyed*) — устремление к просветлению во благо всех живых существ. Бодхичитта считается необходимым условием для махаянской практики, поскольку «именно она приводит с легкостью безмерное множество рожденных существ к достижению высшего счастья» (Шантидева, 2007: 63).

Наряду с этим размышления о законе причинно-следственной связи подталкивают верующих освободиться от негативной кармы, проявляющейся в форме страданий и препятствующей духовному развитию. Руководствуясь этим, буддисты раскаиваются в прегрешениях и совершают очистительные практики. Начитывая мантру Ваджрасаттвы, они визуализируют, как нисходящий от божества свет очищает их тело, речь и ум². Покаяние и очищение приобретают особый смысл при обновлении разного рода обетов, необходимого для дальнейшего духовного роста (Lopez, 2007).

Подношение мандалы (тиб. *dkyil 'khor*) включает символические подношения Будде, Дхарме и Сангхе трех видов объектов: самых прекрасных и роскошных материальных вещей (как правило, в

¹ Гелугпинцы в этом случае опираются на базовый текст Чже Цонкапы «Большое руководство к этапам пути пробуждения»: Цонкапа Чже. Большое руководство к этапам пути пробуждения : в 2 т. / пер. с тиб. А. Кутявичуса. СПб.: Изд-е А. Терентьева, 2007.

² Lama Thubten Yeshe (2004) *Becoming Vajrasattva. The Tantric Path of Purification*. Boston : Wisdom Publ. 292 p. Pp. 57–61.



ритуале используются драгоценные и полудрагоценные камни, монеты), физического тела практикующего, а также его ума. В целом подношение мандалы входит в практику даяния, в рамках которой верующий может поставить на алтарь различные объекты: шафрановую воду, лампы, цветы, благовония или пищу. Гуру-йога (тиб. *bla ma mchod pa*) является практикой поклонения тантрическому учителю, предназначается для демонстрации преданности ученика в ходе чтения одноименного текста и совершения множественных подношений. Эта практика считается необходимой для самого ученика, поскольку упрочивает его веру в гуру, являющегося проводником в эзотерическом пространстве буддийской тантры.

Лама Лопсан Чамзы отметил, что чтение мантр, физические простирания, обходы вокруг священных объектов и многие другие регулярные буддийские практики «дают внутреннее спокойствие, помогают избавиться от невежества, гнева и сильной привязанности, способствуют обращению людей к пути Бодхисаттвы — даянию, нравственности, терпению, усердию, сосредоточению и мудрости» (ПМА, 2020).

Дмитрий Никифоров так обобщил необходимость и важность подготовительных практик:

«Эти практики служат основанием, фундаментом всего буддийского учения. Они способствуют обращению ума к Дхарме, очищению негативной кармы, ослаблению эгоцентризма, воспитанию отречения от сансары, любви и сострадания к живым существам и стремления достичь состояния Будды. В обычной жизни они способствуют смягчению и углублению нашей природы, становлению более добрыми и чистыми людьми» (ПМА, 2020).

Таким образом, можно сделать вывод, что, многократно повторяя религиозные действия, буддисты словно изменяют паттерны своего поведения и мышления. Предварительные практики способствуют подготовке сознания к более сложным трансформациям (посредством медитации, тренировки ума и тантрической йоги), которые, собственно, и приводят к просветленному состоянию.

В тибетском буддизме признают два вида медитации: однонаправленную (санскр. *шаматха*, тиб. *zhi gnas*) и аналитическую медитацию (санскр. *vipashyana*, тиб. *lhag thong*). В первом случае практикующий стабилизирует свое сознание на одном объекте, чем развивает осознанность и умственную податливость. При аналитической медитации происходит «проникновение» в буддийскую истину бытия. Время от времени для медитативных практик организуются затворничества в уединенных местах. Именно с этой целью геше Джампа Тинлей основал специализированный комплекс на берегу озера Байкал, куда ежегодно съезжаются его ученики для совместной медитативной практики в течение нескольких недель, а иногда и месяцев¹.

Лопсан Чамзы обратил внимание на то, что в буддийских центрах, «помимо обрядовых практик, общепринятым считается созерцание бодхичитты и шести парамит для культивирования любви и сострадания ко всем живым существам» (ПМА, 2020). Так, особым праксисом для последователей тибетского буддизма является лоджонг (тиб. *blo sbyong*), характеризующийся специфическим подходом к возвращению альтруизма и предназначенный для тренировки ума, очищения его от привязанности, ненависти и неведения. Наиболее значительным методом лоджонга можно назвать практику тонглен (тиб. *gtong len*), при которой медитирующий мысленно отдает свое счастье другим существам, а в ответ забирает их страдания. Иными словами, тонглен способствует развитию безусловной любви и сострадания, центральных идей буддизма Махаяны (Jinpa, 2006).

Буддийская тантрическая практика — уникальный и одновременно противоречивый феномен тибетской традиции. Устрашающий вид многих божеств, яркие одеяния и шокирующие атрибуты (барабаны из человеческих черепов, костяные трубы, кинжалы и т. д.) для обывателя плохо согласуются с буддийским идеалом ненасилия. Если же рассматривать всю эту деятельность неотрывно от теории, то очевидным становится преимущественно символический характер тантризма.

Это касается и йоги божества (тиб. *lha'i rnal 'byor*), в ходе которой практик ежедневно читает текст садханы (тиб. *sgrub thabs*), подробно визуализирует божество, а затем символически трансформирует себя в форму этого божества и наполняется божественной гордостью (Gomez, 2007). Основатель субтрадиции Гелуг Лама Цонкапа (1357–1419) разъясняет, что главная идея этой практики заключается в достижении формного тела Будды (санскр. *пунакая*, тиб. *gzugs kyi sku*), которое станет основой для оказа-

¹ Байкальский медитационный центр [Электронный ресурс] // Дже Цонкапа. URL: <http://geshe.ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 12.11.2020).



ния помощи всем живым существам. Визуализируя свое тело украшенным божественными признаками, йогин сознает себя как чистое божество, схожее с Буддой по форме¹. Это позволяет ускорить духовное развитие за счет раскрытия собственного потенциала «природы Будды» практикующего. Однако, необходимыми предпосылками для этого считаются дискурсивное понимание пустотности бытия, включая самого практикующего, и альтруистическая интенция бодхичитты. Целостное восприятие этих предпосылок выражается в категории «единство метода и мудрости» (тиб. *thabs shes*), которая и является сущностью тантрической практики.

Вероятно, что далеко не все буддисты способны применять метод и мудрость в соответствии с предписаниями. Самообожествление, хоть и символическое, может негативно воздействовать на психику. Так, Дж. Линдал зафиксировал психические расстройства у некоторых западных тантристов на фоне интенсивной религиозной практики (Lindhal, 2017). Комментируя этот факт, Тэло Тулку Ринпоче высказался следующим образом: «Я встречался с несколькими людьми, которые столкнулись с трудностями в их жизни из-за неверно осуществляемой практики. Так что для нас критически важно выбирать подходящего наставника, иначе практика может нанести вред» (ПМА, 2020). То есть, последователи тибетской традиции объективно признают возможные риски и для их предотвращения настоятельно рекомендуют заниматься практиками под руководством квалифицированных учителей.

Несмотря на то, что буддийская тантра рассматривается верующими преимущественно как индивидуальная практика, в то же время в буддийских организациях, особенно монастырях, регулярно проводятся тантрические ритуалы для широких масс верующих. На сайтах российских буддийских монастырей описаны такие ритуалы, совершаемые монахами для устранения препятствий, обретения благополучия, укрепления здоровья и жизненной энергии, защиты от недоброжелателей, благословения земли и материальных объектов, финансового благосостояния, снятия проклятия и порчи, лечения от депрессии и психических расстройств². Этим объясняется широкая популярность тантрических ритуалов среди всех народов, приобщенных к тибетской буддийской культуре — монголов, буланцев, непальцев и, конечно, самих тибетцев (Cabezon, 2007: 1).

Тэло Тулку Ринпоче подчеркнул, что

«простое выполнение ритуалов не приводит к обретению желаемого, поскольку необходимо сочетание разных точек зрения со стороны тех, кто совершает ритуалы, со стороны тех, кто участвует в них, а также со стороны тех, кто лишь присутствует во время их проведения. Это предполагает, что для всякого ритуала должно быть крепкое основание в форме правильной мотивации и правильной интенции, а именно в намерении измениться на личностном уровне, стать более добросердечным, более счастливым, более сострадательным, более любящим» (ПМА, 2020).

Иными словами, корректно выполненную тантрическую практику следует рассматривать и как мощный инструмент для саморазвития, и как своеобразный способ оказания помощи верующим.

Таким образом, на основе анализа совершаемых религиозных практик в российских буддийских центрах можно заключить, что российские буддисты, как и последователи тибетского буддизма в других странах, в целом остаются верными традициям Ваджраяны, сочетая интенцию бодхичитты с эзотерическими методами при слушании, размышлении и медитации.

Значение тибетских буддийских практик для российских буддистов

Реализация религиозного праксиса в буддийских организациях подразумевает не просто деятельность, но действия как осознанные целенаправленные акты. В. А. Лекторский отмечает, что «действие возможно только в том случае, если сознаются намерение его совершить и его цели» (Лекторский, 2017: 16). Иными словами, все члены буддийских монастырей и дхарма-центров совершают практики с определенными мотивами и целями. Следует признать, что мотивация и цель не всегда могут быть связаны с духовным развитием и более того — альтруистическим устремлением к просветлению.

¹ Цонкапа, Чже (2011) Большое руководство к этапам пути мантры : в 2-х т. СПб. : Издание А. Терентьева. Т. 1. 512 с. С. 51–79.

² Ритуалы с тантрой [Электронный ресурс] // Централизованная буддийская религиозная организация «Управление Камбы-ламы Республики Тыва». URL: <https://tuvalobdon.com/index.php/ritualy-i-obryady/ritualy-s-tantroj>; Значения хуралов [Электронный ресурс] // Иволгинский дацан «Хамбын хурээ». URL: <https://ivolgdatsan.ru/buddhism/hural-info/>; Хуралы (молебны) [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургский буддийский храм «дацан Гунзэчойнэй». URL: <https://dazanspb.ru/sluzhby-i-obryady/huraly-molebny/> (дата обращения: 15.12.2020).



Представители буддийских центров с осторожностью предположили вероятные интенции своих духовных братьев и сестер. Тэло Тулку Ринпоче считает, что поначалу большинство членов центров бывают эгоцентричны. «Люди совершают практики для избавления от страданий, для обретения спокойствия и стойкости духа перед лицом ежедневных трудностей, но со временем у них однозначно появляется намерение принести пользу всем живым существам» (ПМА, 2020).

Лама Лопсан Чамзы поделился опытом общения с прихожанами:

«Вера в буддийское учение у тувинцев в крови. Многие приходят в храм из-за проблем со здоровьем, стресса, препятствий в делах, а затем по совету учителей они начинают совершать буддийские практики. Некоторые даже принимают обеты мирянина, воздерживаются от убийства, воровства, лжи, прелюбодеяния, употребления алкоголя и других одурманивающих веществ. Так они меняются в лучшую сторону и показывают пример другим» (ПМА, 2020).

По мнению мирянина Дмитрия Никифорова, «смыслом этих практик является изменение способа мышления и отношения к жизни, отдаление от сиюминутных печалей и забот, уменьшение эгоцентризма и воспитание ума, заботящегося не только о своем счастье и о счастье не только в этой жизни. Одним словом, для меня это обретение подлинного, настоящего смысла человеческого существования» (ПМА, 2020).

Важно отметить, что все собеседники сошлись в одном: по их мнению, мотивация практикующих претерпевает положительные изменения. Так, на начальном этапе их мотивы эгоцентричны, они преследуют «мирские» цели: обретение крепкого здоровья, семейного и финансового благополучия. Некоторые приходят в буддийские центры, чтобы удалиться от суеты и посредством буддийских практик обретают смысл жизни. С буддийской точки зрения, это рассматривается как поиск избавления от различных сансарических страданий религиозными методами. Со временем погружение в философский дискурс, регулярные медитации и ритуалы приводят к более духовной и альтруистической интенции. Подобные трансформации мотивов верующих были зафиксированы отечественными исследователями при изучении феномена буддийского паломничества. Откровения буддистов-паломников показали, что их изначальный туристский интерес после встреч с духовными наставниками, в особенности с Его Святейшеством Далай-ламой XIV, и посещения сакральных мест постепенно сменился верой в буддийское учение, которое способствовало расширению их сознания (Ламажаа, Бичелдей, Монгуш, 2020: 148–150).

Можно предположить и такой вариант, при котором практикующие буддисты не понимают своих скрытых мотивов. Однако, они не могут не осознавать того, чем именно занимаются. Поскольку религиозные действия носят специфический характер, то их совершение, как минимум, должно сопровождаться верой. Случаи, когда такая интенция порождает искреннюю заинтересованность в учении и дальнейшей практике, свидетельствуют о том, что буддийский праксис оказывает ожидаемое воздействие.

Немаловажное значение при этом имеет коллективная форма практики — цог (тиб. *tshogs*). Систематические собрания верующих для совместных медитаций и ритуалов способствуют взаимной поддержке и укреплению духовной мотивации. К примеру, центры под духовным руководством Ламы Сопы Ринпоче на постоянной основе реализуют коллективную рецитацию священных текстов¹. Происходит это следующим образом: практикующие самостоятельно начитывают определенную мантру так много раз, сколько могут, подсчитывая их количество с помощью чётков, а затем сообщают общую сумму руководителям буддийских центров. Те, в свою очередь, объединяют все «отчеты» и оглашают итоговые результаты. Такая публичная «арифметика» на первый взгляд может показаться неуместной в отношении духовных деяний, однако масштабность этих проектов, несомненно, привлекает большее количество людей, желающих внести лепту в добродетельное дело и, как следствие, получить благие заслуги.

Особое значение совместные буддийские практики приобрели в прошедшем году, когда многие оказались в изоляции из-за пандемии COVID-19 и нуждались в духовной поддержке. Буддийские учителя тибетской традиции не остались в стороне и, быстро освоив дистанционные технологии, обратились к своим последователям с сущностными наставлениями и руководствами к практике. Его Святейшество Далай-лама XIV, Лама Сопа Ринпоче, геше Джампа Тинлей и многие другие тибетские

¹ Практики в центре [Электронный ресурс] // Ганден Тендар Линг. URL: https://fpmt.ru/group_practices/ (дата обращения: 12.11.2020).



учителя призывали своих последователей начитывать мантры Будды Медицины и Зеленой Тары, сохранять стойкость духа, размышлять о взаимозависимости и пустотности, любви и сострадании.

В соответствии с этими наставлениями, члены буддийских центров, также перейдя в онлайн-формат, стали проводить регулярные коллективные практики. Одновременно с этим российские буддисты не забыли и о теоретическом обучении. Автору статьи удалось поприсутствовать на онлайн-занятиях, проводимых Центральным хурулом Калмыкии и центром «Ганден Тендар Линг», где обсуждались темы по буддийской теории познания, лоджонгу, особенностям практики во время пандемии. Подключившиеся участники внимательно слушали теорию, а затем задавали вопросы, высказывали сомнения, дискутировали с учителями и между собой. Все это наводит на мысль, что буддисты российских центров тибетской традиции не принимают покорно на веру все постулаты их религии. Они размышляют и применяют критический подход, ставя под сомнение отдельные положения буддийского учения, что в результате элиминируется в процессе углубленного изучения, рефлексии и праксиса.

Говоря о влиянии буддийских практик на мировоззрение членов центров, принципы их социального взаимодействия, респонденты в целом высказались в положительном ключе. Тэло Тулку Ринпоче обратил внимание на то, что буддисты становятся настоящими практиками, когда они

«постоянно пытаются совершенствовать свои ментальные навыки, сопровождаемые действиями тела и речи. Наши эмоции варьируются от хороших к плохим в зависимости от окружающей среды, в которой мы находимся сегодня. Наши негативные эмоции, как правило, вспыхивают намного чаще, чем позитивные. Так что буддийская философия, или мудрость, является крайне необходимой, чтобы понять, как оставаться более осознанными. Многие люди изменились с тех пор, как буддизм был возрожден как в Калмыкии, так и в других частях России» (ПМА, 2020).

Этот вывод подтверждают и слова Дмитрия Никифорова, уверенного в положительном воздействии практик на сознание верующих: «Духовный прогресс — вещь очень индивидуальная, и у разных людей он происходит с разной скоростью. Проще всего привести в пример самого себя — думается, я стал более чутким и сострадательным и гораздо менее эгоцентричным, чем раньше» (ПМА, 2020).

Лама Лопсан Чамзы согласился с тем, что буддийские практики приносят несомненную пользу, и в качестве примера рассказал историю одного прихожанина:

«Он долгое время чрезмерно употреблял алкоголь и причинял боль своим родным. После паломнической поездки в Индию он понял суть буддийского учения и стал совершать практики. Он так сильно изменился, что вся его семья теперь радуется» (ПМА, 2020).

При этом все трое респондентов отметили, что количество членов буддийских центров значительно увеличилось в последнее время. Этот факт можно считать свидетельством растущего доверия к буддийскому учению среди россиян.

Выявление вероятного субъективного значения тибетских буддийских практик позволило понять, что, приобщаясь к праксису в поисках решения жизненных проблем, российские буддисты постепенно начинают осознавать позитивные изменения в структуре собственной личности. Это усиливает их доверие к буддийским практикам и мотивирует на новые свершения в религиозной сфере. В качестве объяснения этой тенденции можно предположить, что такие впечатляющие результаты получаются вследствие выполнения ими традиционных практик тибетского буддизма, в котором сотериология напрямую связывается с саморазвитием личности.

Заключение

В российских центрах, где исповедуется тибетский буддизм, верующие приобщаются к буддийскому учению и реализуют его посредством религиозных практик. Несомненно, многократные повторения ритуальных текстов, в обязательном порядке включающие строфы о бодхичитте, в ходе практики создают настрой на альтруизм, а также сопутствующие ему доброжелательность и заботу о благополучии других. На основании этого согласимся с И. С. Урбанаевой, которая отождествляет буддизм с «культурой разума», ведущей к взаимопониманию и единению людей на уровне универсальных смыслов человеческого существования (Урбанаева, 2012: 19).

Это правомерно распространить и на практики тибетского буддизма, разработанные на фундаменте этико-философских идей и сопряженные с конструктивной личностной трансформацией, которая безусловно положительным образом влияет на ценностные ориентации и принципы соци-



ального взаимодействия буддистов. Таким образом, можно сделать вывод, что многие российские буддисты, применяя традиционные методы религиозных практик тибетского буддизма, находят не только решение насущных проблем и ответы на экзистенциальные вопросы, но и глубже воспринимают этические ценности буддизма.

Благодарности

Автор выражает благодарность уважаемым собеседникам за проявленную открытость во время общения, а также настоятелю Центрального хурула Калмыкии «Золотая обитель Будды Шакьямуни» Андже-гелюнгу (Лобсанг Зунду) за содействие в организации бесед, разъяснение отдельных нюансов буддийских практик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бадмацыренов, Т. Б. (2017) Религиозные практики в структуре культовой системы буддизма современной Бурятии // *Власть*. № 1. С. 139–144.
- Дубровский, Д. И. (2018) Субъективная реальность // *Философская антропология*. Т. 4. № 2. С. 186–217.
- История буддизма в СССР и Российской Федерации в 1985–1999 гг. (2011) / под общ. ред. Н. Г. Очировой. Элиста : Министерство образования, культуры и науки Республики Калмыкия. 392 с.
- Ламажаа, Ч. К., Бичелдей, У. П., Монгуш, А. В. (2020) Тувинское буддийское паломничество : от традиции к вере // *Новые исследования Тувы*. № 4. С. 135–155. DOI: <https://www.doi.org/10.25178/nit.2020.4.10>
- Лекторский, В. А. (2017) Являются ли иллюзией представления о субъективном мире? // *Субъективный мир в контексте вызовов современных когнитивных наук* / отв. ред. В. А. Лекторский. М. : Аквилон. 234 с. С. 7–21.
- Монгуш, М. В. (2016) Традиционный и западный буддизм в современной России : опыт сравнительного анализа // *Новые исследования Тувы*. № 1. С. 5–19.
- Пронина, Т. С. (2016) Религиозные практики в структуре религиозной идентичности современных россиян // *Вестник Тамбовского университета. Серия : Общественные науки*. Т. 2. № 2(6). С. 40–48.
- Островская, Е. А. (2016) Буддийские общины Санкт-Петербурга. СПб. : Алетейя. 198 с.
- Сабиров, Р. Т. (2019) О вкладе буддистов-мирян в распространение буддизма в России // *Труды Института востоковедения РАН. Вып. 23. Тибетология и буддология на стыке науки и религии — 2018* / отв. ред. выпуска С. Л. Кузьмин, Т. Л. Шаумян. М. : ИВ РАН. 308 с. С. 224–234.
- Сафронова, Е. С. (2006) Современный буддизм в России на нетрадиционных территориях распространения // *Государство, религия, церковь в России и за рубежом*. Т. 24. № 1–2. С. 175–188.
- Свиридова, Л. О. (2018) Религиозные практики : опыт дефиниции и классификации // *Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры*. № 3(36). С. 58–61. DOI: 10.30725/2619-0303-2018-3-58-61.
- Урбанаева, И. С. (2012) Значение философско-этического потенциала буддизма для человечества в ситуации вызовов третьего тысячелетия // *Буддизм в общественно-политических процессах Бурятии и стран Центральной Азии* / отв. ред. Л. Е. Янгутов. Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос. ун-та. 160 с. С. 6–20.
- Четырова, Л. Б. (2019) Тибетский буддизм в цивилизационном пространстве России (обзор) // *Проблемы цивилизационного развития*. Т. 1. № 1. С. 146–155. DOI: 10.21146/2713-1483-2019-1-1-146-155
- Шантидева (2007) *Bodhicaryāvatāra* : Вступление в практику Бодхисаттв / пер. с тиб., примеч. и вступ. ст. д-ра филос. наук И. С. Урбанаевой. Улан-Удэ : Изд-во БНЦ СО РАН. 327 с.
- Cabezón, J. I. (2007) Introduction // *Tibetan Ritual* / ed. by J. I. Cabezón. Ithaca: Snow Lion Publ. 320 p. Pp. 1–34.
- Gomez, L. O. (2007) Two Tantric Meditations : Visualizing the Deity // *Buddhism in Practice. Abridged Edition* / ed. by D. S. Lopez, Jr. Princeton ; Oxford : Princeton University Press. 464 p. Pp. 236–245.
- Lindhal, J. R. (2017) Somatic Energies and Emotional Traumas : A Qualitative Study of Practice-Related Challenges Reported by Vajrayana Buddhists // *Religions*. Vol. 8. Is. 8. No. 153. DOI: 10.3390/rel8080153
- Lopez, D. S. (2007) A Rite for Restoring the Bodhisattva and Tantric Vows // *Buddhism in Practice. Abridged Edition* / ed. by D. S. Lopez, Jr. Princeton ; Oxford : Princeton University Press. 464 p. Pp. 387–396.
- Powers, J. (2007) Introduction to Tibetan Buddhism. Revised edition. Ithaca, NY ; Boulder, CO : Snow Lion Publ. 591 p.
- Jinpa, Th. (2006) Introduction // *Mind Training. The Great Collection* / compiled by Sh. Gyalchok, K. Gyaltzen, transl. and ed. by Th. Jinpa. Boston : Wisdom Publ. 719 p. Pp. 1–15.



Snellgrove, D., Richardson, H. (1980) *A Cultural History of Tibet*. London : Weidenfeld & Nicolson. 297 p.

Дата поступления: 01.02.2021 г.

REFERENCES

Badmatsyrenov, T. B. (2017) Religioznye praktiki v strukture kul'tovoi sistemy buddizma sovremennoi Buriatii [Religious practices in the Buddhist cult system in contemporary Buryatia]. *Vlast'*, no. 1, pp. 139–144. (In Russ.).

Dubrovskii, D. I. (2018) Sub"ektivnaia real'nost' [Subjective reality]. *Philosophical Anthropology*, vol. 4, no. 2, pp. 186–217. (In Russ.).

Istoriia buddizma v SSSR i Rossiiskoi Federatsii v 1985–1999 gg. [The history of Buddhism in the USSR and the Russian Federation in 1985–1999] (2011) / ed. by N. G. Ochirova. Elista : Ministry of Education, Culture and Science of the Republic of Kalmykia. 392 p. (In Russ.).

Lamazhaa, Ch. K., Bicheldey, U. P. and Mongush, A. V. (2020) Tuvinskoe buddiiskoi palomnichestvo: ot traditsii k vere [Tuvan Buddhist pilgrimage: From tradition to the faith]. *New Research of Tuva*, no. 4, pp. 135–155. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.25178/nit.2020.4.10>

Lektorsky, V. A. (2017) Iavliaiutsia li illuziei predstavleniia o sub"ektivnom mire? [Is our idea of the subjective world an illusion?]. In: *Sub"ektivnyi mir v kontekste vyzovov sovremennykh kognitivnykh nauk [Subjective world in the context of challenges of modern cognitive sciences]* / ed. by V. A. Lektorsky. Moscow, Akvilon. 234 p. Pp. 7–21. (In Russ.).

Mongush, M. V. (2016) Traditsionnyi i zapadnyi buddizm v sovremennoi Rossii: opyt sravnitel'nogo analiza [Traditional and Western Buddhism in Russia: A comparative study]. *New Research of Tuva*, no. 1, pp. 5–19. (In Russ.).

Pronina, T. S. (2016) Religioznye praktiki v strukture religioznoi identichnosti sovremennykh rossiian [Religious practices in the structure of religious identity in contemporary Russia]. *Tambov University Review. Series: Social Sciences*, vol. 2, no. 2 (6), pp. 40–48. (In Russ.).

Ostrovskaiia, E. A. (2016) *Buddiiskie obshchiny Sankt-Peterburga [Buddhist communities of St. Petersburg]*. St. Petersburg, Aletheia. 198 p. (In Russ.).

Sabirov, R. T. (2019) O vklade buddistov-mirian v rasprostranenie buddizma v Rossii [Contribution of lay Buddhists to the spread of Buddhism in Russia]. In: *Trudy Instituta vostokovedeniia RAN. Vyp. 23. Tibetologiya i buddologiya na styke nauki i religii – 2018 [Proceedings of the Institute of Oriental Studies of the Russian Academy of Sciences. Issue 23. Tibetology and Buddhology at the intersection of science and religion – 2018]* / ed. by S. L. Kuzmin and T. L. Shaumian. Moscow, Institute of Oriental Studies RAS. 308 p. Pp. 224–234. (In Russ.).

Safronova, E. S. (2006) Sovremennyi buddizm v Rossii na netraditsionnykh territoriakh rasprostraneniia [Modern Buddhism in Russia in non-traditional territories of distribution]. *Gosudarstvo, religiia, tserkov' v Rossii i za rubezhom*, vol. 24, no. 1–2, pp. 175–188. (In Russ.).

Sviridova, L. O. (2018) Religioznye praktiki: opyt definitsii i klassifikatsii [Religious practices: experience of definition and classification]. *Bulletin of Saint Petersburg State University of Culture*, no. 3 (36), pp. 58–61. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.30725/2619-0303-2018-3-58-61>

Urbanaeva, I. S. (2012) Znachenie filosofsko-eticheskogo potentsiala buddizma dlia chelovechestva v situatsii vyzovov tret'ego tysiacheletia [The significance of the philosophical and ethical potential of Buddhism for humanity in the situation of challenges of the third millennium]. In: *Buddizm v obshchestvenno-politicheskikh protsessakh Buriatii i stran Tsentral'noi Azii [Buddhism in the socio-political processes of Buryatia and Central Asian countries]* / ed. by L. E. Iangutov. Ulan-Ude, Buryat State University Publ. 160 p. Pp. 6–20. (In Russ.).

Chetyrova, L. B. (2019) Tibetskii buddizm v tsivilizatsionnom prostranstve Rossii (obzor) [Tibetan Buddhism in Russia's civilizational expanse]. *Civilization Studies Review*, vol. 1, no. 1, pp. 146–155. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.21146/2713-1483-2019-1-1-146-155>

Shantideva (2007) *Bodhicharyavatara : Vstuplenie v praktiku Bodhisattv [Bodhicharyavatara: Introduction to the practice of Bodhisattvas]* / transl. from Tib. by I. S. Urbanaeva. Ulan-Ude, Publishing House of the Buryat Scientific Center SB RAS. 327 p. (In Russ.).

Cabezon, J. I. (2007) Introduction. In: *Tibetan ritual* / ed. by J. I. Cabezon. Ithaca : Snow Lion Publ. 320 p. Pp. 1–34.

Gomez, L. O. (2007) Two tantric meditations: Visualizing the deity. In: *Buddhism in practice*. Abridged edition / ed. by D. S. Lopez, Jr. Princeton ; Oxford, Princeton University Press. 464 p. Pp. 236–245.

Lindhal, J. R. (2017) Somatic energies and emotional traumas: A qualitative study of practice-related challenges reported by Vajrayana Buddhists. *Religions*, vol. 8, issue 8, no. 153. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel8080153>



Lopez, D. S. (2007) A rite for restoring the Bodhisattva and tantric vows. In: *Buddhism in practice*. Abridged edition / ed. by D. S. Lopez. Jr. Princeton ; Oxford : Princeton University Press. 464 p. Pp. 387–396.

Powers, J. (2007) *Introduction to Tibetan Buddhism*. Revised edition. Ithaca, NY ; Boulder, CO, Snow Lion Publ. 591 p.

Jinpa, Th. (2006) Introduction. In: *Mind training. The great collection* / compiled by Sh. Gyalchok and K. Gyaltzen ; transl. and ed. by Th. Jinpa. Boston, Wisdom Publ. 719 p. Pp. 1–15.

Snellgrove, D. and Richardson, H. (1980) *A cultural history of Tibet*. London, Weidenfeld & Nicolson. 297 p.

Submission date: 01.02.2021.