



Курс «ТОНГ ЛЕН» Домашні завдання

I. П. учасника курсу Дарина Коваленко

Нижче напишіть свої м'я та прізвище ЛАТИНИЦЕЮ
так, як би ви хотіли, щоб було написано у вашому сертифікаті про завершення курсу

Дарина Коваленко

Дорогі друзі,

- 1) ознайомтесь, будь ласка, з правилами виконання ДЗ в Школі «Класика буддистской мудрости»;
- 2) після виконання ДЗ кожного уроку ми просимо вас заповнити відповідні графи даної таблиці. Це дозволить вам виконати всі вимоги до уроку і перевіряючому переконатися в цьому.

Червоним кольором наведений приклад заповнення (ви «авто» кольором заносите свої дані).

- 3) у кінці кожного ДЗ є «віконечко» **ОЦІНКА**, воно для тих, хто буде перевіряти вашу роботу.

Бажаємо успішного вивчення курсу!

Заняття	Дата виконання ДЗ уроку	Аналітичні медитації			Підтвердіть, що ви прослухали аудіо-чи відеозапис лекції, виконали завдання для запам'ятовування
		Дата, час	Дата, час	Дата, час	
Заняття 1		Практикуйте 15 хвилин в день медитацію Тонг Лен, частина «Взяття».			
		20.05.2024 07.14 – 07.29			
Заняття 2		Практикуйте 15 хвилин в день медитацію Тонг Лен, частина «Взяття».			Завдання на запам'ятовування виконано
Заняття 3		Практикуйте 15 хвилин в день медитацію Тонг Лен від страхів.			
Заняття 4		Практикуйте 15 хвилин в день медитацію Тонг Лен собі в майбутньому			Завдання на запам'ятовування виконано
Заняття 5		Практикуйте 15 хвилин в день медитацію на чудову пораду Майстра Асанги.			

		Практикуйте 15 хвилин в день медитацію давання істотам пекла			
Заняття 6		Практикуйте 15 хвилин в день медитацію «Алмаз і Троянда».			



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

Курс “ТОНГ ЛЕН”

Запитання до домашнього завдання, заняття 1.

1) На початку кожного заняття, перш ніж ми переходимо до вивчення матеріалу, ми проходимо через кілька попередніх етапів. Назвіть ці етапи та вкажіть, чому вони важливі.

2) Ми розпочинаємо зустріч з молитви Мандали.

а) Який звичай був у стародавньому Тибеті? Яка ідея лежала в основі цього звичаю?

б) На наших заняттях ми підносимо вчителю молитву Мандали. Яке значення це має?

в) Прочитуйте речення з Мандали, що близьке вашому серцю.

3) На цьому курсі ми отримуємо вчення, яке прийшло до нас з традиції Тибету і називається «Практика Тонг Лен». Як прийшло до нас це вчення?

4) Поясніть значення назви “Тонг Лен”.

5) Вчення Тонг Лен протягом тривалого часу зберігалось в таємниці. Чому? Коли це вчення вперше стало відкритим?

6) Тонг Лен відноситься до традиції, яка виникла в стародавньому Тибеті і називається Кадампа. Поясніть значення цього слова. Коли ця традиція виникла?

7) У медитації ми вчимося забирати біль інших людей. Які види болю ми можемо взяти? Що ми робимо із болем інших?

8) У тибетському буддизмі є традиція, яка називається Лам Рим. Яке значення має це слово? Поясніть, чому ця традиція займає таке виняткове місце у тибетському буддизмі? Що в ній такого особливого?

9) У будь-якому правильному духовному шляху повинні бути наявними три основні складові.

а) Назвіть ці три аспекти?

б) Як вони називаються усі разом?

10) Що таке бодгічитта? Як називається людина, яка розвиває бодгічитту?

- 11) У чому різниця між бодісаттвою і просто гарною людиною?
- 12) Дайте короткий опис двом шляхам, що розвивають бодгічитту. До якого з них належить Тонг Лен?
- 13) Дайте опис трьох рівнів системи, до якої належить Тонг Лен. Поміркуйте протягом 5 хвилин про те, де знаходитесь ви стосовно цих трьох рівнів.
- 14) Які попередні кроки дозволяють розвинути «Обмін себе на інших»?
- 15) Чим відрізняється безумовна любов від інших видів любові?
- 16) Вкажіть кілька якостей, притаманних співчутливості.
- 17) Назвіть етапи медитації, яка була проведена на зустрічі.

Завдання для медитації:

15 хвилин в день медитації Тонг Лен, частина «Взяття». Рекомендується робити медитацію під аудіозапис.

Вкажіть дату та час виконання медитації (не менше 3-х разів).

Підтвердіть, що ви прослухали аудіо- чи відеозапис лекції.

ОЦІНКА	
--------	--



Курс «ТОНГ ЛЕН»

Запитання до домашнього завдання, заняття 2.

- 1) Як практика Тонг Лен допомагає нам реалізувати наше глибинне прагнення допомагати іншим людям і наблизитися до набуття досконалих якостей Будди?**

- 2) Один мудрець Тибету сказав, що хвилина істинної любові коштує більше 300 000 піднесених дарів. Поясніть, чому це є таким благословенням у нашому житті?**

- 3) Які дії, слова та думки залишають у нашій свідомості відбитки, які повертаються у формі страждань?**

- 4) Кого називають «другим Буддою»? У який приблизно час він жив? Вкажіть назви книг, які він написав.**

- 5) Згідно Ар'ї Нагарджуни, як медитація співчутливості (медитація Тонг Лен) відображається на нашому житті? Вкажіть чотири різні аспекти.**

- 6) Ця практика є найдешевшою. Напишіть, що нам потрібно для проведення цієї практики?**

7) Хто написав текст «Підношення для Лами»? В які роки він жив? Напишіть, що вам про нього відомо? Напишіть його ім'я тибетською (за бажанням).

8) У першій строфі тексту «Підношення для Лами» перший Панчен-Лама написав: *«Навчіть мене радіти їхньому щастю»*. Як ви вважаєте, чому він про це просить? Що ми відчуватимемо, коли наша практика у цьому стане постійною?

9) Чому ми запрошуємо Вчителя на початку медитації?

10) Що, згідно Панчен-Ламі, є джерелом страждання, якого ми всі прагнемо уникнути?

11) Згадайте нещодавно пережиту ситуацію страждання чи дискомфорту, яку викликали дії чи слова іншої людини.

а) Якою була зовнішня причина цієї ситуації?

б) Намагайтеся визначити роль усвідомлення себе в тому, що ви відчули неприємні переживання.

в) А зараз відтворіть у пам'яті ще раз цю ситуацію і постарайтеся уявити, якою була б ваша реакція на неї, якби ви були вільні від визнання себе? Як би ви почували себе в подібній ситуації?

12) Ми проводимо різницю між двома групами живих істот: Ар'я і звичайні люди. У чому полягає головна відмінність у їхньому сприйнятті речей і подій?

13) Світогляд Дарми стверджує, що наша реальність створюється в результаті дозрівання у нашій свідомості ментальних записів. Як

медитація Тонг Лен, згідно з цим світоглядом, приносить у наше життя те, що ми хочемо?

14) Для дозрівання ментальних записів потрібен час і, як правило, тривалий час. Чому ця обставина створює труднощі у нашому житті? Чому її можна навіть назвати трагічною для нас?

15) Наведіть третю строфу з "Підношення для Лами". Про яких матерів йдеться?

16) Про що йдеться у рядку: «Що відкриває мені можливість розвинути у собі найвищі якості»?

17) Коли людина зустрічає Вчителя?

18) Чому ми маємо бути вдячні нашим ворогам?

19) У четвертій строфі вжито слово «діти». Про кого йдеться, і чому використовується це слово?

20) Поясніть, що мають на увазі, коли кажуть, що той, хто володіє найвищими якостями, саджає насіння просвітлення, використовуючи інших людей як "поле"?

21) Наступна строфа є суттю медитації ТонгЛен. Поясніть, чому.
*"А зараз мій святий, поважний,
сповнений співчутливості Лама,
благослови мене на те, щоб
весь біль, все зло і всі перешкоди
всіх живих істот, моїх матерів, дозріли в мені.*

*Щоб я міг дати їм все найкраще, що є в мені, все моє щастя,
і щоб всім без виключення я міг гарантувати повне щастя"*

22) Вказівка «вдихнути в себе біль іншої людини», може викликати опір або навіть страх. Поясніть, чому важливо не пропускати цю частину, навіть якщо вона не комфортна для вас?

23) Як на початку, так і в кінці зустрічі ми також проголошуємо молитву. Поясніть важливість молитви-посвяти?

Завдання на запам'ятовування: вивчити першу і другу строфу тексту “Підношення Ламі”, розмірковуючи при цьому про їхній сенс.

Завдання для медитації:

15 хвилин в день медитації Тонг Лен, частина «Взяття». Рекомендується робити медитацію під аудіозапис.

Вкажіть дату та час виконання медитації (не менше 3-х разів).

Підтвердіть, що ви прослухали аудіо- чи відеозапис лекції.

ОЦІНКА	
---------------	--



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

Курс «ТОНГ ЛЕН»

Запитання до домашнього завдання, заняття 3.

- 1) Після попередніх етапів медитації «взяття» ми переходимо до частини, в якій ми даємо. Напишіть, що ми даємо? Яку візуалізацію ми поєднуємо з нашим наміром дати щастя (як ми це собі уявляємо)?**

2) Що потрібно робити, щоб покращити нашу концентрацію під час медитації? Яке кармічне насіння ми повинні для цього садити?

3) Під час медитації наше дихання залишається природним. Ми не затримуємо дихання, але прагнемо, щоб воно було спокійним і поступово вирівнюємо довжину видиху і вдиху. Що нам дозволяє це зробити?

4) Чому звичайна людина (цуртонг), яка ще не бачила пустоту напряду, може поступово змінити свою реальність?

5) Чи здатна медитація Тонг Лен перетворити «неприємну» людину в «приємну»? Якщо відповідь позитивна, то хто в цій ситуації змінюється? Внаслідок чого відбувається ця зміна?

6) Чому ми благаємо про продовження життя нашого Вчителя? У відповіді спирайтеся на історію Будди та його учня Ананди, а також на пояснення пустоти Вчителя .

7) Чому ми зможемо змінити нашу карму веденням щоденника обітниць свободи?

8) Чому медитація на розвиток співчутливості наближає нас до просвітлення?

9) В нашій медитації ми спочатку беремо, а потім даємо. Яке раціональне обґрунтування є у такій послідовності?

10) Чи може медитація Тонг Лен завдати шкоди? Що ми повинні робити з чорною речовиною наприкінці *медитації*? Чого ми досягаємо цією дією?

11) Чи можуть в нашому житті відбуватися неприємні речі після того, як ми розпочали шлях і стали постійно робити практику? Дайте цьому пояснення (чому праведнику погано?).

12) Що прискорює дозрівання карми? Перерахуйте декілька речей, які ви вже робите або збираєтесь робити, щоб прискорити дозрівання бажаного кармічного насіння.

13) У “Сутрі Серця” написано, що бодгісаттви в своєму житті спираються на досконалу мудрість і тому в їхньому серці немає перешкод та страхів. Що дозволяє їм бути без страху?

14) Поясніть, чому є неправильним ствердження, що медитація Тонг Лен не працює, якщо ми зробили медитацію хворому, а він наступного дня не одужав ?

15) Поясніть, що мається на увазі під поняттям «пустота», наприклад, пустота ручки? Перерахуйте три найпоширеніші помилкові уявлення про пустоту.

16) Одна з речей, що посилюють карму, – це сила істини.

а) Як це поняття звучить тибетською?

б) Поясніть, чому можливо розвинути в собі силу істини і закликати її собі на допомогу? Наведіть приклад із вашого життя.

в) Яку якість ми розвинемо в своєму серці внаслідок розвитку в собі сили істини? Приведіть цитату із «Йога-Сутри», яка цього стосується.

г) Наприкінці медитації ми присвячуємо створену карму певній меті. Наприклад, приходу до просвітлення або тому, щоб інша людина не страждала. У чому різниця між присвятою та закликом сили істини (сили правди)?

Завдання для медитації:

15 хвилин в день медитації Тонг Лен від страхів.

В короткій медитації уявіть ваше життя без страху.

У випадку, якщо страх підіймається, то використовуйте закони карми і пустоти, щоб визначитись, яке насіння ви повинні засіяти на «полі» відносин з іншими людьми, щоб знищити цей страх.

Уявіть себе в теперішньому, що ви саджаєте це насіння. І уявіть себе в майбутньому, коли це насіння проросте. Щоб додати до мудрості співчутливість, уявіть людину, яка страждає від страху, подібного до вашого, і зробіть йому Тонг Лен (обидві частини – і взяття, и даяння).

Рекомендується робити медитацію під аудіозапис.

Вкажіть дату та час виконання медитації (не менше 3-х разів).

Підтвердіть, що ви прослухали аудіо- чи відеозапис лекції.

ОЦІНКА	
---------------	--



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

Курс «ТОНГ ЛЕН»

Запитання до домашнього завдання, заняття 4.

1) Поясніть, що має на увазі перший Панчен-Лама у своєму творі «Підношення для Лами»:

а) «Море болю у колесі страждань».

б) «Допоможи мені знайти любов та співчутливість».

в) «Особиста відповідальність» (для тибетського напрямку, напишіть «особиста відповідальність» тибетською).

г) «Прагнення до просвітлення»

2) Хто такий бодгісаттва? Кого називають «принцом бодгісаттв»? Як називається книга про життя бодгісаттви?

3) Як людина може подолати безмежне зло, яке є у світі?

4) В цьому уроці наведено строфи із «Посібника для воїна духу», де перераховані чудові якості бодгісаттви. Наводячи ці строфи, поясніть:

а) Як можна досягти щастя з великою легкістю?

б) Хто такі «діти просвітлених»?

в) Перерахуйте декілька якостей прагнення до просвітлення.

5) Чому чесноти, здійснені без прагнення до просвітлення в наших серцях, як придорожня трава?

6) Поясніть зміст фрази «який подібно вітру піднімає нас» з тексту «Підношення для Лами». Який зв'язок між «духом», який згадується у строфі, природою наших думок та медитацією Тонг Лен.

7) Що означає вираз «Дживан Мукті»? Наведіть цитату Будди із «Сутри Серця», пов'язану з цим, і коротко поясніть, як це стосується медитації Тонг Лен.

8) Тонг Лен можна робити в будь-якому місці та будь-якій людині. Перерахуйте кілька місць або людей, з ким ви зустрічаєтеся протягом дня і кому ви можете робити Тонг Лен.

9) Ми можемо робити Тонг Лен також собі майбутньому. Як можна розширити коло людей, яким ви робите медитацію? Опишіть кола цього розширення.

10) На останньому етапі розширення цього кола ми робимо медитацію Тонг Лен нашим ворогам. Яка рекомендація Вчителів щодо цього етапу?

11) Згідно з вченням, ми не можемо змінити інших людей. Як же у такому випадку практика Тонг Лен призводить до їхньої зміни?

12) Опишіть образ «божественного втілення співчутливості» і наведіть його ім'я на санскриті та тибетській.

13) У вченні сказано, що не потрібно робити Тонг Лен духовним Вчителям. Поясніть чому і процитуйте слова мудреців на цю тему.

14) Що мається на увазі, коли ми говоримо «Вчителі також пусті»? Що говорить вчення про те, як ставитися до вад Вчителів, які вони нам демонструють? Поясніть, чому це так важливо.

Завдання на запам'ятовування: вивчіть напам'ять п'ятий та шостий чотиривірші в тексті “Подношення Ламі”, розмірковуючи при цьому про їхній сенс.

Завдання для медитації:

15 хвилин в день медитації Тонг Лен собі в майбутньому.

Вкажіть дату та час виконання медитації (не менше 3-х разів).

Підтвердіть, що ви прослухали аудіо- чи відеозапис лекції.

ОЦІНКА	
---------------	--



Курс «ТОНГ ЛЕН»

Запитання до домашнього завдання, заняття 5

Частина 1

1) У книзі «Сад» Геше Майкла Роуча з'являється Майстер Асанга та навчає героя медитації Тонг Лен. Що нам відомо про цього Вчителя?

2) Поясніть, чому Майстер Асанга каже, що медитація Тонг Лен є винятково сильною дією для створення досконалого світу в майбутньому?

3) Поясніть слова Майстра Асанги, який промовляє до героя «Саду»: «Будь коханим тому, хто шукає коханого. Будь дитиною тому, хто хоче дитину».

4) Поясніть ідею виконання медитації Тонг Лен на збільшення концентричних кіл.

5) Чи справді я і люди в моєму світі страждають, чи нам це тільки здається? Як це поєднується з ідеєю пустоти?

6) Що таке «спотворення свідомості», про яке говорить Майстер Патанджалі у своєму знаменитому творі «Йога-Сутра»?

7) Що мається на увазі, коли ми говоримо, що у ручки «немає своєї власної природи бути ручкою»?

8) Поясніть суть висловлювання «час дозрівання карми», і як це пов'язано з нашим розумінням причин того, що відбувається в нашому житті?

9) Який кармічний закон ми маємо на увазі, коли говоримо, що «з насіння лимона проростає лимонне дерево, а з насіння фініка проростає фінікове дерево»?

10) Перерахуйте та коротко опишіть п'ять етапів, які проходить кожна людина на шляху до просвітлення.

11) Що поєднує особливих людей, яких називають Ар'я, чи Пакпа?

Частина 2

12) Назвіть три шляхи для розширення кола в медитації Тонг Лен.

13) Назвіть і коротко опишіть різні світи, в яких живуть істоти відповідно до опису «колеса життя». Не забудьте включити також бардо.

14) Хто створив усі світи, що описуються в «колесі життя»?

15) Яким є послання Будди істотам у «колесі життя»?

16) Чи приречені ми на те, щоб жити в тілі, що старіє і вмирає?

Завдання для медитації:

1. Практикуйте 15 хвилин в день медитацію на чудову пораду Майстра Асанги бути для інших усім, чого вони потребують.
2. 15 хвилин в день медитації Тонг Лен даяння істотам в пеклі.. Рекомендується робити медитацію під аудіозапис.

Вкажіть дату та час виконання медитації (не менше 3-х разів для кожної).

Підтвердіть, що ви прослухали аудіо- чи відеозапис лекції.

ОЦІНКА	
---------------	--



Курс «ТОНГ ЛЕН»

Запитання для домашнього завдання, заняття 6.

- 1) **Опишіть «перехідний період» у практикуючого Дарму після того, як він почав практикувати шлях. Як ми дізнаємося, що ми зростаємо у розумінні пустоти?**
- 2) **Чому карма медитації Тонг Лен визріває так швидко?**
- 3) **Опишіть, як можна робити Тонг Лен під час смерті, і чому це робити так важливо?**
- 4) **Опишіть, що відбувається з людиною, серце якої розкривається на шляху бачення.**

5) Поясніть, що мають на увазі, коли кажуть, що «до наших рук потрапила рідкісна можливість духовного зростання»?

6) Що символізують Алмаз і Троянда в медитації з такою назвою, і що символізує їхнє поєднання?

Завдання для медитації:

Медитація Тонг Лен «Алмаз і Троянда».

Вкажіть дату та час виконання медитації (не менше 3-х разів).

Підтвердіть, що ви прослухали аудіо- чи відеозапис лекції.

ОЦІНКА	
---------------	--