КЛАССИКА БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Asian Classics In Israel

Курс “УБИТЬ ГНЕВ”
Домашние работы

И. Ф. _____Иван Иванов_____

Ниже в строке напишите свои имя и фамилию ЛАТИНИЦЕЙ
так, как вы хотели бы, чтобы было написано в вашем сертификате об окончании курса

_____Ivan Ivanov_____

Дорогие друзья, 1) ознакомьтесь, пожалуйста с правилами выполнения ДЗ в Школе «Классика буддийской мудрости»; 2) после выполнения ДЗ каждого урока мы просим вас заполнить соответствующие графы данной таблицы. Это позволит вам выполнить все требования к уроку и проверяющему убедиться в этом. Красным цветом дан пример заполнения (вы вносите «авто» цветом свои данные). 3) в конце каждого ДЗ есть «окошко» ОЦЕНКА, оно для тех, кто будет проверять вашу работу.

Желаем успешного прохождения курса!

Занятие	**Дата выполнения ДЗ урока**	**Аналитические медитации**			**Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.**
		Дата, время	Дата, время	Дата, время	
Занятие 1 Часть 1	**10.08.2021**	В течение 15 минут поразмышляйте о тех огромных достижениях, к которым мы придём, победив гнев.			**Смотрела видеозапись**
		08.08.2021 06.30 – 06.35	**09.08.2021 06.50 – 07.05**	**10.08.2021 06.30 – 06.45**	
Занятие 1 Часть 2		В течение 15 минут поразмышляйте о скрытом и явном ущербе, который наносит нам гнев.			
Занятие 2 Часть 1		В течение 15 минут размышляйте о трёх типах терпения, перечисленных в этой главе, а также о их значении и проявлении в вашей жизни.			
Занятие 2 Часть 2		Подумайте 15 минут о ситуациях в вашей жизни, когда вы злились. Попробуйте прокрутить фильм назад и посмотреть, были ли какие-либо предупредительные симптомы, которые вы могли бы вовремя распознать и не дать произойти вспышке гнева.			
Занятие 3 Часть 1		В течение 15 минут размышляйте о трёх основных восприятиях мира, которые мы перечислили, и попытайтесь понять, каким из них пользуетесь вы и как это влияет на ваши реакции и их результаты.			
Занятие 3 Часть 2		В течение 15 минут размышляйте о десяти перечисленных этических принципах и определите, какой из них требует вашего особого внимания.			

Занятие 4 Часть 1		В течение 15 минут размышляйте над объяснением истинного источника травмирующих нас ситуаций и о том, на что мы в действительности должны испытывать гнев.			
Занятие 4 Часть 2		В течение 15 минут размышляйте над утверждением, что люди, которые причинили нам боль, на самом деле помогают нам и даже жертвуют собой ради нас.			
Занятие 5 Часть 1		Раз в день в течение 15 минут поразмышляйте о ситуациях, с которыми вы сталкивались в жизни и которые причиняли вам боль, и попытайтесь увидеть более глубокий смысл на духовном плане и причину этого страдания.			
Занятие 5 Часть 2		Раз в день в течение 15 минут обдумывайте ситуации, с которыми вы сталкивались в жизни и в которых испытывали зависть, поразмышляйте об ущербе, который вы наносите себе мыслями зависти. Постарайтесь подумать, как бы вы повели себя в подобной ситуации сегодня, если бы развили сознание бодисаттвы.			
Занятие 6 Часть 1		Раз в день в продолжение 15 минут вспоминайте ситуации из своей жизни, когда вы тратили большое количество энергии, чтобы получить известность, или похвалу, или другие земные вещи. Подумайте о цене, которую вы за это заплатили, и каким образом это все навредило вашей жизни. Обдумайте также лекарство от привязанностей, упомянутых в этом уроке.			
Занятие 6 Часть 2		В продолжение 15 минут поразмышляйте о мировоззрении, видящем Будду и других живых существ, как имеющих одинаковую важность в достижении ультимативного счастья. В чём заключается такое мировоззрение?			
Занятие 6 Часть 3		В продолжение 15 минут подумайте о смысле строфы, приведённой в 21 вопросе. Каким образом вы можете применить её в вашей жизни, и как её применение может повлиять на вашу жизнь?			

КЛАССИКА БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Asian Classics In Israel

Курс «УБИТЬ ГНЕВ»

Вопросы к домашнему заданию, ***ЗАНЯТИЕ 1.***

1) Перечислите широкий спектр жизненных областей, на которых отразится уничтожение гнева

2) Дайте описание двух основных подходов в одолении гнева. В чём принципиальная разница между ними?

3) Какой текст является исходным для нашего курса? Как он называется на санскрите, тибетском и русском языках?

4) Кто такой бодхисаттва или воин духа, о котором идёт речь в книге?

5) Кем был Мастер Шантидева? Изложите кратко его биографию.

6) Терпение – это одно из 6 совершенств, которые должен развить в себе бодхисаттва. Перечислите их все и коротко опишите.

7) Буддийские писания разделяют всех людей на две группы, которые отличаются, как небо и земля. В чём состоит главное отличие между этими группами?

8) 8.а. Объясните разницу между истинными и мнимыми причинами.

8.б. Объясните, как истинная причинность приводит к пониманию, что «все войны приходят из меня».

9) Опишите не видимый глазом ущерб, который наносит нам гнев.

10) Опишите видимый глазом ущерб, который наносит нам гнев.

11) Война с гневом может быть изнурительной и со множеством проигранных битв. Укажите два огромных преимущества, которые дают пусть даже маленькие победы над гневом.

12) Какие есть два главных пути пробуждения гнева в нашем сердце? Укажите объекты, которые в них участвуют.

13) В первой строфе есть игра слов, которая не передана ни на тибетском, ни на русском. В чём её смысл?

Заслуги многих-многих жизней
в одном порыве гнева мы можем уничтожить.
Всю нашу доброту и щедрость подношений
свести на нет за несколько мгновений.

14) Укажите диапазон эмоций и состояний, о которых говорит Мастер Шантидева в его дискуссии о гневе.

15) Мастер Шантидева говорит о вещах, которые «костёр смердящий в сердце разжигают». Что это за вещи? И почему он использует слово «питают»?

Задание по медитации:

1) В течение 15 минут поразмышляйте о тех огромных достижениях, к которым мы придём, победив гнев.

2) В течение 15 минут поразмышляйте о скрытом и явном ущербе, который наносит нам гнев.

Укажите даты и время выполнения медитаций. Всего должно быть минимум 6 медитаций (3+3).

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	

КЛАССИКА БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Asian Classics In Israel

Курс

«УБИТЬ ГНЕВ»

Вопросы к домашнему заданию, ***ЗАНЯТИЕ 2.***

1) В этом курсе мы будем использовать два важных комментария - один из них древнеиндийский, а другой тибетский. Как они называются? Укажите имена и годы жизни их авторов.

2) В войне с гневом имеет большое значение осознанное отношение к гневу. В начале главы о совершенстве медитации написано: «Человек, который сбился с пути, кладёт свою голову в пасть своих омрачений». В чем опасность «вспышек» как применительно к гневу, так и к нашей ежедневной буддийской практике?

3) Существуют три вида терпения. Перечислите их, кратко опишите и объясните связь между ними и ультимативным учением Будды.

4) Говоря о практических методах сдерживания гнева, Мастер Шантидева начинает с описания того, что предшествует появлению гнева. О чем идёт речь?

5) В главе о терпении есть стих, который даёт нам совет, как ликвидировать этот возбудитель гнева. Возможно, это самая известная строфа, и её часто цитирует Его Святейшество Далай-лама. Процитируйте эту строфу полностью.

6) Какое противоядие может предотвратить эту причину гнева?

7) Первая истина о страдании утверждает, что в нашей обычной жизни всё, включая и хорошие вещи, которые с нами случаются, по своей сути является страданием. Как по-вашему, это на самом деле так? Объясните свою точку зрения.

8) Объясните, почему страдание в нашей жизни играет такую важную роль в развитии Поворота.

9) Текст содержит в себе две строфы, объясняющие, почему мы можем научиться справляться с растущим в своей силе страданием. Процитируйте эти строки. Отражают ли эти строки напрямую конечную цель мировоззрения Лорда Будды?

10) Какой пример Мастер Шантидева приводит, чтобы доказать, что наша способность переносить страдания, то есть быть терпеливым, очень сильно зависит от состояния нашего сознания и от нашей воли?

11) Какой совет даёт нам Мастер Шантидева относительно трудностей и препятствий, которые возникают во время наших попыток улучшить своё сознание?

12) Почему истинные воины - это те, кто побеждают свои духовные омрачения, а не те, кто идут на войну и убивают других людей?

13) Объясните, откуда бодхисаттва черпает огромную силу, необходимую для победы в войне с духовными омрачениями?

14) Какие четыре достоинства есть у страдания в нашей повседневной жизни?

15) Кратко объясните, как, согласно закону кармы, всё появляется в нашей жизни.

16) Иногда мы встречаем в учении, что есть всего две вещи, которые необходимо делать, чтобы прийти к просветлению. Что это за вещи?

Задание по медитации:

1) Каждый день в течение 15 минут размышляйте о трёх типах терпения, перечисленных в этой главе, а также о их значении и проявлении в вашей жизни.

2) Подумайте 15 минут о ситуациях в вашей жизни, когда вы злились. Попробуйте прокрутить фильм назад и посмотреть, были ли какие-либо предупредительные симптомы, которые вы могли бы вовремя распознать и не дать произойти вспышке гнева.

Укажите даты и время выполнения медитаций. Всего должно быть минимум 6 медитаций (3+3).
Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	

КЛАССИКА БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Asian Classics In Israel

Курс «УБИТЬ ГНЕВ»

Вопросы к домашнему заданию, ***ЗАНЯТИЕ 3.***

Курс «Убить гнев» Домашние задания

1) Строфы об искусстве не гневаться, которые являются, пожалуй, самыми известными в «Руководстве для воина духа», появляются в главе, предшествующей главе о терпении, и посвящены они сохранению осознанности. Процитируйте эти строфы.

2) Опишите пример, который Мастер Шантидева использует для опровержения идеи, что правильно злиться на человека, который причинил нам боль (или, во всяком случае, так это выглядит) намеренно.

3) Если омрачения действительно являются частью нашего сознания, как мы можем утверждать, что гнев, который они вызывают в нас к человеку, причиняющему нам боль, не является чем-то сознательным?

4) Приведите отрывок, в котором Мастер Шантидева объясняет, что все проблемы вызваны различными факторами. В силу этого, действия страдающего человека, направленные на сами проблемы, не работают.

5) В этом месте в главе о гневе появляется одна из самых важных идей в буддизме, которая, на самом деле, является одной из самых важных идей всех времен. Мастер Шантидева говорит: «Если мы действительно хотим справиться с плохими вещами, которые происходят в нашей жизни, то прежде всего мы должны выяснить, почему они происходят». Мастер Шантидева начинает с исследования взглядов на происхождение вещей, которые существовали в его время. Приведите основные характеристики «изначального фактора» и «вечного владыки», в существование которых верили древние небуддийские религии Индии.

6) В двух предыдущих мировоззрениях присутствуют постоянные и неизменяемые существа. В буддизме мы проводим различие между этими понятиями. Приведите примеры вещей, которые:

   A. Изменяемые, но постоянные.

   B. Постоянные и неизменяемые.

   C. Непостоянные и изменяемые.

   D. Неизменяемые, но способные создавать.

7) Что вызывает изменение вещей?

8) Давайте рассмотрим веру в "изначальный фактор" и "вечного владыку".

   A. Может ли существо, которое никогда не было создано и которое остается неизменным, создать себя? Почему?

   B. Может ли существо, которое никогда не было создано и которое остается неизменным, создать что-то другое? Почему?

   C. Может ли существо, которое никогда не было создано и которое не изменяется, воспринимать другие объекты или осознавать их?

   D. Возможно ли, чтобы наш мир, а также все объекты и люди в нём возникли без причины?

9) Мастер Шантидева представляет три возможных источника возникновения тяжёлых вещей в нашей жизни. Опишите эти три возможности таким языком, чтобы современные люди их смогли понять и применить к себе самим.

10) Подведите итог аргументам Мастера Шантидевы против идеи "изначального фактора" (Большого взрыва), который создал всё, включая сотрудника, который выводит вас из себя.

11) Приведите также довод Мастера Шантидевы против существования «Всевышнего».

11) Укажите ещё два варианта взгляда на то, откуда приходит мир (и все плохое, что в нём есть).

12) Объясните, почему мировоззрение человека играет решающую роль в его счастье.

13) Один из способов измерить глубину понимания человеком источника всех вещей в этом мире – это посмотреть на уровень соблюдения им этики. Назовите десять основных действий, относящихся к телу, речи и мыслям, в отношении которых мы должны быть очень осторожны, чтобы предотвратить своё собственное страдание.

14) Процитируйте известные отрывки из текста о происхождении рая и ада.

15) Мировоззрение связи кармы и пустоты подводит нас к выводу, что высшая ответственность за всё происходящее в моём мире лежит на мне. Объясните эту концепцию и приведите несколько примеров её применения в решении проблем, возникающих в нашей жизни.

Задание по медитации:

1) В течение 15 минут размышляйте о трёх основных восприятиях мира, которые мы перечислили, и попытайтесь понять, каким из них пользуетесь вы и как это влияет на ваши реакции и их результаты.

2) В течение 15 минут размышляйте о десяти перечисленных этических принципах и определите, какой из них требует вашего особого внимания.

Укажите даты и время выполнения медитаций. Всего должно быть минимум 6 медитаций (3+3).

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	

КЛАССИКА БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Asian Classics In Israel

Курс

«УБИТЬ ГНЕВ»

Вопросы к домашнему заданию, ***ЗАНЯТИЕ 4.***

1) Мастер Шантидева посвящает полстрофы описанию зависимого существования вещей. Процитируйте его и опишите способ увидеть самим скрытую причинность.

2) Далее в этом стихе он описывает, что вещи подобны иллюзии и потому неразумно гневаться на других. Процитируйте эту часть, а затем объясните в нескольких словах, что он имеет в виду, говоря, что вещи подобны иллюзии.

3) Процитируйте отрывок, в котором Мастер Шантидева утверждает, что противоядия иллюзорны, но при этом они не просто действуют, но и фактически являются единственным средством, способным устранить все наши страдания. Подведите кратко итог трактования этого стиха, который дал Гьельцеб Дже.

4) В строфе 33 Мастер Шантидева говорит: "И радость от этого ты испытай". Почему, собственно говоря, мы должны испытывать радость?

5) Мастер Шантидева советует нам быть терпеливыми и даже милосердными к тем, кто причиняет нам вред. Приведите свои доводы для такого подхода и процитируйте две замечательные строки об этом Мастера Шантидевы.

6) Приведите аргументы в пользу бессмысленности гнева, независимо от того, злой или доброй является природа человека.

7) Когда люди впервые слышат объяснение о карме, часто возникает вопрос: человек, который пострадал, сам навлек это на себя, так почему же мы должны пытаться остановить вред? И ответ таков: мы должны предотвращать вредящие действия, но без осуждения и всегда с состраданием. Объясните, почему и как мы можем это сделать.

8) Мастер Шантидева советует нам злиться не на человека, который причиняет нам боль, а на силу, стоящую за ним. Приведите этот стих и объясните, что имеется в виду.

9) Почему гнев, в определённом смысле, противоречит порядку, который существует в мироздании?

10) В каком-то смысле конфликт с другим человеком - это результат совместных усилий. И как это отражает мировоззрение Будды?

11) Почему мы живем в мире страстей, где человеческое тело постоянно находится под угрозой увечий и со стороны людей, и со стороны предметов? Процитируйте две знаменитые строки Мастера Шантидевы о нашей склонности избегать принципы причины и следствия.

12) После утверждения, что вина людей, причиняющих нам боль, на самом деле является нашей, Мастер Шантидева рисует грандиозную картину механизма причинности. Опишите её.

13) Слушая эти объяснения, западные люди, как правило, начинают чувствовать мучительную вину за себя, что наносит им вред и не является конструктивным. Объясните принципиальное различие между чувством вины и разумным сожалением, способным очистить и нас, и наш мир.

14) В определённом смысле, когда люди причиняют нам боль, они, на самом деле, помогают нам, даже когда мы причиняем боль им. Посмотрите на этот процесс с обеих сторон.

15) Мы можем продолжить эту мысль и сказать, что те, кто причинил нам боль, на самом деле жертвуют собой ради нас, и теперь мы перед ними в кармическом долгу. Объясните, почему эта мысль, достаточно противоречащая нашим чувствам, истинна и связана с тем, как Будды действуют в нашем мире.

Задание по медитации:

1) В течение 15 минут размышляйте над объяснением истинного источника травмирующих нас ситуаций и о том, на что мы в действительности должны испытывать гнев.

2) В течение 15 минут размышляйте над утверждением, что люди, которые причинили нам боль, на самом деле помогают нам и даже жертвуют собой ради нас.

Укажите даты и время выполнения медитаций. Всего должно быть минимум 6 медитаций (3+3).

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	

КЛАССИКА БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Asian Classics In Israel

Курс «УБИТЬ ГНЕВ»

Вопросы к домашнему заданию, ***ЗАНЯТИЕ 5.***

1) Приведите довод, который использует Мастер Шантидева, чтобы показать нам, что не нужно сердиться на того, кто обижает нас своими словами.

2) Когда из-за критики со стороны других люди перестают нам доверять и больше в нас не верят, это может плохо сказаться на нашей способности поддерживать материально себя и других. Как Мастер Шантидева отвечает на такое опасение и какую метафору приводит?

3) «Оппонент» Мастера Шантидевы утверждает, что нам нужны разные вещи для того, чтобы прожить длинную жизнь, что даст нам больше времени для работы с прошлыми плохими кармами и возможность совершить добрые дела, которые мы еще не делали. Что ему отвечает на это Мастер Шантидева, и как это связано со «стилем», которым мы совершаем наши хорошие действия?

4) «Оппонент» говорит, что правильно сердиться на человека, который нас оговаривает, уже только потому, что в итоге это навредит тем людям, которые ему верят. Опишите реакцию Мастера на это и объясните её в свете международных отношений.

5) Самые тяжелые акты насилия в человеческой истории были совершены, когда разные религиозные группы действовали друг против друга. Слова Мастера Шантидевы относительно этих действий выражают одно из самых благородных чувств, высказанных когда-либо в литературе мировых религий. Какой совет даёт нам Мастер относительно насилия в форме осквернения или разрушения мест поклонения, священных изображений или книг, а также относительно насилия, направленного на дорогих лам, членов семьи или других дорогих нам людей?

6) Эта часть *главы о терпении* начинается с исследования вопроса об обвинении в случае негативных ситуаций, происходящих в нашей жизни. Когда кто-то или что-то вредит нам, мы моментально склоняемся к дихотомии, что, само по себе, обнаруживает, насколько нелогичными мы становимся, когда сердимся. Объясните эту дихотомию (раздвоенность).

7) Объясните ложную дихотомию между обидчиком и жертвой. Процитируйте соответствующую строфу.

8) В этой части главы находится строфа, подытоживающая базу для ультимативного подхода, что «всё это моя карма». Процитируйте эту строфу и объясните разные уровни понимания ультимативного подхода и процитируйте следующую строфу, которая является вытекающим выводом.

9) Опишите метафору, которой пользуется Мастер Шантидева для того, чтоб наглядно объяснить идею сокращения ущерба. Отражает ли этот подход ультимативное мировоззрение, которое приводит к окончанию всех страданий?

10) В очень сильной метафоре о заключенном Мастер Шантидева иллюстрирует, каким образом может быть менее больно, если мы по собственному желанию выберем испытание меньшей болью, чтобы предотвратить гораздо большее страдание. Процитируйте строфу, демонстрирующую эту метафору, объясните её значение и ответ Мастера Шантидевы своему «оппоненту», когда тот говорит, что нет в нем для этого внутренней силы. Объясните также, что подразумевает эта метафора, например, в свете международных отношений.

11) Мастер Шантидева относит боль в настоящем к прошлому и утверждает, что мы должны нести её с радостью. Объясните.

12) Перечислите 5 причин, почему мы должны радоваться, когда хвалят наших врагов, или когда они получают любые другие вещи, к которым стремятся, и почему не следует им завидовать. Процитируйте строфу, выражающую противоречие между такими мыслями и путем бодхисаттвы.

13) Перечислите 5 причин, почему не следует радоваться, когда происходит что-то плохое с теми, кого мы не любим.

14) Какую позицию надо практиковать, когда мы начинаем завидовать успеху другого?

Задание по медитации:

1) Раз в день в течение 15 минут поразмышляйте о ситуациях, с которыми вы сталкивались в жизни и которые причиняли вам боль, и попытайтесь увидеть более глубокий смысл на духовном плане и причину этого страдания.

2) Раз в день в течение 15 минут обдумывайте ситуации, с которыми вы сталкивались в жизни и в которых испытывали зависть, поразмышляйте об ущербе, который вы наносите себе мыслями зависти. Постарайтесь подумать, как бы вы повели себя в подобной ситуации сегодня, если бы развили сознание бодхисаттвы.

Укажите даты и время выполнения медитаций. Всего должно быть минимум 6 медитаций (3+3).

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	

КЛАССИКА БУДДИЙСКОЙ МУДРОСТИ

Asian Classics In Israel

Курс «УБИТЬ ГНЕВ»

Вопросы к домашнему заданию, ***ЗАНЯТИЕ 6.***

1) Мастер Шантидева называет 5 вещей, которые популярности нам не приносят. Перечислите их и приведите возражение Мастера Шантидевы на утверждение, что это даёт нам ментальное наслаждение. Что добавляет к этому Пражня Карамати?

2) Люди тратят все деньги, подвергают свою жизнь опасности и даже вступают в войны для того, чтобы обратить на себя внимание и получить славу. Мастер Шантидева говорит: «Но возможно ли насытиться славой?» Объясните два значения этого вопроса, и как это связано с нашим стремлением достичь популярности и с нашим огорчением, когда мы его теряем.

3) Каким образом чрезмерная увлеченность популярностью и репутацией влияет на ежедневную духовную практику человека?

4) Подытожьте слова Мастера Шантидевы, в которых он обличает лицемерное утверждение: «Наша потребность в славе служит другим людям, и поэтому гнев на критику, направленную против нас, оправдан».

5) Мастер Шантидева перечисляет четыре нежелательных результата того, что другие нас хвалят и прославляют. Процитируйте строфу, в которой он это делает.

6) Каким образом советует нам Мастер Шантидева воспринимать людей, которые препятствуют получению нами похвалы? Как это соотносится с ультимативным мировоззрением, которого мы пытаемся придерживаться?

7) Процитируйте строки, в которых Мастер Шантидева рассуждает о том, как вещи и похвалы влияют на свободу человека, а потом подумайте, согласны ли вы с этим.

8) В нашем стремлении к похвале и славе мы похожи на сумасшедших, которые дерутся друг с другом за возможность попасть в камеру пыток. Это превращает критикующих и препятствующих нашей славе людей в лучших друзей, которые не дают нам оказаться в камере пыток. Он также добавляет, что «Это словно просветленная личность дала нам свое благословение». Объясните более высокий смысл этих слов.

9) Предположим, мы пытаемся совершить добрый поступок, а другой человек мешает нам это сделать. Используя определение причины, объясните, каким образом он на самом деле *помогает нам его совершить*. Опишите разные аспекты того, каким образом следует совершать добрые поступки, и приведите два примера, которые даёт Мастер Шантидева, чтобы объяснить это.

10) Приведите строки из главы о терпении, описывающие, каким образом и *почему* обижающие нас люди так редки, и поэтому мы должны дорожить возможностью практиковать дхарму при встрече с ними. Приведите также метафору, которую использует Мастер, чтобы описать таких людей.

11) Опишите «стратегический договор» между нами и теми, кто нас обижает.

12) Распространенное несогласие с идеей «стратегического договора» в том, что те, кто нас обижают, на самом деле не имеют *намерения* привести нас к какой-то высшей цели, и их задача, на самом деле, нас обидеть, и поэтому их помощь не является помощью на самом деле. Опишите, каким образом Мастер Шантидева опровергает такой довод.

13) Тут Мастер Шантидева переходит от восприятия врага как важной составляющей практики терпения к восприятию его как поля, на котором мы засеваем семена наших добрых дел. Объясните, что это за поля и как они называются.

14) Вначале Мастер Шантидева утверждает, что просветленные личности и не просветленные равны между собой, потом он утверждает, что они не равны, а потом снова, что равны. Что он имеет в виду?

15) Приведите цитату из текста и название самого текста, утверждающего, что мы должны любить и уважать любое живое существо, даже если оно нас обижает и сердит, так же, как мы любим и уважаем самих Будд. Приведите логическое доказательство этому.

16) Как советует Мастер Шантидева воздавать Буддам, которых он называет «добрыми друзьями», в награду за их доброту? Процитируйте в своём ответе строфу из текста и объясните её.

17) Какую метафору использует Мастер Шантидева, описывая, как Будды чувствуют, когда мы реагируем отрицательно по отношению к тому, кто нас обидел?

18) Опишите два подношения, упомянутые Мастером Шантидевой, которые мы можем сделать и которые имеют огромную силу очистить отрицательную карму нанесения вреда Буддам.

19) Объясните известное высказывание Ганди: «Глаз за глаз – весь мир ослепнет». И какая правильная реакция на насилие, результатом которой будет уничтожение насилия во всем мире?

20) Мастер Шантидева говорит:

Милосердные, сомнения нет,
во всех живых вы видите себя.

Объясните, в каком понимании это правильно.

21) Опишите, что Мастер Шантидева описывает следующим образом:

Только так я смогу порадовать Высших,
Только так я смогу прийти к своей цели.
Лишь так я любую боль устраню
И обеты в сердце своём сохраню!

Вопросы 22-24 относятся к последней части главы о терпении. Эту часть мы не проходили на занятиях. Ответы на вопросы можно найти в ответах. Эта часть главы отличается по своему характеру от предшествующей части, и объясняется это тем, что она была дополнена позже, и не Мастером Шантидевой.

22) Приведите 5 частей в примере короля и его сановника.

23) Мастер Шантидева отмечает два важных аспекта, в которых нет соответствия между Буддой и королями, с помощью метафорического сравнения**.** Укажите эти аспекты.

24) Конечным результатом практики совершенства терпения является то, что мы приходим к просветлению и превращаемся в бессмертных ангелов, служащих всем живым. В последних строфах главы о терпении отмечены 8 преимуществ, которые мы получаем еще до того, как выходим из колеса страданий. Перечислите их, разбив на две группы, так, как это сделано в главе.

Задание по медитации:

1) Раз в день в продолжение 15 минут вспоминайте ситуации из своей жизни, когда вы тратили большое количество энергии, чтобы получить известность, или похвалу, или другие земные вещи. Подумайте о цене, которую вы за это заплатили, и каким образом это все навредило вашей жизни. Обдумайте также лекарство от привязанностей, упомянутых в этом уроке.

2) В продолжение 15 минут поразмышляйте о мировоззрении, видящем Будду и других живых существ, как имеющих одинаковую важность в достижении ультимативного счастья. В чём заключается такое мировоззрение?

3) В продолжение 15 минут подумайте о смысле строфы, приведённой в 21 вопросе. Каким образом вы можете применить её в вашей жизни, и как её применение может повлиять на вашу жизнь?

Укажите даты и время выполнения медитаций. Всего должно быть минимум 9 медитаций, по 3 на каждый пункт.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	