



Ло Джонг 4: Колесо лезвий

Домашние задания

И. Ф. участника курса Вера Сеницына

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

Vera Sinishyna

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		15 минут ежедневно размышляйте об аналогии между бодисаттвами и павлинами и посмотрите, насколько она применима к вашему образу жизни.			
		22.05.2023 06.30 – 06.45			
Занятие 2		В течение 15 минут размышляйте об отношении бодисаттвы к боли, и посмотрите, насколько она применима к вашему образу жизни.			я
Занятие 3		В течение 15 минут делайте аналитическую медитацию, которая упоминается в 6 вопросе: объясните идею “лджогирования” негативных эмоций, таких как, например, гнев, и обращения их в добродетель.			

Ло Джонг 4: Колесо лезвий
Домашние задания

Занятие 4		В течение 15 минут, медитируйте об источнике силы Будды-оленья, и размышляйте о конкретных способах, с помощью которых вы можете его достичь.	
Занятие 5		15 минут ежедневно медитируйте о большом враге, упомянутом в этой части текста, и о том, каким образом вы сможете его побороть.	
Занятие 6		15 минут ежедневно медитируйте о тесной связи между пустотой и практикой этики и о смысле этой связи в вашей жизни.	



Ло Джонг 4: Колесо лезвий

Домашнее задание, урок 1

1. Из каких двух частей состоит тибетское слово Ло Джонг и каков их смысл? К какой практике они относятся?
2. Укажите имя автора Ло Джонга, или наставлений для развития доброго сердца, называемого **“Колесо лезвий”**. Какие были приблизительные даты его жизни, и кому он передал это учение?
3. Дайте описание **“Колеса лезвий”** так же, как оно встречается у мастера Неголчо Дхарма Бахадара (1772-1851), в тайном учении об ангеле, называемым “угрожающим” (бахаяраба), на этапе создания.

Домашние задания

8. Подразумевает ли аналогия то, что бодхисаттва постарается специально испытать ментальные омрачения, чтобы каким-то образом использовать их для благой цели, или для того, чтобы намеренно остаться в самсаре, ужасном колесе страдания, чтобы помочь другим?

9. Объясните идею “лоджонгировать” проблемы или негативные ситуации, происходящие в нашей жизни.

Занятие медитацией: 15 минут ежедневно размышляйте об аналогии между бодхисаттвами и павлинами, и посмотрите, насколько она применима к вашему образу жизни.

Даты и время медитации: (без этого домашнее задание не принимаются).

ОЦЕНКА	
--------	--



КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ



Asian
Classics
In Israel

Ло Джонг 4: Колесо лезвий

Домашнее задание, урок 2

Ло Джонг 4: Колесо лезвий
Домашние задания

1. Отношение бодхисаттв к боли иное, чем у большинства людей. Опишите, что объединяет отношение бодхисаттв к боли, своей и ближнего, и почему они это делают?
2. Кто эти два больших врага, с которыми нам приходится справляться на нашем духовном пути? Чем они отличаются друг от друга?
3. Каким образом практика раскрытия сердца помогает нам достичь медитативного спокойствия?
4. Как эта практика помогает нам увидеть пустоту?
5. Опишите метафору павлинов и воронов..
6. Объясните идею “действия наоборот” для очищения всходящих негативных карм.

7. Будда рассказывает нам о своей прошлой жизни, когда он был бодисаттвой в образе слона, жертвующего собой ради голодных людей. Напишите несколько мыслей, возникающих у вас при прослушивании этого рассказа.

Занятие медитацией: каждый день в течение 15 минут размышляйте об отношении бодхисаттвы к боли и посмотрите, насколько она применима к вашему образу жизни.

Даты и время медитации: (без этого домашнее задание не принимаются).

ОЦЕНКА	
--------	--



Ло Джонг 4: Колесо лезвий

Домашнее задание, урок 3

Ло Джонг 4: Колесо лезвий
Домашние задания

1. Мастер Дарма Ракшита сравнивает привязанность к себе с грабителем и шарлатаном. Объясните использование этих метафор.
2. Герой текста призывает к помощи гневного ангела. Кто он, этот ангел? Почему сказано, что гневный ангел он также ангел-избавитель?
3. Сказано, что явления в нашем мире “подобны сну”, но вместе с тем они реальны и частично болезненны. Объясните эти два аспекта реальности и связь между ними.
4. Предположим, мы опознали некую карму из прошлого, создавшую, как нам кажется, самую серьезную проблему в нашей жизни. Значит ли это обязательно то, что мы создаем такую же карму сейчас? Что мы можем сделать относительно этой нашей самой серьезной проблемы?
5. Предположим, что кто-то нам нравится, но у нас нет возможности с ним сблизиться из-за некоего третьего, все время находящегося в их окружении. Объясните разницу между “почему” и “как” в этой ситуации, и каково так называемое «очевидное» решение в сравнении с истинным решением.

Ло Джонг 4: Колесо лезвий
Домашние задания

6. Объясните идею “лоджонгирования” негативных эмоций, таких, как например, гнев, и обращения их в добродетель.
7. Опишите пять этапов медитации, приведенной на этом уроке.
8. Объясните, каким образом возможно то, что практика сидения на подушечке действительно помогает нам изменить наш мир.
9. Перечислите несколько результатов практики Тонг Лен так, как они описаны в этом уроке.
10. Опишите практику Тонг Лен умирающего человека.

11. Сказано, что практика Тонг Лен превращает “стрелы в цветы”. Назовите источник этой метафоры и объясните её.

12. Сказано также, что практика поднимает нас на “восходящую спираль”. Объясните.

Занятие медитацией: каждый день в течение 15 минут делайте аналитическую медитацию, которая упоминается в 6 вопросе.

Даты и время медитации: (без этого домашнее задание не принимаются).

ОЦЕНКА	
--------	--



КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ



Asian
Classics
In Israel

Ло Джонг 4: Колесо лезвий

Домашнее задание, урок 4

Ло Джонг 4: Колесо лезвий
Домашние задания

1. Исходя из текста, все то плохое, что с нами случается — это результат того, что “роящий другому яму, сам в нее и упадет”, то есть то, что мы сделали другим, вернется навредить нам, как колесо острых ножей. Напишите перед каждой проблемой, приведенной ниже, букву, указывающую настоящую причину возникновения данной проблемы, в соответствии с текстом.

Проблема	Причина. Варианты ответов
1) все мои близкие становятся моими врагами 2) мое тело поражено тяжелой болезнью 3) мое сердце страдает от глубокой и мучительной боли 4) я страдаю от властвования других 5) я слышу неприятные вещи 6) со мной случаются неприятности 7) я чувствую себя одиноким, без помощи и любящих друзей 8) ближний искажает правду и этим наносит мне вред 9) мое сердце опечалено и мне трудно ясно мыслить 10) мои действия терпят неудачу и мое сознание очень беспокоит 11) несмотря на все мои усилия, мне кажется, что я не радую учителя 12) со всех сторон я слышу критику 13) когда люди собираются вокруг меня, они сразу начинают ссориться 14) я больна тяжелой болезнью, как воспаление легких, асцит, рак 15) моё тело вдруг поражает какая-то заразная болезнь 16) я часто ощущаю тревогу и беспокойство 17) у меня огромный аппетит к вещам, но скудные средства 18) моя внешность отталкивающая для окружающих и мои близкие обижают меня за моей спиной 19) я чувствую сонливость во время практики Дармы	а. невежественная речь и разделение других б. заносчивость и порабощение других в. нарушение умиротворенного состояния других г. накопление проступков по отношению к другим д. склонность видеть начистоту в моем мире е. нарушении этики и злоупотребление имуществом Дармы ё. нанесение вреда телам других ж. создание помех действиям святых людей з. желание причинить зло и разделить людей и. бесстыдство и невнимание к другим, их потребностям к. унижительная речь по отношению к духовным людям л. разделение между любящими людьми м. тайное вынашивание мыслей, обижающих ближнего н. лицемерие в практике священной Дармы о. совершение поступков, которые поклялся (взял обет) прекратить п. нанесение вреда ангелам и тайному учению р. несоблюдение точности в создании святых образов и зависимость от поднимающегося гнева. с. скупость по отношению к существам и трем алмазам т. накопление преград в отношении священной Дармы

2. Мастер Дарма Ракшита просит у чудовища помочь ему “раздавить череп” того врага, что “забирает его жизнь”. Он умоляет: “пошли смерть прямо в сердце этого палача, самого ужасного из моих врагов”. Эта просьба повторяется и в дальнейшем тексте. Чей череп он просить раздавить?

3. В этом уроке приведен рассказ о Будде в его прошлом воплощении, когда он был предводителем оленьего стада, сумевшим помешать обычной привычке короля охотиться и убивать животных. Откуда, по вашему мнению, у оленя из рассказа появилась сила, сумевшая до такой степени повлиять на короля?

Занятие медитацией: каждый день в течение 15 минут медитируйте об источнике силы Будды-оленя и размышляйте о конкретных способах, с помощью которых вы можете его достичь.

Даты и время медитации: (без этого домашнее задание не принимаются)

ОЦЕНКА	
--------	--

Ло Джонг 4: Колесо лезвий

Домашнее задание, урок 5

1. Учение о карме говорит, что у нас нет никакого влияния на то, что с нами происходит в настоящем, это уже предопределено кармой, посеянной нами в прошлом и созревшей сейчас. Если это правда, то для чего вообще стараться и практиковать?
2. С помощью Ло Джонга, или текста о развитии доброго сердца, заглавие которого «**Колесо лезвий**», автор – мастер Дарма Ракшита, говорит нам: “наконец-то я отлично понял, кто здесь враг”. Кто этот большой враг?
3. Когда перед ним открывается его настоящий враг, мастер Дарма Ракшита призывает кровожадного монстра уничтожить этого врага. Он “твердо стоит, широко расставив ноги”, “глаза горят”, и обнажает “челюсти и клыки”. Объясните символизм каждой из этих частей монстра.

Ло Джонг 4: Колесо лезвий
Домашние задания

4. Объясните, что это за “две истины” и какая между ними тесная связь.
5. Объясните, что значит “метод и мудрость”, и значение каждого этих понятий на нашем духовном пути.
6. Вкратце опишите четыре силы для очищения негативной кармы из прошлого.
7. На пути к уничтожению только что опознанного врага мастер Дхарма Ракшита использует колесо лезвий для снесения его головы. Объясните, как точно это происходит.
8. Является ли грозный ангел в тексте лишь метафорой и на самом деле не существует? Поясните.

Занятие медитацией: 15 минут ежедневно медитируйте о большом враге, упомянутом в этой части текста, и о том, каким образом вы сможете его побороть.

Даты и время медитации: (без этого домашнее задание не принимаются).

ОЦЕНКА	
--------	--



Ло Джонг 4: Колесо лезвий

Домашнее задание, урок 6

1. На этом этапе текста колесо лезвий становится колесом кармы. Объясните.
2. После того, как он мобилизовал силу гнева, наш автор преисполняется состраданием. Кому оно направлено? Прочитайте подходящую строку.
3. В чем заключается «парадокс Бодисаттвы»? Поясните, как он происходит.

4. Что является абсолютным лекарством от лишений или от агрессии, направленной на нас?
5. Что такое «ультимативная бодичитта» и чем она отличается от ложной бодичитты?
6. Текст описывает все, что появляется в нашей ложной действительности как иллюзию и приводит несколько дополнительных метафор, принятых в буддистской литературе. Прочитайте подходящую строфу и поясните использование этих метафор и слова «иллюзия».
7. Ближе к концу произведения автор говорит:

Так же и тот палач,
Мой заклятый враг.
Выглядит таким присутствующим-
Но, в сущности, там нет никого.
Выглядит таким реальным-
Но в нем нет ничего реального.
Выглядит, как будто происходит прямо здесь-
Но он далек от любой
Моей истории.

Имеется ли в виду, что наша склонность видеть вещи существующими сами по себе вообще не существует?

8. Текст говорит, что в течение всей нашей жизни мы ошибаемся и путаем «лунное отражение в луже» с самой луной. Это должно доказать, что мы должны делать все благие дела, которые следует делать и избегать плохих действий, которые не стоит делать. Как это связано?
9. Текст говорит, что кувшин «не наполняется первой каплей или последней, и не всеми остальными». Как этот факт связан с обусловленным существованием?
10. Объясните следующую строку:

«Увидь! Если ты оставляешь вещи
И не углубляешься в их исследование -
Они появятся как существующие».

11. В последней части произведения все время появляется один и тот же припев:

Пожалуйста,
Делайте то, что следует делать
И оставьте все, что следует оставить,
Даже если все это всего лишь сон.

Объясните тесную связь между пустотой и практикой этики.

12. Многие поколения учеников и учителей давали опасное и нигилистское объяснение этим строкам последнего абзаца произведения. Поясните, как следует читать его верно.

Воспринимающее сознание и объект восприятия -
Они оба не имеют собственной природы.
Нет вещей, которые следует делать,
Или таких, которые следует оставить-
вещи свободны от всех определений,
которые мы на них навешиваем.
Сохрани свое сознание в исконном, естественном состоянии.
Сохрани свое сознание тихим-
И тогда сможешь превратиться в великую сущность.

13. Лорд Атиша, прославленный ученик Мастера Дарма Ракшиты, добавляет несколько заключительных слов в конце произведения, в которых подчеркивает два пункта:
А. Не следует принимать учение с позиции слепой веры, следует проверить его посредством размышлений и практики.
Б. Важно, чтобы учение происходило от подлинной династии.

Объясните смысл и важность этих двух пунктов и опасность неследования этим указаниям.

Занятие медитацией: 15 минут ежедневно медитируйте о тесной связи между пустотой и практикой этики и о смысле этой связи в вашей жизни.

Даты и время медитации: (без этого домашнее задание не принимаются).

ОЦЕНКА	
--------	--