



КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашние работы

И. Ф. участника курса Ярослава Антощенко

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

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, выполнили задание на запоминание
		Дата, время	Дата, время	Дата, время	
Занятие 1		В течение не менее 15 минут сделайте аналитическую медитацию на поворот.			Смотрела видеозапись Присутствовала на разборе. Задание на запоминание выполнено.
		23.01.2023 19.24 – 19.29			
Занятие 2		Посвятите 15 минут аналитической медитации на поворот.			

Курс АСИ 1: Три основных пути
Домашние задания

Занятие 3		15 минут, ежедневно, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию на поворот.	
Занятие 4		Посвятите 15 минут аналитической медитации на поворот.	
Занятие 5		Сделайте аналитическую медитацию на восемь мирских мыслей.	
Занятие 6		Сделайте аналитическую медитацию о четырех принципах кармы.	
Занятие 7		Сделайте аналитическую медитацию о преимуществах стремления к просветлению.	
Занятие 8		Сделайте аналитическую медитацию о семи шагах для развития желания прийти к просветлению.	
Занятие 9		Сделайте аналитическую медитацию о трех значениях (в соответствии с тремя школами) “взаимозависимости”.	
Занятие 10		Сделайте аналитическую медитацию о сочетании этики и пустоты.	



КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 1

1. Укажите имя автора текста *Основные пути в буддизме* (напишите его популярное имя и монашеское), и годы его жизни.
2. Каково настоящее название этого произведения (также на тибетском)?

Курс АСІ 1: Три основных пути
Домашние задания

- а.
- б.
- в.

9. Укажите названия трех основных путей.

- а.
- б.
- в.

10. Являются ли они чем-то физическим, ментальным или концептуальным?

Задание на запоминание: выучите наизусть *Молитву Прибежища*:

*Иду в прибежище я Будды, Дармы, санги,
чтоб просветления достичь.*

*Пусть сила добрых дел, таких как щедрость и других,
позволит мне состояние Будды обрести
на благо каждого живого существа.*

Задание для медитации: 15 минут, ежедневно, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию на поворот.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
--------	--



Курс АСИ 1: Три основных пути
Домашние задания

б.

7. Укажите две причины обретения этих тел.

а.

б.

8. Какие из трех основных путей создают эти два тела Будды?

9. Каковы два основных препятствия для достижения полного просветления Будды?

а.

б.

10. Каким образом Дже Цонкапа был способен написать десять тысяч невероятных по своей глубине страниц и подробные и глубокие пояснения о буддизме?

Задание на запоминание: выучите наизусть строфу, которая называется

Посвящение:

Добродетелью того, что я

Только что совершил,

Да смогут все существа

Завершить накопление Заслуг и мудрости,

И таким образом получить два Совершенных тела,

Сотканных из добродетели и мудрости.

Задание для медитации: 15 минут, ежедневно, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию на поворот.

Курс АСІ 1: Три основных пути
Домашние задания

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
---------------	--



КУРС АСІ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 3

1. Укажите десять характеристик хорошего ламы.

а.

б.

в.

г.

д.

е.

ж.

з.

и.

Курс АСИ 1: Три основных пути
Домашние задания

к.

Задание на запоминание: выучите наизусть строфу, которая называется
подношение Мандалы:

Чудесная Земля

Тончайший аромат

Ковра цветов прекрасных;

Великая гора,

Четыре континента вокруг неё.

На них сокровища светил– Луны и Солнца.

Всё это сознанием своим я превращаю в Рай,

Который в дар тебе я приношу,

Чтоб все живые существа в прекрасном мире жили.

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Задание для медитации: 15 минут, ежедневно, сделайте 10 вдохов и выдохов, а
после сделайте аналитическую медитацию на поворот.

**Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не
принимается)**

ОЦЕНКА	
---------------	--



КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 4

1. Укажите три характеристики аутентичного учения, обеспечивающих успех в духовной практике.

а.

Курс АСИ 1: Три основных пути
Домашние задания

б.

в.

2. Укажите три требования к хорошему ученику, как указано в 400 строках Арьядевы (*Aryadeva*).

а.

б.

в.

Задание на запоминание: выучите наизусть заголовок и первую строку «Трех основных путей».

Я поклоняюсь всем высшим и святым ламам.

Задание для медитации: 15 минут, ежедневно, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию на поворот.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
--------	--



КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 5

Курс АСІ 1: Три основных пути
Домашние задания

1. Дайте определение “колесу жизни” или “сансаре” (санскрит), (напишите тибетское слово, означающее “колесо жизни”).

2. Почему поворот необходим для выхода из колеса жизни? Какая связь между поворотом и желанием достичь просветления во имя всех существ?

3. Есть два этапа на пути, цель которых усмирить наше увлечение этой жизнью. Укажите их названия.
 - а.

 - б.

4. Перечислите восемь мирских мыслей.
 - а.

 - б.

 - в.

 - г.

 - д.

 - е.

Курс АСИ 1: Три основных пути
Домашние задания

ж.

з.

Задание на запоминание: выучите наизусть первую строфу «Трех основных путей».

Насколько я могу, я объясню

**Сущность всех высших учений Победителей,
Путь, что восхваляют все их святые сыновья,
Врата для счастливых, устремленных к свободе.**

Задание для медитации: 15 минут, ежедневно, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию на восемь мирских мыслей.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
---------------	--



КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 6

1. Укажите четыре принципа *кармы*.

а.

б.

в.

Курс АСІ 1: Три основных пути
Домашние задания

- г.
2. Перечислите шесть видов страдания в человеческой жизни.
- а.
- б.
- в.
- г.
- д.
- е.
3. В какой момент человек понимает, что развил настоящий поворот?

Задание на запоминание: выучите наизусть вторую строфу «Трех основных путей».

*Слушайте с чистым умом, счастливы,
Кто не привязан к удовольствиям жизни,
И кто, ради придания смысла досугу и удачи, стремится
Повернуть свои умы на путь, радующий Победителей.*

Задание для медитации: каждый день, в течение 15 минут, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию о четырех принципах кармы.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
--------	--



Курс АСИ 1: Три основных пути
Домашние задания

е.

Задание на запоминание: выучите наизусть третью строфу «Трех основных путей».

Без чистого отречения нет пути к концу

Этого стремления к приятным результатам в океане бытия.

Благодаря их жажде жизни также, эти существа

Скованы, поэтому ищи отречения сначала.

Задание для медитации: каждый день, в течение 15 минут, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию о преимуществах стремления к просветлению.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
---------------	--



КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 8

1. Укажите семь шагов по методу причина-следствие для развития стремления к просветлению. Объясните кратко, как каждый из них необходим для следующего за ним.

а.

б.

Курс АСІ 1: Три основных пути
Домашние задания

в.

г.

д.

е.

ж.

2. Опишите предварительную подготовку к этим семи шагам.

Задание на запоминание: выучите наизусть четвертую строфу «Трех основных путей».

Досуг и удачу трудно найти, жизнь быстротечна;

Думай об этом постоянно, прекрати стремление к этой жизни.

Думай снова и снова, как поступки и их плоды никогда не исчезают,

И страдания цикла: останови стремление к будущему.

Задание для медитации: каждый день, в течение 15 минут, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию о семи шагах для развития желания прийти к просветлению.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
--------	--



КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ



Asian
Classics
In Israel

КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 9

1. Укажите названия двух истин и вкратце опишите их.
 - а.
 - б.
2. Объясните смысл выражения “взаимозависимость” (которая иногда называется “зависимое существование”) в каждой из буддистских школ, указанных ниже.
 - а. *группа функционалистов:*
 - б. *группа независимых:*
 - в. *группа следствие:*
3. Буддизм объясняет, что нет «я», которое существует. Опишите это «я», которое не существует, или природу «я» согласно мастеру Чандракирти.

Задание на запоминание: выучите наизусть десятую строфу «Трех основных путей».

**Человек вступил на путь, что радует Будд,
Когда для всех объектов, в цикле или вне его,
Он видит, что причина и следствие никогда не исчезают,
И когда для него они теряют все цельное проявление.**

Курс АСИ 1: Три основных пути
Домашние задания

Задание для медитации: каждый день, в течение 15 минут, сделайте 10 вдохов и выдохов, а после сделайте аналитическую медитацию о трех значениях (в соответствии с тремя школами) “взаимозависимости”.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
--------	--



КУРС АСИ 1: Три основных пути

Домашнее задание, урок 10

1. Может ли идея кармы (в смысле этики, или нравственности) существовать параллельно с идеей пустоты или они противоречат друг другу?
2. Предположим, что мы смогли понять, что “я” не существует. Каким образом эта идея помогает притормозить отрицательные эмоции и достичь освобождения?

Задание на запоминание: выучите наизусть двенадцатую строфу «Трех основных путей».

***В какой-то момент они больше не чередуются, возникают одновременно;
Просто видя, что взаимозависимость никогда не исчезает,
Приносит реализацию, которая разрушает цепляние за объекты,
И тогда твой анализ воззрения завершен.***

Курс АСІ 1: Три основных пути
Домашние задания

Задание для медитации: каждый день, в течение 15 минут, дышите до 10 и сделайте аналитическую медитацию о сочетании этики и пустоты.

Укажите дату и время выполнения медитации: (без них домашнее задание не принимается)

ОЦЕНКА	
--------	--