

АСІ 3 Прикладная медитация
Финальный экзамен



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

АСІ 3 Прикладная медитация

Финальный экзамен

И. Ф. участника курса _____ **Вера Сеницына** _____

1) Перечислите пять частей нашего изучения практики медитации.

а)

б)

в)

г)

д)

2) Приведите только названия шести подготовительных шагов, которые должны быть проделаны перед медитационной сессией. Будьте внимательны и не спутайте их с «семью ингредиентами», которые мы будем изучать на следующем занятии.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

3) Что это за семь компонентов?

а)

б)

в)

г)

д)

е)

ж)

4) К какому из шести подготовительных шагов относятся эти семь? Какие из них действуют как накопление силы добродетели, и сколько из них как очищение препятствий для успешной медитации?

5) Какие шесть условий должны быть собраны вместе для медитации? Не путайте их с шестью подготовительными шагами.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

6) Кратко опишите восемь характеристик правильной позы для медитации.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

ж)

з)

7) Назовите первую из пяти проблем медитации. Какие четыре из восьми противодействий используются, чтобы с ней бороться?

а) Проблема:

б) Четыре противодействия:

(1)

(2)

(3)

(4)

8) Назовите третью из пяти проблем медитации. Каково противодействие ей?

9) Объясните разницу между явной и скрытой притупленностью в медитации.

10) Какая четвёртая из пяти проблем медитации? Как вы поймёте, что она имеет место?

11) Противодействие четвертой проблеме может быть в двух различных формах. Назовите их.

а)

б)

12) Назовите и опишите девять состояний медитации.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

ж)

з)

и)

13) Назовите три различных типа медитации.

а)

б)

в)

Дата выполнения	
ОЦЕНКА	