



АСІ 3 Прикладная медитация
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

Вера Sinishyna

Дорогие друзья,

- 1) ознакомьтесь, пожалуйста с правилами выполнения ДЗ в Школе «Классика буддистской 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 и выполнили задание на запоминание
		Дата, время	Дата, время	Дата, время	
Занятие 1		15 минут в день медитируйте на 6 подготовительных шагов.			
		22.05.2023 06.30 – 06.45			
Занятие 2		15 минут в день в медитируйте на семь компонентов.			
Занятие 3		15 минут в день медитируйте на шесть условий.			
Занятие 4		15 минут в день медитируйте на позу из восьми составляющих.			

Курс III, домашняя работа, занятие 1

Занятие 5		15 минут в день медитируйте на первые три проблемы медитации и первые шесть противодействий им.	
Занятие 6		15 минут в день медитируйте на последние две проблемы медитации и их решения.	
Занятие 7		15 минут в день медитируйте на эти девять состояний медитации.	



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

АСІ 3 Прикладная медитация

Домашняя работа, занятие 1

1) Перечислите пять частей нашего изучения практики медитации.

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

2) Существует несколько слов на Тибетском и на Санскрите для различных форм медитации. Одни из важных это *гомпа* (Санскрит: *бхавана*), *самтен*(*дхьяна*), *ньюмджук* (*самапатти*), *ньямшак* (*самахита*), *ши-не* (*шамата*), и *тинг-нген-дзин* (*самадхи*).

Опишите очень коротко основной смысл каждого из этих слов.

- а) *гомпа*:
- б) *самтен*:

Курс III, домашняя работа, занятие 1

в) ньйомджук:

г) ньямшак:

д) ши-не:

е) тинг-нген-дзин:

3) 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)

Задание на запоминание: выучите названия шести подготовительных шагов.

Задание по медитации: 15 минут в день, в одно и тоже время дня, медитируйте на 6 подготовительных шагов.

Даты и время медитаций (домашняя работа без этого не принимается) заполните в таблице в начале файла. К каждому уроку необходимо выполнить минимум 3 аналитических медитации. Вы можете делать столько аналитических медитаций, сколько захотите, но засчитывается одна в день. Это означает, что к каждому уроку вам нужно сделать минимум 3 аналитические медитации в разные дни.

ОЦЕНКА	
--------	--



АСІ 3 Прикладная медитация

Домашняя работа, занятие 2

1) Кто написал текст, по которому мы изучаем подготовительные шаги и семь компонентов для подготовки к медитационной сессии? Укажите даты его жизни. Как называется текст?

2) На какой исходной работе на Санскрите, основана презентация автором семи компонентов?

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 три вида обетов упоминаются в компоненте раскаяния?

6) В чём заключается разница между мольбой и посвящением?

7) Какую работу мы будем использовать для практики семи компонентов?

Задание на запоминание: выучите названия семи компонентов.

Задание по медитации: 15 минут в день в одно и то же время дня, медитируйте на семь компонентов.

Даты и время медитаций (домашняя работа без этого не принимается) заполните в таблице в начале файла. К каждому уроку необходимо выполнить минимум 3 аналитических медитации. Вы можете делать столько аналитических медитаций, сколько захотите, но засчитывается одна в день. Это означает, что к каждому уроку вам нужно сделать минимум 3 аналитические медитации в разные дни.

ОЦЕНКА	
---------------	--



АСІ 3 Прикладная медитация

Домашняя работа, занятие 3

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

а)

б)

в)

г)

д)

е)

2) Какую книгу Дже Цонкапа использует для объяснения первого из этих условий? Кто и когда ее написал?

3) Что Дже Цонкапа использует как источник для всех шести условий? Кто и когда это написал?

4) Что является важным источником учения о немногих желаниях и легком удовлетворении?

Кто и когда его написал?

Задание на запоминание: выучите названия шести условий для медитации.

Задание по медитации: 15 минут в день в одно и то же время дня, медитируйте на шесть условий.

Даты и время медитаций (домашняя работа без этого не принимается) заполните в таблице в начале файла. К каждому уроку необходимо выполнить минимум 3 аналитических медитации. Вы можете делать столько аналитических медитаций, сколько захотите, но засчитывается одна в день. Это означает, что к каждому уроку вам нужно сделать минимум 3 аналитические медитации в разные дни.

ОЦЕНКА	
--------	--



АСІ 3 Прикладная медитация

Домашняя работа, занятие 4

1) Кратко опишите восемь характеристик правильной позы для медитации.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

ж)

з)

2) Какой источник Дже Цонкапа использует для этих восьми характеристик? Кто его написал? Когда он жил?

3) Эти восемь характеристик иногда называют позой из восьми составляющих Будды, называемого "Проявления" (*Вайрочана*). Чем они отличаются от позы из семи составляющих этого же Будды?

Курс III, домашняя работа, занятие 4

Задание на запоминание: запомните названия восьми составляющих правильной позы для медитации.

Задание по медитации: 15 минут в день в одно и то же время дня, медитируйте на позу из восьми составляющих

Даты и время медитаций (домашняя работа без этого не принимается) заполните в таблице в начале файла. К каждому уроку необходимо выполнить минимум 3 аналитических медитации. Вы можете делать столько аналитических медитаций, сколько захотите, но засчитывается одна в день. Это означает, что к каждому уроку вам нужно сделать минимум 3 аналитические медитации в разные дни.

ОЦЕНКА	
---------------	--



АСІ 3 Прикладная медитация

Домашняя работа, занятие 5

1) 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)

2) Назовите вторую из пяти проблем медитации и объясните, почему это название не совсем точно её описывает.

3) Назовите противодействие этой второй проблеме.

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

5) Приведите пример различия между фиксацией, фиксацией с ясностью и фиксацией одновременно с ясностью и интенсивностью.

6) Объясните разницу между явной и скрытой вялостью в медитации.

Задание на запоминание: выучите наизусть названия первых трёх проблем и первых шести противодействий.

Задание по медитации: 15 минут в день в одно и то же время дня, медитируйте на эти девять пунктов

Даты и время медитаций (домашняя работа без этого не принимается) заполните в таблице в начале файла. К каждому уроку необходимо выполнить минимум 3 аналитических медитации. Вы можете делать столько аналитических медитаций, сколько захотите, но засчитывается одна в день. Это означает, что к каждому уроку вам нужно сделать минимум 3 аналитические медитации в разные дни.

ОЦЕНКА	
---------------	--



АСІ 3 Прикладная медитация

Домашняя работа, занятие 6

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

- 2) Каково противодействие четвёртой проблеме?

- 3) Противодействие может быть в двух различных формах. Назовите их.
 - а)

 - б)

- 4) Назовите три метода для приободрения вашего состояния ума в медитации. Какой из них является основным?
 - а)

 - б)

 - в)

- 5) Назовите три метода для того, чтобы прийти в себя в медитации.
 - а)

б)

в)

б) Какова пятая и последняя проблема медитации? Каково противодействие ей?

Задание на запоминание: до конца этой недели вы должны выучить наизусть все пять проблем и все восемь решений.

Задание по медитации: 15 минут в день в одно и то же время дня, медитируйте на последние две проблемы и их решения.

Даты и время медитаций (домашняя работа без этого не принимается) заполните в таблице в начале файла. К каждому уроку необходимо выполнить минимум 3 аналитических медитации. Вы можете делать столько аналитических медитаций, сколько захотите, но засчитывается одна в день. Это означает, что к каждому уроку вам нужно сделать минимум 3 аналитических медитации в разные дни.

ОЦЕНКА	
--------	--



АСІ 3 Прикладная медитация

Домашняя работа, занятие 7

1) Назовите и опишите девять состояний медитации.

а)

б)

в)

г)

д)

е)

ж)

з)

и)

2) Назовите три различных типа медитации.

а)

б)

в)

Задание на запоминание: выучите наизусть названия девяти состояний медитации.

Задание по медитации: 15 минут в день в одно и то же время дня, медитируйте на эти девять

состояний.

Даты и время медитаций (домашняя работа без этого не принимается) заполните в таблице в начале файла. К каждому уроку необходимо выполнить минимум 3 аналитических медитации. Вы можете делать столько аналитических медитаций, сколько захотите, но засчитывается одна в день. Это означает, что к каждому уроку вам нужно сделать минимум 3 аналитические медитации в разные дни.

ОЦЕНКА	
---------------	--

