



Смерть и конец смерти

Домашние работы

И. Ф. участника курса _____ **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	19.07.2024	Раз в день в течение 15 минут выполните одну из двух медитаций, по очереди. 1. Пройдитесь в сердце по шести проблемам, возникающим, если не делать медитацию осознания смерти. Посмотрите, каким образом это проявляется в вашей жизни. 2. Вспомните в вашу жизнь и проверьте, что занимает вас больше всего, за какие вещи вы цепляетесь, удерживаете. К чему приводят эти цепляния и что может помочь вам от этих цепляний освободиться?			Смотрела видеозапись
		16.07.2024 06.30 – 06.45	17.07.2024 06.50 – 07.05	18.07.2024 06.30 – 06.45	
Занятие 2		В течение 15 минут выполняйте раз в день медитацию на предварительные шаги к медитации о смерти, так как мы делали это в классе. Во время медитации сконцентрируйтесь на конкретных цепляниях/удержаниях, сильно проявляющихся в вашей жизни, и что может помочь вам от этих цепляний освободиться.			

Занятие 3		В течение 15 минут выполняйте раз в день медитацию на разные этапы в медитации о смерти, до и включая второй принцип и его обоснование.			
Лекция Пабонки Ринпоче «Почему нужно медитировать на смерть»					
Занятие 4		Выполняйте раз в день медитацию на разные этапы в медитации о смерти, до и включая третий принцип и его обоснование (не менее 15 минут).			
Занятие 5		Выполняйте раз в день медитацию на три принципа медитации о смерти и три решения, к которому они приводят (не менее 15 минут).			
Занятие 6		1. Выберите одну из строф Мастера Шантидевы, которые мы цитировали и помедитируйте о её значении (не менее 15 минут).			* Напишите, что вы выучили строфы наизусть
		2. Выполните полную медитацию осознанности смерти.			

Смерть и конец смерти

Домашняя работа, занятие 1

1. Назовите основной источник, которым мы будем пользоваться для изучения медитации о смерти, и имя того, кто его написал.
2. На каком этапе пути к просветлению появляется медитация осознания смерти?
3. Назовите четыре этапа в медитации о смерти.
 - а)
 - б)
 - в)
 - г)

4. Перечислите проблемы, возникающие, если не делать медитацию осознания смерти.

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)
- е)

5. Перечислите положительные аспекты правильной практики медитации осознания смерти.

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)
- е)

6. Опишите осознание смерти, которое мы **не** хотим развить с помощью медитации о смерти.

7. Опишите осознание смерти, которое мы, **да**, хотим развить с помощью медитации о смерти.

8. Назовите три принципа медитации о смерти.

- а)
- б)
- в)

Задание для медитации: раз в день выполните одну из двух медитаций, по очереди.

1. *Пройдитесь в сердце по шести проблемам, возникающим, если не делать медитацию осознания смерти. Посмотрите, каким образом это проявляется в вашей жизни.*
2. *Всмотритесь в вашу жизнь и проверьте, что занимает вас больше всего, за какие вещи вы цепляетесь, удерживаете. К чему приводят эти цепляния и что может помочь вам от этих цепляний освободиться.*

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

ОЦЕНКА	
--------	--



КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ



Asian
Classics
In Israel

Смерть и конец смерти

Домашняя работа, занятие 2

1. Опишите, как влияет осознание приближения смерти на наши отношения с близкими.
2. Опишите три стадии в медитации об осознании смерти, предшествующие самой медитации.
 - а)
 - б)
 - в)
3. Назовите три доказательства неотвратимости смерти
 - а)
 - б)
 - в)
4. Пройдитесь по цитатам, представленным на этом уроке, выберите одну, на которую ваше сердце откликается больше всего, и перепишите ее сюда.

Задание для медитации: выполняйте раз в день медитацию на предварительные шаги к медитации о смерти так, как мы делали это в классе. Во время медитации сконцентрируйтесь на конкретных цепляниях/удержаниях, сильно проявляющихся в вашей жизни, и что может помочь вам от этих цепляний освободиться.

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

ОЦЕНКА	
--------	--



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

Смерть и конец смерти

Домашняя работа, занятие 3

1. Перечислите три обоснования второго принципа медитации о смерти: осознание неизвестности даты смерти.
 - а)
 - б)
 - в)
2. Перечислите, исходя из принятого в буддистской литературе описания, четыре элемента, составляющие наше тело, и опишите связь нашего здоровья с равновесием между этими элементами.

Четыре элемента:

- а)
- б)
- в)
- г)

Связь со здоровьем:

3. Опишите галлюцинации, которые испытывает каждый обычный человек, когда умирает, когда элементы, составляющие его тело, перестают один за другим работать.

4. Пройдитесь по цитатам, представленным на этом уроке, выберите одну, на которую ваше сердце откликается больше всего, и перепишите ее сюда.

Задание для медитации: выполняйте раз в день медитацию на разные этапы в медитации о смерти, до и включая второй принцип и его обоснование.

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

ОЦЕНКА	
--------	--



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

Смерть и конец смерти

Домашняя работа, занятие 4

1. Перечислите три обоснования третьего принципа медитации о смерти: осознание того, что во время смерти ничто, кроме Дармы, не может нам помочь.
 - а)
 - б)
 - в)
2. Что мы сможем забрать с собой в момент смерти?

3. Является ли выводом из третьего принципа то, что мы должны отказаться от всех удовольствий и жить в бедности.
4. Прочитайте мастера Шантидеву, где он говорит о источнике всего счастья и всего страдания.
5. Пройдитесь по цитатам, представленным на этом уроке, выберите одну, на которую ваше сердце откликается больше всего, и перепишите ее сюда.

Задание для медитации: выполняйте раз в день медитацию на разные этапы в медитации о смерти, до и включая третий принцип и его обоснование.

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

ОЦЕНКА	
--------	--



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**



**Asian
Classics
In Israel**

Смерть и конец смерти

Домашняя работа, занятие 5

1. Перечислите три решения, которые мы должны принять после того, как поняли девять обоснований трех принципов.
 - а)
 - б)
 - в)
2. Назовите и поясните три уровня духовной практики.
3. На каких темах нам желательно сконцентрироваться на каждом из трех этапов практики?
4. Опираясь на слова Дже Цонкапы, на каком этапе духовной практики нужно практиковать медитацию осознания смерти.
5. Как мы узнаем, что развили осознанность смерти до достаточного уровня?
6. Должны ли мы во имя практики пренебречь нашим домом, семьей, работой?

7. Напишите несколько аспектов, которые нам нужно соблюдать на работе и в жизни для того, чтобы духовная практика была возможной.

8. Опишите ощущение срочности, являющееся результатом хорошей медитации на осознание смерти.

9. Напишите несколько критериев, по которым мы можем определить, стоит ли наш духовный путь того времени и тех усилий, которые мы на него тратим.

10. На какую практику нужно сделать ударение: внутренняя практика, медитативная или практика, направленная во внешний мир?

11. Объясните идею видения мира как чистого и практики обратной паранойи.

12. Опишите несколько вещей, которые мы можем сделать для умирающего в качестве последней добродетели.

13. Объясните, почему важно не трясать умершего сразу после того, как он скончался и не спешить охлаждать его тело?

14. Есть ли что-то, что мы да можем сделать для умершего сразу после его смерти?

Задание для медитации: выполняйте раз в день медитацию на три принципа медитации о смерти и три решения, к которому они приводят.

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

ОЦЕНКА	
--------	--



КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ



Asian
Classics
In Israel

Смерть и конец смерти

Домашняя работа, занятие 6

1. Мастер Шантидева описывает радость жизни в одиночестве в лесу, а потом умоляет и нас провести время в лесу, в ходьбе и размышлениях о близких, развивая стремление прийти к просветлению. Какой первый метод советует нам Мастер Шантидева практиковать в медитации на это стремление?

2. Разберите и объясните метафору, которой пользуется Мастер Шантидева в качестве аргумента против возражения, что мы никогда не сможем относиться ко всем живым существам как к себе.

3. Как Мастер Шантидева отвечает на возражение, что мы никогда не сможем относиться к другим так же, как мы относимся к себе, потому что их боль не болит нам, а наша боль не болит им.

4. Какие две известные причины дает Мастер Шантидева в ответ на заблуждение, заключающееся в заботе только лишь о своем счастье и своем страдании?

5. В более поздней части, в восьмой главе своей книги, Мастер Шантидева приводит еще один аргумент к тому, почему будет ошибкой утверждать, что мы не должны предотвращать боль других, потому что не можем сами ее почувствовать. Разберите и объясните этот аргумент.

6. Вторая часть медитации на тему «я и мой ближний» - это практика обмена себя на ближнего. Опишите три уровня этой практики

7. Какое обоснование дает Мастер Шантидева тому, чтобы мы не думали, что делаем что-то особенное, когда работаем для ближнего, и не чувствовали по этому поводу никакой возвышенности.
8. Запишите и выучите две строфы, в которых Мастер Шантидева обозначает источники всего счастья и всей боли в мире.
9. Выберите одну или две из прекрасных строф Мастера Шантидевы о восхвалении стремления к просветлению и напишите их тут.
10. В конце концов учение Будды пришло, чтобы положить конец смерти. Эта цель достигается посредством тантрической практики. Объясните, что такое чистая тантрическая практика и что приведет нас к учителям, которые нас ей обучат?

Задание для медитации:

Курс: Смерть и конец смерти. Домашние задания

а) Выберите одну из строф Мастера Шантидевы, которые мы цитировали, и помедитируйте о её значении.

б) Выполните полную медитацию осознанности смерти.

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

ОЦЕНКА	
---------------	--