



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Домашние задания

И. Ф. участника курса Вера Синицына

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 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
		Дата, время	Дата, время	Дата, время	
Занятие 1		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		07.06.2023 06.30 – 06.45			
		Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о важности обучения тантре и тантрическим практикам и тому, как вы сможете применить их в своей жизни.			

Курс «Подготовка к тантре», вопросы к домашним заданиям

Занятие 2		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о способе, который позволит вам встретить тантрического Ламу, направляющего вас на пути к просветлению.			
Занятие 3		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		Дополнительное задание медитации: 15 минут каждый день медитации о том, как вы можете подготовить себя стать «достойным сосудом» для получения тантрического учения.			
Занятие 4		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о качествах и мотивации тех, кто достиг истинной Бодичитты. Каким образом вы могли бы развить эти качества у себя?			
Занятие 5		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации обоснования безрассудства тяги к мирской суете и проверьте, применимы ли они к вашей жизни.			

Курс «Подготовка к тантре», вопросы к домашним заданиям

Занятие 6		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации осознание смерти и заключениям, которые, вследствие этой медитации, напрашиваются.			
Занятие 7		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о смысле утверждения «глубокая преданность Ламе превращает нашу жизнь в наполненную смыслом, радостью и наслаждением».			
Занятие 8		Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.			
		Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о рекомендации видеть в своем/своей Ламе святую личность и о том почему это возможно.			



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 1

- 1) Объясните значение слова "Лам Рим". Откуда оно пришло?

- 2) Какие пять больших текстов, и разного уровня секретные практики включены в Лам Рим "Источник всех моих благ"?

- 3) Кто написал "Источник всех моих благ"? Опишите место и обстоятельства, при которых был написан этот текст.

- 4) Текст «Источник всех моих благ» также называется "Мольба о горе благословений". Поясните смысл слова «благословение» в этой традиции и огромную важность мольбы.

- 5) Назовите несколько уникальных характеристик, свойственных этому произведению.

- 6) Назовите четыре основные части этого Лам Рима.

7) Толкование, по которому мы учимся, было дано Пабонкой Ринпоче. Опишите вкратце историю его жизни и учителей, через которых это учение дошло до нас.

8) Мы будем изучать текст от конца к началу. Опишите несколько преимуществ такой системы обучения.

9) В чем важность изучения Тантры?

10) Опишите вкратце два основных этапа в изучении Тантры.

11) Почему важна секретность в изучении Тантры?

12) В чем важность практики в условиях ретрита?

13) Опишите комнату тантрического просветления в медитации о этапах пути к просветлению.

Курс «Подготовка к тантре», вопросы к домашним заданиям

Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о важности обучения тантре и тантрическим практикам и тому, как вы сможете применить их в своей жизни.

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
---------------	--



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 2

- 1) Какова основная причина того, что мы просим получить тантрическое усиление?
- 2) Опишите критическую важность соблюдения обетов.
- 3) Существуют духовные достижения двух видов. Назовите их и перечислите несколько достижений в каждой из двух групп.
- 4) Напишите несколько имен Будды.
- 5) Что позволит нам присоединиться к группе "Благословенных выдающихся личностей"?
- 6) Назовите четыре вида причин, по которым мы можем нарушить обеты.
- 7) Напишите три группы обетов в традиции практики Махаяны.

8) Что означают "пути, открытые для всех" и "путь, в сердце которого алмаз", упоминающиеся в Лам Риме?

9) Поясните, почему используется образ "алмаза" для обозначения тантрического пути.

10) Опишите вкратце, как разные направления древнего буддизма объясняют «взаимозависимость» (так же иногда называемое зависимым происхождением).

11) Что мы должны делать для того, чтобы встретить на своем пути тантрических учителей, способных привести нас к просветлению?

12) Опишите комнаты, представляющие две части тантрической практики, коридор, переходящий из одной в другую, и коридор соблюдения обетов в медитации об этапах пути к просветлению.

Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о способе, который позволит вам встретить тантрического Ламу, направляющего вас на пути к просветлению.

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
---------------	--



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 3

- 1) Что обращает нас в “достойный сосуд” для получения возможностей тантры?
- 2) Опишите комнату тантрического посвящения в медитации об этапах на пути к просветлению.
- 3) Перечислите шесть совершенств, которые практикует Бодхисаттва.
- 4) Дайте определение медитативному покою (называемому “шамата” на санскрите и “шине” на тибетском).
- 5) Что такое Shinjang и как его достичь?
- 6) Дайте определение озарению (называемое “випашьяна” на санскрите и “хлак-тонг” на тибетском).

- 7) Какова ультимативная цель тренировки совершенства медитации?
- 8) Перечислите два основных вида отвлечения (потери концентрации), случающихся в медитации.
- 9) Поясните, о каких двух видах реальности идет речь?
- 10) Что такое гакча (gakja)? Дайте несколько определений гакчи в соответствии с разными философскими школами буддизма.
- 11) Перечислите несколько ошибочных идей о пустоте, проникших в буддийское учение.
- 12) Каков критерий, с помощью которого мы можем судить, что учение о пустоте, слышимое нами, верно?

Медитация об этапах на пути к просветлению:

каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации:

посвятите 15 минут каждый день медитации о том, как вы можете подготовить себя стать «достойным сосудом» для получения тантрического учения.

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
---------------	--



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 4

- 1) Поясните, что такое "широкий аспект", который практикуют ученики Махаяны.
- 2) Назовите две части этапов пути совместных с обладателями широкого аспекта.
- 3) У второй из двух частей есть свои две части. Назовите их.
- 4) У первой из двух частей тоже есть свои две части. Назовите их.
- 5) Опишите комнату практики широкого аспекта в медитации об этапах пути к просветлению.
- 6) Перечислите разные виды даяния, которые практикует Бодисаттва.

- 7) Объясните в чем разница между "стремлением к просветлению в виде желания" и "стремлением в действии"?
- 8) Каковы три вида морали, упоминающейся в Лам Риме? (Обратите внимание: речь не идет о трех видах обетов).
- 9) Назовите знаменитый совет Мастера Шантидевы относительно того, как вести себя, если нас одолевает злость.
- 10) Поясните, почему слово "радость" включено в название четвертого совершенства.
- 11) Что характеризует человека, достигшего настоящей Боддхичитты?
- 12) Назовите несколько прекрасных качеств Бодичитты, которые перечисляет Мастер Шантидева в книге "Руководство для воина духа".
- 13) Если нам посчастливилось встретить тантрического Ламу - что мы должны делать, чтобы удержать его или ее?

14) Каков основной движущий фактор в практике и в образе жизни Бодисаттвы?

15) Сострадание можно охарактеризовать на трех различных уровнях. Опишите их.

Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о качествах и мотивации тех, кто достиг истинной Бодичитты. Каким образом вы могли бы развить эти качества у себя?

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
---------------	--



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 5

- 1) Практика Бодисаттвы включает также совместные этапы с практикующими средних способностей. Почему используется термин “совместных этапов”?
- 2) Отметьте две части этапов пути, совместных с практикующими средних способностей.
- 3) Почему тяга к земному миру прозвана “безрассудством”? Перечислите несколько важных причин.
- 4) Правильно ли, по вашему мнению, высказывание, что любое событие в нашей сегодняшней форме жизни – это страдание? Почему? Или почему нет?
- 5) Назовите три вида медитации.
- 6) Назовите основную практику, упомянутую в тексте, в рамках совместных этапов с практикующими средних способностей. Почему только она упомянута на данном этапе?

7) Опишите комнату совместной практики с обладателями средних способностей в медитации об этапах пути к просветлению.

8) Запоминание и бдительность – что они делают на этом этапе и на что направлены?

Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации обоснования безрассудства тяги к мирской суете и проверьте, применимы ли они к вашей жизни.

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
--------	--



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 6

- 1) Опишите вкратце разницу между буддистами меньших, средних и больших способностей.
- 2) Какие три основные части практики буддистов меньших способностей являются общими.
- 3) Опишите общую, с практикующими меньших способностей, комнату для медитации об этапах пути к просветлению.
- 4) Каковы три принципа медитации о смерти?
- 5) Объясните важность медитации на тему осознания смерти в рамках нашей практики.
- 6) Назовите четыре закона кармы.

7) Приведите примеры применения каждого закона кармы в вашей практике (на этот вопрос каждый должен ответить лично, примеры здесь даются только как образец).

8) Опишите вкратце способ очищения отрицательной кармы.

9) В чем основной смысл принятия прибежища в трех алмазах?

Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации осознание смерти и заключениям, которые, вследствие этой медитации, напрашиваются.

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
--------	--



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 7

- 1) Первая часть Лам Рима (“этапы на пути”), который мы изучаем, направлена на наше отношение к Ламе. Вторая часть относится к методу, в соответствии с которым следует практиковать после того, как мы нашли Ламу. Из каких двух частей состоит этот метод?

- 2) Перечислите пять из восьми видов ресурсов.

- 3) Перечислите пять из десяти видов изобилия.

- 4) Опишите, как в нашей медитации представлены этапы, приводящие нас к тантрическому замку. Как представлен/а Лама в медитации об этапах пути к просветлению?

- 5) Назовите четыре части практики отношения к Ламе.

- 6) Если мы нашли Ламу, важно соблюдать правила отношения к Ламе, чтобы не потерять его/её. Объясните, почему так легко потерять Ламу и перечислите несколько важных пунктов в правилах отношения к Ламе.
- 7) Объясните, что значит чистое видение Ламы и почему важно его развивать. Возможно ли, что оно истинное?
- 8) Как советуют себя вести тексты Махаяны, когда Лама демонстрирует недостатки?
- 9) Существуют две группы, каждая из которых включает пять качеств, представляющих собой минимум, требующийся от опытного Ламы. Перечислите их.
- 10) Перечислите несколько критериев, помогающих нам судить если учение, получаемое нами от духовного Учителя, достойно того, чтобы мы посвятили ему драгоценные моменты нашей жизни.
- 11) Что поможет нам найти духовного Учителя, обладающего всеми необходимыми качествами?
- 12) Сказано, что ожидание того, что нам будет всегда приятно рядом с Учителем – наивно и нереально. Объясните, почему. Какова, на самом деле, роль Учителя в нашей жизни?

13) Близость к духовному Учителю крайне важна. Перечислите несколько преимуществ правильной тренировки с духовным Учителем.

14) Сказано, что, когда ученик развивает глубокую преданность Ламе, его жизнь наполняется смыслом, радостью и наслаждением. Почему, по вашему мнению, это происходит?

Медитация об этапах на пути к просветлению:

каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации:

посвятите 15 минут каждый день медитации о смысле утверждения «глубокая преданность Ламе превращает нашу жизнь в наполненную смыслом, радостью и наслаждением».

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
---------------	--



Курс ПОДГОТОВКА К ТАНТРЕ

Вопросы к домашнему заданию, занятие 8

- 1) Изобразите схематически строение Лам Рима.
- 2) Из каких трех частей состоит учение о максимальном использовании смысла этой нашей жизни?
- 3) Тексты Махаяны используют метафору алмаза для описания Бодисаттвы, и разделяют между теми, кто развил стремление на уровне молитвы, и теми, кто развил на уровне действия. Объясните.
- 4) Учение Махаяны наставляет нас представлять своего Ламу в медитации святым. Действительно ли они святые?

Медитация об этапах на пути к просветлению: каждый день выполняйте медитацию об этапах на пути к просветлению, которые были представлены в классе до этого момента.

Дополнительное задание медитации: посвятите 15 минут каждый день медитации о рекомендации видеть в своем/своей Ламе святую личность и о том почему это возможно.

Укажите дату и время выполнения медитаций (не менее 3-х раз). Без этого домашнее задание не принимается.

Подтвердите, что вы прослушали аудио- или видеозапись лекции.

ОЦЕНКА	
--------	--