



## Домашние работы

И. Ф. 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!

| Лекция   | Дата выполнения | Аналитические медитации                                                                                                                                                                                                                                            |                             |                            | Отметка о просмотре/прослушивании занятия |
|----------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|
|          |                 | Дата, время                                                                                                                                                                                                                                                        | Дата, время                 | Дата, время                |                                           |
| Лекция 1 |                 | На протяжении 15-минут обдумайте прошедший день и постарайтесь увидеть объём и силу влияния чувства собственной важности на ваши мысли и поведение. После этого вернитесь к своему ответу на девятый вопрос и попробуйте представить свою жизнь без этого чувства. |                             |                            | Смотрела видеозапись                      |
|          |                 | 02.07.2021<br>07.30 – 07.45                                                                                                                                                                                                                                        | 03.07.2021<br>07.15 – 07.30 | 04.07.2021<br>07.20 -07.35 |                                           |
| Лекция 2 |                 | На протяжении недели делайте 15- минутную аналитическую медитацию на ответ к одному из вопросов: 5,6,7,8,9,10,11; в этом порядке.                                                                                                                                  |                             |                            |                                           |
|          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |                            |                                           |
| Лекция 3 |                 | На протяжении 15-минут выполните семь предшествующих медитации шагов, потом, используя материалы к этому уроку, поразмышляйте о прекрасных достоинствах стремления к просветлению.                                                                                 |                             |                            |                                           |
|          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |                            |                                           |

*Курс Ло Джонг 2, домашние работы*

|                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
|---------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| <b>Лекция<br/>4</b> |  | На протяжении 15-минут выполните семь предшествующих медитаций шагов, потом сделайте медитацию Тонг Лен.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
|                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| <b>Лекция<br/>5</b> |  | На протяжении 15-минут поразмышляйте о прошедшем дне, увидите проблемы или трудности, проявившиеся на протяжении дня дома, на работе или в любой другой области в жизни, и попытайтесь увидеть четыре возможности, упомянутые в пятом вопросе.                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| <b>Лекция<br/>6</b> |  | На протяжении 15-минут пройдите в мыслях по пяти силам и их применении за последние сутки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
| <b>Лекция<br/>7</b> |  | В течение 15 минут делайте по очереди одну из двух следующих медитаций:<br>1. В мыслях пройдите по списку из шести самых сильных омрачений, управляющих нами, упомянутых в четвертом вопросе, и проверьте, какое из них было доминантным в вашей жизни за последние сутки.<br>2. Перечислите мысленно 4 вида нанесения вреда, упомянутых в восьмом вопросе, попытайтесь распознать хотя бы один из них, случившийся с вами за последние сутки и проверьте как вы отреагировали. |  |  |  |
|                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |

## **Курс Ло Джонг 2: Семь основных этапов развития доброго сердца**

*Домашняя работа, занятие 1*

- 1) Кто был первый человек, начавший обучать открыто Ло Джонгу, известному как «Семь основных этапов развития доброго сердца»? Укажите его имя и даты жизни.**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2) Объясните старинное и более современное значение слова “геше”, указанное в имени автора.**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3) Сказано, что основная цель учения Ло Джонг – это развитие огромного сострадания. Перечислите две его формы и объясните разницу между ними.**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 4) Различные буддистские тексты начинаются с поклона уважения. Поясните его значение, важность и и перед кем мы преклоняемся.**

**5) Сразу после поклонения в тексте приведена следующая строфа:**

*«Вот краткий разбор руководства из традиции Серлинг Па:*

*Нектар подобен алмазу, солнцу и фруктовому дереву»*

**Объясните, кто такой Серлингпа, что имеется в виду под “нектаром”, и что символизируют “алмаз”, “солнце” и “фруктовое дерево”?**

**6) Укажите имя человека, который впервые начал обучать основным принципам этой практики, также назовите несколько основных личностей, передавших его далее, пока оно не стало преподаваться открыто.**

**7) Почему учение было тайным и не преподавалось открыто многие сотни лет?**

**8) Назовите толкование к тексту, на котором основывается учение, и каким образом мы получили его?**

**9) Кто является основным врагом, которого мы пытаемся одолеть посредством учения Ло Джонг? Опишите вред, причиняемый им, и пользу, которую приобретем, когда сможем его уничтожить.**

**10) В Ло Джонге сказано, что период, в который ему впервые начали обучать, был временем упадка, временем распространения "пяти мутных осадков" (или пяти скверн). Что означают эти пять мутных осадков и относятся ли они, по вашему мнению, и к нашему времени?**

**11) Каковы семь основных этапов, или основ Ло Джонга? Напишите их названия на русском.**

**Задание для медитации:** каждый день, на протяжении 15-минут, обдумайте прошедший день и постарайтесь увидеть объём и силу влияния чувства собственной важности на ваши мысли и поведение. После этого вернитесь к

своему ответу на девятый вопрос и попробуйте представить свою жизнь без этого чувства.

**Дата и время медитации:** (без указаний даты и времени медитаций домашние задания не принимаются)

|                 |
|-----------------|
| Дата выполнения |
| Оценка          |



## **Курс Ло Джонг 2: Семь основных этапов развития доброго сердца**

*Домашняя работа, занятие 2*

**1) Что является первым из семи основных этапов?**

**2) Перечислите пять предварительных практик, которым нас учат мудрецы течения Гелукпа.**

**3) Опишите составляющие практики с духовным учителем.**

**4) Кен Ринпоче говорил:**

**«Если искусный ученик встречается искусного учителя и получает хорошее наставление, то благо, исходящее из этого, оно невероятно, невысказанно, огромно».**

**Поясните, что он имел в виду.**

**5) Перечислите различные преимущества правильной практики с Учителем.**

**6) Перечислите десять из восемнадцати видов изобилия, имеющегося у нас.**

**7) Опишите притчу про черепаху, подчеркивающую исключительную редкость нашей жизни.**

**8) Опишите три основные части в медитации осознания смерти.**

**9) Перечислите три решения, которые мы должны принять после медитации осознания смерти.**

**10) Опишите три формы страданий, на которые обречены все живые существа в самсаре.**

**11) Напишите шесть видов страданий человеческого существования.**

**Задание для медитации:** каждый день, на протяжении недели, делайте 15-минутную аналитическую медитацию на ответ к одному из вопросов: 5,6,7,8,9,10,11; в этом порядке

**Дата и время медитации:** (без указаний даты и времени медитаций домашние задания не принимаются)

|                 |
|-----------------|
| Дата выполнения |
| Оценка          |



## **Курс Ло Джонг 2: Семь основных этапов развития доброго сердца**

*Домашняя работа, занятие 3*

**1) Какой второй пункт из семи основных?**

**2) Приведите четыре части совета Будды занятому королю, его ученику.**

**3) В другом месте Будда описывает важность стремление к просветлению словами:**

**«Если бы можно было представить  
Размер благодати от стремления к просветлению,  
То он бы заполнил весь мир,  
И еще бы осталось».**

**Почему эта благодать так велика?**

**4) Приведите семь предшествующих шагов, помогающих подготовить сознания к медитации.**

**5) Назовите два вида стремления к просветлению и опишите их.**

**6) Арья Нагарджуна утверждает, что пока человек не увидит пустоту напрямую, у него нет шансов освободиться. Объясните, что он имел ввиду и почему видение пустоты напрямую является обязательным условием для того, чтоб прийти к просветлению.**

**7) Напишите несколько ошибочных объяснений пустоты, не редко встречающихся в буддизме, и объясните, в чем их ошибка.**

**8) Объясните смысл строфы из оригинального текста: «научись видеть все происшествия как сон».**

**9) Мы говорим, что все как сон, но сном не является. Объясните.**

**10) Объясните связь между двумя видами Бодхичитты.**

**Задание для медитации:** каждый день, на протяжении 15-минут, выполните семь предшествующих медитации шагов, потом, используя материалы к этому уроку поразмышляйте о прекрасных достоинствах стремления к просветлению.

**Дата и время медитации:** (без указаний даты и времени медитаций домашние задания не принимаются)

|                 |
|-----------------|
| Дата выполнения |
| Оценка          |



## **Курс Ло Джонг 2: Семь основных этапов развития доброго сердца**

*Домашняя работа, занятие 4*

**1) Дайте краткое объяснение каждой из строчек следующего сложного абзаца текста-источника:**

**«Научись видеть все как сон;  
Исследуй сущность сознания, у которого нет начала;  
Антидот есть освобождение внутрь себя;  
Лежащее в основе сущности всех вещей».**

**2) Что подразумевается в писании, когда говорится: "В переходный период иллюзия продолжится"?**

**3) Поясните два этапа практики давать и брать.**

**4) Объясните, как действует Тонг Лен.**

**5) Что является "тремя предметами, тремя ядами и тремя корнями благоденствия"?**

**6) Объясните смысл строфы: "В течение дня тренируй себя с помощью слов".**

**7) Что является третьим из "семи основных" этапов?**

**8) Заводит ли ключ машину? Поясните критическую разницу между причинностью видимой и причинностью истиной.**

**9) Учение Махаяны подчёркивает важность связи с Ламой, и особенно важность близости к Ламе. Поясните важность физической близости к Ламе.**

**Задание для медитации:** каждый день, на протяжении 15-минут, выполните семь предшествующих медитации шагов, потом сделайте медитацию Тонг Лен.

**Дата и время медитации:** (без указаний даты и времени медитаций домашние задания не принимаются)

|                 |
|-----------------|
| Дата выполнения |
| Оценка          |



## **Курс Ло Джонг 2: Семь основных этапов развития доброго сердца**

*Домашняя работа, занятие 5*

**1) Объясните смысл следующей строфы из писания :**

**«Только один несет всю вину;  
Научись видеть их хорошими».**

**2) Объясните, что значит “стратегический договор” между нами и теми, кто нас раздражает или обижает.**

**3) Объясните следующую цитату из писания:**

**«Увидь любое обманчивое проявление как четыре тела».**

**4) В тексте сказано, что “пустота – это защита, превосходящая все”. Каким образом пустота вас охраняет?**

**5) В писании сказано “без промедления превращай всё, что приходит, в практику”. Объясните, каким образом мы можем это делать в повседневной жизни, какие четыре возможности предоставляет нам каждая проблема?**

**б) Какие “четыре действия” упомянуты в строфе о “четырех возвышенных действиях”?**

**Задание для медитации:** каждый день, на протяжении 15-минут, поразмышляйте о прошедшем дне, увидите проблемы или трудности, проявившиеся на протяжении дня дома, на работе или в любой другой области в жизни, и попытаетесь увидеть четыре возможности, упомянутые в пятом вопросе.

**Дата и время медитации:** (без указаний даты и времени медитаций домашние задания не принимаются)

|                 |
|-----------------|
| Дата выполнения |
| Оценка          |



## **Курс Ло Джонг 2: Семь основных этапов развития доброго сердца**

*Домашняя работа, занятие 6*

**1) Какой четвертый пункт из семи основных? Из каких двух частей он состоит.**

**2) Геше Чекава говорит: «Суть всех наставлений сосредоточена в пяти силах». Назовите эти силы и объясните их вкратце.**

**3) Какой один из самых легких и приятных путей накопить благодетель?**

**4) В продолжении текст учит нас пользоваться этими пятью силами в момент смерти. Объясните, как использовать каждую из этих сил во время смерти.**

**5) Что мы подразумеваем под словосочетанием «освободить хватку» и что мы не подразумеваем.**

**6) Как мы можем помочь умирающим людям воспользоваться пятью силами?**

**7) Какие слова вылетели из уст Геше Чекава, когда он был на смертном ложе?**

**8) Опишите вкратце четыре силы очищения для очищения отрицательной кармы.**

**Задание для медитации:** каждый день, на протяжении 15-минут, пройдите в мыслях по пяти силам и их применению за последние сутки

**Дата и время медитации:** (без указаний даты и времени медитаций домашние задания не принимаются)

|                 |
|-----------------|
| Дата выполнения |
| Оценка          |



## Курс Ло Джонг 2: Семь основных этапов развития доброго сердца

*Домашняя работа, занятие 7*

- 1) Каковы три последних пункта из семи основных?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2) Какие три правила указаны в рамках обязательства “соблюдай три правила”?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3) Объясните смысл высказывания “измени своё мнение, но не меняйся сам”.

**4) 4) Шестой принцип включает в себя следующее пожелание: «начни с очищения своего самого большого духовного омрачения». Перечислите шесть основных наших ментальных омрачений, а затем проследите, можете ли вы увидеть их у себя.**

**5) Перечислите три вида сомнения и объясните, какой из них нам полезен, а какие причиняют вред.**

**6) Что значит “отравленная еда” в наставлении “не ешь отравленную еду”? Почему она отравленная?**

**7) Что имеется в виду в строфе “не давай потоку течь ровно”?**

**8) Обеты бодхисаттвы перечисляют четыре части в строфе “не отвечай вредом на вред”. Укажите их.**

**9) Объясните значение строфы «не перекладывай поклажу вола на осла» и объясните, почему этот совет так важен на нашем пути.**

**10) Каково значение строфы «не превращай ангела в дьявола».**

**11) Объясните значение каждой из четырёх следующих строк, взятых из оригинального текста:**

*Всё учение Дхармы сходится в одной точке.  
Из двух судей – ты главный.*

*Одна неизбывная радость всегда наполняет твоё сердце.*

*Ты продолжаешь практиковать даже тогда, когда есть помехи.*

12) Что имеется в виду в строфе «начинай и заканчивай с двух»?

13) Кто эти «двое» в строфе «когда появятся эти двое, практикуй терпение»?

14) Каковы три испытания в строфе «тренируй себя, используя три трудности»?

**Задание для медитации:** каждый день, в течение 15 минут, делайте по очереди одну из двух следующих медитаций:

1. В мыслях пройдите по списку из шести самых сильных омрачений, управляющих нами, упомянутых в четвертом вопросе, и проверьте, какое из них было доминантным в вашей жизни за последние сутки.
2. Перечислите мысленно 4 вида нанесения вреда, упомянутых в восьмом вопросе, попытайтесь распознать хотя бы один из них, случившийся с вами за последние сутки и проверьте, как вы отреагировали

**Дата и время медитации:** (без указаний даты и времени медитаций домашние задания не принимаются)

|                 |
|-----------------|
| Дата выполнения |
| Оценка          |