

## АНОНС СЕМИНАРА ПО РАЗВИТИЮ ШАМАТХИ НА 5 МАЯ

Начало в воскресенье 5 мая в 11:00

Тема: «Развитие безмятежности в традиции махамудры сутры»

### ВОПРОСЫ

1. Перечислите 6 предварительных условий для развития безмятежности и 6 предварительных практик. Что такое безупречное сосредоточение, и какими средствами оно достигается? Каковы разновидности объектов медитации? Каковы преимущества ума как объекта медитации?
2. В чём состоит техника сосредоточения ума на его естественном состоянии? Что представляет собой естественное состояние ума, и от каких двух крайностей оно должно быть свободно?
3. Что такое внимательность и бдительность? Как нужно применять внимательность и бдительность при сосредоточении на естественном состоянии ума? Как связаны внимательность и бдительность?
4. Что представляет собой относительная природа ума? Что такое ясность и осознанность? Как распознать относительную природу ума? Что представляет собой обнажённое состояние ума?

## АНОНС СЕМИНАРА ПО РАЗВИТИЮ ШАМАТХИ НА 5 МАЯ

Начало в воскресенье 5 мая в 11:00

Тема: «Развитие безмятежности в традиции махамудры сутры»

### ВОПРОСЫ

1. Перечислите 6 предварительных условий для развития безмятежности и 6 предварительных практик. Что такое безупречное сосредоточение, и какими средствами оно достигается? Каковы разновидности объектов медитации? Каковы преимущества ума как объекта медитации?
2. В чём состоит техника сосредоточения ума на его естественном состоянии? Что представляет собой естественное состояние ума, и от каких двух крайностей оно должно быть свободно?
3. Что такое внимательность и бдительность? Как нужно применять внимательность и бдительность при сосредоточении на естественном состоянии ума? Как связаны внимательность и бдительность?
4. Что представляет собой относительная природа ума? Что такое ясность и осознанность? Как распознать относительную природу ума? Что представляет собой обнажённое состояние ума?

## АНОНС СЕМИНАРА ПО РАЗВИТИЮ ШАМАТХИ НА 5 МАЯ

Начало в воскресенье 5 мая в 11:00

Тема: «Развитие безмятежности в традиции махамудры сутры»

### ВОПРОСЫ

1. Перечислите 6 предварительных условий для развития безмятежности и 6 предварительных практик. Что такое безупречное сосредоточение, и какими средствами оно достигается? Каковы разновидности объектов медитации? Каковы преимущества ума как объекта медитации?
2. В чём состоит техника сосредоточения ума на его естественном состоянии? Что представляет собой естественное состояние ума, и от каких двух крайностей оно должно быть свободно?
3. Что такое внимательность и бдительность? Как нужно применять внимательность и бдительность при сосредоточении на естественном состоянии ума? Как связаны внимательность и бдительность?
4. Что представляет собой относительная природа ума? Что такое ясность и осознанность? Как распознать относительную природу ума? Что представляет собой обнажённое состояние ума?

## АНОНС СЕМИНАРА ПО РАЗВИТИЮ ШАМАТХИ НА 5 МАЯ

Начало в воскресенье 5 мая в 11:00

Тема: «Развитие безмятежности в традиции махамудры сутры»

### ВОПРОСЫ

1. Перечислите 6 предварительных условий для развития безмятежности и 6 предварительных практик. Что такое безупречное сосредоточение, и какими средствами оно достигается? Каковы разновидности объектов медитации? Каковы преимущества ума как объекта медитации?
2. В чём состоит техника сосредоточения ума на его естественном состоянии? Что представляет собой естественное состояние ума, и от каких двух крайностей оно должно быть свободно?
3. Что такое внимательность и бдительность? Как нужно применять внимательность и бдительность при сосредоточении на естественном состоянии ума? Как связаны внимательность и бдительность?
4. Что представляет собой относительная природа ума? Что такое ясность и осознанность? Как распознать относительную природу ума? Что представляет собой обнажённое состояние ума?

### ВЕДУЩИМ

Подготовьтесь, тщательно обдумав все предложенные вопросы. Найдите прямой, полный и обоснованный ответ на вопрос, обсуждение которого Вы будете вести. При обсуждении этого вопроса на семинаре:

1. Направляйте дискуссию на поиск прямого, полного и обоснованного ответа на Ваш вопрос.
2. Корректируйте ход обсуждения, не допуская отклонения от сути Вашего вопроса.
3. Следите за временем.

### УЧАСТНИКАМ

Освежите в памяти материал по данной теме, обратившись к текстам и записям учений. Обдумайте предложенные вопросы и постарайтесь выработать уверенную позицию по каждому из них. Не ждите, что Вам всё расскажут и объяснят. Семинар — это не более чем дополнение к той умственной и духовной работе, которую каждый должен проделать самостоятельно!

---

г. Улан-Удэ, 101-й квартал, ул. Вербная, д. 11. +7 (951) 627-91-91  
[www.green-tara.ru](http://www.green-tara.ru), [vk.com/greentaracenter](https://vk.com/greentaracenter)

### ВЕДУЩИМ

Подготовьтесь, тщательно обдумав все предложенные вопросы. Найдите прямой, полный и обоснованный ответ на вопрос, обсуждение которого Вы будете вести. При обсуждении этого вопроса на семинаре:

1. Направляйте дискуссию на поиск прямого, полного и обоснованного ответа на Ваш вопрос.
2. Корректируйте ход обсуждения, не допуская отклонения от сути Вашего вопроса.
3. Следите за временем.

### УЧАСТНИКАМ

Освежите в памяти материал по данной теме, обратившись к текстам и записям учений. Обдумайте предложенные вопросы и постарайтесь выработать уверенную позицию по каждому из них. Не ждите, что Вам всё расскажут и объяснят. Семинар — это не более чем дополнение к той умственной и духовной работе, которую каждый должен проделать самостоятельно!

---

г. Улан-Удэ, 101-й квартал, ул. Вербная, д. 11. +7 (951) 627-91-91  
[www.green-tara.ru](http://www.green-tara.ru), [vk.com/greentaracenter](https://vk.com/greentaracenter)

### ВЕДУЩИМ

Подготовьтесь, тщательно обдумав все предложенные вопросы. Найдите прямой, полный и обоснованный ответ на вопрос, обсуждение которого Вы будете вести. При обсуждении этого вопроса на семинаре:

1. Направляйте дискуссию на поиск прямого, полного и обоснованного ответа на Ваш вопрос.
2. Корректируйте ход обсуждения, не допуская отклонения от сути Вашего вопроса.
3. Следите за временем.

### УЧАСТНИКАМ

Освежите в памяти материал по данной теме, обратившись к текстам и записям учений. Обдумайте предложенные вопросы и постарайтесь выработать уверенную позицию по каждому из них. Не ждите, что Вам всё расскажут и объяснят. Семинар — это не более чем дополнение к той умственной и духовной работе, которую каждый должен проделать самостоятельно!

---

г. Улан-Удэ, 101-й квартал, ул. Вербная, д. 11. +7 (951) 627-91-91  
[www.green-tara.ru](http://www.green-tara.ru), [vk.com/greentaracenter](https://vk.com/greentaracenter)

### ВЕДУЩИМ

Подготовьтесь, тщательно обдумав все предложенные вопросы. Найдите прямой, полный и обоснованный ответ на вопрос, обсуждение которого Вы будете вести. При обсуждении этого вопроса на семинаре:

1. Направляйте дискуссию на поиск прямого, полного и обоснованного ответа на Ваш вопрос.
2. Корректируйте ход обсуждения, не допуская отклонения от сути Вашего вопроса.
3. Следите за временем.

### УЧАСТНИКАМ

Освежите в памяти материал по данной теме, обратившись к текстам и записям учений. Обдумайте предложенные вопросы и постарайтесь выработать уверенную позицию по каждому из них. Не ждите, что Вам всё расскажут и объяснят. Семинар — это не более чем дополнение к той умственной и духовной работе, которую каждый должен проделать самостоятельно!

---

г. Улан-Удэ, 101-й квартал, ул. Вербная, д. 11. +7 (951) 627-91-91  
[www.green-tara.ru](http://www.green-tara.ru), [vk.com/greentaracenter](https://vk.com/greentaracenter)