



ЩОДЕННИК ПРАКТИК
курсу ДУХОВНЕ ПАРТНЕРСТВО

Ім.я, прізвище учасника курсу

ЗАНЯТТЯ 5

ПРАКТИКА СТРОФ

Строфа одинадцята

«Duk chen gyi se rang»

Не їж отрусної їжі

Стародавня книга «Абгідармакоша» каже: «Їжа, яку ми їмо, нас живить, але не тільки вона». Що нас живить з точки зору тибетської мудрості?

Поспостерігайте. Чи є у вашому дні ВСІ ці види харчування і в якій кількості?

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Їжа	Їжа	Їжа	Їжа	Їжа	Їжа	Їжа
Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон
Медитація	Медитація	Медитація	Медитація	Медитація	Медитація	Медитація
Надія	Надія	Надія	Надія	Надія	Надія	Надія

Їжа - кількість і якість, усвідомленість у виборі та прийомі

Сон – тривалість години/хвилини та якість

Медитація – скільки хвилин

Надія – впевненість у тому, що у вас виходить змінити те, що ви хочете змінити.

**ВСЕ, ЩО МИ РОБИМО АВТОМАТИЧНО, - це ОТРУТА, ЯКА НАС
ВБИВАЄ.**

Відслідкуйте та запишіть, з якою мотивацією ви робили сьогодні дії, що були основними в вашому дні, особливо у взаємодії з вибраним вами на курс партнером.

День	Дії	Мотивація: автоматично чи усвідомлено, для чого?
------	-----	--

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Медитація Тонг Лен «Алмаз і Троянда»

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
ТАК	ТАК	НІ	ТАК	ТАК	ТАК	НІ

Строфа дванадцята.

«Cho kun gong pa chik tu du»

Все вчення Дгарми сходиться в одній точці

Перша версія, ідея «єдиної точки» із 12 строфи - «Вся Дгарма збирається в одну точку» - означає, що все приходить із мене: **«ОМ, все приходить із мене, АОНГ»**. Поясніть, як це розумієте ви.

_ВСЕ , що я бачу, та мене це чипляє приходить із мене.Події чи розмови інших я бачу як у дзеркалі. Вони не самі по собі, це я сотворила раніше, може даже в іншому житті.

Зафіксуйте, коли вам сьогодні вдалося та в якій ситуації ви поки не змогли згадати, що **все приходить із вас**. Намагайтеся поєднати це з «пошуком скарбу».

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7

Які чотири дії необхідно додати до практики «5 секунд», коли відбувається щось неприємне?

1. _Улибнутися
2. Змінити тему
3. Медитації
4. Надавати правильне значення

Почніть їх практикувати та відстежуйте, що виходить, а що поки ні.

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
1.	+	+	-	-	+	-	=
2.	-	+	+	+	-	+	-
3.	+	+	-	+	-	-	-
4.	-	+	+	-	-	-	+

Друга ідея «єдиної точки»: у кожен момент, у кожному місці завжди є два рівні реальності - одна реальність звичайна, а інша - висока.

Як у вашому дні проявилася висока реальність?

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
-	-	-	-	-	-	-

Поясніть третю ідею «єдиної точки»?

Чому важливо поміщати партнера у свої кордони та робити те, що подобається йому, немов ви робите це для самого(ої) себе?

Чому важливо спочатку дати своєму партнеру велич, і потім включити його в свої кордони?

«Якщо я даю, включаючи іншу людину в свої кордони, - це прямий шлях до щастя»
По відношенню до кого вам вдалося сьогодні зробити таке давання? Що ви відчували при цьому? І чому присвятили?

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7

Нагадуємо вам практики 1 - 4 тижнів:

Практика «5 секунд»

Пошук скарбу - «Ура! Я знаю направлення своєї роботи»

Sim tsam. Бачити партнера досконалим

Ранкова практика в ліжку.

Створення якостей мого ідеального партнера

Помічати та присвячувати дива проявлення досконалого в партнері.

Відкрите серце

Практика "ОМ, ЗРОБИ НАВПАКИ, АОНГ"