



**КЛАССИКА
БУДДИЙСКОЙ
МУДРОСТИ**

ЩОДЕННИК ПРАКТИК

курсу ДУХОВНЕ ПАРТНЕРСТВО

им'я, прізвище учасника курсу

ЗАНЯТТЯ 2

1. Ранкова практика

Лежачи в ліжку, Ви думаєте:

- ☐ **Подяка партнеру:** «Дякую, що ти є в моєму житті»
- ☐ **Якості партнера:** «Дякую, що ти такий ніжний, турботливий, люблячий, щедрий...»

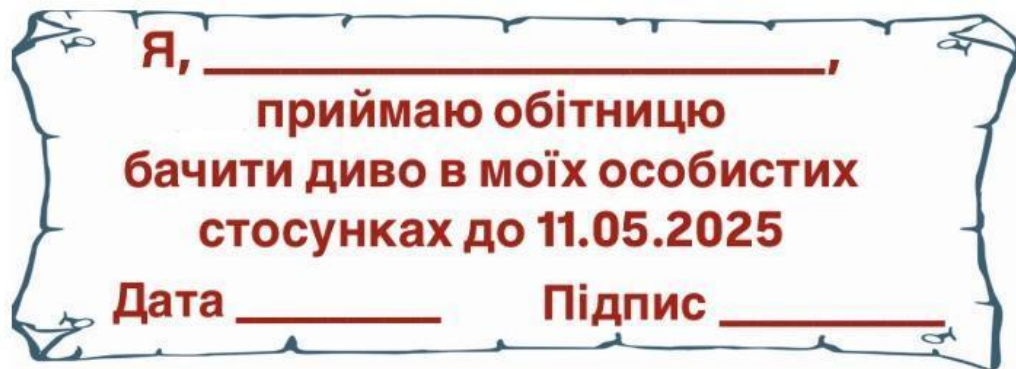
І далі перераховуєте ті якості, які Ви цінуєте, частину з тих, які вже є, частину – яких немає, та які Ви хочете бачити в своїх партнерах

- ☐ **Прохання:** «Залишайся в моєму житті».

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

2. Практика - обітниця «Стосунки - це диво»

Сформуйте намір ставитися до особистих стосунків, як до дива. І тримайте на цьому фокус до кінця курсу.



Я, _____,
приймаю обітницю
бачити диво в моїх особистих
стосунках до 11.05.2025
Дата _____ Підпис _____

Це внутрішній намір, прагнення бачити і помічати чудеса у стосунках.

Кроки практики	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Чи вдалося мені тримати фокус на обітниці протягом дня?							
Я помітила чудеса у своїх стосунках чи стосунках інших людей?							
Чи вдалося не дорікати партнеру?							
Я зупинила сьогодні сварку/конфлікт?							

3. Практика «Помічати чудеса навкруги»

Кармічні насіння дива – це помічати чудеса навкруги нас. Запишіть приклади мінімум трьох чудес, які Ви помітили протягом всього дня.

день 1	
день 2	
день 3	
день 4	
день 5	
день 6	
день 7	

Практика посвяти

«Я присвячую ці чудеса, щоб в моєму житті виникли досконалі, чудові стосунки. Чи мої стосунки, які є, перетворились в досконалі, чудові. І щоб від наших прекрасних стосунків дуже-дуже-дуже багато людей стали більш щасливими».

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

4. Практика «Йти до кінця»

Запишіть відповіді на питання:

В якій області життя проявляється те, що я не йду до кінця?

Як це проявляється в конкретних діях?

Яку фразу я говорю собі самому (самій) в цей момент? _____

Уявіть, що ви йдете до кінця.

Що тоді станеться у вашому житті, якщо ви будете йти до кінця?
Що зміниться?

5. Практика медитації

Медитація «Відкрите серце»

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

Практика «5 секунд»

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

6. Практика «Сантоші»

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

7. Практика строфи «Не ставте капкани»

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

8. Перелік якостей мого партнера:

Нагадуємо вам практики 1 тижня:

Пошук скарбу

Sim tsam. Бачити партнера досконалим