

第5週

共通の人間性

テーマ:

他の人たちとのつながりを認識する、自分の人生に対する他の人たちの貢献に感謝する、共感的なつながり

公式の実習:

みんなが共通の人間性を持っていることを受け入れ、他者への感謝の気持ちを育む

日常での日々の実習:

- 相互依存に気づく。あなたが見落としていたかもしれない誰かの役割を本当に見て、感謝し、できれば、お礼を言う機会を探しましょう。
より大きなつながりや配慮を感じているかどうか気づく。
- 「私と同じように、この人も幸せになりたい、愛されたい、感謝されたい。私と同じように、この人も健康になりたい、安全でいたい、苦しみから解放されたいと願っている」と思い出すことで、困難な状況や自分がリアクションしたことに対する自分の反応を再解釈する機会を探しましょう。
より大きなコンパッション(慈悲心)を感じるかどうか気づきます。

第5週目のクラス メモと振り返り

このスペースは、授業中にメモを取るのに使ってください。

第5週 瞑想の実習

毎日の瞑想のセッションを記録し、実習してみたの疑問や感想を書いてみましょう。

1日目	
2日目	
3日目	
4日目	
5日目	
6日目	
7日目	

第5週 ガイド瞑想についての振り返り

今週の瞑想の実習を振り返ってみましょう。

毎日の瞑想の習慣化についての考察。毎日の実習の時間を作るために、どのように自分をサポートしていますか？ 実習を避けたり、抵抗したりしていませんか？

第5週 日常でのコンパッション(慈悲心)の実習

今週の日常での実践を振り返ってみましょう。あなたは日常生活や人との交流の中で、どのようにコンパッションを実践しましたか？ どのような日常での実践をやってみましたか？