

第3週

自分自身への優しさと思いやり(慈悲心)

テーマ:

自分を受け入れ、自分にもっと優しくあること

公式の実習:

自分自身への思いやり(慈悲心)

実践のヒント:

- (「自分への思いやり(慈悲心)」の瞑想をするとき)自分が苦しんでいたときのことを思い浮かべるとき、最悪の経験を考えることをしないようにして、自分を大切にしましょう。
- 瞑想する場所の近くに自分の子供時代の写真を置きましょう。その写真を見ることで、「自分への思いやり(慈悲心)」のビジュアライゼーションにつながりやすくなるでしょう。

日常での日々の実習:

- ネガティブになったり、自己批判的思考や自分をジャッジすることが起こっていることに気づくようにします。
これらは単なる思考や解釈にすぎないことを認識して、自分を思いやる言葉や解釈を使う練習をしましょう。
- 自分自身の苦悩、痛み、苦しみに気づき、それを認める許可を自分に与えましょう。
- あなたの苦悩、痛み、苦しみは、あなたを孤立させるものではなく、共通の人間性の視点を選ぶ練習をしましょう。それらはむしろ、あなたを他の人と結びつけるものなのです。自分の苦しみを思いやり(慈悲心)への足がかりにしましょう。
- 一日一通、自分への思いやり(慈悲心)の手紙を書きましょう。

第3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3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3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3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？