

第7週

積極的なコンパッション

テーマ:

利他的な性質を育む、寛大な心呼び覚ます

公式の実習:

積極的なコンパッションの実践

日常での日々の実習:

- 誰かが苦しんでいることに気づいたら、その場でトンレン(苦しみを吸い込み、コンパッションを吐く)をする。
- 誰かの困難な状況、ストレス、苦しみに寄り添う機会を探して、それを解決することなく「吸い込む」。その人の苦しみに寄り添うことが、コンパッションのある行動だと認識しましょう。
- 毎日、クラスで約束した、小さな親切やコンパッションのある行動を一つしましょう。

第7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7週 瞑想の実習

毎日の瞑想のセッションを記録し、実習してみて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7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7週 日常でのコンパッションの実習

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？