

第4週

自分自身への優しさ

テーマ:

自分自身の友人であること; 幸せになりたいという正当で自然な願望を受け入れること。つながり。感謝の気持ち。

公式の実習:

自分自身への愛のある優しさ、毎日のガイド付き瞑想

日常での日々の実習:

- 一日の中で静かな時間があるとき、そしてそうしたいと思ったとき、"心の奥深くで、私は自分の人生に何を本当に望んでいるのだろうか?"と自分に問いかけてみてください。自分の人生に意味や全体性、つながりを求めていることに気づいたら、それを認め、自分の存在の本質的な部分であることを認識しましょう。怒り、悲しみ、欲求不満などの強い感情にとらわれていることに気づいたら、それらの感情と、自分が満たしたいと思っている根本的な欲求とつながりがないかを見てみましょう。
- 一日のうちにやってくるシンプルな日常の喜びに気づき、感謝する(その素晴らしさを味わう)ことを学びましょう。それを楽しむことを自分に許し、励ますようにしてください。
- 毎日(夜に)、あなたが感謝していることを3つまで挙げてみましょう。

第4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ために使ってください。

第4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4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4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？