

第6週

他者へのコンパッション(慈悲心)を育む

テーマ:

コンパッション(慈悲心)の輪を広げる

公式の実習:

他者へのコンパッション(慈悲心)を育む

日常での日々の実習:

- 日常生活の中で、自分の抵抗や限界を感じるようなコンパッション(慈悲心)の課題に気づきましょう。抵抗や限界に気づいたら、気づいたという事実を祝いましょう。それは、あなたの気づきが高まっていることを意味するのですから。
- 他の人(特に見知らぬ人やつき合いにくい人)の共通の人間性やストレス、痛み、苦しみに気づく機会を探します。心の中で自分のコンパッション(慈悲心)をその人たちへと広げ、「あなたが幸せでありますように」と静かに言います。可能な限り、コンパッション(慈悲心)を表現したり、コンパッションを持って行動する機会を探しましょう。
- コンパッション(慈悲の心)を広げることで、何か恩恵がある感じがすることに気づきます。

第6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6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6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6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？