

第2週

大切な人への親切と慈愛・慈悲心

テーマ:

自分のもっている自然な思いやりの能力に気づくようにする

公式の実習:

大切な人に対する親切と慈愛・慈悲心

実践のヒント:

- 実習の対象として一人大切な人を選びますが、自分にとってややこしくない人を選びます。たとえば、その人のことを考えたら思わず微笑んでしまう、というような人です。この人は必ずしも、親友であるとか、親密な友人、あるいは家族の一員である必要はありません。というのも、近しい関係であればあるほど、様々な感情が混ざり合っているからです。ペットはこの練習にはとても良いです。
- この大切な人とかペットが苦しんでいるのを思い描くとき、最悪の事態を思い描くのではなく、想像するのは、軽度(マイルド)な苦しみくらいにできるようにし、そのことで自分が苦しまないようにしましょう。どの時点においても、呼吸に焦点を合わせる練習にもどってかまいません。

日常での日々の実習:

- 自然に親切心、安らかさ、慈愛・慈悲心を感じたとき、あるいは怒り、嫉妬、妬み、いらいら、嫌悪感／ジャッジなどを感じたとき、それに気づきましょう。これらの感情がどんな感じがするのか、どのようなときに起こりがちであるかに注意を向けます。ネガティブな感情、緊張、安らかさなどを経験しているとき、どのような思考が起こっていますか？
- 親切さや慈愛・慈悲心のマインドセットを選ぶ練習をしましょう。ある経験を慈愛・慈悲の気持ちをもって解釈する機会や誰かを受け入れる経験をする機会を探しましょう。
- 日に一度は、意図的に親切さ／慈愛・慈悲心の行動を実践するように決心しましょう。手助けをする機会、感謝や何かの良さを心から認める機会、あるいは誰かをサポートする機会を見つけましょう。

第2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2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2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2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？