

Курс РАЗВИТИЕ СОСТРАДАТЕЛЬНОГО СЕРДЦА



прямая передача учения от Ламы Дворы

ДНЕВНИК СТУДЕНТА

Имя.....

Даты.....

НЕДЕЛЯ 4

Этап 3б: ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ В ОТНОШЕНИИ НАС САМИХ

Культивирование дружбы с самими собой. Принятие нашего естественного стремления к счастью, взаимопониманию и благодарности.

МЕДИТАЦИЯ

Доброжелательная любовь к себе

Аспекты практики:

- Сосредоточьтесь на ощущении тепла и **благодарности**, которые вы испытываете к любимому человеку. Позвольте этому чувству удлиниться и погрузитесь в собственное переживание самих себя.
- Обратите внимание, **есть ли сопротивление к проявлению доброжелательной любви** к себе, примите его благожелательно и откажитесь от любой потребности сопротивляться своему сопротивлению.
- Позвольте себе **насладиться стремлением к истинному счастью**, смыслу, целостности, внутреннему миру, удовлетворению как основным аспектом того, кто вы есть.
- Обратите внимание на **чувство благодарности и признательности**. Как они **ощущаются телом, сердцем и разумом?**

НЕФОРМАЛЬНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА:

- В момент тишины в течение дня спросите себя: «Глубоко в глубине души, **чего я действительно хочу в своей жизни?**»

Если вы обнаружите, что стремитесь к значимости, к целостности и к пониманию в своей жизни, то признайте их как неотъемлемую часть вашего существования.

- Научитесь распознавать и ценить разные и простые виды радости, которые возникают у вас в течение дня. **Разрешите себе наслаждаться** ими.
- Сделайте что-нибудь приятное для себя, пусть даже маленькое.
- Каждый вечер **записывайте** до трех вещей, за которые **вы благодарны самим себе**.

ДНЕВНИК ВАШИХ НАБЛЮДЕНИЙ ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛИ ПРАКТИКИ

Это место для ваших комментариев и наблюдений, связанных с уроком № 4 тренинга «Развития сознания».

Неделя 4. Медитативная практика

Следите за своей ежедневной медитацией и записывайте вопросы и понимания, связанные с практикой.

День 1

День 2

День 3

День 4

День 5

День 6

День 7

Неделя 4

Идеи, связанные с медитацией под сопровождение.

Понимания, связанные с медитацией этой недели.

Информация о привычке к ежедневной медитации. Как вы поддерживаете себя, чтобы освободить место для ежедневной практики?

Пытаетесь ли вы её избежать? Есть ли сопротивление практике?

Неделя 4: Неформальная практика сострадания

Наблюдения за неформальной практикой этой недели. Как вы привносите сострадание в свою повседневную жизнь? В ваше общение?

Какие неформальные упражнения вы практикуете?