

Курс РАЗВИТИЕ СОСТРАДАТЕЛЬНОГО СЕРДЦА



прямая передача учения от Ламы Дворы

ДНЕВНИК СТУДЕНТА

Имя.....

Даты.....

НЕДЕЛЯ 6

Этап 5: РАЗВИТИЕ СОСТРАДАНИЯ К ДРУГИМ.

Развитие сострадания к другим путем расширения нашего круга сострадания.

МЕДИТАЦИЯ

Развитие сострадания к другим

Аспекты практики

- Представляя трудного человека, будьте добры к себе, выбирая того, с кем есть только небольшой уровень сложности, а не того, с кем вам очень-очень сложно. **Сострадание – это процесс, который создаётся и поддерживается состраданием к себе.**
- Помните, что вы можете в любой момент **снова сосредоточиться на дыхании.**
- Обращайте внимание и храните в своем сердце **чувство связи с другими** благодаря общему опыту бытия.
- Обращайте внимание на любое чувство естественного расширения сострадания и дорожите переживанием сострадания, в котором есть **открытое сердце и открытый разум.**

НЕФОРМАЛЬНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

- Обратите внимание на ситуации, которые бросают вызов вашему состраданию в повседневной жизни, где вы встречались с сопротивлением или внутренними границами. Когда вы замечаете сопротивление или границу, радуйтесь тому, что вы их обнаружили. Это означает, что ваше сознание становится сильнее.
- Ищите возможности узнать, что общего у всех людей, а также бедствия, боль или страдания других, особенно по отношению к незнакомым или «трудным» людям. В своем сердце пошлите им сострадание. Скажите им в вашем сердце: «Я хочу, чтобы ты был счастлив». Ищите возможность выразить сочувствие или принять меры

Из сострадания.

- Поразмышляйте о том, как любящие и добрые дела естественным образом распространяются, как волны по воде. Практические случайные дела доброжелательной любви, сопровождаемые желанием, чтобы благо от ваших поступков вышло далеко за пределы того, что вы можете знать.
- Обратите внимание на благословение, которое вы получаете в результате развития сострадания.

ДНЕВНИК ВАШИХ НАБЛЮДЕНИЙ ШЕСТОЙ НЕДЕЛИ ПРАКТИКИ

Это место для ваших мыслей и наблюдений, связанных с уроком № 6 тренинга «Развитие сострадательного сердца».

Неделя 6. Медитативная практика

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

День 1

День 2

День 3

День 4

День 5

День 6

День 7

Идеи, связанные с медитацией под сопровождение.

Ваши 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 6: 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?