

# Курс РАЗВИТИЕ СОСТРАДАТЕЛЬНОГО СЕРДЦА



прямая передача учения от Ламы Дворы

## ДНЕВНИК СТУДЕНТА

Имя.....

Даты.....

### НЕДЕЛЯ 1

#### Этап 1. УСПОКОЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Успокоение сознания и развитие осознанности

#### МЕДИТАЦИЯ

Успокоение сознания и создание фокуса

##### Аспекты практики:

- Медитация сосредоточения внимания на дыхании помогает нам успокоить и сфокусировать сознание. Она также развивает способность наблюдать из нейтральной позиции за нашими ментальными и эмоциональными процессами, **в результате чего нами меньше управляет то, что мы не осознаём.**
- Сосредоточение внимания на дыхании — это передышка от постоянного раскачивания высокими волнами мыслей.
- Если медитация не продвигается в соответствии с ожиданиями, примите это как вполне нормальную часть практики. Не осуждайте и не критикуйте себя. Оценивайте практику без осуждения.
- Сострадание – это процесс. Намерение и готовность обратить внимание на своё дыхание (или что-то ещё), **наблюдение за блужданием сознания и его возвращением, развивает сострадание.**

## **НЕФОРМАЛЬНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА:**

- Используйте дыхание как средство связи с настоящим моментом и обретения покоя и концентрации.
  - Выберите занятие, которым вы будете заниматься, и выполняйте его с радостью и полным вниманием. Например, вы можете решить осознанно мыть посуду: обращать внимание на температуру воды, чувствовать воду руками и полностью перенести своё внимание на действие.
- Вы можете совершать ходьбу с полным вниманием, при каждом шаге обращая внимание на свои ноги, на температуру воздуха, запахи и т.д.
- Выберите в своей жизни одну вещь, которая будет возвращать ваше внимание к дыханию и/или к ощущениям тела – температуру, звуки, цвета, чувство голода, усталость и др. Это может быть ожидание на светофоре красного свет, звонок от полученного сообщения и т. п.
  - Подключайтесь к открытому пространству сознания, проводя время на природе или просто в тишине.

## **ДНЕВНИК ВАШИХ НАБЛЮДЕНИЙ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ПРАКТИКИ:**

Это место для ваших комментариев и заметок, связанных с уроком №1 курса «Развитие сострадательного сердца».

### **Неделя 1. Медитативная практика**

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

1. день

2. день

3. день

4. день

5. день

6. день

7. день

## **Неделя 1. Понимания, связанные с медитацией под сопровождение**

Ваши понимания в отношении медитации этой недели.

Ваши мысли о создании привычки делать ежедневную медитацию. Как вы самих себя поддерживаете в освобождении места для ежедневной практики?

Пытаетесь ли вы избежать практики? Есть ли у вас сопротивление практике?

## **Неделя 1. Неформальная практика**

Наблюдения за неформальной практикой этой недели. Как вы привносите сострадание в свою повседневную жизнь и в общение с другими? Какие неформальные упражнения вы практикуете?