



НЕДЕЛЯ 1

Определение

СОСТРАДАНИЕ — это осознание страдания в сочетании с готовностью действовать с целью облегчения страдания.

Шесть составляющих сострадания

1. Понимание страдания и опознание страдания
2. Чувство беспокойства и причастности
3. Желание облегчить страдание
4. Вера в то, что мы можем изменить ситуацию
5. Готовность реагировать или действовать
6. Чувство удовлетворения, сияния и тепла.

Мартин Лютер Кинг (цитата из его речи при получении Нобелевской премии)

«Я верю в то, что в конце концов победят безупречная честность и безусловная любовь».

Sharon Salzberg Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness ("Революционное искусство любви")

«Сострадание — это сложный процесс, развивающийся в уме, сердце и теле и формирующий нашу реакцию на страдание. Это включает в себя ситуацию и всё, что мы включаем в ситуацию, чтобы научиться брать на себя ответственность за своё сознание.

Суть медитативной практики заключается в способности отпустить ситуацию и начать сначала, снова и снова, даже если необходимо, сделайте это тысячу раз за одну сессию — это не имеет значения. Нет такого расстояния, которое надо преодолеть, чтобы вернуть назад свою осознанность. В тот момент, когда мы осознаем, что заблудились в блуждающих мыслях или потеряли контакт с медитацией, которую мы выбрали, мы можем начать заново. Ничего не разрушено, и нет возможности потерпеть неудачу. Нет места, куда может уплыть наше сознание, и нет такого времени блуждания мыслей, от которого мы не могли бы пробудиться в одно мгновение, полностью отпустив ситуацию и начав всё сначала».

Преимущества практики развития сострадания

Анализ практики развития сострадания показал, что постоянство в выполнении медитации этого тренинга приводит

к увеличению или усилению:

- счастья
- спокойствия
- принятия эмоций
- самопринятия
- удовлетворения от работы
- поведения, отвечающего нашим потребностям
- сострадания к себе и к другим
- открытости в получении сострадания от других.

И к уменьшению:

- беспокойства и тревоги
- гнева
- блуждания мыслей
- подавления эмоций
- сильных хронических болей.

Самая важная информация приходит из вашего личного переживания.

Стихотворение

«Освободите место» Марта Постлевейт

Не пытайся спасти весь мир
или сделать что-то очень большое.
Вместо этого постарайся найти место пустое
в лесных чащобах жизни твоей
и там ждать терпеливо песню жизни своей.
Когда песня эта придёт
и в ладони, открытые ей, упадёт,
ты сможешь её узнать и принять,
и лишь тогда до конца понять, как
отдать себя радостно миру.