

Сэтгэл оюунаар хийх ажил (Дурьдлыг агуулах)

Бодь сэтгэл

Огноо: _____

ҮЙЛ	ДАГАН БАЯСАХ	ГЭМШИХ	АРИУСГАСАН ЭСЭХ? ТЭМДЭГЛЭЛ
Би бусдад өөрөөсөө илүү санаа тавина.			
Би тустай байя.			
Би бусдыг хэрэгтэй бүхнээр хангая.			
Би Төвийн дүрэм журам болон таван сахилыг сахин мөрдөнө.			
Би үл шантарна.			
Хэдий сайн сайхан мэт байвч орчлон зовлонтой гэдгийг үргэлжид санана.			

Чанадад хүрэх зургаа

ҮЙЛ	ДАГАН БАЯСАХ	ГЭМШИХ	АРИУСГАСАН ЭСЭХ? ТЭМДЭГЛЭЛ
<u>Өглөг</u> : Идээ ундаа, эд хөрөнгө, тав тух, цаг хугацаа, асаргаа, аюулгүй, дээдийн Ном, буян тэргүүтэн юу байгаагаа бусдад өгөх			
<u>Шагшаабад</u> : Бусдад хортой бие, хэл, сэтгэлийн үйлийг тэвчих			
<u>Тэвчээр</u> : Зовлон бэрхшээл ирэхэд уурлахыг тэвчин, хэн нэгэн хорлон, тавгүйтүүлэхэд сэтгэлээ тайван агуулах			
<u>Хүлцэнгүй</u> : Бусдын тусад үйлдэж буй сайн үйл бүхэндээ баясан, саад тогтор болон залхуу лазанг хүлцэн тэвчих			
<u>Тогтоол төвлөрөл</u> : Бясалгалд болон өдөр тутмын амьдралд нэгэн үзүүрт сэтгэлээр тогтох			
<u>Билэг билгүүн</u> : Юмсын үнэмлэхүй болон харьцангуй мөн чанарыг шинжилж ажиглах			

Чадварлаг уран харилцаа

ҮЙЛ	ДАГАН БАЯСАХ	ГЭМШИХ	АРИУСГАСАН ЭСЭХ? ТЭМДЭГЛЭЛ
Туслах сэтгэлээр үнэнийг өгүүлэх			
Найрсаг элэгсэг үгээр хэлж ярих			
Бусдыг магтах			
Үг яриагаараа эв эе, амар тайван, эв нэгдлийг тогтоох			
Итгэлтэй байх			
Ялгаварлалгүй сонсох			
Тэвчээртэй сонсох			
Анхааралтай сонсох			

Сэтгэлээр хийх ажил үүргийн хүснэгтийг хэрхэн ашиглах вэ (Дурьдал анхаарлыг дадуулах арга хэрэгсэл)

Энэхүү хүснэгтийг дотооддоо сэтгэл оюунаа боловсруулан хөгжүүлэх болон мунхаг, уур, шунал, миниймхийрхэх тэргүүтний гадна талын илрэлийг номхотгох үйл явц тань хэрхэн дэвшин дээшилж байгааг өдөр тутамдаа ажиглахад зориулан бүтээлээ. Зопа Ринбүүчи ламтан айлдахдаа "Та бүхэн бага, дунд, их сургуулиудаар дамжин энэ, тэрийг яаж хийх гадна талын олон боловсрол олсон хэрнээ энэ насыг хэрхэн туулах, сэтгэл санаа ямар байх, худалдаа наймаа, ажил хөдөлмөр зэрэг хийж байгаа бүхнээ хэрхэн хиргүй ариун сэтгэлээр, эерэг буянт сэдлээр, мунхаг, уур, шунал, ялангуяа амин хувиа хичээх сэтгэлээс ангид үйлдэх тэрхүү дотоод сэтгэлийн боловсролыг олоогүй байна" хэмээн бидэнд тайлбарлаж байна. Ийнхүү өөрийн ахиц дэвшлийг ажиглах явцад баярлаж баясахын шалтгааныг тун маруухан эсвэл бараг л үйлдэхгүй байгаагаа анзаарах болов уу. Тэрчлэн хортой муу ямар нэгэн дадал зуршлаа ч анзаарч мэднэ, ингээд энэхүү хүснэгт нь түүнд анхаарал хандуулах, гэмших, ариусган арилгах, улмаар урагшилж дэвжихийн сануулга мөн.

Өдөр тутамдаа дурьдан санаж, ажиглаж байх сэтгэлүүдийг агуулсан гурван хүснэгт байна. Эхнийх нь, *Бодь сэтгэлийн* хүснэгт ба энд дотоод сэтгэлийн боловсролыг төрүүлэх талаар айлдвартаа Зопа Ринбүүчи ламтаны дурьдсан зургаан санаа багтаж байна.

Хоёр дахь хүснэгтэд *Зургаан чанадад хүрэхүйг* орууллаа. Бодьсавдын үйлсэд суралцахад эдгээрийг чанад төгөлдөр бүтээх ёстой юм.

Гурав дахь *Чадварлаг уран харилцааны* хүснэгт нь үг хэлээр болон өөрөөр харилцан ойлголцохын ач холбогдлыг сануулах юм. Хэлж ярьж буй бүхэн маань ихэд нөлөөтэй байдаг тул юуг, хэзээ, яаж хэлэхдээ анхааралтай байх хэрэгтэй. Тэрчлэн бид бусдыг хэрхэн сонсож буйгаа анхаарах буюу хэн алиныг алагчлалгүй голч болон тэвчээртэй, чин үнэн бөгөөд туслах сэтгэлийг агуулан хэнбугайн ч үзэл санаа маргашгүй үнэн бус гэдгийг санан сонсох нь зүйтэй. Өөрийн сонсож буй болон тухайн хүний хэлж буй хоёр нийцэж буй эсэхийг шалгахдаа санаарай.

Эдгээр гурван хүснэгтийн дагуу өөрийн зан авирыг ажиглан хянангаа энэхүү ажлыг хашиж буй өдөр бүрийг дотоод сэтгэлийн үйл болгоход суралцах юм. Энэ нь ажил хөдөлмөрөө зориулах үеийн хоёрдмол сэтгэлийг багасгана. Улмаар Зопа Ринбүүчи ламтан юуг чухам "Бодь мөр лүгээ адилын ажил" хэмээж буйг ойлгож авна.

Эдгээрийг хэрхэн сонгон ашиглах нь таны хэрэг. Гол нь сэтгэл оюунаа ажиглан, шаардлагатай засвар залруулгыг хийж байх аргыг суулгах нь чухал юм.

Их Хөлгөний уламжлалыг Хадгалах Төвүүд болон Төвийн сургалтад баримталдаг үнэт зүйлсийг агуулж буй тул хүснэгтэд дурьдсан зүйлсийг сонгосон ба өөрийн сэтгэлийг анзаарч байх дадал зуршилтай болоход тус болно хэмээн найдаж эдгээр хүснэгтийг бүтээв. Өдөрт цаг зав гарган сэтгэлээ ажаад "гэмших" эс бөгөөс "баясах" хэмээхийн аль тохирохыг тэмдэглэнэ. Ингээд өдрийн төгсгөлд гэмшсэн зүйлсээ эргэн хараад тэдгээрийг дөрвөн хүчээр ариусгах юм. Төрөн гарах ямарваа мэдрэмж эсвэл тусгүй муу сэтгэлээс ангижрах болон багасгах төлөвлөгөөг нэмж тэмдэглээрэй.

Бие болон хэлний үйлийг өдөөж буй сэтгэлийнхээ тустай эсвэл гэмтэйг ажиглан шинжихийн тулд дараахь асуултуудыг өөртөө тавиарай:

1. Энэ өдөр ямар сэтгэлийг ажиж анзаарахад бэрх хэцүү байв?
2. Ямар сэтгэлийг ажиглаж анзаарахад бусдаас хялбар байв?
3. Хорт муу сэтгэлээ өөгшүүлэх ямар шалтаг тайлбар амар хялбар олдож байна вэ?
4. Хорт муу сэтгэлийг өөгшүүлэхгүй байхад юу чухам тусалж байна вэ?
5. Хорт муу сэтгэлд автах нь надад тустай эсэх? Энэ нь бусдад тустай эсэх?

Энд зарим хэдэн сэтгэлийг дурьдаж байгаа ч энэ адилын хүснэгтийг өөртөө тус болохуйцаар бүтээн ашиглана уу.