

МАРГААН, ЗӨРЧИЛ ГАРАХАД БУСДЫГАА УУЧИЛДАГ БАЙХ

УУЧЛАЛ НЬ ДАЙСНАА ДАРЖ БУЙ ЯЛАЛТ МӨН

ӨӨРӨӨ ЭХЭЛЖ УУЧЛАЛ ХҮСДЭГ БАЙХ

- Уучлахгүй байвал ямар үр дагавартай вэ?
- Надад сэтгэлийн зовлон болж байгаа зүйлийг би л зогсоож чадна гэж бодоод уучлах хэрэгтэй
- Энэ нь бодь сэтгэлийг бий болгож буй явдал юм.

БОДЬ СЭТГЭЛ ТӨРҮҮЛЭХ ШАТ

- Эх болсон зургаан зүйл хамаг амьтныг үүрдийн амар амгаланд хүргэн, гэгээрлийн зам мөрд хөтлөхийн гол шалтгаан нөхцөл нь бодь сэтгэл бөгөөд үүнийг төрүүлэх явдал хэмээн Богд Зонхов сургасан.
- “Бодь сэтгэл үлэмж сэтгэлээс, үлэмж сэтгэл нигүүлсэхүй сэтгэлээс, нигүүлсэхүй нь асрахуйгаас, асрахуй нь ачийг хариулахуйгаас, ачийг хариулахуй нь ачийг дурьдахуйгаас, ачийг дурьдахуй нь эх хэмээн санах сэтгэлээс эхтэй болой” гэсэн байдаг.

Дасгал-ажиллах Хуудас-116

Угаасан шалан дээр дүү чинь талхны үйрмэг асгачихвал
чи яах вэ?

-

-

-

-

УУРЛАВАЛ ДҮЛИЙРНЭ УУЧИЛБАЛ ЭВЛЭРНЭ

1. Бид энэрэнгүй малгайгаа өмсөхөөс татгалзаж, уур хилэнгээ тэвчихдээ өөрсдийнхөө шаналал зовлонг тэвчиж, дургүйцсэн эсвэл ойлгохгүй байгаа зүйл болж хувирах нь тодорхой юм.”

2. “Хүн доод түвшний хүмүүсээ халуунаар хийдэг; өөрийгөө хянах нь дүрэм юм. Уур уцаар бол өөрийгөө биш байхад байгаа байдлаасаа урвах, хянах чадваргүй мэдрэмж юм. Уур уцаар бол оюун ухааны гэрлийг үлээж байдаг тэр хүчтэй дотоод хүч юм. Үүнийг дайсан гэдгээ мэдэж ав: энэ бол хүсэл эрмэлзлээс төрсөн уур уцаар юм. ”

3. "Уур уцаарыг удирдах чухал түлхүүр нь өдөөгчийг таньж, энэ нь таны хувьд юу гэсэн үг болохыг тодорхойлох явдал юм.

4. “Уур уцаар, атаа жөтөө нь объектоо харахаас илүү тэвчихгүй хайртай.”

УУРЛАВАЛ ДҮЛИЙРНЭ УУЧИЛБАЛ ЭВЛЭРНЭ

5. “Уур нь сэтгэлийн дэнлүүг үлээдэг.”
6. "Уур хилэн нь үнэтэй тансаг байж болно."
7. "Уур бол муу зөвлөгч юм."
8. "Уур хилэн хэзээ ч шалтгаангүйгээр байдаггүй, харин сайн сайхан нь ховор байдаг."
9. "Уур уцаар нь юу ч тайлдаггүй бөгөөд энэ нь зөвхөн таны цусны даралтыг нэмэгдүүлдэг."
10. “Аз жаргалд хүргэх уур хилэнг арилгах хэрэгтэй. Өөрийнхөө сэтгэлийн байдалд бусдыг буруутгахаас татгалзаж эхэл.”
11. "Бяцхан хүн уураа алддаг; Том хүн илүү чанга барьдаг."

УУРЛАВАЛ ДҮЛИЙРНЭ УУЧИЛБАЛ ЭВЛЭРНЭ

12. “Өдрийн туршид та ажлаасаа даалгаварт шилжиж, хамт ажиллагч бүр, хүн бүртэй хичнээн бухимдсан ч уураа алдалгүй уулзах, эсвэл их зантай эсвэл мэдлэггүй байж бухимдлаа илэрхийлэх боломжтой. Эцсийн эцэст энэ бол ганцхан өдөр юм.”

13. “Тэсэрч дэлбэрэх уур таныг үнэхээр гэмтээж болно харилцаа хань, үр хүүхэд, гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ. Энэ нь таны хамгийн хайртай хүмүүст удаан хугацааны сорви үүсгэж, зөрчилдөөнийг шийдвэрлэхэд саад болдог.”

14. “Айдас бол харанхуй тал руу хүрэх зам юм. Айдас уур хилэнг дагуулдаг. Уур хилэн үзэн ядалтад хүргэдэг. Үзэн ядалт нь зовлонд хүргэдэг.”

УУРЛАВАЛ ДҮЛИЙРНЭ УУЧИЛБАЛ ЭВЛЭРНЭ

15. "Зарим хүмүүсийн хувьд уур уцаартай байх нь айдас төрүүлдэг тул зөрчилдөөнөөс зайлсхийхийн тулд эдгээр сэтгэл хөдлөлөө дарахыг хичээдэг."
16. "Уучлал бол бүх уур уцаар, гомдол, доторх хоосон чанар, харанхуйг тайлах түлхүүр юм. Хэнд хайрыг тайлах, баяр баясгалан, сэтгэл ханамж, гэрэл гэгээ. Би яагаад ийм удаан хүлээсэн юм бэ? Би үргэлж ийм мэдрэмжийг мэдэрч байж болох байсан шүү дээ гэж та өөртөө хэлээрэй."
17. "Үйлчлүүлэгчиддээ уураа удирдахад нь туслах нь тэдний амьдралд асар их нөлөө үзүүлж, нэмэлт ногдол ашиг төлөх болно"
18. "Би тэвчээр алдаж байна, гэхдээ нэг минутын дотор бүх зүйл дуусна"
19. "Надад гутал байгаагүй тул уур хүрэв. Дараа нь би хөлгүй хүнтэй уулзлаа."
20. "Хэрэв та бид маргааш хэдэн арван жилийн туршид эрэмбэлэгдэж, үхэл хүртэл тэсч болзошгүй уур хилэнг өдөөхийг хүсч байдаг"

“Өнгөрсөн амьдралдаа тохиолдсон явдлаас сэтгэлийн сэвтэй болж хоцорсон хүмүүсийн хувьд сэтгэлийнхээ зовлонг гадагш гаргалгүй удаан хугацаагаар дотроо хадгалбал, мэдсэн мэдээгүй тэр нь хэзээ нэг цагт биеийн элдэв өвчний үүсвэр болох аюултай. Үүнд өнгөрсөн амьдралдаа хүчирхийлэлд автсан хүмүүсийг ч хамааруулж байгаа. Хэрэв ийм нөхцөл байдалтай хэн нэгэн хүн бусдад түүнийгээ ярьж гадагш гаргах юм бол сайн байдаг. Харин уур мэтийн зүйлийг чадахынхаа хэрээр багасгаж байхгүй бол улмаар уур хилэнд дадаж, улам илүү ууртай болдог гэдгийг бид бүхэн бодит амьдралаасаа мэдэж чадна. Ахин дахин дадуулсаар байгаад бүр сүүлдээ өчүүхэн төдий асуудлыг ч хүлцэх чадалгүй огцом ууртай нэгэн болж хувирна. Уурыг хорих, багасгах аргад урт удаан хугацаагаар шамдах юм бол сүүлдээ хэдий том асуудалтай тулгаравч, тухайн зүйл уурыг чинь хөдөлгөж чадахгүй тийм хэмжээнд хүрч чадна”.

(XIV Далай лам Данзанжамц. Уур тэргүүтэн хорт сэтгэлтэй тэмцэхүй. УБ 2007)

Асуулт:

1. Таныг бухимдуулж байгаа зүйлийг уураар шийдэж болох уу?
2. Уур хүргэмээр маш том асуудал үүсвэл яаж уурлахгүй байх вэ?
3. Ямар ч том асуудал үүссэн хэзээ ч уурладаггүй хүн болж болох уу?

ӨӨРӨӨ ЭХЭЛЖ УУЧЛАЛ ХҮСДЭГ БАЙХ

- Бусдыг уучлах нь чамд ямар ач тустай вэ?
- Бусдыг уучлахгүй байх нь өөрийгөө шийтгэж буй явдал юм.
- Бусдыг уучлахгүй байх нь хорсол өшөө хорсол бий болгодог

АСУУЛТАД ХАРИУЛААРАЙ

№	Тодорхойлолт	Санал нийлнэ /+/ Санал нийлэхгүй /-/
1	Уучлалт өнгөрснийг өөрчлөхгүй ч сайхан ирээдүйг бүтээдэг	
2	Бусдыг уучлахгүй бол уур хилэн, харуусал гунигтайгаар амьдарна	
3	Уучлал нь бусдын буруу үйлдлийг хүлээн зөвшөөрөхийг хэлнэ	
4	Уучлал гуйсанаараа та буруутан болохгүй	
5	Гомдоож байсан нэгэндээ чин сэтгэлийн уучлал хүссэн захидал бичээрэй	

УУЧЛАЛТ ГҮЙХ АРГУУД

