10-③ 安心と満足に至る道

<安心と満足に至る道>(P243~✔)

-代替物にだまされる人が多すぎる

偽りの観念がどれほどダメージを与え得るとしても、われわれは決してそれらを恐れてはならない。

既にお分りのように、偽りの観念は不安の沃野(よくや)に繁茂(はんも)する。そこに為りの観念が人間の心を捉えてしまう仕掛けがある。それらはあなたを脅かして従わせようとする。だが、拒否するのだ、勇敢に。それ

われわれは、われわれに降って湧いたものの奴隷にはならない。われわれが、われわれ自身のネガティブな反応の言うがままになるのは、われわれ自身にそれを許すときだけである。許す必要はない。他の人たちがどんなに

そうではなく、彼らの言ったこと、したことへのあなた自身の反応をよく調べるのだ、なんといってもそれはあなたの問題なのだから。虐待とは、あなたが虐待というレッテルをあるものに貼った瞬間から存在するのだ。そ

ここで第9章でのべた、人は何百という異なった自己から成り立っているというわれわれの発見を想いだすとよい。あるものは恩恵を施こすが、他は破壊的だ。だがこういう無数の自己のなかに、ひとつだけ特別の自己があ

安心と満足をみいだす一つの方法は、安心と満足でないものはすべて、一貫してやり過ごしてしまうことだ。綿密に観察すれば、純粋の安心と満足は、われわれが以前にそう思っていたものではないことが発見される。それ

オリジナルな自己という庭のなかで、純粋そのものを探すのだ。もろもろの誤った、贋物のアイデイアという雑草のなかに、そのどこかに、われわれの求めているダイヤモンドは見つかる。見つけるまで探すのだ。

あなたの理解は、経済上のことであれ、友人関係であれ、健康についてであれ、あらゆる種類の不安を癒す。コロンブスの実験的な航海が、地球は平らであるという、誤った諸説を粉砕したのだ。スーパーマインドによるあ

結合(コネクティング)とでも呼ぶべき方法を使うとよい。たとえば、なんでもいい、あなたが克服したいものをひとつだけ取りあげてみる。不安でもいいし、短気でもいいし、内気でもいい。それを、「スーパーマインド

Revision #4
Created 6 November 2024 05:30:17 by ゆう
Updated 6 November 2024 05:44:38 by ゆう