10-⑥ 不安の扱い方

<不安の扱い方>(P250✔)

-なぜそんなことでイライラするのか

不安は空虚感から起こる。もしあなたが、空虚感を充分に意識し、抵抗せず、またそこから逃げようとはせず、ただ空虚に気づいてさえおれば、それはなにか新しいものに変っていく。ただしこの新しいなにものかを経験し

その空虚さを彼自身から隠そうとして人為的な活動を死にものぐるいに造りだす人は、「だが次に何をしたらよいか、いいものが見つかるだろうか？」という彼自身の衝(つ)きあげてくる問いに恐れおののく。ここでもま

意識性というものにわれわれの気づいていないもろもろの圧力を破壊する力があると知ることは素晴しいことだ。圧力（プレッシャー）は、われわれがそれを意識していないから、われわれを苦しめる力をもつのだ。圧力と

びっくりするような実験を教えてあげよう。こんど、ある人があなたに、自分がどんなにイライラしているか、困っているかを告げたら、こう答えてやってごらんなさい、「状況は正にあなたのいう通りかもしれない。しか

彼があなたの質問をほんとうに聞いたら、ドキッとするだろうことは間違いない。彼は返事をするだろうが、答えは決して冷静でも正確でも現実的でもないだろう。感情は昂(たか)ぶり、吶(ども)り、顔をしかめ、あるい

彼の答えが現実的でないのは、現に、彼がイライラしなければならぬ理由はないからである。彼には分らないというだけではない。リアリティを直視すれば、そんな理由は存在しないのだ。だからして彼は、彼の混乱した情

イエス、老子、ソクラテス、その他、達人といわれた教師のすべてが諭(さと)した、まさにその教えがここにある。

「なにものについても思い煩(わずら)うな」

Revision #3
Created 6 November 2024 06:09:41 by ゆう
Updated 6 November 2024 06:18:08 by ゆう