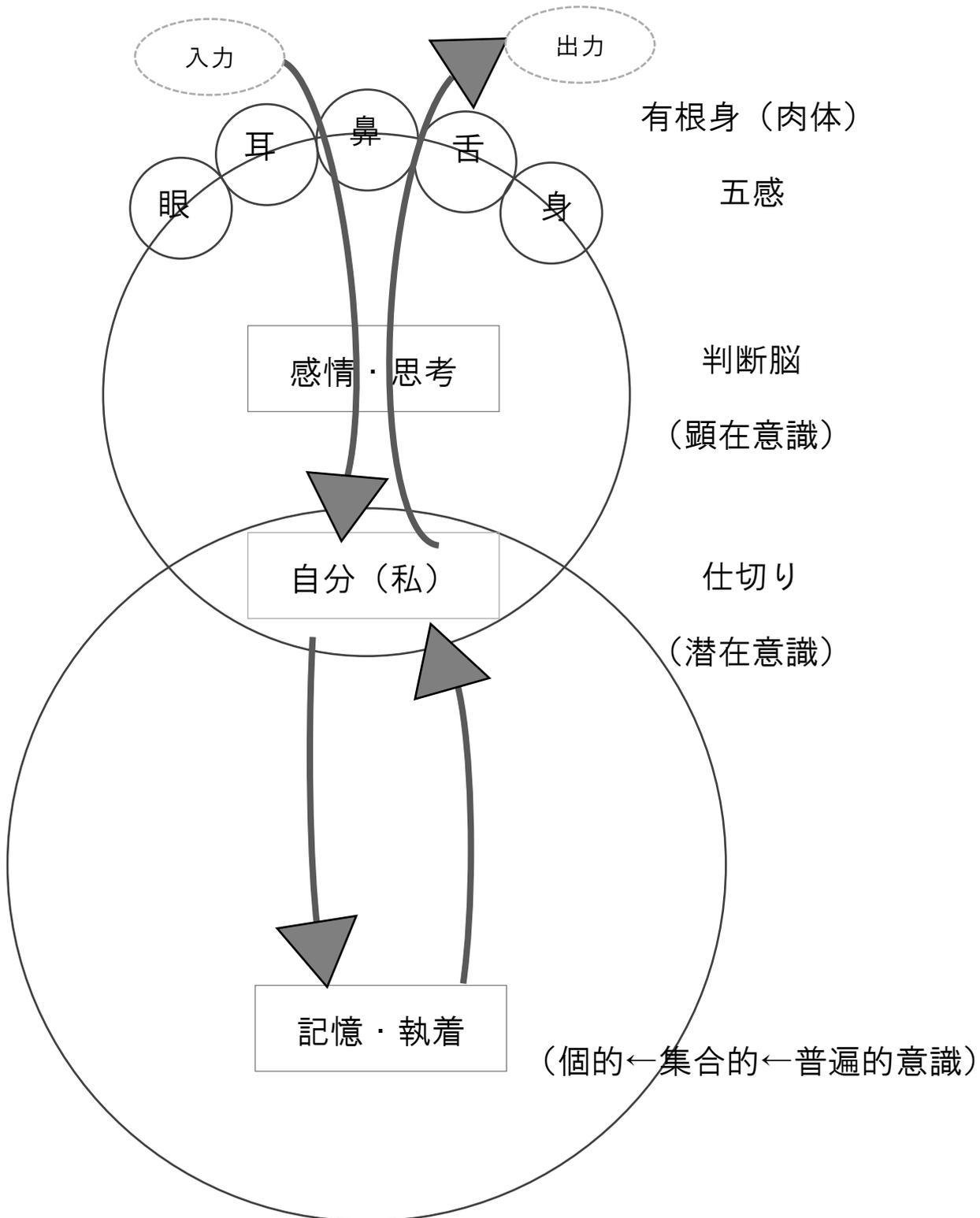


16 入力・出力と自分

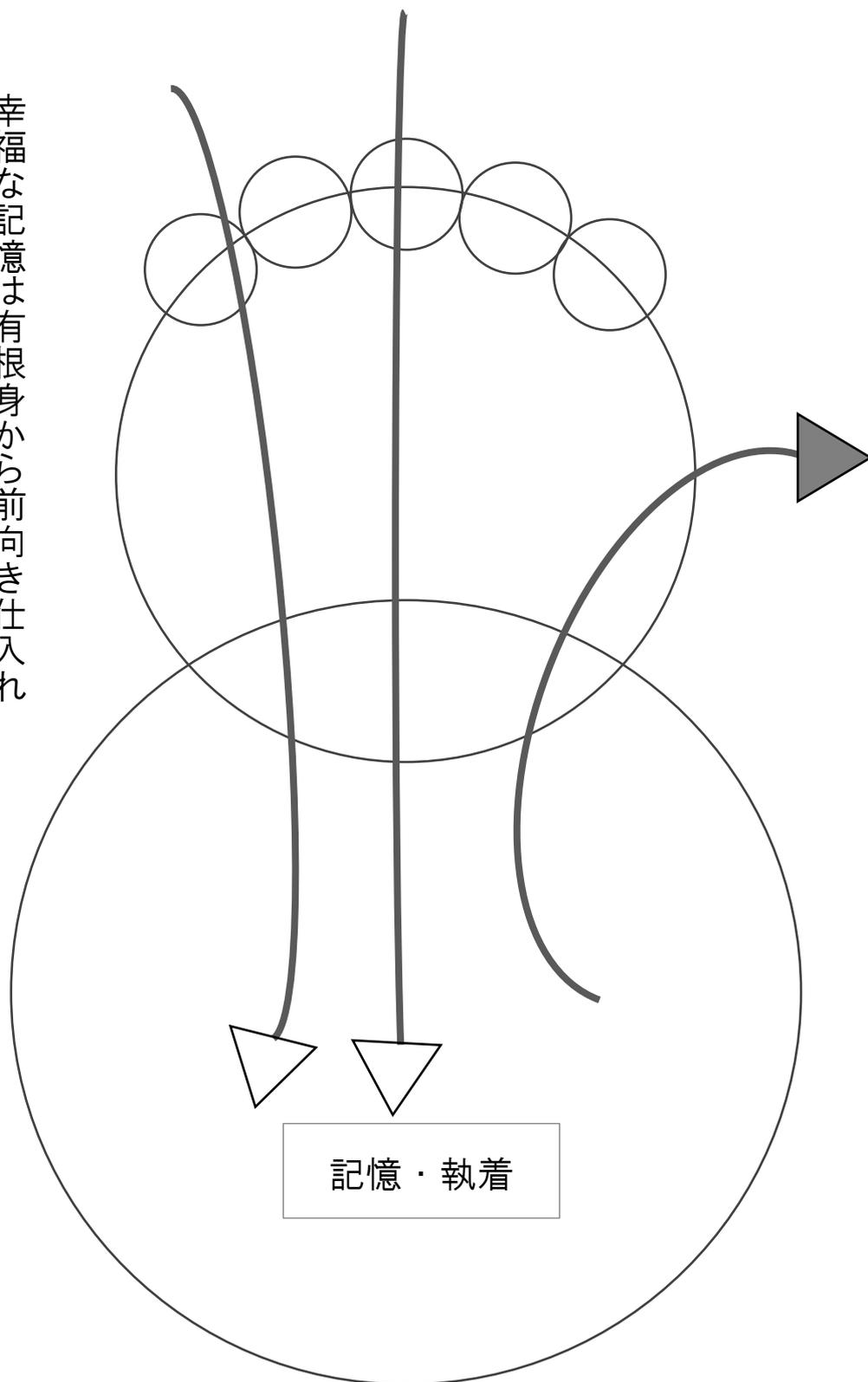
体験記録が入力されて記憶になり、その記憶から出力されて新たな思考・感情・言葉・行動になるということは、入力と出力の間に自分があるということです。そこで、自分が何を考え、聞き、話しているかによく気づくと共に、それらすべての身心活動を支えている自分という仕切り(私という思い、エゴ、アハムカーラ)に、しきりに(頻繁に)気づく修行に入りましょう。



20 幸せのためのダルマ図

自分意識を持ったまま不幸から幸福に向かいつつ、なおかつ自分意識を希薄にしていく簡単な実践法を図解しておきます。

幸福な記憶は有根身から前向き仕入れ



不幸な記憶は頭でいさぎよく手放す

記憶・執着