

開アカデメイア ご縁に感謝プレゼント

成幸への「5つの智慧」応用ワーク

成幸への「5つの智慧」応用ワーク

Satori Literacy.1 ~手放す智慧~

1つ目は、「五蘊皆空」からの応用、「手放す智慧」です。

自分自身を重く、不自由にしている様々なものを、
静かに瞑目して見つめてみましょう。

過去の囚われ、思い込み、見栄や世間体。
溜まる一方の生活用品、服や本、タンスの肥やし。

身体に良くない食べ物や飲み物。
不必要な出費癖、望ましくない対人関係。
未来のない仕事、創造性の乏しい時間の使い方。

そういった過去のパターンを「手放す」ことで、
自分の中に「新たな創造のスペース」が開けます。

思い切って手放すものを書き出して、実際の行動に移しましょう。
ささいなモノやコトでもOK。そこが変化の連鎖のきっかけになります。

成幸への「5つの智慧」応用ワーク

Satori Literacy.2 ~重ねる智慧~

自分が新たに「より善い未来」を形にしていくために、
どんな人や知恵、知識との重ね合わせが力になりそうですか？

2つ目は、「不一不二」からの応用、「重ねる智慧」です。

波動と粒子が重なり合うように、
色と空が重なり合うように、
実は、全く異質な性質のものが
「重なり合っている」世界があります。

自分一人や自分の知識・アイデア・能力だけに
固まりすぎてはいませんか？

世の中の素晴らしい知恵やノウハウ、
手伝ってくれる人、助けてくれる人、
一緒に創ってくれる人と、
言葉を重ねて、新しい未来を重ね合わせて行きましょう。

成幸への「5つの智慧」応用ワーク

Satori Literacy.3 ~生み出す智慧~

現実化が簡単なもの、難しいもの。すぐできるもの、時間のかかるもの。
まずは思うままに見える化してから、ひとつずつ楽しんで形にしましょう。

3つ目は、「自生自滅」からの応用、「生み出す智慧」です。

自分自身も宇宙の全ても、
絶えず常に、この瞬間、この瞬間に
新たな時空、新たな世界を生み出しています。

すでに「手放す」ことを決めた今は、
何を新たに「生み出す」ことを望みますか？

人生の多くはイメージに左右されています。
「思ったもの勝ち」のこの世界、
新たな未来を生み出すのは、今ここの自分のイメージです。

メタ意識で、未来からの視座で、生み出して行きましょう。

成幸への「5つの智慧」応用ワーク

Satori Literacy.4 ~むすぶ智慧~

様々な結びがあります。人に連絡する、情報を調べる、何かを学ぶ。
その場を訪ねる、参加するなど。「むすぶ」ための行動を決めましょう。

4つ目は、「天門開闔」からの応用、「むすぶ智慧」です。

宇宙の始原から、身の回りの全てのものまで、
この世界の全てのものは、
「結んで、開いて」の働きを繰り返しています。

閉じたままでは、開くことができません。
開いたままでは、結ぶことができません。

閉じていたものを「手放し」て、
望ましいものを「重ねる」ことで
理想の未来を「生み出す」イメージができれば、
具体的にそれを「結び合わせていく」行動に移しましょう。

成幸への「5つの智慧」応用ワーク

Satori Literacy.5 ~奏でる智慧~

自他ともに成幸するために、今ここから、日々、何を積み重ねますか。
具体的なタスクや作業、対話や学び、実践を自分にコミットしましょう。

5つ目は、「入麿垂手」からの応用、「奏でる智慧」です。

ジャズのフリーセッションを見たことがありますか？
演奏者同士、そして演奏者と観客とが、
その瞬間、その瞬間を楽しみながら、
垣根なく、一緒になって場を創発していく時があります。

誰かと、何かと「結び」を起こせたなら、
いよいよここからが、
自分の新しい宇宙の創造の本番スタートです。

現実の一步一步の変化を味わいながら、
他者や仲間、学びや情報知識とより善い「関係性」を
響き合わせる事を日々積み重ねて、美しい音を奏でましょう。