

## スライド資料PDF&ワークシート



### Satori Literacy 必修講座

一生使える！  
より善き変容への鉄板パターンとは？

1

### 聞き方 (Input)



#### 四つの聞き方 (意識の向け方)

① ダウンローディング：「あーそれ知ってる。」



② 事実に着目：「ふーん、そうなんだ。」



or



③ 共感的：「それは善い！」



④ 創発的：「そうか、こうしよう！」



『U理論』  
エッセンシャル版 p61  
を参考に改訂

2



## 自分ごと化 (Processing)

自分の参加目的 (内)と講座の内容 (外) の結び合い

あなたの今日の学びと実践の目的は？

何か、新たな気づきと実践のきっかけになりますよう。

3



記入してみましょう

A large, empty rounded rectangular box intended for handwritten notes or answers.

4



## より善き変容に共通する4つの鉄板パターン

1. 目からウロコ、神社参拝の「開」のポータル性を知る
2. U理論と、Uの谷の奥にあるもの
3. 禅の牧牛図(十牛図)+ $\alpha$ の智慧と接続する
4. 神道的変容、7つのエッセンス

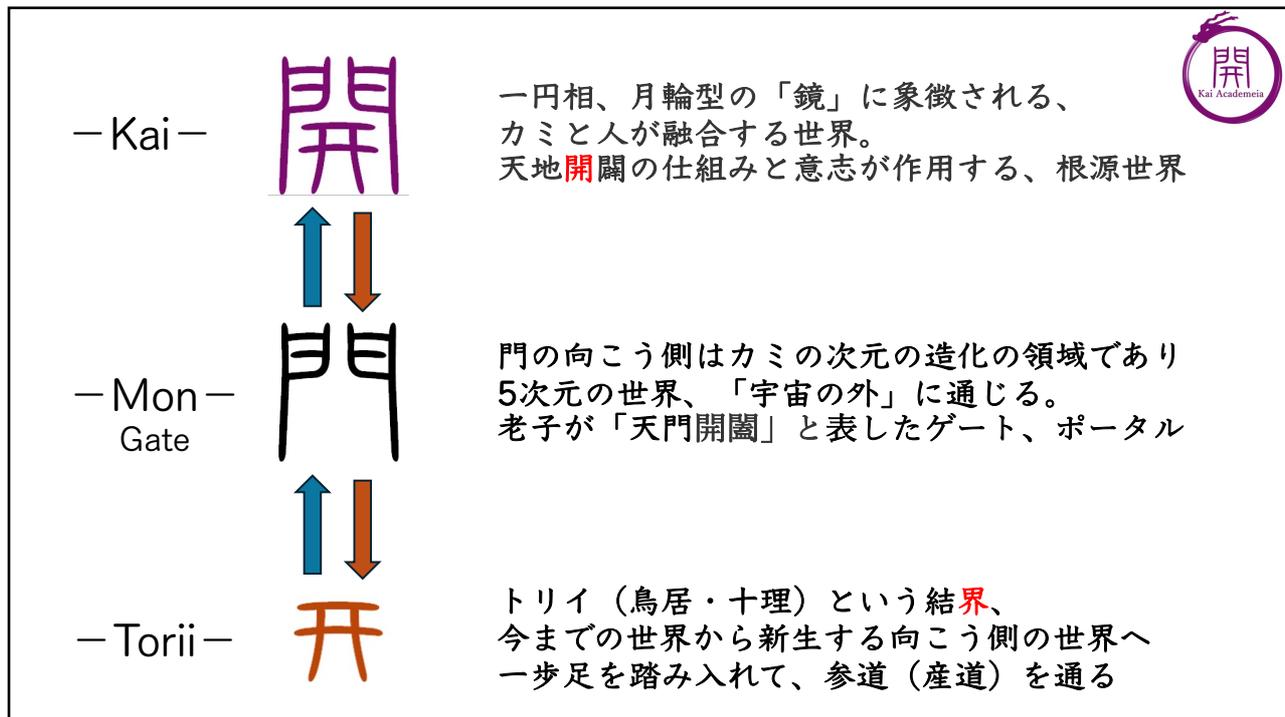
5



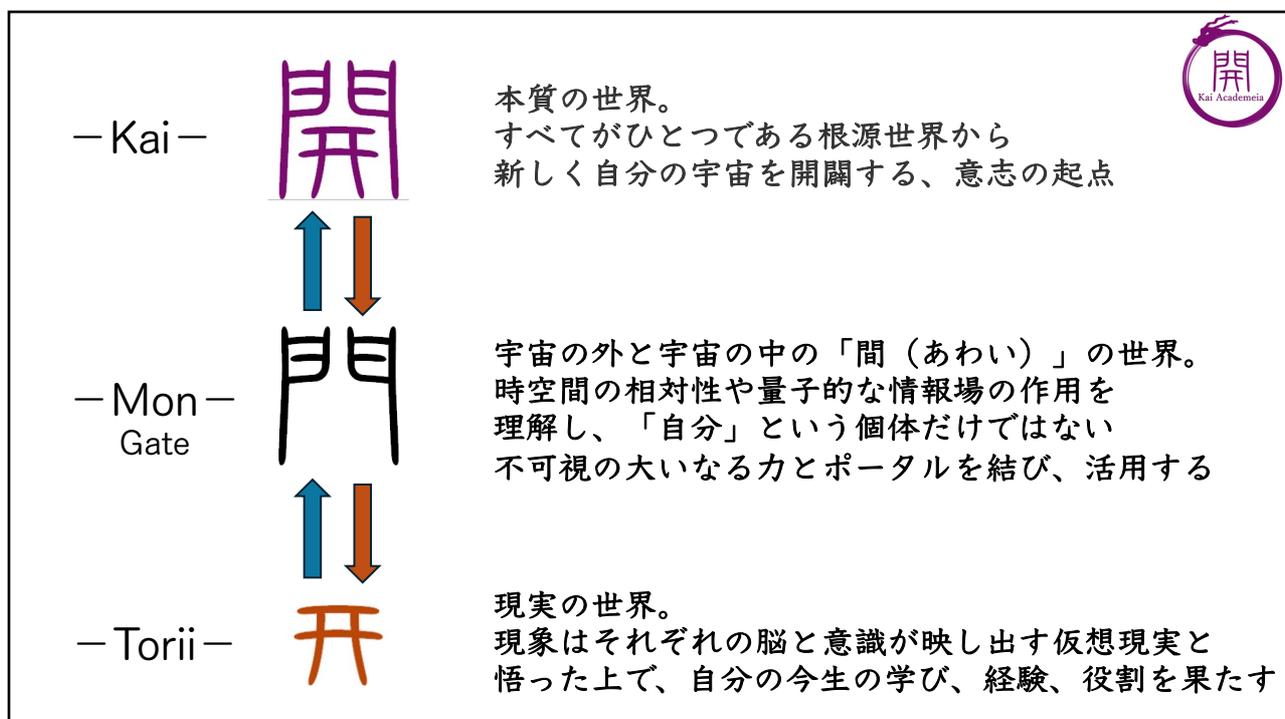
## 仕組みと行為の意味



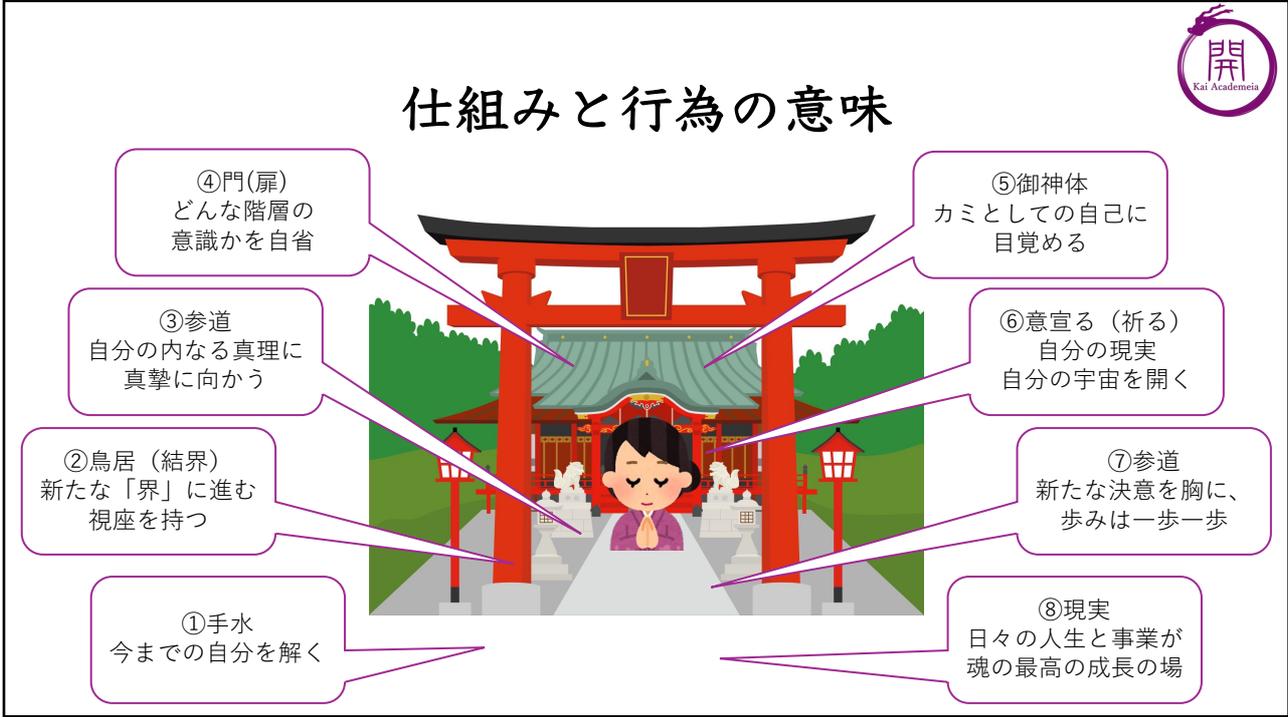
6



7



8



9

**1分間の自己対話ワーク**

神社で自分を「開」きましょう。  
今ここが神社だとしたら、  
どんな未来への意志を宣べますか？

10

記入してみましょう



11

## U理論の世界観



### 形は意識に従う

読者はおそらく哲学者、ルネ・デカルトの有名な言葉「我思う、ゆえに我あり」を知っているだろう。しかし、U理論の観点では、それが出発点ではない。

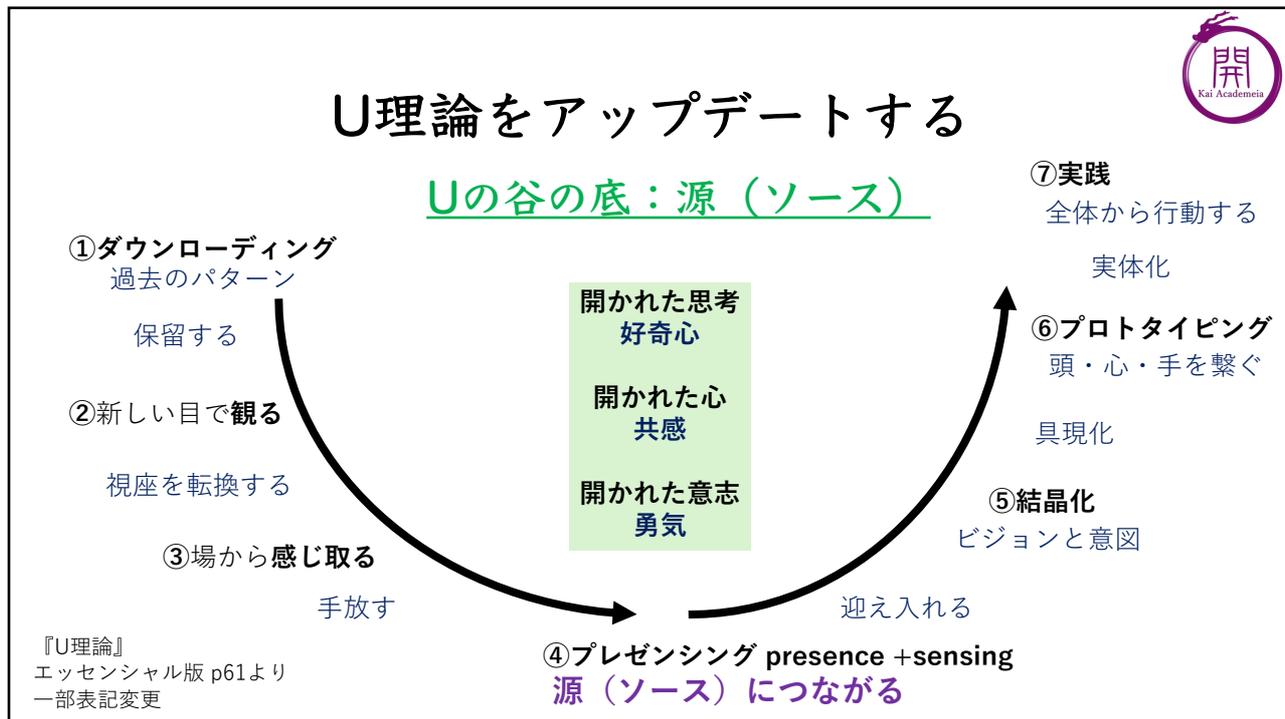
U理論の視点から言うなら、

「我（このように）意識を向ける、ゆえに（このような）結果が生じる」となる。  
(中略)

この考え方を一言で表現すれば、**形は意識に従う**となる。



12



13

**2分間の自己対話ワーク**

今のあなたの課題やビジョンは、  
U理論の7ステップで言うとどれでしょう。  
そして、今必要な次の実践は？

14

記入してみましよう



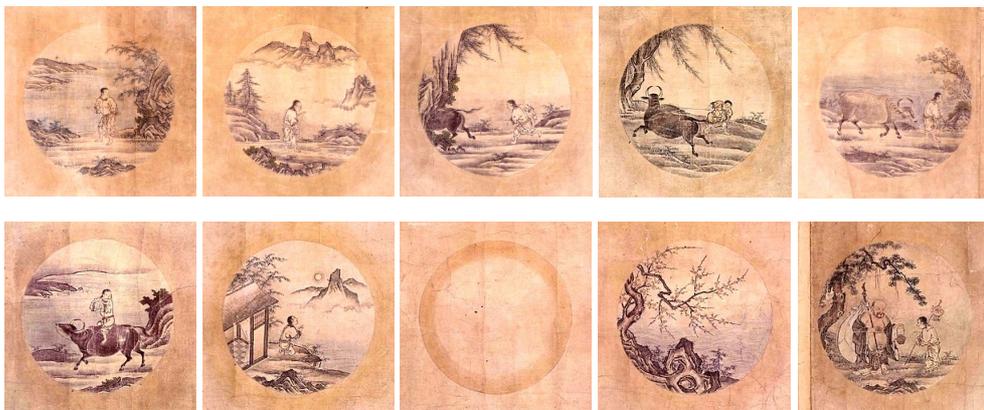
15

## 禅の牧牛図 + $\alpha$ の智慧と接続する



禅の牧牛図にみる悟りのフレーム 画：ウィキペディアより

1. 尋牛
2. 見跡
3. 見牛
4. 得牛
5. 牧牛
6. 騎牛帰家
7. 忘牛存人
8. 人牛俱忘
9. 返本還源
10. 入廬垂手



16



# 禅の牧牛図+αの智慧と接続する

Uの谷の奥にあるものを覚り、現実へ活かす

1. 現実 (現在地)

3. 経済や実生活への応用



17



## 「テールを超えて」



「統一意識は悟りであり、明瞭な見通しと深い思いやりをもっている。

さまざまな伝承の中でこの段階に到達した人々の物語は、彼らが二元性を完全に超越していることを示している。

(中略) 時間の制約の中にも、無限の中にも生きており、空間も時間もない視点から今ある現実を見ている。」

18



## 禅の牧牛図 + $\alpha$ の智慧と接続する

Uの谷の奥にあるものを覚り、現実へ活かす

### 1. 現実 (実体のないベール)

自我 (Ego)  
有限の時空  
二元性  
イメージのイメージ  
宇宙の中 (色)

### 3. 覚者 (Buddha)の道

明瞭な見通し (洞察)  
深い思いやり (慈悲)  
二元性の完全な超越  
有限と無限の重なり  
色と空がひとつ  
メタ視点/メタ意識

本来の自己  
世界の理・真理  
無限の世界  
一元性  
真実在  
宇宙の外 (空)

2. 統一意識・悟り  
Violet Stageへの通路

19



## 2分間の自己対話ワーク

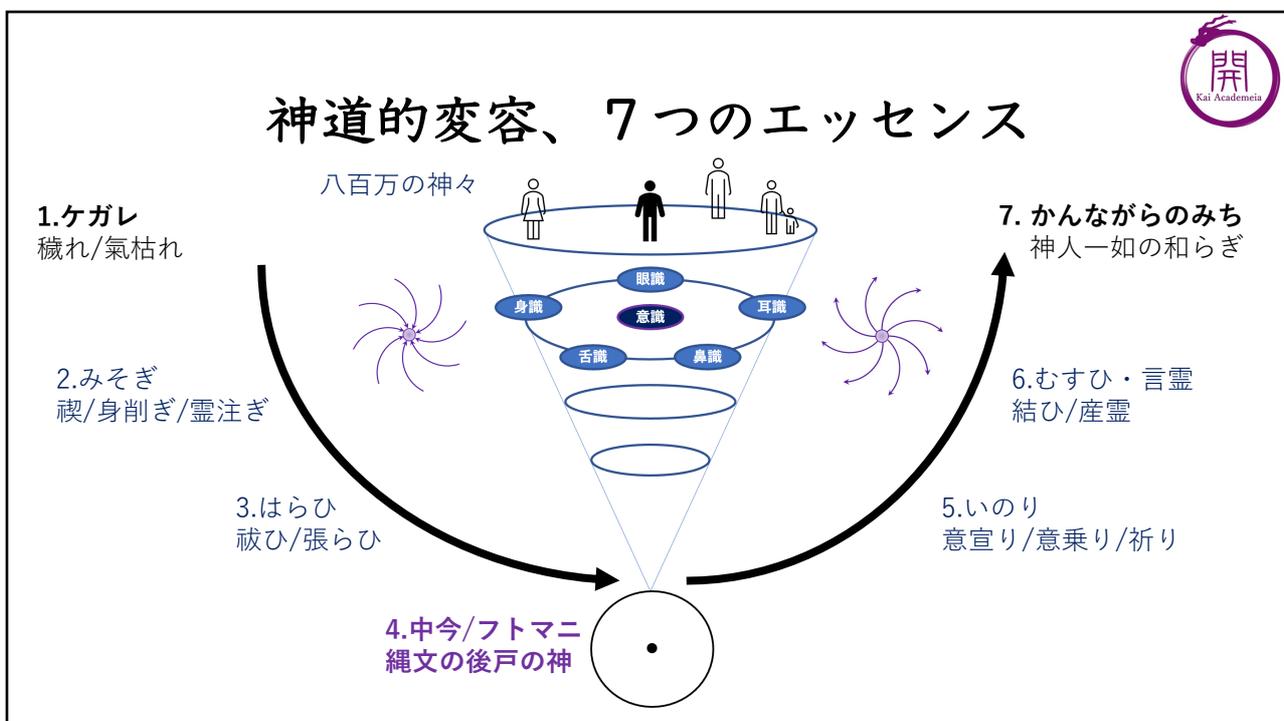
牧牛図の大まかなストーリーに  
当てはめてみると  
今、あなたが深めるべき段階はどこですか？  
そこに対して、何を実践しますか？

20

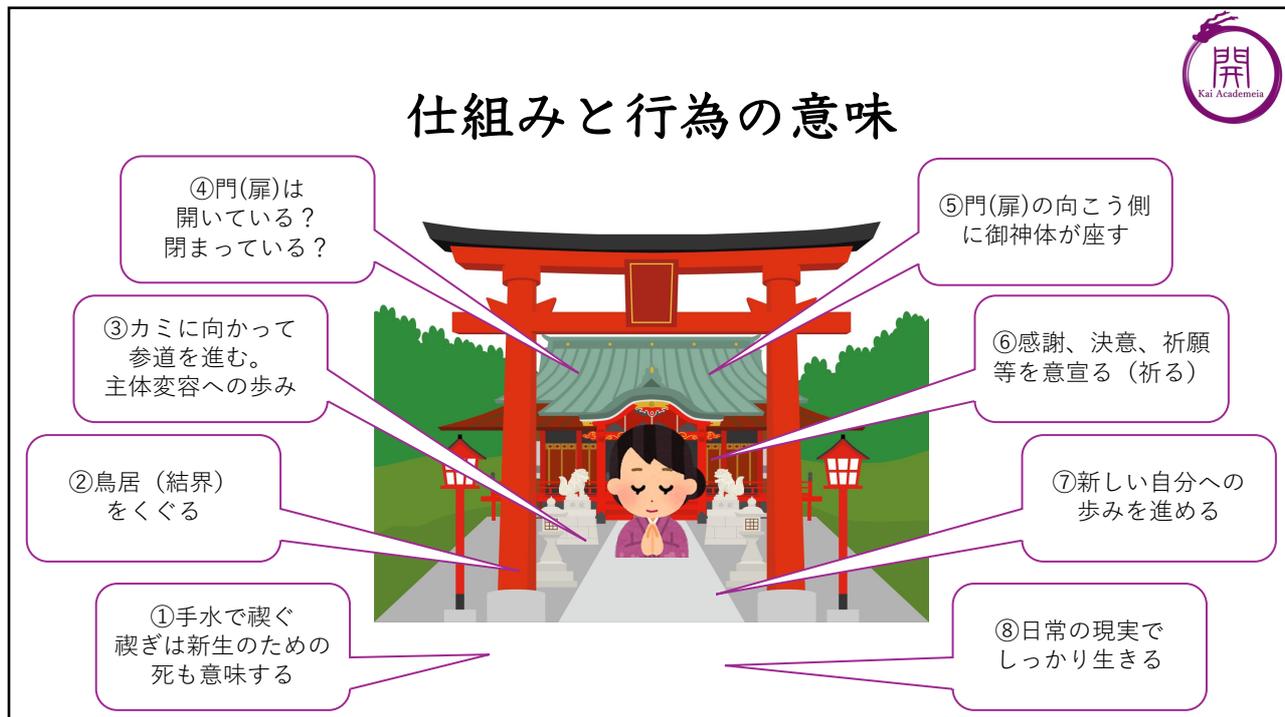
## 記入してみましよう



21



22



23

開  
Kai Academia

## 2分間の自己対話ワーク

神道的変容の7つのエッセンスに  
当てはめてみると  
今、あなたに必要なエッセンスはどれですか？  
そこに対して、何を実践しますか？

24

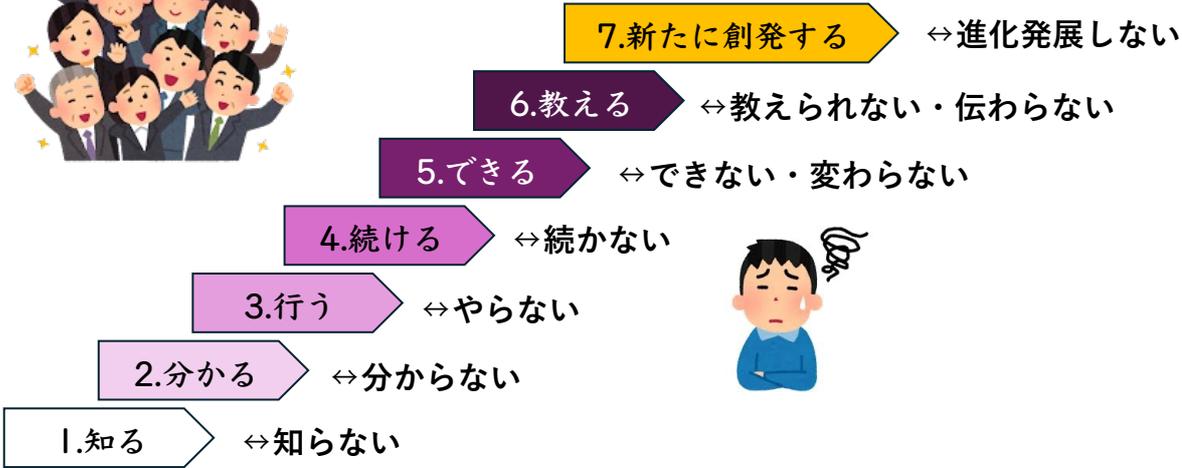


# 記入してみましょう

Large empty rounded rectangle for writing.



# 学びと成長の7段階





## 2分間の自己コミットメント

まとめとして

4つの鉄板パターンと  
学びと成長の7段階に沿って  
自分を客観視してみたとき、  
気づいたことや実践することは何ですか？

27



記入してみましよう

A large, empty rounded rectangular box intended for handwritten notes or reflections.

28