

# セッション10

第10セッションの主なテーマは、自分の問題が改善したら、現実の価値実現にのりだすことです。もし、自信がないのであれば、その問題は何であるかを明確にして、改善に取り組みます。

もう、新しい自己洞察法はありません。  
これまで学んだ手法を用いて、残った問題を克服します。  
そして、社会(世界)の創造に参画していきます。

自己洞察瞑想法は、セッション8, 9、または10のどれでもいいですから、それをいつも実践します。

☆基本的自己洞察法(静かな環境で自己洞察)

と

☆行動時自己洞察(まさに対人関係の時、仕事の時に、同時に自己洞察)があります。

対人関係や仕事の遂行時に、同時に自分の内面を観察して、自分や他者を傷つけないような自分を成長させていくことを一生継続します。

自分は世界の中にいる。

世界は無数の「自分＝他者」がいる。無数の人間がもの、サービスを作る。

自分は世界から作られたもの、サービスをもらい、自分はものやサービスを提供する(作る)。

自分の心の中に、世界を映して観る。

考えて、外部に向かって言葉を発し、行動をする。

つまり、自分のことば、行動が世界を変革させている(作る)。

まだ、社会参画に自信がなければ、残った問題が何かを明確にして、解決への実践を続ける。

詳細は  
大田健次郎「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」佼成出版社

