

「いまここ」にさとりを選択する生きかた



覚醒ブックス

「さとり」とは、  
思考からはなれた自分を発見し、  
そこから人生を生きている状態

本書をとおして、実際に「さとり体験」が起こりえます！

「さとり」の状態を生きるための方法をわかりやすく解説！

ナチュラルスピリット

発売日: 2017年6月25日

著者: やまがみ てるお

ページ: 270

PDF

さとりの状態こそが、人間にとって自然な状態なのです。

「さとり」とは、思考からはなれた自分を発見し、  
そこから人生を生きている状態。

本書をとおして、実際に「さとり体験」が起こりえます!

「さとり」の状態を生きるための方法をわかりやすく解説!

無意識に思考と同一化する習慣が私たちに、

「ほんとうの自分」 「体験の主体」 を見失わせます。

思考が起こったときにそれに気づき、それに気づいている存在に

意識を集中することをくりかえし習慣化することで

「ほんとうの自分」はとりもどされます。

新しい習慣の獲得ですので、さとりは誰にでも習得することができます。

「体験の主体」がとりもどされると、私たちは、過去に身につけた思考に同一化する習慣から自由をとりもどし、

あるがままへのゆだねが人生を、よりよく展開させていくことを目撃するようになります。

(本文より)

<https://k2s.cc/file/2db028291fe4e/lqcV5h2Ap.pdf.rar>