

気分と自分は別もの

You are not your mind.

永田 円了



人は仏様でない限り、何かと我を忘れてカッとしたりイラついたりするもの。
今日は気分がすくれない、イライラするなど、日常、気分が自分を支配してしまう。

まったくこの気分という代物はやっかいなもの、
でも大丈夫、この気分と自分を分けて考える意識さえあれば、
気分がどれだけ暴れようと、自分が気分に乗っ取られることはない。

“気分と自分は違う”と自覚する —— 第1レベル
“これが本当の私ではない”と知る —— 第2レベル

気分の正体は？

首から上 → マインド



気分(マインド)の動き

- ・ 自分はずっと正しい
- ・ 自分は特別だ
- ・ マインドと談合する

感情の動き

- ・ 自衛・抵抗・攻撃
- ・ 寡黙と饒舌
- ・ マインドと談合する



大平光代さんの事例

気分が支配されていた10代
同級生を憎み、親を憎み
自分自身をも憎む → 自殺未遂

気分と自分を分け、本当の自分を生きる今

41歳で2児を出産/2児はダウン症だった
娘のために今できることは
事実はそのまま受け入れ、今できることをする



映画「マグノリア」より
父が憎い
→ ギリギリのところ、
気分が自分と分離して、
本当の自分が現れる



過去



未来

無意識の領域
マインドの領域
気分が支配

意識する
Conscious
感謝す

無意識の領域
マインドの領域
気分が支配