

# エックハルトの教え ワークシート1

## eckhart teachings



### エゴという間違ったパワー

- 1 自分が自分であるために、最も大切なことは何ですか？  
(容姿、職業、家族・・・など)それが無いあなたはどうなりますか？



- 2 あなたは人からどう思われていると思いますか？  
人からのイメージをキープするために何をしていますか？



- 3 あなたはどんな面で人と自分を比べますか？  
どんな面に劣等感を感じ、また優越感を感じていますか？  
あなたのエゴがここにあります。それらを素直に認めることによって、エゴを乗り越えていくことになります。



- 4 人からよく思われていないのでは、と感じることがよくありますか？  
一番最近、そのように感じたのはいつですか？  
それはなぜですか？



5 よくよく考えてみたら、考え過ぎだったり、世間体に合わせたために、逆のことをしてしまったりしたことに、どんなことがありましたか？



6 今、直面していることは何ですか？  
それらは、あなたのエゴが付き動かしているものですか？  
それとも本当のあなたが求めていることですか？



7 あなたがエゴと捉えるもののほとんどは、恐れから生まれ出てきています。  
(たとえば、自分は不十分だとか、人の期待に添うことができないとか・・・)  
人から期待されている自分を基本にした人間関係はどのくらいありますか？  
まずは一番身近な人との関係はどうですか？



8 家であるいは職場で、外で、あなたはどのような人として振舞っていますか？  
また、人に対してはどのように振る舞うことを要求していますか？

