

## ■ 我慢と忍辱<sup>にんにく</sup>

### 【我慢とは】

- 5 ・ 今に見ていると、心の中にパンチを持った状態ですから、低い<sup>れいかく</sup>霊格の状態です。特に対人関係では心にわだかまりが残り、悪<sup>あく</sup>想<sup>そう</sup>念<sup>ねん</sup>なので、脳<sup>のう</sup>毒<sup>どく</sup>が出ます。
- ・ 悪<sup>あく</sup>想<sup>そう</sup>念<sup>ねん</sup>は思っただけでも霊格<sup>れいかく</sup>が下がります。更に、口に出してしまうと、一<sup>い</sup>気<sup>き</sup>に霊格<sup>れいかく</sup>が下がります。

10

### ★ 悪<sup>あく</sup>想<sup>そう</sup>念<sup>ねん</sup>が出た時は…

- 15 “天国にいらっしゃる方はこんな事はしない、天国にいらっしゃる方ならきっとこうなされるだろう。” または、“天国にいらっしゃる方はこんな考え方はしない、天国にいらっしゃる方ならきっとこう考えるだろう。” という基準でやり直しましょう。

— どうしても悪<sup>あく</sup>想<sup>そう</sup>念<sup>ねん</sup>が収まらない場合の対処法 —

- 20 『神』に、“悪<sup>あく</sup>想<sup>そう</sup>念<sup>ねん</sup>を私から引き抜いてください！そのために私が死んでしまってもかまいません！ こんな悪<sup>あく</sup>想<sup>そう</sup>念<sup>ねん</sup>は絶対に嫌です！” と祈りましょう。

- 25 我慢<sup>にんにく</sup>しないで乗り切るには、次の【忍辱<sup>にんにく</sup>】になりましょう。

### 【忍辱<sup>にんにく</sup>とは】

- 30 幾<sup>いく</sup>ら辱<sup>はずかし</sup>めを受けても、腹を立てないで、“哀<sup>あわ</sup>れな悲<sup>あ</sup>しい人よ” と、相手を思いやることのできる、高人格者の持つ心の状態です。

- 35 我慢<sup>た</sup>や堪<sup>つら</sup>えることは、とても辛い。  
忍辱<sup>にんにく</sup>ならば、高次元の心で相手を思いやれる心で接することができるので、ムカムカすることなく“そうかそうか”という状態でいられます。

40