



イマという一点 | すべてはここに収束する

TAOISMが教える、時間を整え、迷いを消す思考法



私たちは時間を分けて考える。
しかし、それは錯覚にすぎない。

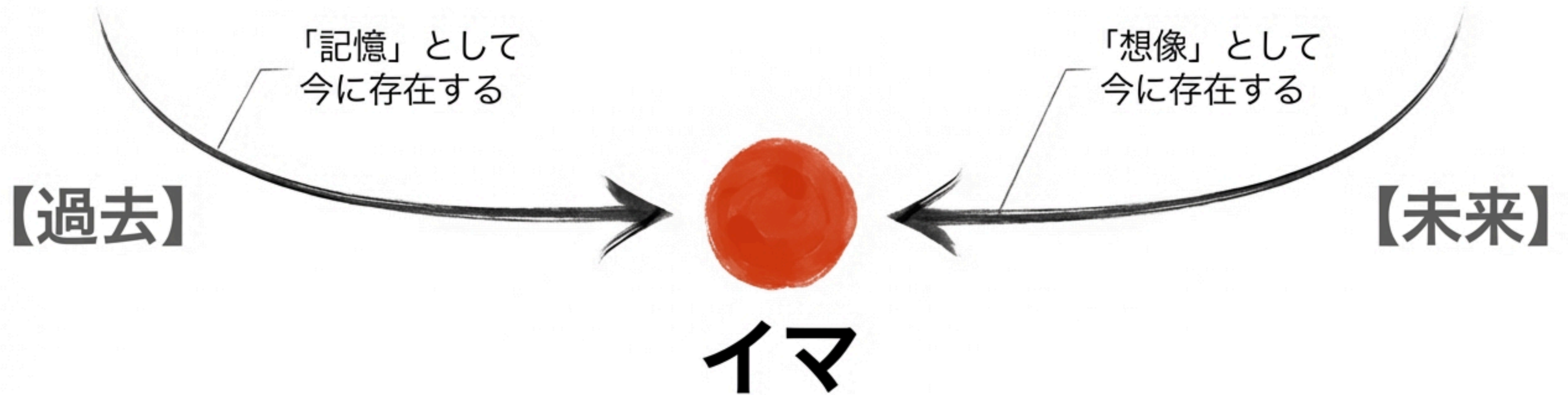
[過去] ----- [現在] ----- [未来]

過去を振り返るのも、
未来を想像するのも、
すべて「イマ」行っていること。

● 時間は分かれていない。

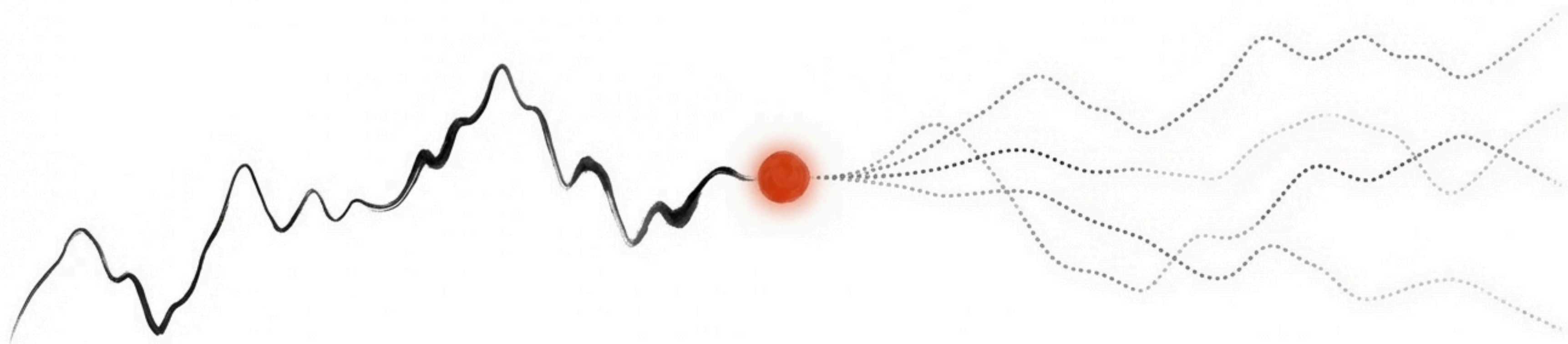


現実として扱えるのは、常に「今」だけである。



すべての事象はイマに収束する。
この一点に立てるかで、思考も行動も大きく変わる。

現在とは、過去と未来をつなぐ
「移動平均」である。



【過去】 最古

積み重ねられた記録。

【現在】 移動平均

両者をつなぐ存在。過去の連続体。

【未来】 最新

これから生まれる可能性。今の連続体。

どこを見るかではなく、どこに目を付けるかが重要。



判断基準を一つに絞る。
「今の状態が
どうか。」

過去を見るか、未来を見るかは、この一点のみで決まる。



状態別アプローチ：視点は「イマ」が決める

① 今の状態が「悪い」場合



目を向ける先 → 【過去】

なぜこうなったのかを探るため。

② 今の状態が「良い」場合



目を向ける先 → 【未来】

この状態が続くのかを見極めるため。



状態が悪い時：過去という「ヒントの宝庫」に潜る

過去の記録から、以下を抽出する：

- **[要因]**: なぜこうなったのか？
- **[選択]**: どの選択が今の結果に影響しているか？
- **[反復]**: どんなパターンが繰り返されているか？

状態が悪い時、過去は後悔の対象ではなく、分析の対象となる。

状態が良い時：未来の「可能性と崩壊」を見据える

未来の予測から、以下を抽出する：

- **[持続]**: この状態は今後も続くのか？
- **[脆弱性]**: どこで崩れる可能性があるのか？
- **[防衛]**: 今、何を守るべきか？

状態が良い時、未来は楽観の対象ではなく、防衛の対象となる。

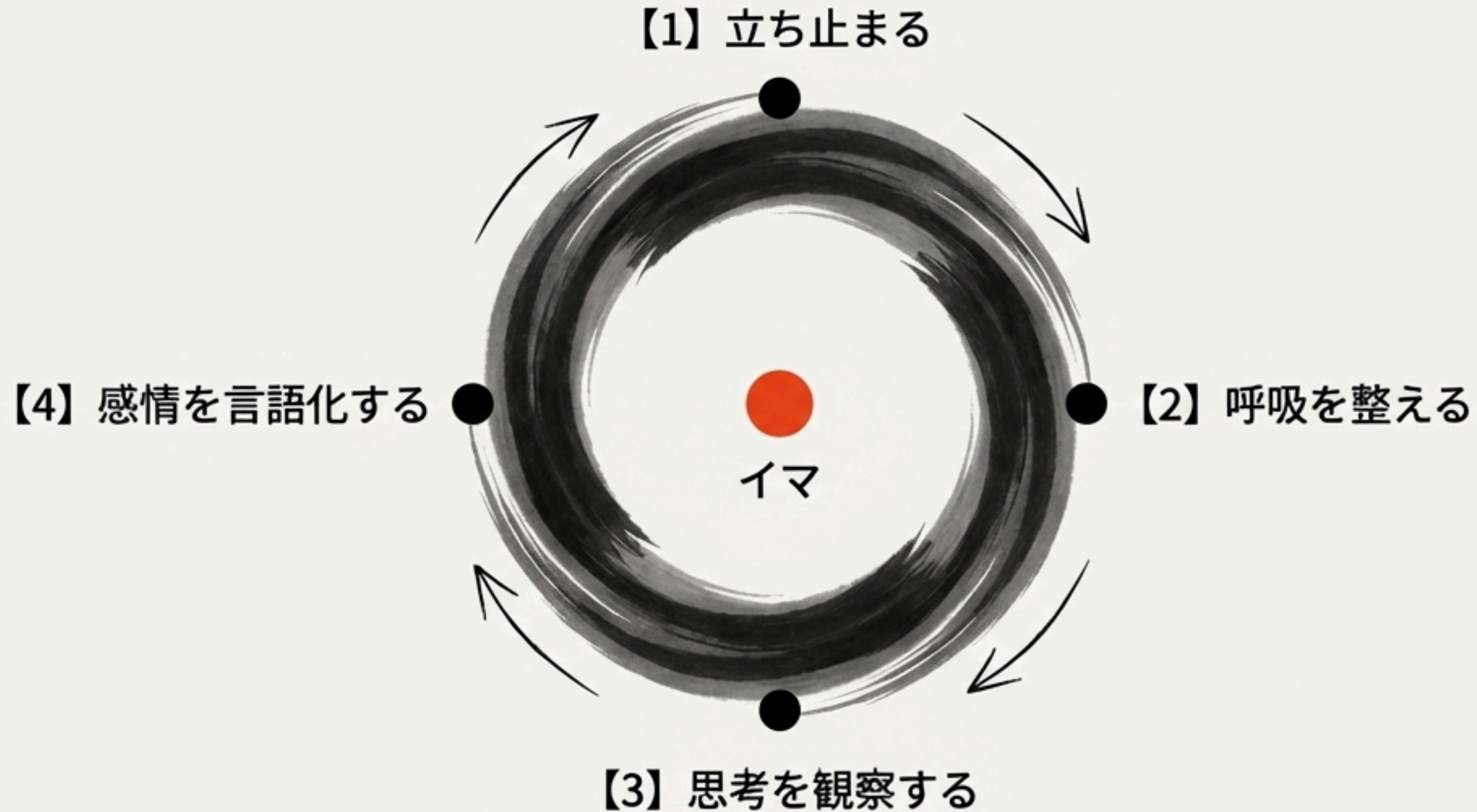


実践ステップ1：「状態認識」を最優先にする



この4つを確認した上で、過去を見るか未来を見るかを判断する。

実践ステップ2：「今」に戻るための日常サイクル



日常のノイズから離れ、意識を強制的に「イマという一点」へ引き戻すルーティン。

人は慢心する。そして、
見なくていいものを見続ける。

- ・ 自分は今に立てているだろうか？
 - ・ 過去に囚われていないか？
 - ・ 未来に不安を抱きすぎていないか？
- ・ 今の状態を正確に見れているだろうか？

その「ズレ」が、迷いを生む。
だからこそ、問い続ける必要がある。



TAOISMとは「整える」思想である

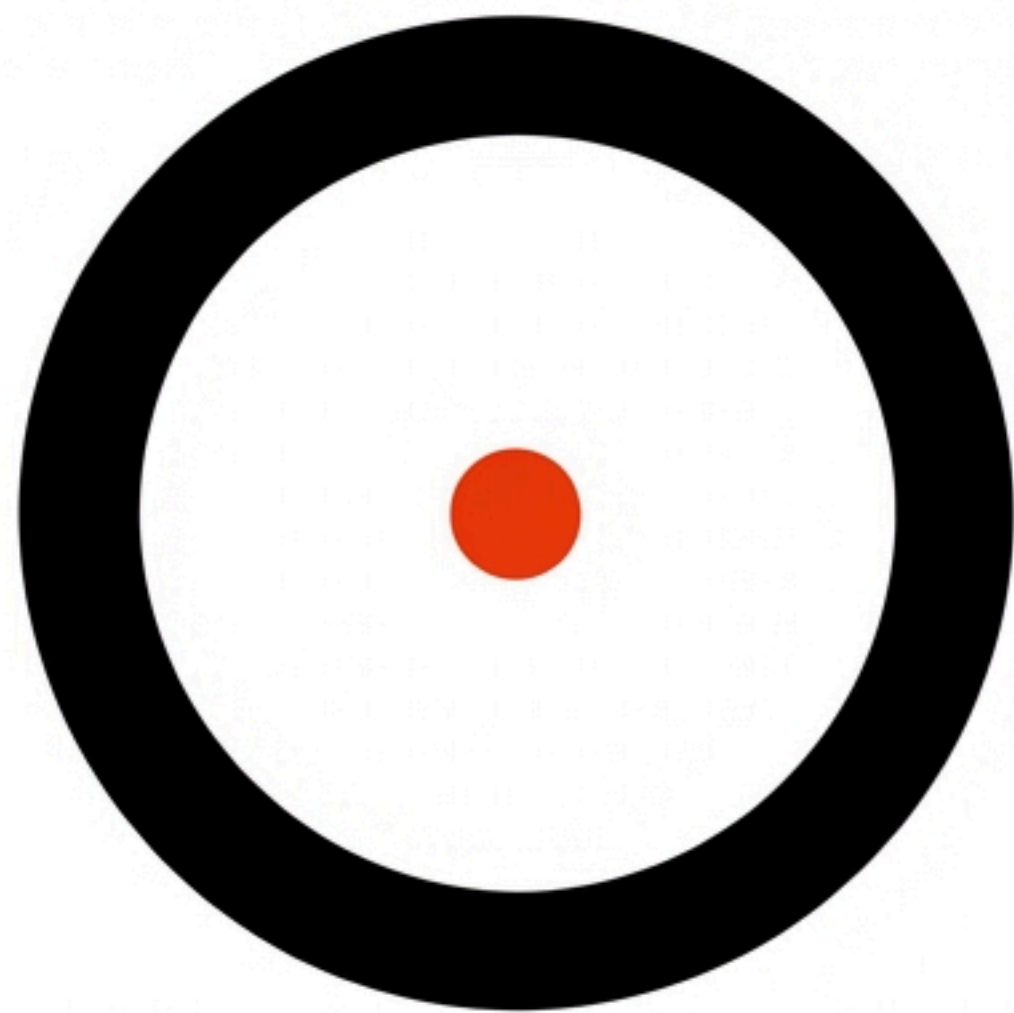
本質を見抜く

理屈を理解する

徳を磨く

共同体と共に歩む

時間の捉え方を整え、視点を整え、状態を整える。
そのすべての中心にあるのが「イマ」である。



過去でも未来でもない。すべてはイマにある。

この一点に立てたとき、迷いは消え、道が見える。

すべての始まりは、この問いに向き合うことだ。

「あなたの今は、どんな状態ですか。」