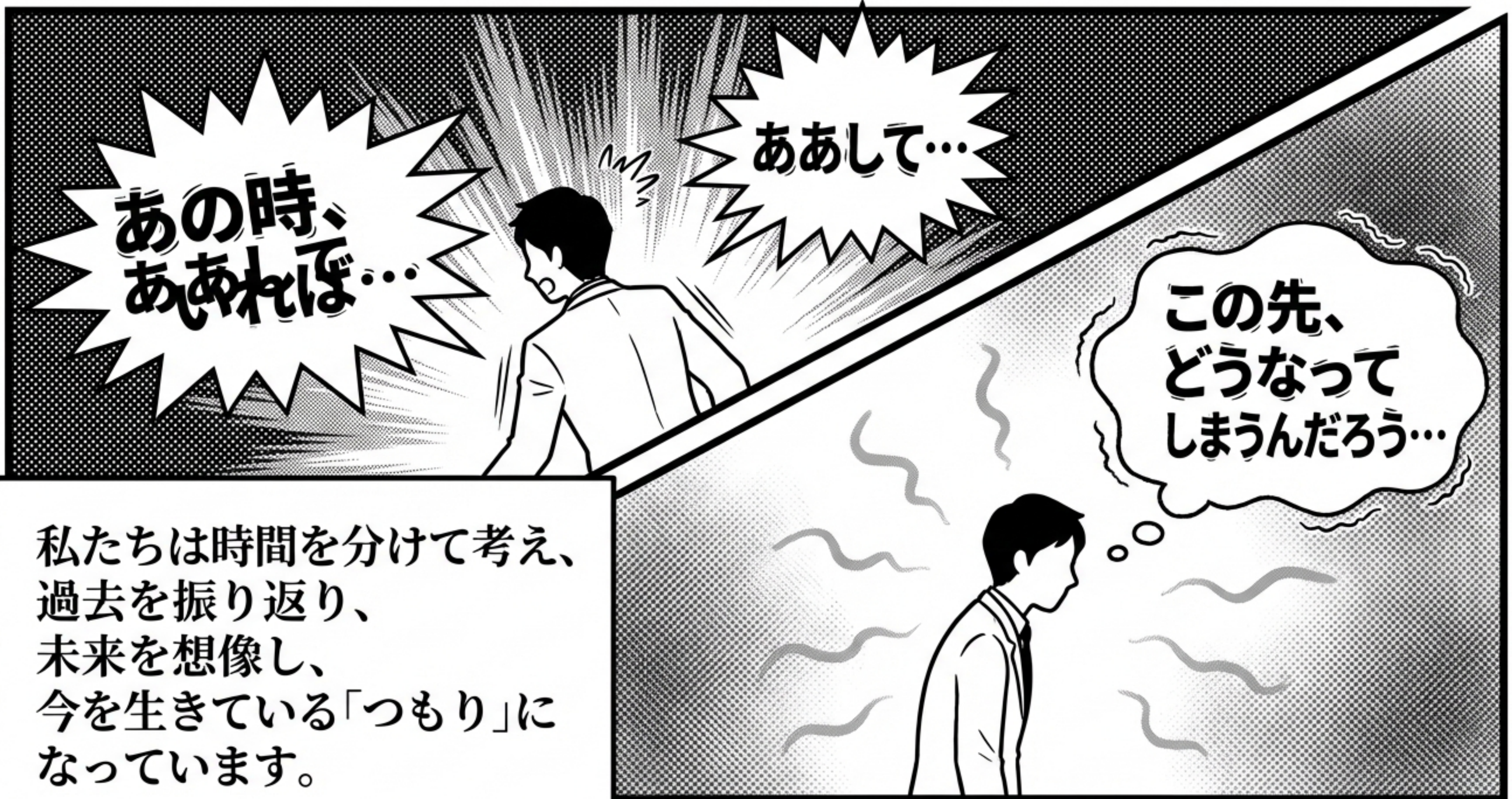


過去の後悔と未来の不安を消す
TAOISMの教え

マンガでわかる!
『イマ』という一点



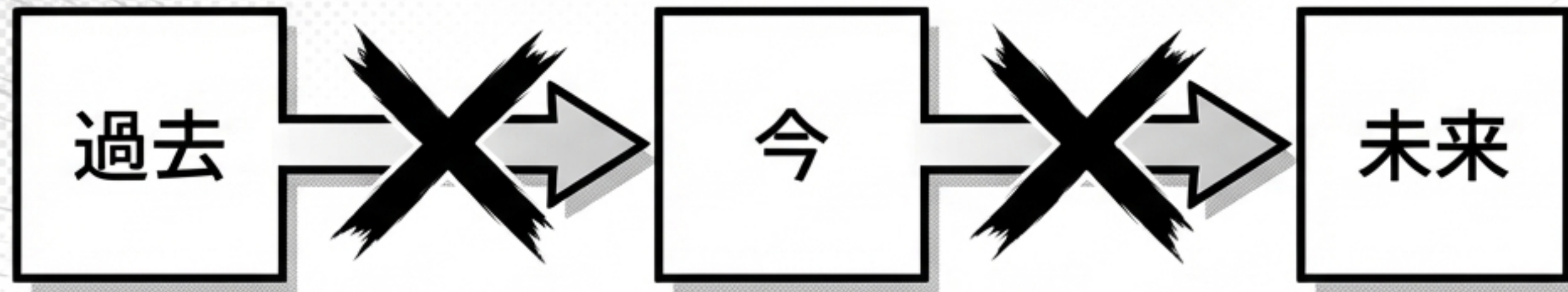
私たちは時間を分けて考え、
過去を振り返り、
未来を想像し、
今を生きている「つもり」に
なっています。

君は今、どこにいる？

過去を考えているのも今。
未来を考えているのも今。
すべては「イマ」で起きています。

TAOISMでは、この「現在」という一点を非常に重要視します。

✕ 一般的な認知



○ TAOISMの認知



時間は分かれているようで、実際には分かれていないよう、
実際には分かれていません。過去は記憶として今に
過去は記憶として今に存在し、未来は想像として
今に存在します。
現実として扱えるのは、常に今だけです。

現在は過去と未来をつなぐ存在。
いわば「移動平均」のような役割を持っています。

過去の連続体として今があり、
今の連続体として未来が生まれる。

現在（移動平均）

過去（最古）
積み重ねられた記録

未来（最新）
これから生まれる可能性

**この一点に立てるかどうかで、
思考も行動も大きく変わります。**

じゃあ、過去の反省や
未来の計画も考えちゃ
ダメってことですか…？



違う。重要なのは
『どこを見るか』ではない。
『どこに目を付けるか』という
判断基準を一つに絞ることだ。

📉 今の状態が
悪い

今の状態は
どうか？

📈 今の状態が
良い

🔍 → 過去に目を向ける



→ 未来に目を向ける

過去か未来かではなく、「今の状態」によって視点を決めることが本質です。

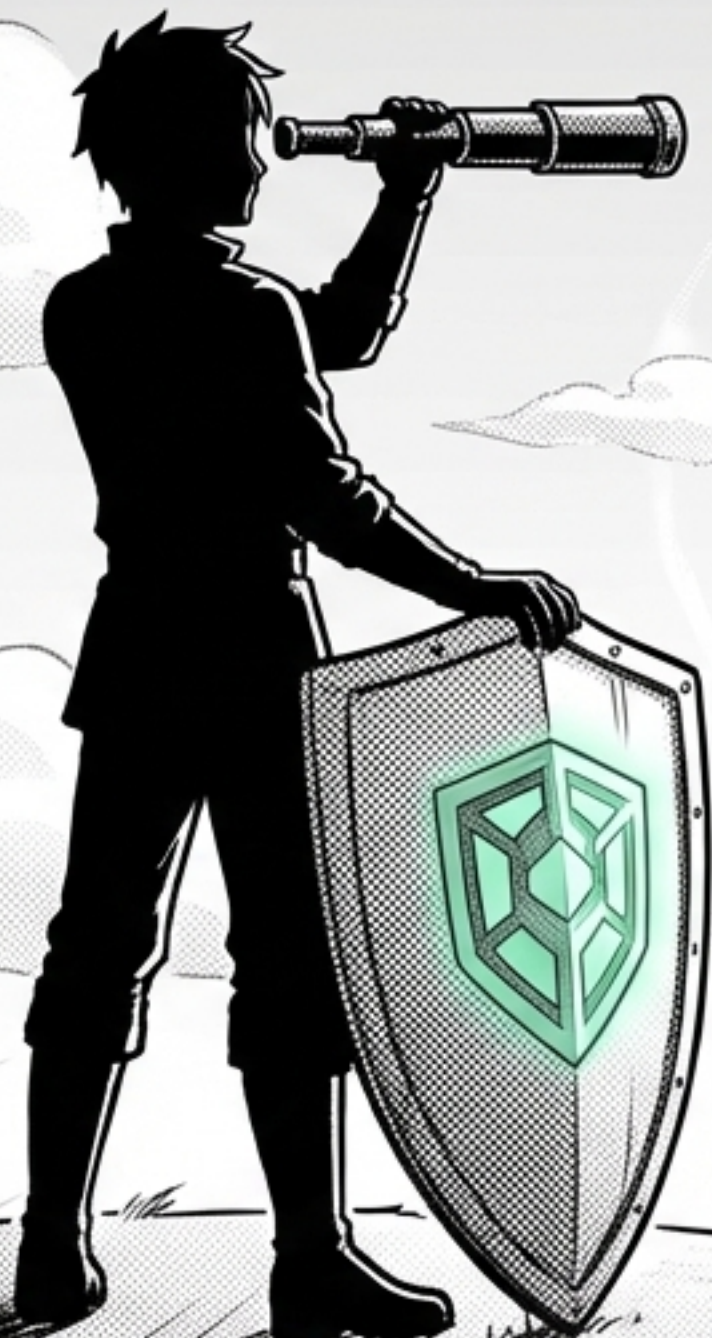
状態が悪い時 →
過去は「ヒントの宝庫」

捜査チェックリスト

- ・なぜこうなったのか？
- ・どの選択が影響しているのか？
- ・どんなパターンが繰り返されているのか？

状態が崩れている時は、
原因とパターンを最古の記録
(過去) から抽出します。

状態が良い時 → 未来の「リスクと継続性」を見る



- 🎯 ・この状態は続くのか？
- 🎯 ・どこで崩れる可能性があるのか？
- 🎯 ・何を守るべきか？

状態が良好な時は、その連続体を維持ための可能性(未来)に視点を向けます。

最優先すべきは「状態認識」



1. 立ち止まる
(定期的に動きを止める)



2. 呼吸を整える
(身体の状態を確認)



3. 思考を観察する
(頭の中を客観視)



4. 感情を言語化する
(自分の状態を定義)

これを日常で行うことで、確実に「今」に戻ることができます。

陥りがちな罫：人は慢心する

「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
抱きまていないか？」

慢心すると、人は見なくていいものを見続けます。
そのズレが迷いを生むからこそ、問い続けることが必要です。

迷いが消え、道が見える



「過去でも未来でもない。
すべてはイマにある。」

今の状態を正確に見極め、この一点に立てたとき、私たちは本来の力を発揮します。

TAOISMは「整える」思想。



すべての中心に「イマ」があり、そこからすべての実践が広がっていきます。

あなたの今は、 どんな状態ですか？

その問いに向き合うことが、すべての始まりです。

