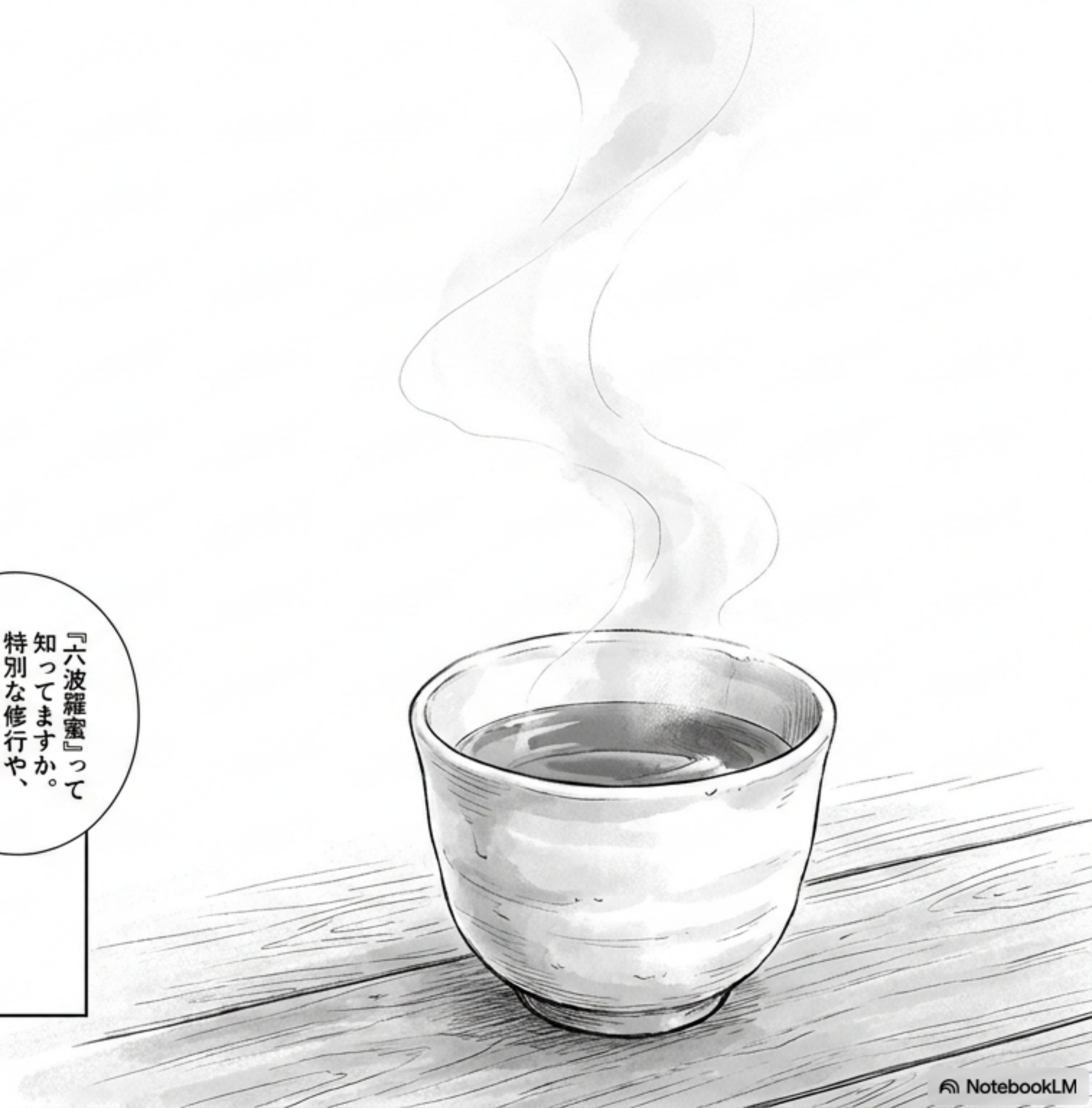


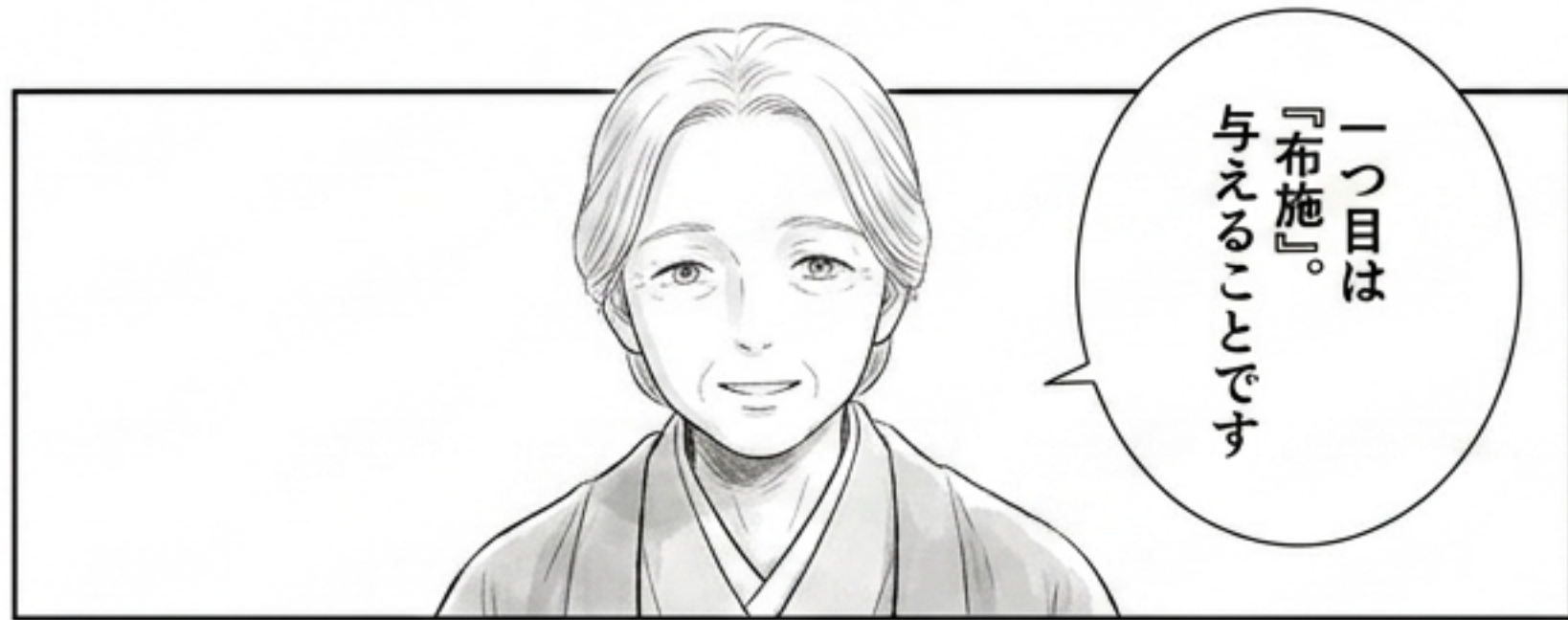
……なんか、
毎日が全然
整わないな

やらなきゃ
いけないことばかり
で、ずっと何かに
追われてる気がする

……なんか、
毎日が全然
整わないな

やらなきゃい
けないことばかり





一つ目は
『布施』。
与えることです



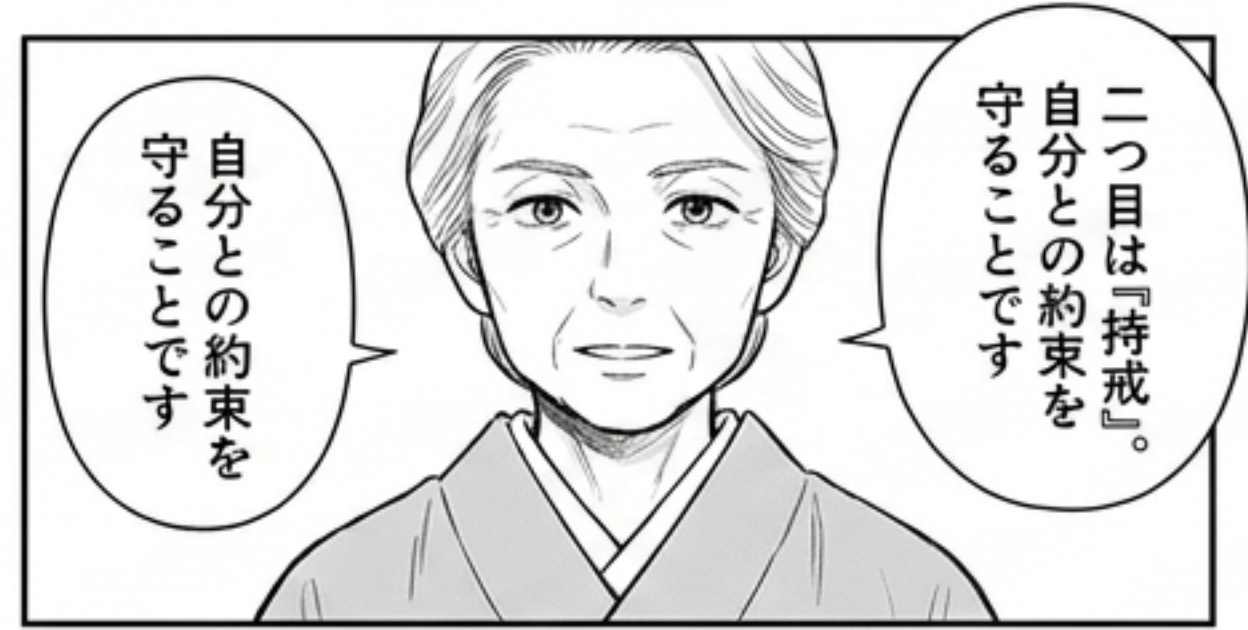
でも、今の僕には
人に与える
余裕なんて……

お金だけじゃな
ないですよ。
時間、気遣い、

それだけで
いいんです

ただし、無理は続かない。
まずは自分が
満たされていることが
大切です






自分との約束……

外の世界を変えようとする前に、
自分に甘えない。この軸がなければ、与えることも続きません

自分のルールを守る。



三つ目は『忍辱』。
耐える力です

ひたすら我慢しろ
ってことですか？

違います。
怒りや理不尽なことに
『反応せずに受け止める』んです

感情に飲まれず、冷静に処理する。
これがないと、人はすぐに崩れて
しまいます

四つ目は『精進』。
続ける力



ええ。特別なことじゃありません。
地味で退屈な積み重ねを、丁寧に続ける。
一流と凡人の差は、才能よりそこにあることが多いんです

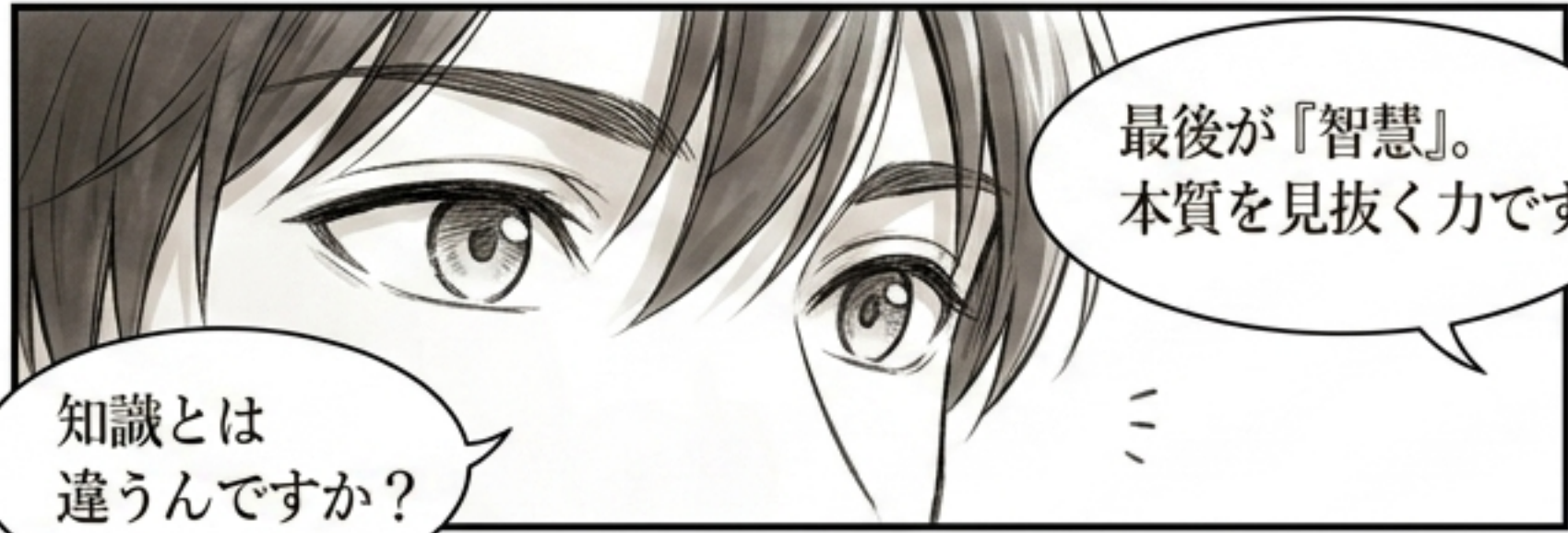


五つ目は『禅定』。
整える力です

心がざわざわして、
集中できないことが
多いんです

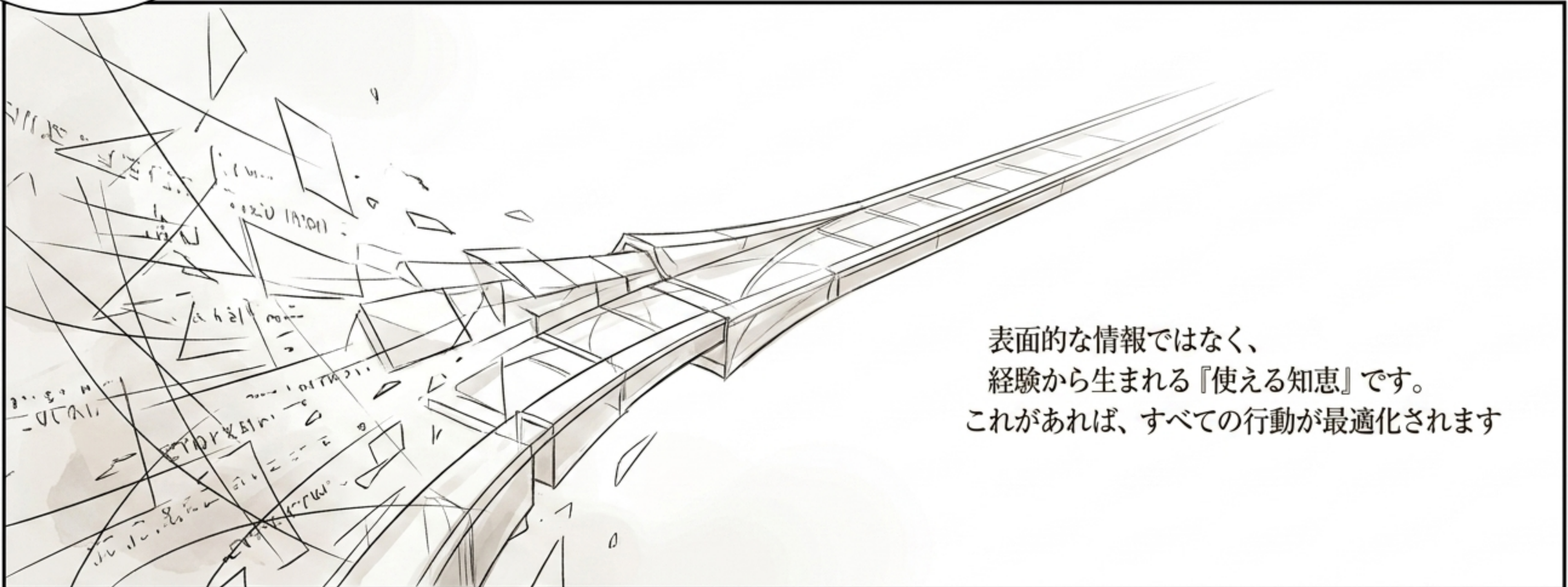


だからこそ、心を静めて
『今、ここ』に意識を置く。
エネルギーの無駄遣いが減り、
本来の自分を取り戻せます

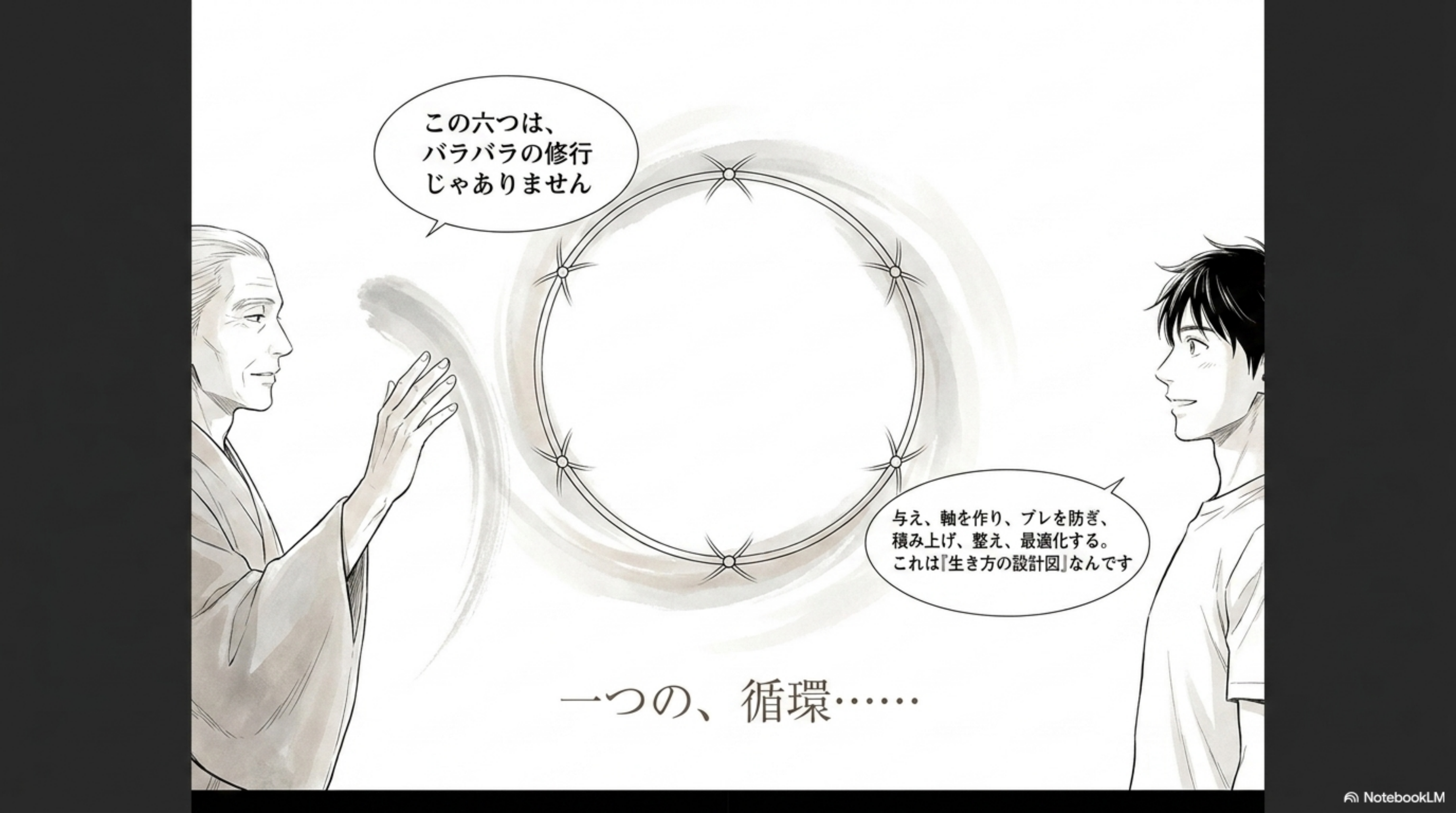


最後が『智慧』。
本質を見抜く力です

知識とは
違うんですか？



表面的な情報ではなく、
経験から生まれる『使える知恵』です。
これがあれば、すべての行動が最適化されます



この六つは、
バラバラの修行
じゃありません

与え、軸を作り、ブレを防ぎ、
積み上げ、整え、最適化する。
これは『生き方の設計図』なんです

一つの、循環……

「完璧じゃなくていい。小さくていいんだ」





こっぴどくなってるんだ!

……感情に流されず、
受け止める

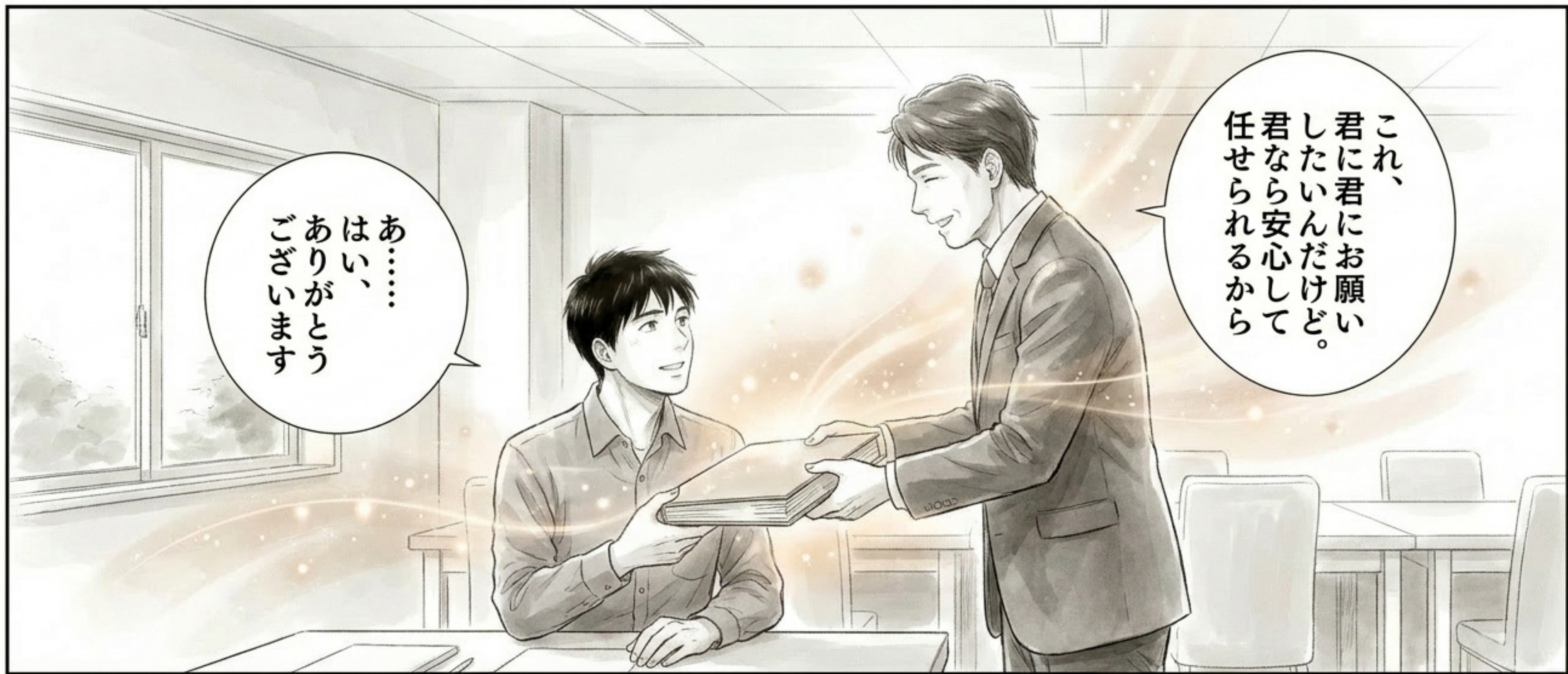


申し訳ありません。
すぐに対応策を
出します

「小さな努力を続ける。静かに自分を整える」



そして、本質を考える



あ……
はい、
ありがとうございます
ございます

これ、
君に君にお願い
したいんだけど。
君なら安心して
任せられるから

見返りなんて求めてなかったのに……
不思議と色々なものが返ってくる

「六波羅蜜は、遠い理想じゃない」

「今ここを、より良く生きるための道なんだ」

