

七つの星・深の編

情報と速度に疲れた心をほどこき、自分と離れないための静かな練習。

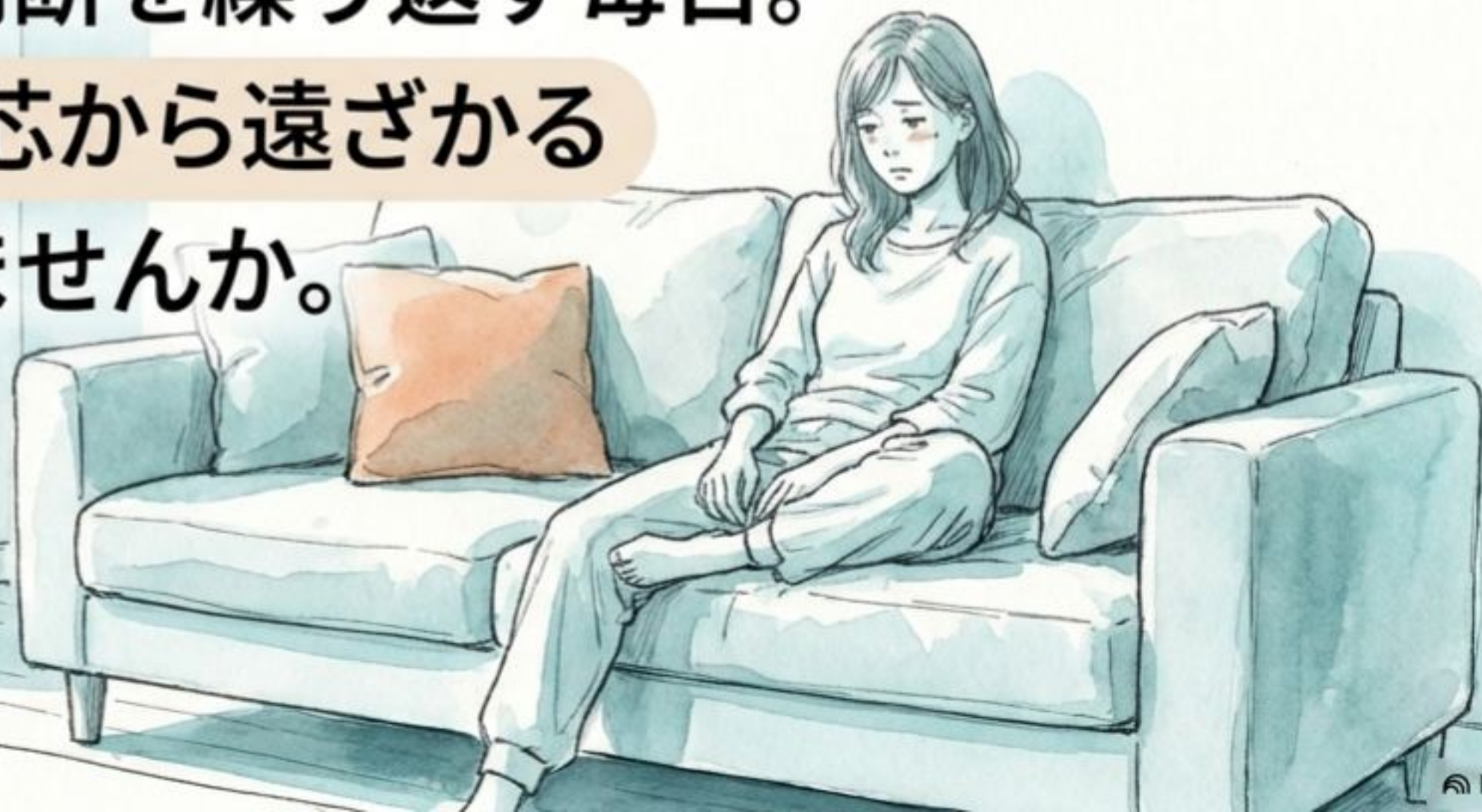


心が自分から離れていく。

情報に囲まれ、速い判断を繰り返す毎日。

いつの間にか **自分の芯から遠ざかる**

離心状態になっていませんか。

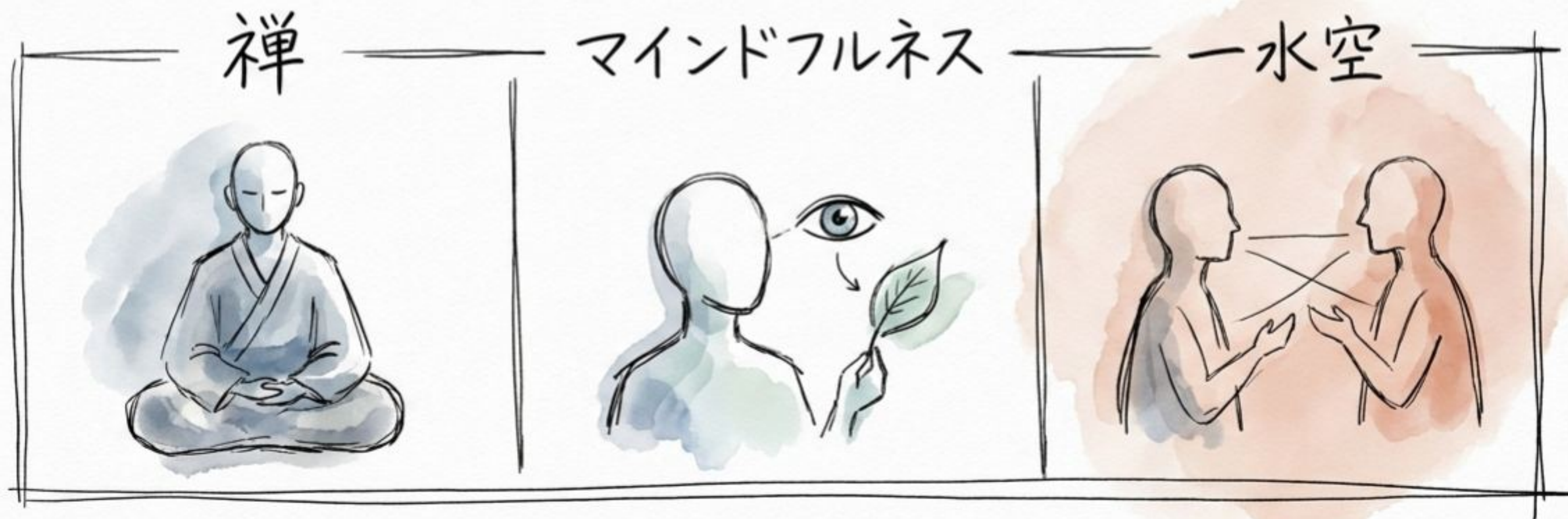


よくなろう、高めようとするのを、
一度やめてみる。

観察するのではなく、自分と対話する。

禅は自分を見る時間。マインドフルネスは今を観察する時間。

私たちが大切にするのは、自分自身と対話することです。



正解を出す力は、やがてAIが肩代わりする。

情報が標準化され技術の差が縮まるこれから。

最後に残るのは、他人の目ではなく自分の軸に生き、
自らの変化に気づける人です。



一番近くにいる自分を、 悦ばせていますか。

近くの人が悦べば、遠くから人がやってくる。

私たちにとって最も近くにいるのは、

自分自身の深さです。

ここを満たすことからすべてが始まります。

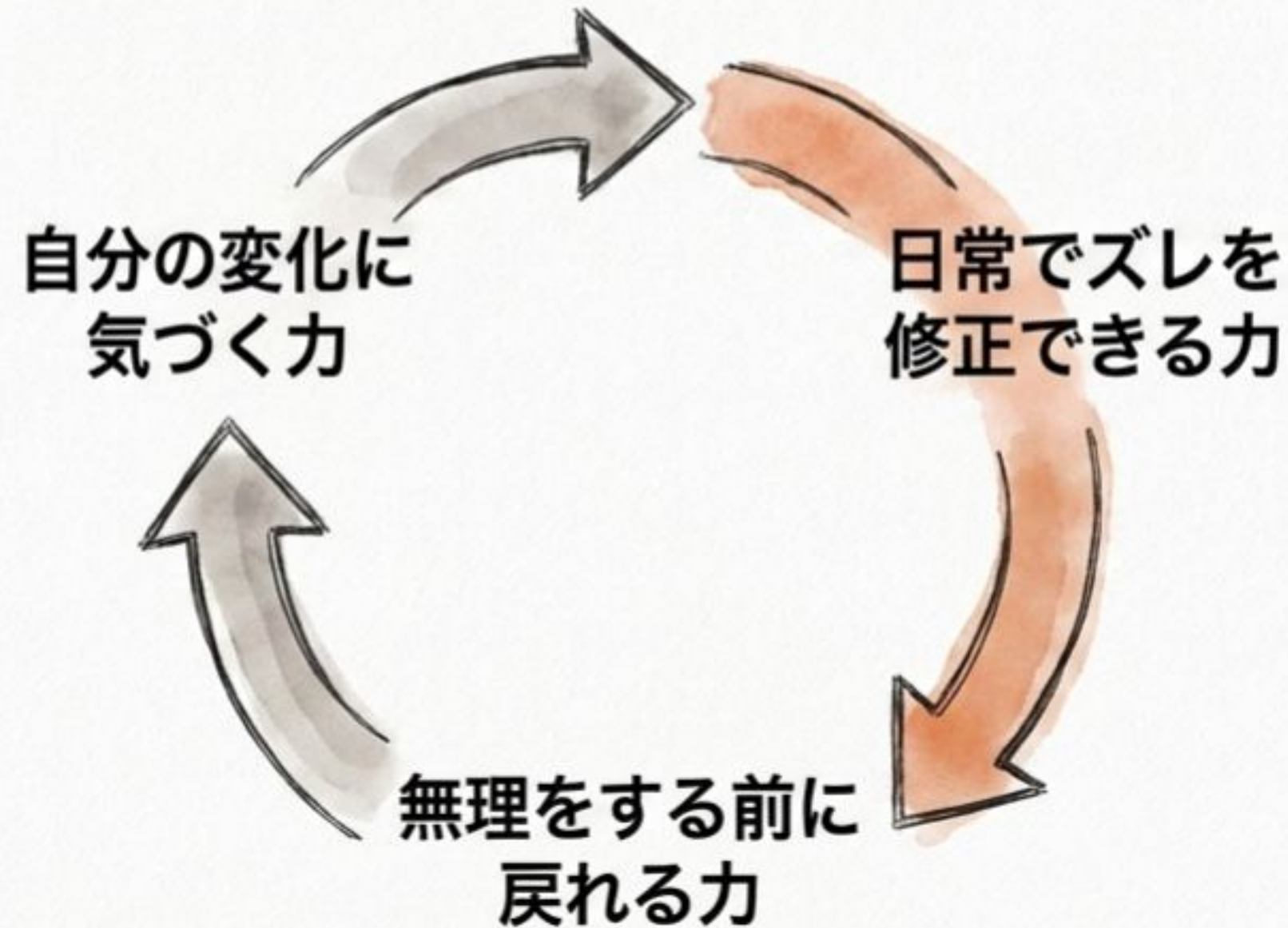


斬新さよりも、一見平凡な日常のなかに本質はある。

必要なのは、本来の自分に戻り続ける力。

自分の変化に気づき、無理をする前に立ち止まる。

そして日常の小さなズレを自分自身で修正していく。それが揺るがない定力に変わります。



An illustration of a woman with long brown hair, wearing a light blue tank top and leggings, standing in a meditative pose with her hands pressed together in front of her chest. She is positioned in front of a window with light blue curtains. Sunlight streams in from the window, creating a warm, golden glow around her. The background is a soft, light blue wash, suggesting an indoor space with a view of the outdoors.

どこかへ行くのではなく、ここに留まる。

特別な感覚や集中を得るためではありません。
ゆっくりと自分の内側に向かい、自分と離れていないと
いう静かな感覚を養う時間です。

派手ではないけれど、確実に未来に必要な実践。