

禪の思考術

やなぎはみどり ほなほくれない

③ 柳緑花紅

ありのままを見ること
(さしない)

蘇軾



色



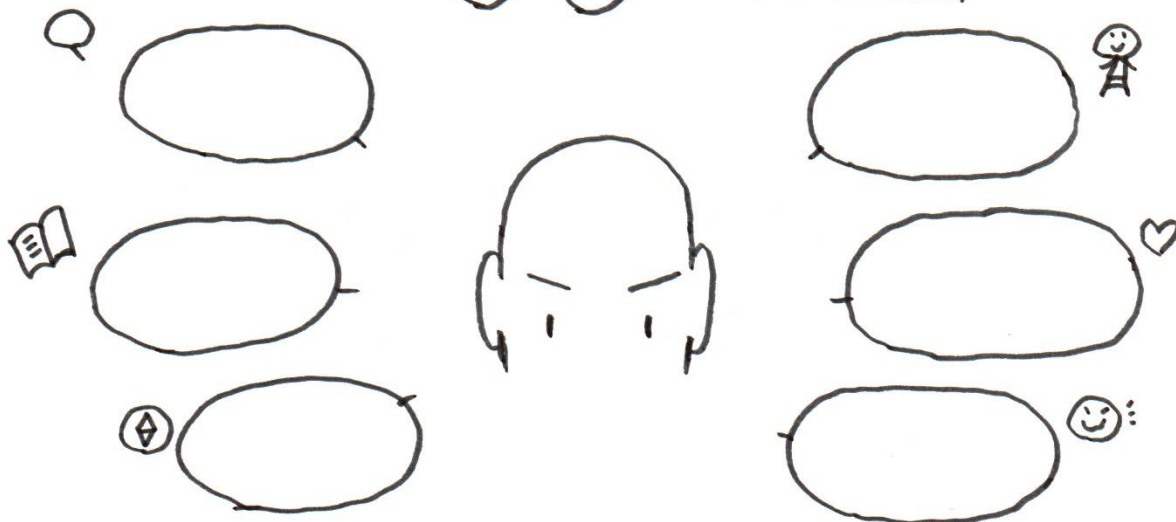
相対的
(差別)

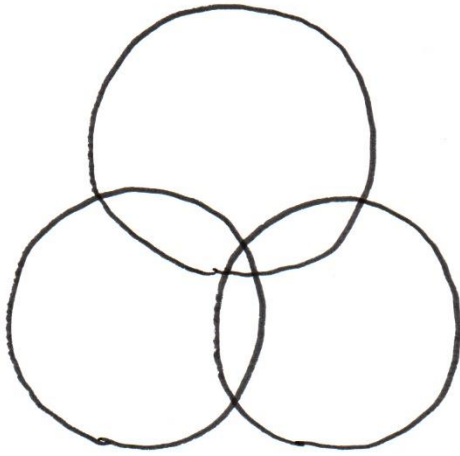
空

絶対的
(平等)



のメカニズム





日々新 (-期一会)



柳緑花紅のワーク

あなたは普段、どんなジャッジを
無意識にしているでしょうか？



自分自身

- 劣等感・優越感？
- どんな「ジャッジ」？



他人 (パートナー、家族、人間関係)

- 劣等感・優越感、レッテル貼り (レッティング)
- どんな「ジャッジ」？



出来事

- 感情は？
- どんな「ジャッジ」？