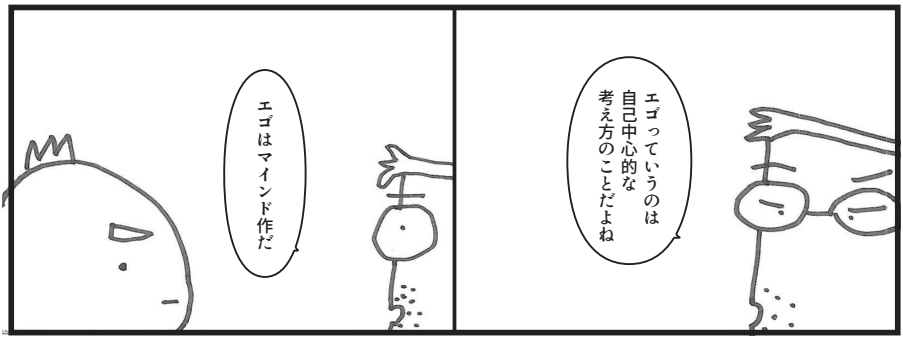
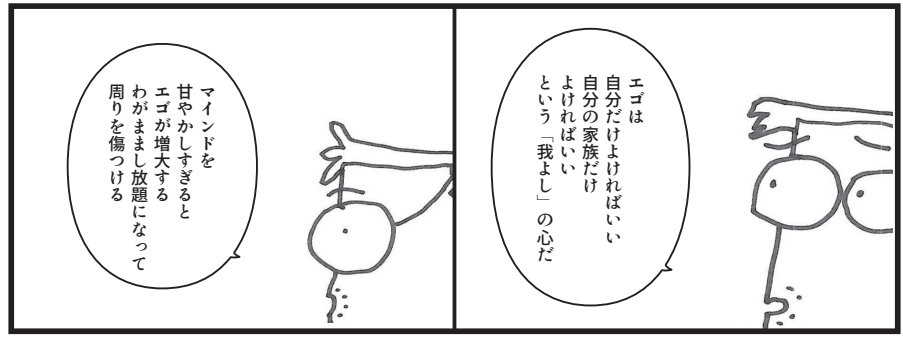
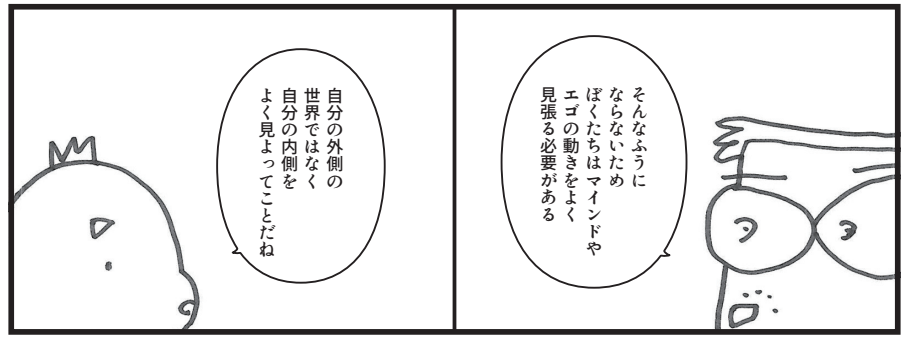
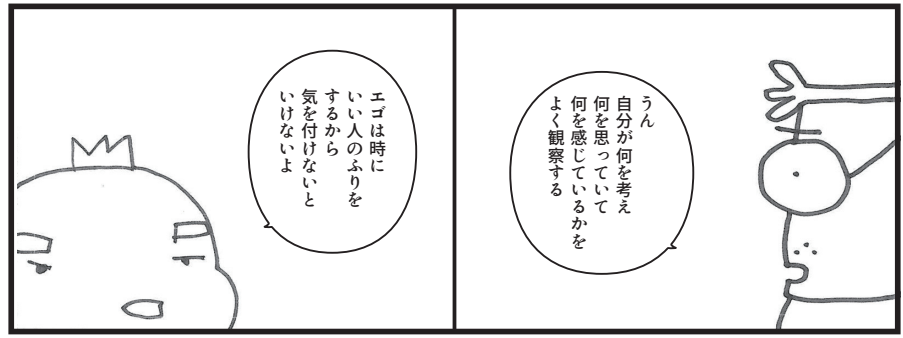

エゴっていうのは
自己中心的な
考え方のことだよね
エゴはマインド作だ


エゴは
自分だけよければいい
自分の家族だけ
よければいい
という「我よし」の心だ
マインドを
甘やかしすぎると
エゴが増大する
わがままし放題になって
周りを傷つける


そんなふうに
ならないため
ぼくたちはマインドや
エゴの動きをよく
見張る必要がある
自分の外側の
世界ではなく
自分の内側を
よく見よってことだね


うん
自分が何を考え
何を思っていて
何を感じているかを
よく観察する
エゴは時に
いい人のふりを
するから
気を付けないと
いけないよ