

Sadhguru 恐怖を楽しむ。 マインドを違うように使う。



<http://www.ishafoundation.org/blog/sadhguru/masters-words/troubled-fear-just-change-channel/>

恐怖は自分の頭が創りあげたものだ。 ホラー・ムービーを見るでしょう？ 恐怖は自分が創りあげたホラー・ムービー。 映画を観るように恐怖を見る。 恐怖は存在しない。あなたが恐怖に感じる。ほとんどのことは起こらない。恐怖は存在しない。恐怖を造っている自分の頭を楽しむ。起こらない恐怖を造るより、もっと楽しいことを造る。 マインドを違うように使う。 ホラー・ムービーの代わりに、コメディ・ムービーを作る。笑う。 恐怖を笑う。 実体のない恐怖を創りあげる自分を笑う。 マインドを違うように使う。 2015年の課題。

2015年は8の年。 マインドの使い方が変わります。

頭で恐怖を創作する癖のある自分を治す。 マインドを違うように使う。 現実ありえることを想像するように使う。 現実ありえるシナリオで、自分はどうかクリエイティブ、フレキシブル（柔軟）に対応していくか？ いつも自分を笑ってしまう余裕。 恐怖に住んでしまっ、頭が一杯一杯になってしまう癖を直す。