



自己実現への道

第17回 - 運命を変える秘訣(その7) -

- 不安を解決する知恵 <頭脳を常に『積極方向』に働かす - > -

不安を撃退するもう一つの方法として・・・『気分転換』がある。英語で "diversion" はラテン語では「そらす」という意味であり、気持ちをそらしてしまえばよい。幸いなことに人間の頭脳は一度に一つのことしか考えられないようにできているので、気分転換は難しくない。故意に気持ちを他のことに集中させるようにすればよいのだ。一番よいのは、自分の好きなことをやることだ。楽しければ楽しいほどよい。気分転換の必要があればこそ、楽しみも倍増するというもの・・・

そうだ！！

もっと楽しめばよいのだ！ 自分の好きなことを大いに楽しむ！ これに限る！！

心配事を撃退する最も効果的な方法は『強い信念を持つこと』である。

『信念』って何だろう？ 心の底から、「そうだ」と確信できるという『感じ』である。その『感じ』が本物であることを悟ったとき、全ての不安から解放される。やや宗教的かも知れないが、すべての宗教の本質はそういうところにあるのだろう。理屈では説明できない世界かもしれない。

聖書には「幼な子のようにあれ」と書かれている。それは、固定観念やトラウマ、慣習などに一切囚われない自由な心を持つことだと説かれている。

宇宙には見える真理（科学的な真理）と見えざる真理（超能力や宗教など）が存在する。見えざる真理は、子供のような純粋な心がなければ理解しにくいと思われ、大人になって不要な観念を持てばもつほど『悟り』は難しくなり、『信念』を持つことも難しくなってくる。

『幼子のような純粋な心』に『確固たる信念』が宿る！

だから・・・純粋な心を持てばイメージングもやりやすく、信念も培われやすい。また、確固たる信念があれば、心を澄み切った静かな状態にすることができる。これが最良の心配・不安の撃退法である。

イメージングは不安や心配を吹き飛ばす。一度試してみてほしい。そうであることを実感できると思う。

<MIKO>

📖 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール（謝世輝訳）三笠書房