

# 第三のみち： 恐れを超える

永田 円了

## 恐れは何故、どのようにして起きるのか



人間のもつ原始的な脳（爬虫類の脳）のはたらき  
（自分を守るための本能的な脳）： 怒りと恐れ  
怒りの感情 → 戦え Fight      恐れ的情感 → 逃げろ Flight  
恐れ（緊張）は、人間の五感を鈍らせる

## 恐れに行動を支配させてはいけない

安らぎ型墓参 vs. 恐れ型墓参



<バットマン ビギンズの事例より>

**It's OK. You'll be OK. 大丈夫、何があっても大丈夫**



人は何故落ちるのか？ 這い上がることを学ぶため  
父親の最期のコトバ： It's OK. Don't be afraid. 大丈夫、 恐れるな

恐れと対峙する / 真の恐怖は自分の中にある  
人は目に見えぬものを恐れる / 恐怖は人の力を歪め、支配しようとする  
恐怖を味方にしろ / 己自身が恐怖となって、敵の心に入り込め

## 人生の達人技

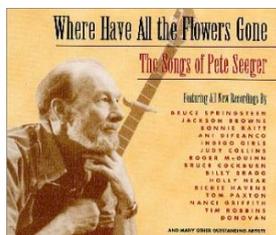
それは、人間であることの恐怖と驚異をもろとも受け入れ、そのバランス感覚を日常の中で祝い楽しむ人の生き方である。 —— ナバホインディアンの智慧



## サーフィンは、ゲームではなく、人の生き方である

意識しすぎると怖くなる / 波は一つのエネルギーの塊である  
事前に予測のできない波（エネルギー）に乗る  
ほんの数秒間、その瞬間は他のなにも存在しない（虚時間）  
恐怖に尻込みしていきるのはいやだ

If you are afraid of dying, you are probably afraid of living. (by Rocky Aoki)



恐れよりも希望を  
花はどこへいった？