

悟空の強さの理由は、サイヤ人という潜在能力の高さはもちろんのこと、自分より強い相手と戦うことが大好きというマインドに秘密があった

強い相手と戦うときの両者のマインド  
悟空：楽しくてワクワク  
クリリン：怖くてブルブル

当時は実力差は大差なかったが、気がついたらとんでもない実力差が開いていた

「本当に大好き」だとその分野の神になれるほどの実力を手にすることが出来る

クリリンは悟空に比べフィジカル的に弱いしメンタル的にも闘いが好きになわけでもない

クリリンをより強くするためには、何のために自分は戦わなければならないという「他者のための目的」を明確化すること

人は自分だけの目標よりも、後ろ支えとなる自分以外の他人のための目的があると諦めないし、達成したときの喜びと充実感が格段に大きい

人は目の前に強力なライバルや敵が現れた時、つい身体に力が入ってしまい練習どうりの実力が出せないことがある

さらに過去の失敗体験や恐怖体験があると、その恐怖体験から逃げ出したり、現実よりも問題を「自分自身で」さらに大きくしてしまう

この時の本当に倒すべき相手は、目の前の相手ではなく「現実逃避してしまう現在の弱い自分自身」である

恐怖を乗り越えるためには、まずはありのままの現実を冷静に客観的に見つめる必要がある。その時、非常に有効なのが「瞑想」

目を閉じ瞑想をして深い呼吸で現実を俯瞰する（客観視する）ことで、過大評価も過小評価もせず、ありのままの状態を受け入れることで、それが自分が思ったより大した事がないことを理解して最適な行動を取り、1つずつ乗り越える

まとめ

### 【怖すぎて完全にトラウマ】3度の死の恐怖を見事乗り越えたクリリンの恐怖克服法とは

悟空とクリリンはひよんな事から共に再び修行することになる

悟空とクリリンの圧倒的な違いについて

悟空

むしろ最初はクリリンのほうが少し上だった

しかし今は全く手の届かない所にまで実力格差が開いてしまった

なぜか？

宇宙最強：神の力を手に入れたサイヤ人

自分より強い相手を前にした時

**重要** 「オラ、ワクワクすっぞ！！！」

ドキドキ、ワクワクの感情  
こいつを倒せば自分はもっと強くなる

戦う意味、目的  
自分より強い相手と戦うことが大好き

地球人最強：空も飛べる、かめはめ波、気円斬も打てる

自分より強い相手を前にした時

あわわわわわ  
恐怖の感情  
出来ればこの場から逃げ出したい  
こんな奴に自分がかなう訳がない

戦う意味、目的

しょうがなく戦っている  
地球では仕事で警察官をしている  
目的を見失っていた

**重要** 「お前はそんな弱い男だったのかい？」という妻の言葉と「強い男が好き」という娘の言葉を聞き、修行することと、再び武道家になることを決意する

**重要** 家族（妻、娘）を喜ばせるためという大切な目的が出来た

今回の見所

自分のかつて戦った相手が現れる不思議な場所での修行

自分の目の前に出会うはずのない二度と会いたくない敵が現れた

クリリンは実は3回も殺されている

その相手を目の前にした時、思わず恐怖で逃げ出してしまった

一方、悟空は

こいつらとまた戦えっぞ、ワクワクすんな～

この場所ではある法則があった

恐怖の大きさ  
力の大きさ  
に比例して敵が大きく、また数も増えていく

目を閉じ、深い呼吸で瞑想した

敵の動きが止まり、簡単に倒すことが出来た

ここで学べることは

**POINT** 心と身体のコントロール

人は目の前に強力なライバルや敵が現れた時、つい身体に力が入ってしまい練習どうりの実力が出せないことがある

仕事  
プライベート  
スポーツ

過去の失敗体験や恐怖体験を思い出すと、その恐怖体験から逃げ出したり、現実よりも問題を「自分自身で」さらに大きくしてしまう

**重要** 現実逃避してしまう弱い自分が最大の敵である

解決策：目を閉じ瞑想をして深い呼吸で現実を俯瞰する（客観視する）ことで、ありのままの状態を受け入れ、それが現実で大した事がないことを理解して最適な行動を取り乗り越える

リラックスして現実を見つめるとそんなに大した事がないことに気付く

心の迷いが吹っ切れた時、真のリラックス状態になり、すっかり力が抜け、いつも以上の実力を発揮することが出来る