



*365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS*  
日めくりCLポイント365日(最終回)

David K. Reynolds, Ph.D  
dkreynoldsjapan@gmail.com  
<http://constructiveliving2.weebly.com/>



□人の心に何があるかわかりませんし、心がどこかにあるとしても入り込めません。でも私たちはよく心のなかについて話をしますが、本当の中身とは違います。話しにだまされないでください！

□私はまだ死んでいません。外を通る車の音を聞いて、窓の霜の曇りを見て生きています。今、ここには心配する死はありません。

□皆が自分を見ていると想像してみます。今、人は自分に気づかないで、個人的なことであたまがいっぱいと考えます。力のある魅力的なヒーローだけが自分を見つめているかもしれないと思ってみます。ばかな空想ゲームをしていると、沈む夕陽と接近中の電車に乗り損ねます。

□いろいろないいものが心に入ってきます。実際にそばにあってもなくても。犬とキーとカップケーキとか。ただ、ちょっと気に留めるだけでいい、嬉しい心の不思議。

□知恵とか英知のことはよく知りません。私は確かに賢くはありません。実際に五感でとらえるコンピュータとチョコレートと書いている言葉について少し知っています。言葉のチョコより、本物のチョコレートは本当においしく私を裏切りません。

□人が何かをするか、しないかで判断してください。考えではなく現実にある真実を知ってください。現実にはフィットした言葉を使ってください。

□なすべきでないことはしません。なすべきかどうかわからない場合は、一時的に何かをしてみます。なすべきこととはなんでわかりますか？情報はなすべきことの一部でしかありません。

□どうやって温くなるか寒くなるか、おなかがすくか、いっぱいになるか、腹が立つか嬉しくなるかを誰も教えません。みな贈り物です！感謝があってもなくてもありがたく受け入れてください。

□心が乱れていたり、衝動的、あるいは面倒でだるいと思うときは、静かな場所でゆったり深く呼吸してみます。心の負担を楽にするのは「悟り(悟るではなく)」というそうですが、手っ取り早く、外に出て歩いてみてください。

□自分が信じることを信じます。自分が疑うことを疑います。誰かを、好きなものを愛します。どうしてかの話で好みを変えることはありません。新しい事実で好みが変わるかもしれません。事実って何ですか。

□自分は世界で一番だいじな人です。誰を尊敬するか、だれが好きであっても、だれかを恐れるとしても自分の人生の舞台では主人公として存在します。その主人公がすることを自分が決めます。うまく演じて(行動)してください。

□知らないことは無知とはちがいます。自分が知らないことを知るの知的です。知らないのに知ってるふりをする

のはおそまつです。社会的なたくさんの科学者や臨床心理士、精神科医、精神衛生カウンセラーは、実際に知らないことを本当に知っていると信じています。水でできていると信じるバケツに水を入れようとしているのです。知らないことは脳天気です。

□多分読者はここに書かれていることの一部は書き直されるべきと思っているでしょう。私が間違っています。どうもありがとう。

□すべてのことをすべて知っているわけではなく、確かな結果を持たずに行動するしかありません。失敗の行動は行動することです。座って何もしないのは何もしていないことです。質問は常に「どちらをすべきか？」です。

□他の人がすることを理解できないかもしれませんが、ふだんその人はそうします。逆も言えます。自分のすることを他の人たちには理解できませんが、普段自分はそうします。たとえどうしてそうするかと人に話したとしても、人にはわからないでしょう。そうする意味がわかるのは世界で自分だけです。しかし、人は皆、お互いにわかり合ってもわからなくても同じ事実を分かち合っています。

□新しい一瞬はどこから来ますか？ 意味はどこで最初に生じますか？ なすべきことをなぜ知っているのでしょうか。死とは何ですか？ この私とこの脳の間接続と非接続は何ですか？これらの質問の答えを知っていても他の人に答えを伝えられますか。考えている間にお湯が沸いて、ほこりがたまっています。今なすべきことは？ 考えではなく目の前の事実を見て新しい一瞬に行動で答えてください。終り

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

さあ、これで365日一年を建設的におくれます(?)。

“事実を受け入れ 目的を知り 必要な行動をする”



[→ 目次へ戻る](#)