

一だれもがそのままで完全/人への不満や批判をなくすには

デビッド K. レイノルズ/アメリカ・オレゴン州CLセンター

dkreynoldsjapan@gmail.com (日本語対応返事英語)

dkreynolds@juno.com (英語)

<http://constructiveliving.org> (英語)

<http://constructiveliving2.weebly.com/>

以下はレイノルズ先生に届いた、生徒さんからの質問、課題レポート、海外のインストラクターから指導に関する質問への回答です。毎月のNews letter (Paul Kroner さん発行)に掲載されたものです。

Vさんからの質問:なぜCLでは「今のままで完全」と言っているのか。

あなたのお手紙とCLを一生懸命実践されていることにお礼申し上げます。生徒さんからの手紙が「ありがとう」から始まり、すぐに課題実践の報告に移っているのはだいたい意味があります。あなたが首尾一貫して課題をうまくやっているからではなく(そういう人がいるのでしょうか)、努力し前に進み続けている点で、とても素晴らしい生徒さんです。実践は完ぺきです。今のあなたがそうであるように、あなたは不完全でもすでに完ぺきであるというCL法則の意味をおわかりですか?記録内観を毎日続けなかったと詫言っていますが、CL課題は人のために作られるのであって、課題のために人が在るのではありません。

私たちは皆時々あれ、これと変わります。瞑想のときに集中があちこちに動くのを呼び戻すように、私たちの仕事は自分を建設的な生活に繰り返し戻し続けることです。皮肉や不平を言うのを減らすためにどう努力すべきかの質問ですが、一般的なことかとしては、自分が話すことを少なくして、相手の話を繰り返し、質問して、聞くことを多くすることです。さらに、自分が話す前に、答える目的確認を思い出すために、舌の下にキシリトールを入れておくようにしてみてください。

最後の質問について:

1. 人はどうやってなすべきことがわかるか。

答え: わかりません。どんな感情が湧いてきても常に受け入れ認めるだけですが、なすべきことは現状の事実全体から一瞬、一瞬湧いてきます。どうやってなすべきことを知るかより実践することがだいじです。

2. 直観力についての質問

直観力は経験や体験、知識に関係があるかもしれません。が、具体的にどんな経験が直観に関係するかはわかりません。直観力を理解しようとするのは、ある意味、必要なことをするより考えに向かう楽な逃げ道かもしれません。気をつけてください。あなたの論理的な追及はなすべきことをする妨げになります。

一自己中心の行動をなくすには

インストラクター・Lさんへ

お手紙をありがとうございます。あなたの手紙は明確で、よく考慮されていますので、私も同じように答えたいと思います。

最初に、基本的に、動機づけに関するどんな話にも気をつけてください。私が初めて精神分析の考えに遭ったとき、すべての考えや行動はいろいろな性欲に関係があると学びました。M. スコット・ベックは人間の行動の本当の理由を知っているかのように書いていますが、もちろん彼は知りません。悪い心と善い心(罪)の闘いは動機付けの説明にはなりません。個人の事実の一部(感情)なだけです。

自分の都合で行動してしまうと詫言っていますが、まったく悪いわけではありません。自分自身を完全に忘れ

ることはだれもできません。自分の努力で自分の都合による行動をなくせると考えているようですが、自分の力だけで自分中心の行動をなくすことはできません。そういう神のような人にはなりません。あなたは「救いは必要」と認めた親鸞や優れたキリスト教の聖職者と同じところに立っています。「人は皆罪びと」と認めても群集の中に隠れて窮地から救われるいい訳にはなりません。だれもが、自己中心で自分のことをよく考えるのは事実です。

各個人がそれぞれの方法でこの真実（自己中心）を認識しなくてはなりません。自分を捨てることは一度だけでなく、永遠に、繰り返されます。その認識は一時の悟りで、聖人あるいは普通さに向かつてのステップです。

ですから良かった！では次どうしたらいい？そして次は？さらにその次は…？定期的に自身を評価してください。その際は、他の人に良く見られたい、自分の良いイメージを守るために他人を欺こうと準備するでしょう（私はそうします）。で、気づいたら次のなすべきことをいい目的でも悪い目的でもしてください。私たちはだれもが救いを必要とします。自分の努力だけで成功することは誰もできません。事實は常にサポートし続けてくれます。例えば、このコンピュータ、これらの言葉、皮膚がんのリスクを減らす陰を作る樹木…。そのようなサポートは自分が良い人だから受けられるというわけではありません（内観の三つ目のテーマで知ることができる）。いい人ならしていただいて当然？神経質な人は人をだます才はありませんが、自分にも他の人に対しても敏感な才があります。

自分の努力で成功するちっちゃな夢は断念してください。そうするととてもほっとして、新しいプラットホーム（立場、土台）が足元に現われます。

手紙を書くためにいろいろ細かいところまで真剣に考えていただきありがとうございます。返事をしたためた文言が、あなたに少しでもお役に立つようお願いしています。なぜ事實は私たちのような不完全な人間を愛するのか分かりません。

