



Quotes X

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
Pools of Lodging for the Moon(Ⅲ) (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.58

<高良武久先生の考え方>成功したい欲求が強いほど失敗への恐怖は強い。すごく成功したい人は失敗することが恐い。あまり成功したくない人は失敗をおそれない。森田の形外会の集まりの言葉で「神経質の人たちは、すごく成功したい欲求が強い。それ程強くなければ失敗するのは大したことではない。実は神経質の人は自信がたくさんあり、失敗しない筈だと思いこんでいる。

経験がなく、自信がなかったら失敗が何回もあるのは当たり前。しかし、神経質な人はどんなに小さな失敗でもとても辛い。だから失敗しないはずという自信でいっぱい。劣等感があると言っていたとしても。

恐怖感も同じ。私はとても生きたい、死にたくないから飛行機が恐い。先日死んでもいいと思ったとき飛行機は恐くなかった。そのとおり。

P.59

西洋的な心理学を勉強しても東洋的な神秘主義を勉強しても、痛みは喜べない。自分が感じる痛みを好ましいとは思わない。辛いことは辛い。科学を勉強していても宗教を学んでいても辛い。悩みをなくすために心理学や宗教を勉強することは無駄。

P.59

痛みは私の集中力を高める。痛みが「私をどうにかして、助けて」と言っている。痛みを無視することはできない。何か治してください。論理的な話は痛みと別に関係ない。痛みを治すことはできない。痛みは実際的なことだから話では治らない。

P.61

絵を描きながら、なすべきことは紙から湧いてくる。話しながら話題は湧いてくる。絵を描きながらキャンバスから次の線がでてくる。やりながら次のなすべきことは湧いてくる。紙から線が呼ばれた。私の話していることからあなたの質問が湧いてくる。何かをやりながら何かが出てくる。まず座ってきれいな紙の前でどう描くかを考えるのではなく、なにか線とか色をつけると「あっ、次の線はこちらのほうに描いたほうがいい」と出てくる。やりながらが大事。自分の考え方をはっきりさせたいとしたら、本を書く。原稿を書きながら自分の考えがはっきり判ってくる。

P.63

受け入れることは「建設的な生き方」の基本的な教えである。目の前のなすべきことに注意を払って行動し、積極的に生きる生き方。人間の存在には避けられない変化が起こるのは当たり前、認めること。

P.67

男女間の本当の愛は自分を相手に差し出し、相手の都合を考える。ノイローゼ的な愛とか、不健康な愛は男女間に自分の分が得られるか要求して、得られるかどうかという心配がある。自分の都合、自分の分、相手は私のために十分つくしてくれるか、私は彼女のためにいろいろ尽くしているけど本当に私の努力を認めているか、私のために良くしてくれるかを考える。それは本当の愛ではなく病的な愛。

本当の愛であれば、相手が必要だし相手との将来は大事。人間は変化するものだから時々本当の愛、

ときどき病気の愛。喧嘩している同士の言うことは決まって「私は相手にいろいろやってあげたのに相手は何もしてくれない」「相手は悪いから相手を治して下さい」「相手に内観させて下さい」「相手が内観したらありがたい、私はいいから」。

P.68

よくテレビや映画を見る人は、ドラマの中の俳優が演じる激しい感情に支配され、現実と重ね、そのような感情が現実に関わり得ると信じ始める。自分もあのような激しい感情で生きているようなイメージを強くしてしまう。実際はそうではない。現実ではない。

ドラマの目的は観衆を刺激させるとか、劇的なことで見ている人の目をテレビに引きつけさせること。実際の人生ではあのような強い感情からは希望がでてこない。だからテレビや映画は私たちの人生にあまり良い影響を与えていない。

P.71

「感謝しなさい」はむりな説教。感謝するよう自分に言い聞かせて感謝の気持ちを起こすのは不可能。感謝の気持ちを意思でつくろうとすることはできない。内観するのは感謝の気持ちを作るためではない。内観の目的は事実をみつめること、忘れた事実を思い出すこと。具体的に自分はどのように生かされているか。具体的に相手をどんなふうに苦しめたか、悩ましたかを見ること。感謝の気持ちは湧いてくるが、感謝の気持ちは気持ち、感情だからすぐ消えてすぐ忘れる。

P.79

別の誰かになろうとするのはひどく苦しむ。その間違いの一つは、他の人は自分と同じように、同じほどには傷ついていない。今一つは、他の人たちのようになれると思っている。

悩んでいる人は皆一人一人、自分だけがとても悩んでいると思い込んでいる。自分の悩みは特別と思い込んでいる一だれにも今の自分の悩みがどれだけひどいかわからない、特別なもので、とても辛く、どれくらい苦しんでいるか他の人にはわからない。もし私は他の人たちと同じ人間になったらこんなには悩まないと思っている人もいる。

そのような人たちは二つの意味で間違っている。一つは、自分以外の人たちは自分のように悩まないと思い込んでいる。実は回りの人たちも悩んでいるのは事実。二つ目は回りのような人になることができるかもしれないと思い込んでいる。それは不可能。回り人たちのようにはならないのが事実。なぜなら私たちは皆それぞれ独自の人格を持ちそれぞれ違う。回りの人たちはさまざま、回りのような人たちという人間は存在しないし、それは抽象的な考え。普通の人間になりたいとか、偉い人になりたいとか、立派な人間になりたいという言葉と同じようにおかしいし、そのような人は存在しない。言葉上に存在するだけ。実際は人間は一人一人さまざま、立派な面、ばかな面、弱く強い面といろいろな面がある。しかし、抽象的な言葉に逃げるのが人間。

悩んでいる Aさんは Bさんのような人になればそんなに悩まないと思うが、Bさんに聞くと Bさんにも悩みの事柄は違うがある。皆それぞれちがう悩みを持っている。このような人間というと無限大の人間を指すことになり、抽象的、概念の世界。(アメリカ・オレゴン州 CL センター所長)

 [目次へ戻る](#)