



Quotes XII

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
A Thousand Waves(I) (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.26

自然に湧く感情を直接意思でコントロールすることはできないが、ときどきは行動によって感情に影響を与えることはできる。

P.26-27

感情に従って生活を左右していると感情に支配された生活が広がってくる。

ある状況で自分の感情に負けてしまうと、またその感情の影響が大きくなる。たとえば、私は以前、恐いから飛行機に乗らなかった。だんだんエレベーターも恐くなってしまった。階段も恐くなる。時には恐くても感情に勝たなければならない。現在エレベーターはぜんぜん恐くない。

朝、ふとんを片付けない人がいて、何日も続くとふとんだけでなくパジャマもしまわれない。次には部屋掃除もしなくなるとだんだん面倒な感情は大きくなる。感情に従って動くとなさくなるかもしれない。だからしたくなくともしたほうがいい。

P.27

いい気持ちを長く持ち続けることはできない。嫌な感情を自分の意思で消すことはできない。それはあたりまえのこと。

P.29

私たちはむしろ、人生というコンピュータースクリーンのカーソルのようなもの。

コンピューターの画面にはカーソルがある。私たちはカーソルで画面は事実。カーソルは画面の場所の印。事実の中にはいろいろな場所がある、Aさんの場所、Bさんの場所とか。ある人はこういう場所から事実を見ているし、別の人は別のところから見ているが、カーソルは画面の一部で画面と離れていないし、別のものでもない。ただ画面の場所の印。そして、カーソルの場所は動き、変わる。カーソルというものが画面の上につけてあるのではなく、画面の部分。画面がなければカーソルはない。カーソルが動くのは指で動く。自分がカーソルだったらどういう目的で動いているか考えてみる。電源を消すとカーソルも画面も同時に消える。画面なしでカーソルの存在の意味はないし、カーソルなしでは画面の存在の意味もない。

P.30

回りの世界は当りクジ、青信号、親切なことばなどを欲しいときに送ってこない。それなのに私たちはいつもそれらを欲しがらる。欲しいことほど現実にでてこない。時々は出てくることはあるがいつもは難しい。人が欲張りなのは当り前。

P,31

両親のことを思い返してみると、親からは少ししかしてもらわなかったとか、親がどれくらい自分にしてくれたかと考える態度から、たくさんしていただいたということがわかってきて、お返しをすることの大切さが内観でわかる。親たちはみな完全な人間ではない。親だからといって育て方が完璧ということではない。

子ども時代に大人のだれかが食事を与え、服を着せてくれ、面倒を見てくれたのは事実。そういう大人たちは自分のためにいろいろやってくれた。いい気分でもそうでなくても、やる気があってもなく

でも懲りずにやってくれた。私たちが何もして返さなくても、「ありがとう」を言わなくてもやってくれた。そうでなければ私たちは生きることができなかつたはずで、大人たちがいなければ私たちは死んでいた。今ここに存在し得ない。

P.32

一番喜びでいっぱいの人たちは、他の人のためにしている人、自分を与えた人。一番みじめな人たちは、自分のことを守ろうとして必死な人たち。

P.32

No.1 になろうとするのは苦悩の道につながる。

自分の都合を考える人はすごくみじめな人になる。なぜかという自分の都合を守ることは不可能。いろいろな状況があつていろいろな事柄が起こるので失敗が多い。相手の都合を考えると相手に自分が尽くすことは可能だから成功する。

矢的的を考えると中心の小さな点が自分、自分に矢を命中させるのは難しいが、回りの円(回りの人たち)を射るのは易しい。的の輪は家族→近所→地域→自然、動物→世界へと大きくなる。

ドアを開けたとき、日本人は後にくる人のことをちゃんと必ず考えるが、アメリカの人はそうではなく個人主義、だから悩みでいっぱい。日本人が個人主義を取り入れることは危険。昔から伝わってきた「人を思いやる」という大事なことを失う。

私は日本の人と食事をしているとき、なにげなく醤油の瓶を見ただけで、それを見ていた人がさっとその瓶をとってくれる。アメリカでは自分が欲しいときは言葉に出さなければそのようなことはない。このことが日本からなくなったらだいじなことが失われると思う。よく思われたいとか、親切とかいろいろな理由で気を遣ってくれるが、理由はどうでも行動することが大事。

内観では相手のことを考える人は仏さま、自分の都合ばかりを考える人は鬼。森田では自分の悩みを考えてばかりいる人は悩みが大きくなり、相手のことを考えると症状から解放される。

P.38

ほとんどの人は奇跡的に悩みから自由になるとか、永遠の喜び、感情をコントロールできるとして生きているが、事実を見る人たちは奇跡の馬鹿さ加減、無意味が分かる。

P.39

苦悩から解き放たれた人に会ったことはない。

悩んでいない人に会ったことがない。偉い老人、精神科医、日本人、アメリカ人、みな悩んでいる。悟ってくると悩みが消えると想像している人がいる。

P.41


CL はいいところも悪いところもすべてを持つ自分を受け入れ、実際にあるがままの自己を認めるのに手助けとなる。

CLは普通の人間になるための道。Nothing Special 特別でない人間。特別な人間という考えがあるから悩みが出てくるともいえる。自分の悩みは特別、自分の不幸は特別、自分の両親の育て方は特別に悪かった、自分の運命は特別、特別、特別…としている人はよく悩む。だから自分は普通で特別ではないと思ったら、ある程度は悩みの上の悩みは少なくなる筈。

P,41

森田のことば一高い山に上って、高い山から見る景色は素晴らしい一高い山の頂上まで登るのは大変で努力が必要だが、頂上まで上って見る景色は努力して登る価値があるとわかる。

いい生活をつくるために努力は必要。注意をして行動するが時々他のことに注意がいく、そしてまた行動に注意を向ける。完全に行動だけに注意を向けてするのは不可能。ときどきいろいろな考えが湧いたり、ときどき注意を向けたり、ときどき他の気持ちが湧いてきたりして、そのことを考えたりする。でも行動をする。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)