



365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

日めくりCLポイント365日(≡)

David K. Reynolds, Ph.D.

□自分を特別で目立ち、人と違う個性ある人として見るよう教えられます。他の人にはない悩みを抱えるのは、自分に特別な気づきや、他の人とは違う喜びを持つからです。

人生の見方は一様ではありません。日本人も同じようにこの個性を持っていますが、社会的立ち場では個性を隠そうと苦心します。アメリカ人は自分の個性を見せびらかします。この誇張された自己イメージは unnecessary な悩みと無類の楽しみ喜びをもたらします。一人一人の個性にはプラス面もマイナス面もあります。満足し続ける自分を目指すにはたくさんの努力を必要とし、何度も達成し損ねます。時折後退して、個人差を守ると驚くべき結果を産み出すことができます(ex.アメリカン・ドリーム)。

□私は事実が来続けると信じていますが、必ずしも自分に恩恵がなくてかまいません。事実はただ現われ続けます。事実が再び現われるというのは、やはり(今まで)自分の経験からでした。事実は私が気づいて、理解する以上の多くのデータ、より多くの問題、解決策を送り出していると信じています。事実は疑問をもつ私の心を刺激して、もっと疑うよう促がします。自分が特別という考えはどこからくるのか。自分でその考えをつくったわけではありません。

□特別な考えはどこからくるのか私に与えられます。私の自己イメージは与えられたもの(贈り物)です。この自己イメージに影響を与えることができるという考えさえ贈り物です。自分は特別という教えは文化から歴史からか、だれが与えたか。自分が特別という教えはないのにその考えは湧きます。自分について本当にどうわかっていのでしょうか？

□私は心と精神作用についての図解を信用しません。もっと大きな次元の広がりがあり、一頁では描けない様々な変化があります。目に見えるように心は描けません。芸術は、地図ではなく創作品であり、心の源から出現します。

□あなたが私の名前を知るのは特にだいじなことではありません。することは建設的な生き方、聖書、コーラン

と比較にならないくらい重要です。どうするかを自分が一番良く知っています。することが知識を作ります。どうかうまく続けて、実際的にしてください。自分を実際の基準で評価してください。

□今日は雨が降っています。雨が好きか嫌いでも、雨は降っています。今日は雨が降ったらいいなと願おうが願うまいが雨が降っています。雨と親交があろうが、母国語であろうが、最近に干ばつや洪水あろうがなかろうが、今日は雨が降っています。ただ雨が降っているだけ。

□シェークスピアは考えることについての考えを「考え方によって物事の良し悪しを決める」と書きました。今、私は考えることについて、シェークスピアが十分に考えなかったと私の考えを書きます。善悪についての考えを考えるだけなら良し悪しの考えは存在します。私が言いたいのは考えのことばに執られて自分を制限するのは、言葉を越えただいじな何かから気をそらしてしまうということです。考え過ぎて事実から離れ、言葉の世界に入ってしまう。それでいてその何かに出会うためにまさしくその言葉の考えを越えるよう求めています。

□就寝中、考えについての疑問とか(ex.死んだらどこに行くか)はどこからともなく現われて、眠りに消えます。どこからとか、どうしてとかの考えに気づくときだけでまた消えます。自分が消えると(無我夢中)、疑問や心配は現われません。考えについての問題は起きている時だけ眠ってしまうと消えてしまいます。この真実が安堵をもたらすと思いがしますが、寝る、働く、遊ぶ自分にとっては大したことはありません。次になすべきこと(事実・環境・行動)は一瞬、一瞬にすべてです。ことば・考えで説明できない動きがあるだけです。

□自分が何でもすることができると信じるなら、本当に良く注意を払っていません。できないことは大量にあります。例えば、笑って、請求書の代金を払うことはできません。思いどおりに怒りを ON・OFFできません。年を取らないように、ときどき失敗経験をしないようにはできません。

他方、できることも大量にあります。自分を発奮させる、自分に強く約束をする、自分に権利を与える、なにかができる神秘的な力に達するとかは必要がありません。ただそれをすればいいだけです。物事を達成する前ではなく、達成した後で、自分ができると知ります。それであなたのしたという行動は過去に安全にしまい込まれ、問題はありません。安心してしたことを過去にしまい続けてください。したことはできることですから自信をつくります。

□私は大したものではありません。読者のためにどこかからきた考えを私というマークと言葉で文面に表されます。あなたはあなたの世界で最もだいじな人です。あなたがしたことは世界の生命に変化をもたらします。あなたの行動が生命を保ち続けます(ex.車をよけて歩く)。あなたの行動は私が書いた言葉を実際に活かしてくれ

ます。ありがとうございます。

□私たちははっきりとした事実を見て、触れたことにたくさんの解釈と期待を加えることができます。議論に関して、車道の出口を間違えることができます。怒られると予期して、優しい声の案内を聞き逃します。解釈や予測のない、あるがままの認識は不可能であるかもしれませんが、それに近づくのは役立つかもしれません。

□捉われた繰り返しの確認問題(ガスやと蛇口をきちんと閉めたか、封筒に切手を貼ったか、スペルが間違っていないか、ハエがうるさく飛び回る、Eメールが届く、ボタンを掛けたか)は次のなすべきことがすぐにされないことです。確かでないのは不快ですが、避けられません。ですから仕事から仕事へと動いてください。

□自分を人生に巻き込みます。目的を持って注意して行動します。考えるほどには人生は複雑ではありません。一瞬、一瞬、生きるだけです。

□あなたについての私の考えは実際のあなたとは違います。あなたの思い出はあなたではありません。あなたについて私が知っていることはあなたではありません。ですからあなたを愛すとか、憎む方法はないのです。創造する自分を深く感じますが、ただ私は食べ、歩き、仕事し、プレーして眠ります。

□人生で勝ち負けはありません。心がどこにあるか、見たり、触れたり、聞いたり、匂いをかいだり、味わったり、治したりできません。それでも確かに何かが見え、聞こえます。それを心と呼ぶなら、すでに心から離れ、ことばの世界に入ってしまう。

□私は今朝書き始めたくありませんでした。しかし、今は書いていて、執筆はとても素晴らしいと思います。このキャンデーの味は思った味とは少し違いますが、おいしいです。予想したことは次の行動でどこか消え失せて、今あるものに負けました。

□何かが行動の機会を与えてくれます。何かがそれらの機会を評価して、あなたの目的を設定します。何かがあるあなたを1つの方向に、あるいは別の方向に(何もしないのは不可能です。静かに座っていることでも何かをすることです)行動をさせます。そして何かの結果をもたらします。この文を読んでいる「あなた」は縮こまって、そして姿を消します。あなたはどこに行きましたか(行動に向かった)。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)