



365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

日めくりCLポイント365日(四)

David K. Reynolds, Ph.D.

- CLではいろいろな気をそらす手立てがあります。目的からはずれる気晴らしとは違います。人はいつ死ぬかわかりませんから、まっすぐに自分の目標に向かって進みます。
- 将来の希望と過去の後悔は人間共通の考えです。考えは目的から注意をそらしたり、あるいは今なすべきことを示します。賢く考えを使って、それから今の今に考えを漂わせませす。
- ここに書かれている言葉が正しいかをチェックする一番の方法は、日常生活で実際に試してみることです。事実が判断して、人生アドバイスに答えます。泳ぎは(行動するだけでなく)、ときに無理に浮かぼうとせず自然にただ浮かぶだけです。
- 今朝は眠いです。私にはどうして眠いかのストーリーがたくさんあります。ストーリーのどれ一つとして昨晚寝た時間となんの関係もありません。後からのストーリーでも信じられそうな話 / 説明にはなりません。私がなぜ眠いかをどうしてわからないのかも言えません(眠いの言い訳の目前にはなすべきことが待っている)。
- 雨は濡れる、結果はいつも予想通りにはならない、過去や未来を越えられない、行動を変える話しは行動を変えるより簡単と事実は教えてくれます。事実のレッスンは様々な形で繰り返して起きます。私たちはしょつちゅう教を忘れるので、事実が飽きずにそうしてくれるのは有り難いことです。
- ご承知でしょうが、空にあるパイは実際には役立ちません。空もパイも本物ではではありません。くれぐれも注意してください。幸せで平穏な人生、自信がいっぱい、賢明な権力を獲得するなどは空にあるパイ、空想です。言葉遊びのねらいは人を従順にさせ、自己満足させることです。私はあなたが実際的であって欲しいです。はい、気をつけて！
- 相手のルールに従って人生を演じる必要はありません。でも、相手を見捨てるのではなく、そうしないなりの結

果とか影響があり、その準備は必要です。結果はもっとたくさんの規則、可能性、目的、すること、別の「結果」をもたらします。

□ 巧妙な話は魅力的な油絵のようです。ありがたく思えても、あなたは抽象的なことば(リンゴ)を食べたりはしません。私たちはなんとかしてリンゴを具体的に表現しようとしています。人生はいろいろな味覚できます。

□ 無意識とからっぽの頭は現実の問題をほんの少しか解決しません。跳ねるような、焦点が合っていない心は同様に効果ありません。準備の心はただそれだけのこと。心の準備ができてても本当の準備は整いません。

□ 与えられた時間に人に会うかは相手次第であり、また私の気分、最近の経験、直接の目的などによります。この複雑な状況は相手の認識を作り出します。同様に相手は私の認識に応じて変わります。相手の認識の変化は私の認識を変えます。さらに、このダイナミックな変化は私が自分をどう見るかに影響します。アンケートとインタビュー、質問は同じ類いの認識の変化を引き起こします。ですからどう答えてもすでに間違っています。

□ 言葉は私がさわれるもの一例えば、カメラ、ペン、ジッパーを表すことができます。他の言葉を単に表すことばがあります。私は神とか、平和、精神に指を置けません。実際に存在するかのような言葉として扱わないよう賢くあってください。

□ ペットボトルを理解するように、心、神、悟り、愛はわかりません。「神」と共にできるというのは神と「すること」をいっしょにごまかします。ともかくペットボトルから飲むことができます。

□ 贈り物を認める能力は贈り物です。贈り物を与える能力は贈り物です。この言葉でわかる能力は贈り物です。この能力を認める能力は贈り物です。人生で贈り物でないものなどありますか。

□ 自分に都合の良い条件を解釈しがちです。他の人々、生物、いろいろな物の都合を考えることを学ぶと自分の見方を広げます。

□ 「医者」、「教授」、「(日本語の)センセイ」、「サー」と呼ばれるのは気分がいいですが、一人で書き物をしているとき、「」の言葉は消えます。このような敬称が心から、自動的に、考えなしで呼ばれるかどうかはどうでもいいことです。1人で、死ぬときも言葉は消えてなくなります。

□ 私は理想をどう言葉で表せるでしょうか。「生き抜く」というのはどういう意味ですか。私はどんなやり方で毎日の

生活にこの知恵を「組み込む」か。誰がテーブルで先にサービスされるか、先にドアを通り抜けるのは誰か、誰がゴミを捨てるか、最後の一つのサクランボを食べる人は、排水口から髪の毛をきれいにする人は一の詳細が言葉では要約されてしまいます。どういうわけか、これらの「誰」は、違いを知ることになります。

□ものごとの解決がわからないときに法律は「決まりだ」として納めてしまいます。

たくさん与えるとか、慎重に聞く、過度に寄付する、たくさんのお笑いを与える、たくさんのお謝罪をするなどに法は必要ではありません。なぜでしょう？ 私たちは何が正しく、何が必要であるかよく知っています。人は正しいことやなすべきことをしない時もあります。決まりはないので、「どうしてか」の話で済ませます。

□長い時間いっしょに話をするとかいっしょに住んでいても相手の目で世界を見ることはできません。それでも長年多くの時間をいっしょに過ごすと、見方は似てきます。

生徒さんたちの一面を自分にあるのを見つけます。ですから関わりたい人について慎重に考えてください。

□仕事、演劇、サービス、執筆、絵を描いて、ドライブなどに集中すると自分が消えます。自分が消え拵がって、対象物そのものになります。

□自身でなく外に救いを求めるのは、十分に遠くを見るなら構いません。救いは事実から刻々と来ます。宗教の目でみて自分を大きくみせる必要はありません。

□あなたが何かを望めば望むほど、それを手に入れ損ねるかもしれない不安は大きくなります。何かをより高く評価すると、それだけ失うかもしれないと心配が募ります。欲求はなくせませんから、不安や心配は避けられません。

□「理解する」はいろいろの意味があります。言葉での理解は整理を意味します。別の意味は直観的で、言葉なしの理解です。私は愛や恐怖を言葉でうまく説明できませんが、あなたが経験しているなら、本当に理解しているということです。

□あなたの最も優れた達成は今この文を読んでいることと認めましたか。そしてその達成は次になすべきこと、さらに次の…でしょう。とにかく、次の行動に関わったら、達成したことを忘れるでしょう。新しいなすべきことが新しい達成です。もちろんのこと！（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

 [目次へ戻る](#)