



365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

日めくりCLポイント365日(五)

David K. Reynolds, Ph.D.

- 今死ななくてもいつかは死ぬでしょう。死は必然です。ですから今までの思い出で大事なことを将来に残してください。死への恐怖があるのはいいことですが、その恐れは本当の死ではなく想像の死に対してです。
- 天国とか地獄のような言葉について考えるには今の人たちはあまりにも忙しいです。ともかく読んだり聞いたりする言葉に混ざった単語のひとつに過ぎません。これまでに経験してきたことには天国とか地獄は関係ありません。もし天国や地獄を体験してみたいなら、どんな準備が必要か知っています(死への準備—死の直前まで建設的に生きる)。死んでそこで経験できたとしても、天国や地獄についての報告は皆無です。
- 事実は直接行動に答えます。別の言い方をすれば、事実は事実がすることに直接答えます。確かに、話しも事実がすることです。しかし、話しに対する事実の答えはいろいろです。例えば、「好きなものは?」「肉」、「犬」、「サッカー」…。
- 「極楽」という言葉はすてきです。「心の平穏」、「平和」とかのように。聞いたり見たことがありますか。シャツのボタンを掛けたり、靴ひもを結ぶ動作をすてきな言葉に邪魔されないように。
- 私は事実の仕事がなされる一手段に過ぎません。ダイナミックな経験にフィットして意味づけ、生き方の道具、過程とした私の考えです。やってみて結果がどうなるとしても行動は大切です。
- 今ここに、自分が持つすべて、体、考え、感情のワンパックで現われます。行動がそのワンパックを変化させ、新しいワンパックになります。簡単でいてハードです。
- 私は問題への答えを1つ以上いろいろと持っています。でも、私の答えよりあなたが決めたことと筋肉の方こそ必要とします。私の仕事は納得させることではなくて、興味をそそらせ、「やってみてごらん」と言うことです。言葉はまったくだいじではありません。言葉では自分の人生を本当により良くできません！ わかりますか？ どうしてできないですか。
- 歌を口ずさんだり、口笛を吹いたり、ハミングするのはときに楽しい音でときにはそうでもありません。私は日本語のフォー

クソングを英語で歌うのを習いましたが、私の翻訳はおかしく、いい声ではありませんでした。でもとにかく歌いました。何かが私を歌わせたのかもしれませんが。私は繰り返しCLを歌います。

□「たくさんの選択肢がある」というのは何の意味もありません。「今、特になすべきことは」。ことばだけの選択は羽根をつけて飛び去ります。心が漂っているときも自分をしっかり地につけておいてください。

□言葉の糸をいっしょに紡ぐのは作家の仕事です。物書きは意味のない言葉をならべたり、説教じみた表現をしないように気をつけなくてはなりません。作家ですから。人は皆作家です。

□あなたは以前新しいCLの話と CLパズルの意味を考え始めCL法則を理解しました。実際にCLが身につくと、CLをすっかり忘れるでしょう。それからただ受け入れて、行動をするだけになります。それでも、すぐにCLを捨てないように気をつけてください。

□人に腹を立て、非難したかったけど、口を開いたら問題になるとわかっていましたか？相手をしかっても、言葉を飲み込んでも自分は苦しむでしょう。どうせうまく受け取られないとわかって相手になにかアドバイスをしたかったですか。解決しない方がいい時もあります。その場合でも問題はあります。苦しみながら前に進んでください。他にできることは？

□人生は希望し、期待し、報われるように、いつもうまくいくわけではありません。希望し続け期待しつづけ、評価し続けても、どの瞬間にも結果が出ます。心が働いている間は、体でなすべきことに答え続けてください。

□私の頭が曇っていて、歩道のひびにつまづきました。お皿は洗いましたか？ベッドメイクは？洗濯しましたか？請求書の支払いは？今なすべきことがありますか？

□様々な方法を知っていても役立つ場合と限界があります。


気を引く言葉に事実から自分をそらせられないように。事実自分をフィットし続けます。

□希望や夢、人生すべては今あるがままです。事実は考え、希望、夢ではなく、することに答えます。実現するのは行動です。

□自分たちの体は先祖からの借りものです。自分の体を保ち続けるのは自分次第です。身体は売買して交換できませから、今ある自分の体でなすべきことを成し遂げます。

- 私はあなたのために見たり聞いたりできません。あなたが見たり聞いたことを想像できるだけです。それを想像して自分自身驚きます。そしてさらにあなたのように(と考える)なります。ありがとうございます。
- どれくらい高く登れますか？高い所に長いこと留まっていますか？ばかを言うてはいけません。はしごは蜘蛛の巣のように薄く、地面に立っているのです。
- この世界と自分も含め協力して働かせねばなりません。私はもっといい事実や別の事実をあなたに与えることはできません。が、他のこととか別の人にいつもの集中を向けるようアドバイスできます。無我夢中になって自分を失くすと今まで考えていた以上の事実気づきます。
- 誰にも好き嫌いがあります。強い好みは最近中毒と呼ばれています。好みが一瞬にして変わるのに驚いたことがあるかもしれません。生活しながら好みをととき捨てて、自分の好みを調べてみてください。一つの心の中に縛られないように。
- 事実が送る、すべきことを誰かがせねばなりません。砕けている波で海藻になってください。すべきでないとき、活動すべきとき、事実のために事実 answers 人になってください。
- 事実は来続けます。妨げたり、道を阻むことはできません。事実の周りを事実の一部として流れます。機敏にうまく流れに乗ってください。すでに通り越した流れは過去です。流れの中で歩くのも流れに乗ることになります。
- 眠っていて、夢を見ていないときあなたの人格とか存在はどこにありますか？服や体、道具、言葉はすべて借りものです。感覚と考もそうです。どこで、誰から借りましたか。
- 私は想像して、あなたのなすべきことを提案できます。でも自分のなすべきことを知っているのはあなただけです。私は、私のなすべきことを確しかめながら、あなたの知識と判断を尊重します。
- なすべきことはどのようにわかりますか？あなたをご存知です。たくさんの説明が書かれた本をあなたに差し出したなら、その本は役立たずです。見た目は立派な本でも。言葉は時々役立つおもちゃですが、事実まったく触れません。以上の言葉も。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)