



365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

日めくりCLポイント365日(八)

David K. Reynolds, Ph.D.

□今、ここでの経験は、環境についてどれほど詳しく記録したとしても同じではありません。書いた記録は心に浮かんだ言葉でもありません。見た環境は記録によるのでもなく、記録された音を聞いたわけでもありません。この違いがわかりますか。目と耳は実際の環境を捉え、記録とは違います。心は実在しない光景と音を想像で作れます。

□強く欲しいものがあると他のことはそれほど欲しくありません。愛してくれない人と思うと他の愛してくれない人は気になりません。そう考えると失敗でないことは何でしょう。自分、自分と注意を向けると別の自分はどこ？今ここしかありません。

□人生で本当になすべきことは何ですか。明日死ぬとしたら、すぐにすべきことは。来年だとしたら、家族や周りの人たちが自分に期待することを質問しているわけではありません。残りの借りられた人生をうまく使ってください。

□気づかなくても事実の波は来続けます。優れた考えや言葉でも事実をブロックできません。事実は避けられないと認め受け入れ、波に乗り、泳ぎ続けてください。

□「おむつ」と「食物」という言葉を知る以前に誰かが自分のおむつを替えてくれ、食べ物を食べさせてくれました。いつどのように「ありがとう」と言うべきか知る以前に誰かが自分を抱き抱えて、衣服を着せてくれました。感謝のお礼の言葉を学んだすぐ後でも、両親に対してもほとんど使いませんでした。してもらって当たり前のように他の人たちのいろいろなサービスを受け取りました。今だにそうしています。負債のバランスをとれる人はいません。一人で立てる人はどこにもいません。いただくばかりです。

□自分の経験を簡単に短く、省略して言葉に表すとその経験は大したことではなくなります。逆に強調した言葉で表すと自分にとって大事なこととなります。例えば、今ある痛みを詳しく、激しいと話すと自分にとって大事な事柄になり、省略して簡単に言うと大したことではなくなります。

規則に従って人は考えて、話をし、行動します。規則を越えられるかどうかはともかく、ルールを調べるのは役立つかもしれません。車道に塗られたセンターラインのように人生に自分の価値観の線をつくります。これは、大事であ

れは大事ではないというように。しかし、その線は絶対ではなく、自分の判断で変わります。自分の決めをときにチェックするのは大事です。

自分は神経質だと外から自分を見ているようですが、自分も事実の一つなので、事実の外には出られません。

□この本、このペン、このページというように事実は具体的な形で現われます。一般的な本は言葉 / 考えの形だけで現れます。「すべてのコンピュータ」について知っているかもしれませんが、コンピュータ全部に触ることはできません。「人が考えるかもしれない」ことを心配しているなら、事実から足が宙に浮いています。

□私の文や言葉についていろいろ考えたとしても、花を見て、水を飲んで、帽子のリボンの匂いをかいでみてください。自分をよく否定したり、批判するときは、心と友だちになって(座禅)静かに過ごして、自分はこんな者だとみてください。

□コンピュータでも面白い形に言葉を整理できます。その形の言葉を理解するのは別のことです。言葉で定義づけたり、意味づけたりするのは、箱の中で跳ね回る遊びです。言葉の世界の箱から抜け出せません。

休暇の計画だけでは休暇にでかけることにはなりません。教育への希望だけなら何一つしないと同じです。善意は良い行動にはなりません。言葉を実際に活かすには体を動かす必要があります。動く新しい見方で、新しい今ここに自分があります。

□創造性は人生の一部に役立ちます。新しい感覚と新しいつながりがどこからともなく湧いてきます。新しい角度、目に見えないねじれ、鋭い発見を探してください。人生がきらりと輝きます。創造の画面の下には批判とか意見がわく考えがあります。心は観察したことだけではなく、そのことへの考え、その考えへの考えが湧きます。心に湧くことをうまく使うのは大事です。そのままに受け入れることもあります。想像、創造する心はずばらしいです。

□希望と思い出がないのは悲しいことです。希望しかない、思い出しかないのもなげかわしいことです。

希望と思い出は感覚と天気のように起こります。行動であるていど希望と思い出に影響させることができます。

□今までに美しい日没がもっと長く続けばいいのと思ったことがありますか。今までに退屈な講演が早く終わればいいのと思ったことがありますか。残念ながら事実は事実の速度で起きます。自分の都合に合うように事実は起こりません。一瞬一瞬からすこしずつ拾ってください。

□たくさんの精神のお荷物を運びまわるのは骨が折れます。クリアな心には独創的な考えが現われます。インスピレーションは空の心に湧きます。もうすでにあなたの心はいっぱいでしょう。

□宇宙の幅広さを掴もうとするのは無駄な試みです。心は限りなく手足を伸ばさないでしょう。ごく小さい電子サイズをつかもうとするのもやはり無駄です。心はそれほど小さく縮まりません。十分な食事を食べるかのように、軽食をとるのが、ちょうどよい心の使い方です。

□時々、自分が外にあるかのように、自身を見ます。このような見方が客観的であるというふりをしますが、本当に客観的ではありません。時に自分が自意識過剰に感じ、自分の見方が主観的だというふりをして感情を客観的に見ることもあります。車が通り過ぎる音と秋の色が深まって来た時、先の客観的とか主観的な考えは消えます。

□自分をオープンにするというなら開けるべきことがありますか？ 何が閉じられていたのでしょうか。
窓を開けて閉めたとしてもそよ風は始めから吹いていました。無視しようとしても風はあります。風はただ吹いています。ですから心を閉じるとかオープンにするとかに意味はありません。

□自分が感じること、なすべきこと、好き嫌いにたいしては自分が専門家です。どんな感情でも好き嫌いでも悪くありません。が、このことを話したり、実際にするのは慎重を要します。好き嫌いの経験を話すとき、嘘をついたり、誤って伝えることができます。主観的な感情やなすべきこと、価値観は、地球は太陽の周りを回るという事実の客観性はありませんから責任はありません。行動には責任が伴います。

□一日、一日のできごとはたくさん起こります。できごとに対してなすべきことをする時間に準備は万端です。もっとさらに多くを求めることがあっても求めません。今日一日のできごとは起こっただけです。

□道を歩く。右足、左足、一、二、一、二。 どこかに向かってただ歩くだけ。

□腹を立てていたり、気が張り詰めていたり、怖がっているときは、周りの環境の一つ一つを見落とします。腹を立てている相手や恐怖に意識が向いて、他のことには目が向きません。このような状況で見て、聞く、五感すべてを使うよう努力するのは、意識が外に向いて感情はどうなるかチェックしてみてください。

□人生には避けられない辛さや苦しみがあります。生きながらえたとあちこちに痛みを生じ、年取るでしょう。自分の周りの人たちは去っていきます。自分の思いで不必要に悩んだりもします。「苦しみの上の苦しみ」とも呼ばれ、予想しなくてもいい苦しみ、記憶にある苦しみ、いらいら、逆らう痛みなどは、普通の状況によって起こる悩みではないのに、間違った方向に向けられた精神作用で普通の苦しみと一っしょにしていまいます。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)