



365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

日めくりCLポイント365日(九)

David K. Reynolds, Ph.D.

- 何気なく耳にした音とか聲、ふと目にした事柄が、はじめは何かはつきりせず、なにかを思いついたり、想像します。だれか何かを急いでいるのかなとか、嬉しそうとか…。過去にあった経験からの想像が役立つこともあります。例えば、食あたりをした経験が目の中の食品の匂いで食べるのを避けるとか。記憶、想像、感情などのつながりがはつきりせず、事実と違っていても、役立つときがあり、確かではないと打ち消す必要はありません。
- どう呼んでも事実からの贈り物に変わりはありません。認めても、気づかなくても雨のように贈り物は降りそそぎます。望まない事実だとしても受け入れる方がましです。事実からの贈り物にはつながりがあり、それも受け入れてください。
- かゆくてもすぐにかかなくてもよく、痛みをすぐに取りろうとしなくていいのです。このような感情のメッセージは無視しませんが、行動する前に他の事柄を考える必要があります。感情はだいたいなことで、感情に沿ってすぐに行動するよう教えられたかもしれません；いやな感情を外に出せば感情はなくなると言われました。馬鹿な！
- 人生はあるがままです。人生は完ぺきでも不完全でもありません。夢のようでもなく、怖くもありません。あるがままなのです。人生が自分のためにつくられたのではないとしたら、次なすべきことは？
- 世界を理解するのに予想は役立ちます。予想した情報が関連がないと無視させて予想するのを制限するのも予想です。
ときどき新鮮な感覚で、ごく少ない予想で観察する努力をしてください。事実は発見されるのを待ち受けています。
- 特別な力が欲しいですか。そのような力がなくても自身を越えられます。山道、急流、ガソリンスタンドのポンプになってみてください。とくにどうするべきかご存じでしょう。 *Just do it.*
- 科学は方法を教えてくれますが、なぜかは教えてくれません。心がどう働くかをある程度知っていますが、心がなぜあるかはわかりません。でも心は存在します。有り難いことです。
- 私は雨や日光を作ったりしません。雨や日光についての考えもつくりません。考えや言葉は、ただ湧いてきます。考えや言葉が自分に起こると言いますが、そういう方便しかないのです。
- 歳をとってきて、時々自分が何をしたか、なぜ食器棚の前に立っているのか、以前この寺院に来たことがあるか忘れます。すべての瞬間は新しい自分と共に新鮮です。
- 受け入れにくいことを受け入れなくてはならない時があります。愛する人が死ぬ、突然の病気に襲われる、大事

な計画がつぶれることなど。自分には絶対無理とわかって挑戦する時があります。このような極端な表現は消えていく言葉で問題ありません。諦めながら、やめないように。

□賢実な修練は柔軟な強さ、厳しさが求められます。正しいことをする気がない時、気分はそれでいいのですが、すぐにしてください。感情だけで自分を動かそうとしないでください。事実をもっとうまく使ってください。

□地震とか交通事故などの緊急時に将来の夢はどこに行ってしまうのでしょうか。そのような時はすぐ何かに注意を向けなくてはなりません。即座の行動が、将来のための行動や計画につながるかもしれません。どんなことでも、うまくそれをしてください。

□勇敢な話は本当に勇敢なのではありません。行動への祈りは行動とはちがいます。進歩する夢は進歩ではありません。だまされしないでください！感情と決心の話はゼロでないとしてもほとんど解決しません。話をするのは話だけです。本当の変化は実際に変える必要があります。

□動く時、休む時、温かい飲みものを飲む時間があります。誰が時を決めるのでしょうか。なぜ時間は決められるのでしょうか。時間はなぜ現われますか？なぜ？今は質問の時間ですか？なぜ？時間がなぜあるのか不思議です。

□人生の複雑な問題のために、たった一つ今、すべきことがあります。おわかりですか。それをしますか。それがなすべきすべてです。することで十分で、とてもだいじです。必要なことをするあなたは事実のための事実からの贈り物です。

□私は特別なことを言っているわけではありません。普通の道路で普通のやり方で普通の車を運転します。あなたもそうだと思いますが、普通とわかっていないかもしれません。普通であるのは別の特別なことをつくるわけではありません。普通になるために特別にならなくていいのです。

□問題を解決するという怪しい言葉を信じますか。とんでもありません！あなたはとつくに人生をうまく送ることをよく知っています。ではなぜ読み続けるのですか。なぜもう読まないのですか。読むのを続けて私の言葉を楽しんでください。どの言葉も不思議です。

□インターネットは私がどれほど知らないかを思い出させます。ほとんど必要のない情報でいっぱいにして、情報すべてをつかむ方法はなく、つかむ必要はないのです。たくさんの情報が利用可能という状態でも、まったく理解しないことがあります。もちろん、それでいいのです。理解できないことを知りたかったただけですから。

□私は彼女を愛し、愛しません。死にたくないし、年取りたくありません。寒い天気を楽しみ、楽しみません。飛行機墜落事故で死ぬかもしれないとわかっていますが、安全に着陸した後で、次の計画を立てます。心がいつも理性的で論理的に機能するわけではありません。

□現実にそぐわない行動で、首だけが伸びます。幸いに、足は地に付いています。やたらにつまずかないよう現実的な感覚を取り戻してください。事実の動きを見逃さないように。事実は今上映中！

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)