



## 365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

### 日めくりCLポイント365日(十)

David K. Reynolds, Ph.D

dkreynoldsjapan@gmail.com

<http://constructiveliving2.weebly.com/>

□よく人生にはだいじと言われる信頼、勇気、好奇心がなくてもいいです。それらは湧いては消える感情のように、内面すべての自然現象と同じです。きらめくような感情があるのはもちろんすばらしいです。その感情を知って人生をうまく生きてください。

□人は親切で不親切、正直でいて不正直、美しく醜い、強くて弱い、聖人で罪人の両方です。それぞれの違いを認めるのは厳しい見方です。だからと言って、おおざっぱなイメージで行動するのは余計な時間と努力を使うことになります。うまく人生を生きるもつと良い理由があります。

□草の葉っぱでは岩を打ちくだせません。話で自分の心は治せません。昼寝をしていて人格形成はできません。松葉杖をついて速く走れません。子供時代には戻れません。その通りですね。実際的になってください！

□あなたが何を勉強するのか私に責任はありません。私が教えることにあなたは責任がありません。あなたは自分の努力と事実からの贈り物のおかげで賢くなるのです。私のすべての提案によってあなたがどう進んでいくか確証はありません。私は自分のなすべきことをします。あなたは自分のなすべきことをしてください。

□ジレンマは心がつくったものです。実際には存在しません。ここに川があつたら渡ってください。Noと断られたら受け入れてください。助けを求める叫び声が聞こえたら助けに向かってください。人生は考えているほど複雑ではありません。この一瞬の正しい道を見つけて事実に応じてください。

□何かをして、あるいはしないことで人生を誤ります。可能性のある選択が望ましくない結果に向かうことがあります。正しいことをして罰せられることもあります。どんな結果を予測しても、まっすぐになすべきことを先に進めてください。実際に起こることならどんなことでも、次になすべきことをもたらします。

□真実に関する様々な話があります。問題のうわべだけを即クリアする方法、深い熟考を要する他の方法があります。でも話は話です。ともかくお皿を洗って、雑草を抜いてください。

□自分を深く掘り起こさなくても自身を探究できます。探求するだけで人生プロジェクトを深めます。疑問を解決しないままで、目的ある行動で事実の合図に答えてください。

□誰にも教える権利はありません。周りの環境すべてが先生です。自分自身も先生です。私の指導に従わず人生を進んでください！尊敬する先生のアドバイスに「ありがとう」とお礼を言って、アドバイス通りに従うか、その通りにしないかは自分の決めです。

□私の寝袋は小さくたんで別の袋にすっぽり入ります。私は繰り返してこの小さな袋に大きな寝袋がびしっとしまえるのに毎回感心します。あなたはそんなに多くの引用文を記憶する必要はありません。すでに知っている法則を体験してください。勉強したり、記憶するのは役立つかもしれませんが、もっとだいじな目の前の事実が示した行動からそれてしまうかもしれません。

□原理主義の基督教や仏教、イスラム教の確実性は私に興味を持たせません。それらの宗教は人の経験を解釈する膨大な教えです。私が説明した教えだからではなく、自分の経験を信じて、事実と確かめてください。

□なにかの音で眠りから覚めるときがあります。他の音では覚めません。眠るので目が覚めます。脳波の計測ではこの毎日の奇跡を記録できません。脳波の変化で目覚めるかもしれませんが、この奇跡とは違います。

□間違いは心がつくったことです。間違いというものが自然に出現したのではなく、理想が本当のできごとと比べて違うと間違いが起きたと言われます。実際のできごとそのものは自然です。理想との比較は心の付けたしです。この解釈もそうですよ。

□あなたのためにいい考えがあります。どう与えたらいいでしょうか。お菓子の袋を渡すようにはできません。プレゼントとして手渡せますか。私の考えをあなたの心に打ち込めません。話をすることや考えることがどれほどおかしなことか、お互いに役立つのでしょうか。

□著名な日本の精神科医森田正馬は自然な心が進み続けるが、心配や恐れ、不安、欲求などを治そうと捉われ、悩むといました。そこで言葉から言葉へ心を走らせ超えてください。

□子供たちに何を手渡したいですか。三角関数は役立ちましたか。歴史上の年表はどうですか。子供たちは未知のことや人智を超えたことを学ぶのが役立つとみつけるかもしれません。あなたの経験に基づいた知恵はどうでしょう。

□自分の努力がいいか悪いか、もっといいやり方を身につけて自分を深めようと考えますが、**ただすればいい**のです。

□その通りでなくとも支えてくれる、ほめてくれる、温かい、優しい、思いやりのある言葉をかけてもらいたいです。不完全でもことばはときに役立ちます。言葉を出す自分も役立ちます。

□完全に自分自身を知ることは不可能ですがある程度は自分について知っています。癖や習慣、怒りのきっかけ、得意なこと、生き立ち、弱点など。今することで新しい自分と新しい人生の歴史を作ります。人格や能力、弱点は今することで新たに変わります。ですから今をうまくするのがだいじです。Do now well!

□欲求は悲しみと喜び、成功と失敗、希望と絶望をもたらします。欲求があるのは素晴らしいことです。人生の甘さと苦みを味わってください。味わいながら充分にかんで、飲みこみ、消化して前進してください。

□エベレスト山の絵は本物のエベレスト山ではありません。俳優とは本当に人が演ずる役のことですか。今の私の母親は子供のときに私を育ててくれた母親でもあるという意味でしょうか。今の私は子供時代の自分を象徴しているのでしょうか。考えと観察してすべてを知りますが、**事実そのものからは常に離れています**。言葉にしたときすでに真の事実とはちがいます。しかし、言葉を使って事実の教えを伝えます。できるだけ事実に近い話、言葉で。

□回りを見回してください。何が聞え、何のにおいがして、味をみて、触れてみてください。この思慮深い事実は、自分が事実の支援を受けるにふさわしくとも、そうでなくとも、この一瞬をサポートし続けてくれます。それなのに人はもっと多くの時間サポートされるのを欲します。

□仕事や遊びに没頭していると、自分はあちこちに動いて、そして消えます。そのようなことがあるのでしょうか。自分が消えたときが一番自分自身を見いだすのはなぜでしょう。あなたは毎日この謎を解いています。

□「今観察している」と考えるのは観察していません。「今ちゃんと聞いている」と考えるのはよく聞いていません。「今仕事に没頭している」と思うのは全く無我夢中になっていません。テニスや他の動きをして自分が消えるのに気づかないことが本当の実践です。

□以前日本語のスピーチは私には無意味な音の寄せ集めでした。私とその言語を話す現在、無意味な音に戻せません。しかし、内観で私の心を傾けるなら、日本語の音に違った意味を見つけられます。心を傾けると創造力が働くようです。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)