



Quotes II XIII

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
Flowing Bridges, Quiet Water (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.2

自分とは関係のないどこかよそで起きたことというだけで耳障りに思い、ある治療法を無意識に役に立たないとする。試しにしてみるとどのくらい役に立つかは自然に分かってくる筈。

哲学的な考え方をする人の中には、森田や内観は日本のものだからアメリカ人が勉強しても意味がないとしているが、実はそれは嘘。役に立つかもしれないのに実践しないで理論で役に立たない方法と決めてしまうのは間違い。

P.7

親が子供を困らせたとか、自分(親)のせいで子供が苦しんでいるという見方をしている時、内観はさらに子供たちにしてあげたこと、子供が親に迷惑を掛けたことを考えるよう問う。

親を好きでも嫌いでも親の努力に感謝を表さなくても、してもらったことを認めようとしなくても、過去に誰かがおしめを替え、食事を与えてくれた。

親たちは子どもに迷惑を掛けたことは事実だが、子どものためにいいこともしていることを知らなくてはいけないのは当然。両面を考えないとアンバランスになる。内観的な考えがわからないと、カウンセリングのときや雑誌の記事を読んだりして両親の悪いところはよく思い出す。内観的なやり方をすることで人生観のバランスを取る必要がある。自分が親に迷惑をかけたことを考えるのは大事なことでバランスがとれてくる。

P.7

どうして私たちが具体的に生かされているかを知ろうとしないのか、生かされていることを思い出すのを避けるかという、恐いから。どのくらい迷惑しているかを知ると罪悪感でいっぱいになり、お返しをしなければいけないという気持ちがでてくるから哀しくなる恐れがある。内観をする抵抗がある。

自分の恩を調べるのは難しく、たいへんだからやりたくない。どれくらい親に恩があるか自分で知りたくないし苦しいから避ける。セルフイメージを棄てなければならない。今まで自分の力でここまで生きてきたという考えを全部棄てなければならない恐れから内観を避ける。棄てたくないから抵抗する。

太陽にお返しすることはできないからしかたがないが、親にすべきお返しをしていないからする。イエスキリストに対して内観ができないのは、何もお返しができないから。だいじなことは、して返す機会があったのにしなかったことをすること。

あいまいな抽象的な対称を内観するのは内観にならない。たとえば母の愛のために感謝すると別に感じない。愛は素晴らしいね、で終わり。それより母は自分のパーマ代を貯金していたお金で私のセーターを買ってくれたとか、頭を洗髪してくれたとき、目についたシャンプーを拭き取ってくれたことは内観になる。具体的に細かいところを調べるのが内観。

P.13

環境によって状況が変わると自分が変化して再認識することになる。体験を全ての科学を使って定義しよ

うとしても、たぶん不可能。しかし、体験から得た共感、内省、機能的な取り組みに権威ある科学の力を取り入れれば、より完全な心の科学の予測図が書ける筈。

CP画面によってカーソルは変わる。私たちは環境によって変わる。たとえば、ここから外を見ると外にバスや車が通り過ぎる。見ている車がいろいろ変化すると自分も変わる。なぜかというところは、見ているこの一瞬の私自身。自分の意識は車やバスを捉えているから私自身がバスや車。見ている車そのものが自分の意識。

聞いているのは自分の耳ではなく回りの音。自分の心に湧いてきた考えはどこからかきたもの。桜を描きたい時は桜になって描く。見た瞬間、聞いた瞬間、その対象物を捉えた瞬間の自分の意識はその対象物そのものだから、その対象物が変わると同時にそれを捉える自分自身も変わっている。人は一瞬一瞬変わっている。悩む人は自分が変わるだろうかと思ったりするが、変わるのとは難しいことではなく、すぐその場で変わっている。

P.13

四才までの性格はずっと変わらず治せない逃れられないこととして生活態度を決めてしまう。

四才までの性格が今の生活に影響されることはない。影響されるとするのは迷信。

P.16

1998年WHOと中国政府のおかげで中国に行って精神科医にCLを教えた。

P.21

CLの神髄は普通の人間になるための基本的な道。

P.32

私たちはみな世界からいろいろ沢山いただいている。

P.181

CLで世界中の人の問題を全部解決することはできない。ノイローゼで悩む貧しい人たちには食べ物が必要で、癌の患者には薬が必要。差別で虐げられた社会は社会的な自由な権利が必要。CLでどの問題も解決できるわけではないが、どんな場合でも具体的で詳しい事実を認めることは大事。無力だったとき、誰かが私たちが養育し、食べ物を与え、服を着せてくれた事実は考慮すべき大事な事。叩かれた奥さん、レイプされた人、うとんじられているサラリーマン、エリート大学の落ちこぼれ教授のために…。

世界の問題を解決するために格好をつけたり、建前をたてるのではなく、まず事実を認めなければならない。事実をまっすぐに見つめ行動をする。

P.181

自分の社会的な権利を守ろうと行動しても、社会への借金は消えない。

自分の社会的な権利を守ろうとするのはいいが、社会への恩も考えなければならない。国民の権利は大事だが、国民としての責任、国への恩を考えなければならない。権利ばかり主張すると何か大事なことを失う。

P・181

森田、内観療法の教えを現在の世界を守る保守的なやり方と間違えて捉える人がいるが、とんでもない。「あるがままに受け入れる、事実を見つめる」と話すと、今のままでいいと解釈をしてしまう人もいるがそうではなく、今の現実をあるがままに、素直に受け入れて、いろいろあるなすべきことをする。回りの環境を変える場合もあるし、裁判所まで行くこともあるし、貧しい人に尽くすこともある。あるがままということは能動的。座って待つことが必要な時は待つが待つだけではなく、目の前の何か別のなすべきことをする。なすべきことは人から命令されるのではなく、個人個人がみつけること。CLはある意味で進歩的で、現状のままにいるのではなく、実際的で実践的。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)