



365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS  
日めくりCLポイント365日(十二)

David K. Reynolds, Ph.D

dkreynoldsjapan@gmail.com

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

□ たった7文字で綴られたEternal(永遠)は無限に長いという単語です。本当にその意味を理解する人はいませんが、みな知っているかのように話をします。Infinityも別の同じ意味の言葉です。無限をたったの8文字にしていいのでしょうか。絶対と同じようによく耳にする永遠という言葉に気をつけて、考えて使いましょう。

□ 人は皆それぞれ好みがあります。賢い人たちは自分の好みと同様に、他の人の好みを考慮に入れます。事実の好みも考えるべきですが、事実には好みがあるのでしょうか(例えば、きちんと秩序だった、真実、正しいこと)。

□ 事実が与えることをどうするかは自分次第です。何をするとしても、事実は無尽蔵に限りなく与え続けます。すごいことです！自分がへたへたに疲れ切っても事実はまったく疲れません。障害に阻まれても事実は存在しつづけます。

□ 人に愛されることにとらわれていなければ、人に否定されるのを受け入れ易いです。成功にとらわれていなければ、失敗を受け入れ易いです。指導にとらわれていなければ、認識不足は受け入れ易いです。現状に自分を合わせて、人生に柔軟に当たってください。

□ 普通になる方法が3つあります。一つ目は、人は他の可能性を知らないはずで、二つ目は、さまざまな他の可能性をさぐりながら、普通であるのを決める道です。三番目の方法は、ただ普通でありながら他の可能性を忘れるやり方です。普通になるどの方法も近頃は簡単ではありません。

□ 崖の淵まで走って、10円硬貨の上でストップしてください。とことん自分ができるすべてをしてから神仏や運命か事実に結果をゆだねます。

□ 人に教えよう、助けよう、自分のものにしようにとらわれないでください。正しいとしても他の人をコントロールしようとするとも自分もコントロールされます。自分を自由にしてください！

□ 事実を起こるままにしてください。別のことを望んでも実際には事実以外の選択はありません。事実のできごとを急がせたり、遅くさせることはできません。事実のペースで人生は起きます。

□ あるがままを受け入れることは事実を変える基礎になります。事実が違っているふりをしたり、無視するのは変化につながりません。受け入れることは受け身ではありません。物事をよりよくするには自分をより良くしてください。

□ 正確に説明しようとして無理だと知ります。心を掴もうとするのは自分から逃げることとわかります。OKわかりました、諦めます。私はただ書いて、食べ、枯れ葉掃除をし、必要に応じてお礼し、謝ります。

□自分の思い通りに心は消えません。消せる人など存在しません。  
心と共に生きるのが自分であり、心です。そのことをよく知って受け入れ、心が自分を使うように心を使います。  
心さんありがとう。

□自分だけができる事実の仕事があります。その仕事のことで大騒ぎをしなくていいです。ただ静かに仕事に取り組んでください。仕事に対する一番高い報酬は、なすべきこと以上に事実はどんどん現われることです。

□人の目を引く行動は謙虚な態度ではありません。大げさな感謝の言葉は感謝になりません。禁欲主義を表に出すのは禁欲主義とは言いません。派手な宗教は信心深い宗教ではありません。真の達成の瞬間では、人に見せることも忘れ、我を忘れて、ただなすべきことをするだけです。

□私たちは何もない中に、何もなくて変化します。機会を得ながら、すべき正しいことを見つけなければなりません。機会を無駄にしてばらまかないでください。

□事実は常に望むようにあるわけではありません。目の前の事実をいつも納得しているわけではありません。代替りの事実は想像できません。そこに存在するものでやりくりすることが事実の変化をもたらします。ありがとうございます、事実さま。

□目的はとてまじです。目的もなく生きようとするにも目的があります。それで実行可能な(コントロールできる行動による)目的、確認しやすい(自分が達成するかどうかわかる)、具体的な目的を選びました。このような目的は一貫して勝つことができるとして人生に立てられます。

□周りを見回してください。自分に関しての事実なら自分についてです。探しても、探さなくても事実は発見されるのを待ち受けます。五感を使って油断なく注意を払うなら、退屈な人生とは無縁です。100%そうする人はいませんが。

□私はあなたのなすべきことはできません。逆も言えます。誰かの代わりにしたり、仕事を交換すると仕事は違ってしまいます。切手を貼る、靴紐を結ぶ、シャツにボタンを掛ける、パンを薄く切るなど自分がするすべてのことは自分の感触を必要とします。それで事実が自分にどう答えるかを見てください。

□うまくやって、成功が目に見えるとき、希望が生まれます。自分がうまく順調にやっているとわかっていると、自信が生まれます。十分な賞賛が得られると誇りが湧きます。これらの感情は行動の後に続きます。逆ではありません。

□成功と失敗は次になすべきことを与えてくれます。他の人の成功と失敗も自分になすべきことを与えてくれます。成功や失敗に間違っておぼれないように。

□誰も時間を所有しません。時間はすべて借りものです。忍耐はコントロールできませんが、待つ行動はコントロールできます。なすべき時間に自分のペースを合わせてください。

□制度は権力に都合よくつくられます。必要に応じて制度を使ってください。でも自分の権威を持ち続けてください。必要に応じて協力して、自分の見方を維持してください。

□心は壁の周りを漂うか、壁にぶつかって心を打ちのめすことができます。壁を克服するか、とらわれるのが徐々になくなります。自然に流れるままにして心に従ってください。

□しないことは常に他のことをしていません。計画を立てない自体が計画です。望まないのは願望の一つです。いるのか、いないのか、どちらとも言えます。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)