



365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

日めくりCLポイント365日(二)

David K. Reynolds, Ph.D.

□感情をコントロールしようという目標を求めるなら、それは不可能で、不必要。感情は、雲の陰から現れる太陽や雲のように人間に起こること。感情をどうにかしようとするより空や風景に気づくほうが良い。傘を持つか持たないかは天気次第だが、空模様を知るのもいいが、ともかくなすべきことをする。私たちは、風に向かって飛ばなければならない時もあるし、風と共に飛ぶこともある。晴れた空や雲をぬって飛ぶ。毎日晴れさせようとするのは効果がない努力を伴う。さらに、晴れ間で成功したとしても退屈。人生は毎日が曇りのようだと信じるのは、陽光が雲間から輝いた瞬間を見逃す。いろいろな感情と行動で経験を積み自分を鍛えてください。

□神経症のような心は異常に過敏で、様々な経験に意味や解釈、連想を加える。この敏感さは役立つ時もなくはないが、ほとんどない。瞑想とかで心の動きをゆっくりさせるか、建設的で前向きな話題で忙しくさせる。実際はあれこれ考えるよりシンプル。

□他の人や時間、状況によってプレッシャーを感じるのはただもう1つ別の感情に過ぎない。そのプレッシャーに答えなければならないとか、闘うか、消さなくてはと信じると感情で問題を抱える。ただプレッシャーを感じ、なすべきことをし続ける。

□期待や標準、誇り、ステータス、組織や習慣などに縛られる人たちがいる。掴んだ力を試すわけではなく、浅はかな空想で精神を拘束する。自由は行動の周辺にこそある。自由になる決心などいらず、きっかけ、動機づけ、変わる心の準備も必要ない。今する行動こそが自由。

□人は自分を治そうとか、癒そうとか、改善しようとか、教育するとか、あるいはビジネスに成功する、人生の相手をみつける、幸福になる、尊敬を得る、自分や他の人をコントロールすることを増やす、楽に生きる、老化を防ぐことなどに取りつかれる。執着心は人生を狭くし、他の面を見失う。目標、目的は実際的で捉われずに軽やかに掴むのがいい。

□欲求はやっかいだが、満足と喜びをもたらす。欲求を排除する人などいない。生きているすべての人間は呼吸し続けている。他の人や生きものや物に迷惑をかけたいという欲求が自分にとって問題なら、欲求の対象を見極めて、行動しないこと。欲求があるのは自然で、問題ない。コントロールすべきは行動。

□仕事や活動の計画に取り組んで、一生懸命になって、自分が消え、幸せでも不幸でもないことに気づいたことがあるか？ただ無我夢中になって自分がいなくなった状態。(後で)自分の時間すべてを与えるような大きな満足がある。同時にとても夢中になっているので、苦しみや恐怖、後悔は一時忘れられる。努力はすでに幸運だが、一つの計画は終わりを迎える。

□「人生は自分がつくる」とよく言われるが、確かに、自分の人生は実際に築かれる。様々な出来事が心にたくさんの刺激を与えて、いろいろと意味がわかってくる。

心は何らかの方法で普段適切なことに注意を払うようにし、また(普通)膨大な量の刺激を大事なことから、無視するかを知っている。その驚くべき偉業を心がどう続けて行くかは、まだ大きな謎だ。心がどうその人をつくり出していくのか、作る方法が調査され、千年以上も議論されている途中。心は自分を作る。更に言うなら、自分は心の活動に影響を与えることができる。自分を再優先する一番の道は目的ある行動。

□私たちは事実の外と内で、常に再生され、常に変化している。従って神経症とか、～恐怖症とか、脅迫観念、固執症とかのラベルは、時と場合にだけしか通用しない。ラベルは人をきめつけ、変わらないように見せる。気を付けて！

□好きでも嫌でも現実は起きる。望もうが望むまいが感情は湧く。予想してもしなくても、成功と失敗は現れる。人生とはそんなものだ。だから何かがあなたの注意を喚起させようとしたら注意を払う。感情が湧いたらただ感じる。生じる成功や失敗を経験する。そうすれば立場が違っていたらという望みで事実を消すことはない。人生の教訓を学んで、なすべきことをし続ける。

□「苦しみ」について知る。また「成功」と「失敗」の定義を学ぶ。医師が神経症と診断する。宗教の専門家が救済を定義する。事実はあるがままだが、あなたが事実に取り付ける札を選べる。私は人に役立つと知った札を提案し続ける。自分の札をよく調べて、経験を加えた実際的なことばにしてください。

□言葉をいっしょまとめるのは私たちの習慣だ。事実の無言のメッセージをことばで邪魔しないように。

「いつも～」、「決して」、「絶対に」、「もし～だったなら」、「決まりでは」、「癒される」、などは疑わしいことば表現。

□私たちは心に影響を与えようとし、心は自分に影響を与える。社会、宗教、哲学、政治、法律、経済、心理学などの様々な分野の状況で心に影響を与える。自分の意志を確かめ、心と自己のプレーをするかしないか決める。どんな状況でどれほどの努力をするかで人の真価が問われる。そして、そうするかどうかは自分の決め。読者の心はこの文言に影響されましたか。そして心は読む行動に影響しましたか。

□知らないことはたくさんある。本当に知りえないことがたくさんあると思う。が、確しかではなく、確かでないことにも確信がない。自分の疑問を疑い、疑問をもつ自分を疑い、ようやくそう考えるのを止めて、できることをする。


□目標が心を治すことだとしたらどう取り組むのか？実際にすすめる段取りは？すでに治っているのでは？壊れた（？）心がどう心自体を治すというのか？誰が、実際に人の心を治すと決めたのか？本当にできることか？治す必要があるのか？私の心の自問自答にはうんざり。たぶん心はあるがままでいい。

□私たちは皆人間だ。事実は他の人より価値があると認めてはいない。どんな国籍でも社会的地位、教育レベル、宗教、富や名声の程度にかかわらず、人は皆事実の開催場所に現れる。他の人に対しての自分の価値をはどれだけ知っているか、生まれ、知名度などではなく、する行動で決まる。このことを理解するだけでは人の価値を膨らますことにならない。

□当惑するような私の言葉で悩みますか？今の悩みは、洗車や芝刈りとかお化粧品に夢中になるとどこに消えてしまうか？悩みは潜んでいて、現われるのを待っているわけではない。悩みが消えたら、悩みはないこと。もちろん、悩みがまた出るような機会を与えることはできる。

□周囲の光景以外に何を見るか？今聞こえている音以外に何を聞くか？今の考え以外に何を考えるか？今起きていることすべてが自分。今ここの言葉は同じく自分。私たちは変わりやすく煙のようだ！

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)