



## 365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

### 日めくりCLポイント365日(六)

David K. Reynolds, Ph.D.

- 音は耳に入って言葉の意味になります。音はどうやって意味に変わるのでしょうか。音と意味は別ものです。意味ありげな質問の言葉に気をつけて。日本語を知らないアメリカ人に日本語はなんの意味もありません。
- 私が書くことがトイレの紙に書かれたなら信用されるでしょうか？要するに私が書いていることはたいしたことではありません。これらの打ち込まれた文字が読む人には意味になって心に入り、そして考えます。理解しよう、説明しようします。でもとらわれないように。自分で本当かどうか調べてみてください。真実は真実です。
- 私は今列車に乗っています。机の前とか機内やコーヒーショップに私はいません。詩を書いたり、クッキーを食べたり、これから先の旅行のことを考えられますが、先の私も私ではありません。今列車の中にいるのが私です。
- 心は曖昧でかまいませんが、足は事実(地面)にしっかりつけていてください。目的を意識して体を動かすか、おしゃべりをするか。登るか、後退するか。痛みは避けられませんが、何かをするか、しないで死ぬか。どちらにしても死はやってきます。言葉の世界に漂って事実から離れないように。
- 人生は変化し続けます。いつ変化するかはわかりません。いつも頼れる決まった何かを求めても変化するのは普通のことです。
- しっかりとした実践と毎日の習慣はある程度の安定した人生をもたらします。早く起きるのが私の習慣です。私の体は早く起きる習慣になっているので目覚ましなしで、早朝に起きます。行動を繰り返す続けるといういい習慣が増えます。親しんだ場所と人々と言語が秩序ある人生をもたらします。しかし、すべては変化が根本にあります。
- 大人は子供たちに「抜けた歯を枕の下に入れると朝コインに変わる」とか、妖精やサンタのお話や昔話をします。子供はそのお話を信じます。大人には個性、歴史、社会性の物語が作られます。わからない話を理解して信じるよう求められます。気をつけてください。あなたはもう子供にはなれません。

- 複雑な質問は難しい答えをさせます。おかしい質問に対して正しい答えをしようとしてもただ混乱するだけです。間違った考えによる質問は正しい方に変える必要があります。例えば、「感情をコントロールする一番良い方法は？」とか。質問が間違っていると直接答えるのはよくありません。どんな答えでも正しいかどうかは決められません。答えはいろいろあるからです。
- 瞑想しながら意識(注意)はあちこちに漂い、どこで焦点に戻すかを必要とします。注意はトピックからトピックへと自然にさまよいます。動きは一つの集中を長くさせます。歩きながらすると、焦点がずれても、気がついて集中しやすいです。
- 事実に自分をとけこませた瞬間、さ細な心配や不満は消えます。自分は事実の仕事がなされる一つの手段になります。今までに無我夢中で姿を消したとき、あなたはどこに行ったのでしょうか。
- もしかしたら人生がすぐにわかる魔法の言葉を探しているかもしれませんが、私はただ歩道とキャベツの葉っぱとはさみを差し出します。
- 自分の目でまわりを見ます。何をどううまく見るか、どれほど、本当にみるかは自分次第です。オフィスや自宅の壁を何度見ましたか。額に入った絵や写真、ポスターとかについて具体的に詳しく私に教えてください。
- 現在のことに集中すると過去のことは考えていせんが、過去は影響しています。過去の罪と成功は潮の流れで洗い流されます。
- 近頃では写真を撮られるとき、たいていの人たちは微笑みます。カメラは人が幸せかどうか気にしません。あの人たちは幸せだと見えますか。撮られる人たち自身は「私は幸せ」と言うでしょうか。
- あらゆる信念や希望、恐怖や死についてなど、外から観察できること以外何もわかりません。それでも心は、知らないという事実を無視して、死についてべちゃくちゃしゃべります。私は実際に生きることより、死が人生に何かをもたらすかどうか知りません。でも死によって問題を解決する行動が止められるのは事実です。ですから 死から逃れるとか解決を探す前に、問題を解決するための行動をする方がだいじです。
- 私は人の怒り、恐れ、夢をコントロールできませんが、どうすればいいかの選択肢を示し、およその結果と行動のアドバイスはできます。人は自分がするすべてに対して責任があります。私は自分がするすべてに対して責任があります。この意味で私たちそれぞれは絶対的に一人です。

□家族、会社、評価、身体はどこからか起こり、どこかに消えていきます。なのに、どうしてそんなに一生懸命働くのですか。2つのだいじな理由があります。わかりますか？根本には、負債を負わねばなりません。

□拒否したり、拒否されるときはただ次になすべきことに向かってください。人生は常に自分の都合に従ってくれるわけではありません。後悔は行動の妨げです。適切な行動が後悔を消します。

□次になすべきことをどうやって知りますか。時々頼みがきます。賢く頼みに応じるのは、鋭い観察と押し付けがましくない自己が求められます。自分自身をばらまいてください。

□相当に賢くなるかもしれないとしても、いつかは死ぬでしょう。金持ち、有名人、運動選手になっても注意深く長命でも、いつか死ぬでしょう。文章は句読点を必要とします。自分の文章を念入りに作ってください。今も。

□あなたは昨日のあなたではありません。明日のあなたでもありません。思い出や夢はきのう、明日のあなたではなく、今、ここにあるあなたが持っています。そのあなたで十分です。ようこそ。（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）



[➡ 目次へ戻る](#)