

365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS
日めくりCLポイント365日(十六)

David K. Reynolds, Ph.D
dkreynoldsjapan@gmail.com
<http://constructiveliving2.weebly.com/>



□人には(今まで)どういう場所に居て、何をしていたかというストーリーがあります。そしてこれからどこに向かうのか、何をやるかのストーリーがあります。素晴らしいストーリーでもただの話に過ぎません。頭で考えられて、うまく言葉にまとめられたストーリーを他の人に話します。

けれどもワシントンへの旅行や子供の頃のトラウマ、卒業式はそのようなストーリーとは違います。どこで、どうだったかうまく表現しても過去の出来事を再体験できません。今、ここが自分が本当に持っているすべてです。

□どういうわけか、この私は進み続けて、新しい瞬間を経験し続けるようです。その一瞬一瞬はまとめられて「ちょうど最後の文を打ち終えた」というように簡単なイメージの言葉に変えられます。時間を通して常に変化し、経験し前進しているように見えるうちの一瞬の刃先が私です。まとめられたことを記憶している自分ですが、私は一瞬一瞬変化しています。

□過去に起きたことは今の事実ではありませんが、過去に在った事実と記憶します。真実と知りながら、その真実を無視して、他に湧いた考えで先のことを考えます。このやり方は大体うまくいっていると、私は記憶しています。人に本当は…と言われて、そう記憶したりします。心、考え、記憶、計画も動いています。

□1日中哲学の話をしていられますが、それでは芝刈が先延ばしになります。芝がどこにも伸びないなら、哲学の話も受け入られます。どんな立派な話でも現実を無視するわけにはいきません。

□私の現実を誰かの理想と比べて得ることがあるでしょうか。私は、年齢、身長、体重、人種、個性、教育の経歴、能力、限界を持つ一個人です。

ここから私はどこに向うのでしょうか。(何かと自分を比較しても意味はないのに、比べてあれこれ考えるのが人間です)。

□「私はどうすべきですか？」と生徒さんが私に尋ねました。

「あなたがどうするかをどうやって私はわかるのですか」と答えました。「私はあなたではありませんよ」

「なんて奥深いのでしょう！」と言ったので、私は笑ってしまいました。CLは明快。

□年をとるにつれて肉体はもっとたくさんのサポートが必要になります。何かを支えています。

不完全で大した人間でもないのに私たちは支援されています。頭の下がる人生です。

□私は2000年代に会ったほとんどの人たちの名前と顔を覚えていませんが、今朝執筆している指は冷たいです。気づいても気づかなくても、記憶してもしなくても、真実は真実のままです。

□おしゃべりに夢中になって、はるか遠い夢の島に入りこまないように。言葉切符でどこへも行かない列車に乗せられます。今どこにいたいのかはつきりした状態でいてください。自分の進む道を歩み続けてください。

□予想していたり、おもいがけないできごとは自然にいつか起きてきます。忘れても覚えていてもできごとはあるがままです。不安なこと、記憶に残ること、すばらしいこと、恐ろしいこと、どんなできごとも受け入れます。そして起きてきたことに合わせてなすべきことをします。(もちろん、ことば通りに簡単ではありません)。

□人生は神秘的で、謎で、不思議だと耳にしたいですか。まあ、人生はそうでもあり、そうではありません。人生に付け加えられた価値は、つば、ボタン、ティッシュ、手袋、影、ベランダ、隣人、猫、川床、消化といろいろな事実在って、価値のない事実もあります。(すべての事実をリストアップしないでいいですよ。浮かんでくるでしょうが)。

□自己批判はいいですね。自己不信もいいです。心配もいいです。怖がるのもいいです。花や誕生日プレゼント、おいしい食事と同じようにいいです。ただ、批判や不信、心配、恐れをこねくりまわさず、そのまままっすぐに見てください。


□眠っているとき、どこかで人生(行動)は待っています。目を覚ますと人生はひょっこり現れます。眠って人生から逃げるのはおかしな損になります。眠っている間は、横になっているだけで、贈り物をつくれません。

□気分のいいときもあれば、悪い時もある。人生そんなものです。別の人生って何?(考えなだけ)。

□まず可能性を学んでからそれを実践します。実践している間に可能性を忘れます。行動する人生はだいじです。容易ではありませんが。薬は行動を教えません。

□見ることは対象物と目の両方を必要とします。何かを見る目は集中力によります。包装した箱にいろいろ入っています。開けて見てみるとどれかに焦点が合って一つ一つに集中します。それが観ることです。

□すぐそばに近づいて詳しく観察すると、他の環境は焦点から消えます。気づきは常に他を無視して起こると言えます。与えることは常に問題を引き起こします。生きるのは常に死が伴います。学びは忘れることが求められます。ひとつのことを理解するには、他を手放す必要があります。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)