

## 今がだいじなわけ

デビッド K. レイノルズ/アメリカ・オレゴン州CLセンター

dkreynoldsjapan@gmail.com (日本語対応返事英語)

dkreynolds@juno.com (英語)

<http://constructiveliving.org> (英語)

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



CL News: Vol. 14, No. 1 (January, 2012) From David K. Reynolds から抜粋

あなたは人生の波にうまく乗るよう操れるし、人生の波を打ち砕くこともできます。実際にどうするかはあなた次第です。毎日どう生きるか(何をするか)があなたの人生をつくる準備となります。今までの人生経験をうまく使ってください。私たちは、他の人の人生を過ごしたわけではないので、他の人がどんな準備をしてきたかや状況は知りえない筈なのに、時にわかっていると勘違いします。

日本の修行僧は未来について深く考えるために墓地で瞑想しました。今日では、老人ホームや病院を訪問したり、ボランティアをするよう提案します。長生きすると、いつかはそのような施設で暮らすようになるでしょう。このような場所で善悪、生と死、喜びと苦難を見つけだしてください。現在どこに暮らしていてもこのような施設と比べて、今ある可能性を喜び、だいじにしてください。

どんなにだいじなものでも永遠に握り続けておけないと皆知っています。健康も愛も知性、友人や家族はいずれにしても去っていくでしょう。信仰心は湧いては消え、湧いては消え、ときどき忘れます。人生を継続するための貴重な日課や儀式でさえ崩されて変わるでしょう。絵や写真、堅固な家、自動車、安定した仕事、健康維持、忠実な化粧品の使用をいつまでも維持できません。何ものも長い間に変化するのをごらんください(仏教でいう無常)。先の心配をして、今の大切さや恵まれていることを見失わないように。ですから今しかありません、今が宝です。気づこうと気づくまいと事実はあるあなたを支援続ける新しい方法を見いだしています。

熱心な努力そのものに価値があります。さらに建設的方向に向かった誠心誠意の努力はもっと価値があります。努力せずに成功が手に入った場合は有害となります。できる限り、それぞれの瞬間でベストを尽くしてください。人生のある程度は自分の努力で得られる贈り物です。

### 一生徒さんへレイノルズ先生からの返事一

#### CLではなんの権利があって生き方の話をするのか

Mさんへ

しょっちゅう人はどう生きるかを説明したり話をしていきます。たいていの心理療法のように、感情はだいじというメッセージを患者が無意識に感じ取るようなやり方ではなく、CLではどう生きるべきかをはっきりと説明し、わざと話します。CL法則を隠さず話して、(ときどき)法則どおりに生きます。

この率直さの利点の一つは、自分が人に言うことを実際に経験して、繰り返し吟味しなくてはなりません。あなたは充分そうしています(自己批判し、疑問を抱いている)。とても結構です(自分の行動を確認している)。どうぞ続けてください! 私たちは言うこととすることの食い違いに気づくと、行動を変えることで、なんとかして言動一致になるよう努力します。

## 感情だけに重点を置かないで

Gさんへ

ご家族の一人を亡くされ、お気の毒に思います。とても悲しいことです。が、それが現実です。

「なすべきことをする」にはっきりとした考えを持ち、繰り返しそうされているようですね。グリーフワークセラピーに対する私の厳しい批判は、失ったことに再度焦点を合わせて感情を再度刺激し、必要以上の苦しみになる（実際には新しい感情が一瞬一瞬湧いているのに）からです。セラピーが一年以上になるのにまだ必要以上に悲しみをつくっているわけです。人によってそれぞれ悲しみの深さが違います。あなたが悲しみの奥にあるという怒りを探さないのは賢明です。しかし、必要以上に感情に重点を置いているようにとれます。感情はただ湧いて消えていきます。あなただけがなすべきことがたくさんあります。ベストを尽くして行動すべきです。

感情を「取り扱う」とはどういうことか全くわかりません。感情に対してすることは、気づき、受け入れて、次になすべきことを続けることです。あなたは死や感情の意味を作り、見つけようとするのに多くの時間とお金を使えます。しかしそれは高価なゲームのようなものです。結局人は辛さを考えでなんとかしようとし続けるのが嫌になります。

多分あなたの不安と今していることが不満なのは、過去は過去のままにして、建設的に今に向かうことを示しています。今をだいにするときです。小さな別荘を建て、金銭面を整理する計画は、すでに建設的な方向で動き始めたようです。私の返事はあなたが期待したようなものかどうか…。とにかく、感情がどうかはもうたくさん…。

## CLにもとらわれないで

インストラクターKさんへ

洞察は意味なし 事実を尊敬するのは役に立たない 行動を避けることは愚か 賢いのは痛ましい 禅の話(事実と違う)はいんちき インストラクターと私はCLのお粗末なサンプル

自分を、人生を、人生目的を見つけるのをあきらめてください。ベッドメイクを毎朝きちんとして、規則正しく食事し、なすべきことへの目（センス）を開け続けてください。それをただ、します。Just do it! うまく生きる愚か者でかまいません。一日も早いご回復を祈ります。

あなたは否定的態度の学生たちについて尋ねました。その否定的態度を反対しているのはだれでしょう。学生？ あなた？（質問者が否定的な態度の学生を否定している）。ご自分の忍耐力のなさを書かれています。私もそうです。忍耐力や辛抱強さは必要ありません。待つのがふさわしい時はただ待つだけです。

公案（CLトレーニングでの課題）が嫌いと言っていますが、問題ありません。CLインストラクターの中には今までに公案を通過しないで認定された人もいます。次の公案はあなたのための公案です：辛抱強さがない人がどう繰り返して食事を準備し、長い直筆の手紙を書くか？ 自分の弱点（忍耐力がない）に対して意地があるのはいかに？私が死んだ翌日、子供たちの顔はどう見えるか？

## 集中するためのヒント

私たちは皆ときどき集中したり、しななかったり、漂ったりします。注意が環境の観察による認識に戻るよう思い出したいようですね。1つのやり方は、家の周囲や自動車、仕事場にニコニコマークのステッカーを張って、それに気づく度に注意を払うことを思い出すようにします。

もう1つの方法は、少なくとも半時間ほど自分の手とか靴を描いたり色を塗ったりすることです。長時間じっと物を見て絵を描くと細部に気いて、集中力を高めます。眠気が襲うようなら、立ち上がって動き回って腕と足を振ります。