



## 365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

### 日めくりCLポイント365日(七)

David K. Reynolds, Ph.D.

□人は立派な考えを心に抱き、名言を思い出すときがあります。また時に、真実を認め、賢明な目的で行動をします。とにかく、心と周りの環境に注意を払い、気づくのは良い習慣です。

□事実が一瞬一瞬与えることに十分気づき、考え深く、賢く当たる特別な方法はありません。常に目前に待機している事実の救済を受けるにふさわしい人はいません。支援されていることへのお返しは到底不可能ですから。私たちの存在そのものが事実のおかげです。

□真実に目をそむけたくなる時があります。直視するのは苦痛です。その現実を認めても認めなくても事実はなくなりません。自分や人に嘘をついても悩みは変わりませんが、事実は常に行動する人を変えます。

□睡眠から目覚めさせたのは何でしょう。自分の名前を呼ばれて自分だとわかるのは何でしょう。何が言葉の意味を与えますか。「脳」と答えるなら、脳だけで答えたわけではありません。どこからか湧いてきます。

□鼻は呼吸するのに十分な形で、脚は地面に届くのに十分長いです。心はこの文を理解するのに十分鋭いです。これ以上欲しいものがありますか？

□翻訳は原文より良くもあり、悪くもあり得ます。あいまいな文章を明確にするのは、実際の経験がもたらす芸術と言えます。優れた翻訳(解釈)を続けるには経験とは異なることばをよくチェックしてください。

□窓は日光を取り入れて、同時に反射します。私の仕事は窓と説明できます。私がどれほどうまく仕事をするかは、自分がどんなときもいかに透明な状態にあるかによります。光は常にそこにありますから。

□人はなぜそうするかというストーリーを持っていますが、信じる必要はありません。たとえ心理学の専門家がつくるストーリーでも妖精のおとぎ話ほどではありません。なぜするかではなく、することなら目に見えます。

□CLのシークレットサービスは誰にもわからないように行なわれます。ですからサービスをして誰からも感謝されません。誰もあなたの親切を知りません。シークレットサービスは純粋な寄付といえます。自分が嫌いな人にシークレットサービスをすると特に役立ちます。

□私は長年の間に山ほどたくさん言葉を聞いてきました。今日私は一言もしゃべらずにサイレントを保っています。そこは富士山の近くで周りは登山者や観光客でいっぱいです。CLのこの課題から 話の価値と危険について学びました。時間をつくってサイレントの課題をするのはだいじです。

□宗教や学問的な衣をまとった愚かな人たちがたくさんいます。もしあなたがこのような衣を身に着けたら人はあなたにお辞儀をするかもしれませんが、愚かさは変わりません。事実は言葉で説明するよりずっと立派で見事です。自分の経験で耳にしたこと、目にしたことをチェックするのはだいじです。

□私が悟ったと言ったら、あなたは感銘を受けますか。あるいは私が悟れなかったと謙虚に言ったら、もっと感動するでしょうか。この話を避けたならどうですか。すでに遅すぎです。どうすべきか…。どんな話も話は話だけ。

□自分の心から逃げることはできません。人の心の中には入れません。要は皆それぞれがまったく一人です。事実の見方はそれぞれ違いますが、今この一つの事実を共有しています。その意味で私たちはまったく一人というわけではありません。

□時間は飛ぶように、そしてのろのろと過ぎます。新しい一瞬がわき、そして数秒、数分、数日、数週間、数カ月、数年と呼びます。何かの仕事に無我夢中になっているとき、時間が消えたようですが、仕事が終わると、時はまた現れます。無我夢中の間、時間はどこに行ったのでしょうか。

□夜が明け朝になりましたが、空が夜から夜明けに変化した一瞬は見られませんでした。心にじわじわと自然に感情が起こります。怒りはどこから起きて、起きる前はどこにあったのか、心にいつなくなったのか、わかりません。

□家族のように好きな仲間。一緒にいるのは心地よくない人たち。それは自分のせい？その人たちのせい？両方のせい？とにかく、自分の行動は感情ではなく、社会生活で礼儀正しく、親切で規則に合っていなければなりません。どんな感情があっても、行動をコントロールするのは自分の責任です。

□行動を起こした瞬間考えは古くなり、感情も古くなります。岩が古くなり、炭酸飲料の中身も古くなり、放送は新鮮味がなくなります。空気が淀んでくるのを見てください。

□危険は避けられません。どんな危険に気づき、どのリスクを選ぶかの問題です。多分、この文を読むときも、当然、根本的に危険な状態にありますし、そうでないかもしれません。この点で人は皆向こうみずと言えます。

□建設的な行動について話ができますが、話すのは話の中味をしないことです。夢を見て、そして設計して、約束できます。そうする決定をして、動機づけを与え、心構えをし、はっきり励まします。しかし、心の翼をどんなにはばたいても、実際には飛びません。

□新しい生活に落ち着くとか、あるいは以前の生活様式に戻るには数日かかります。数日間はかなりうまく自分の行動をチェックできます。最初の日と4日目に最も良い行動に気づいてください。慣れてきたら気をつけて一日一日を始めの日として注意を払ってください。

□私はこの世の舞台で自分を主人公として見てみます。あなたもそうしてみてください。舞台にある他のものすべてが支えです。誰が脚本を書いて、セットとステージをつくったのでしょうか。私はどう同じように主人公と聴衆になれるか。主人公は客観的に脚本を評価する立場にいません。自分の人生をうまく演じてください。

□ずっと以前に、誰かが事実はあるがままであると書きました。もちろん。あるがままだった事実とは違っていますが、今もあるがままで。なのにわざわざ違っていたらいいのにとおもいますか。行動を続けてください。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

