



*365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS*  
日めくりCLポイント365日(十一)

David K. Reynolds, Ph.D

dkreynoldsjapan@gmail.com

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

□本当に自由な人などこの世にいますか。言葉だけの自由は何の意味もありません。政治的圧力や社会の制約がない人などいないでしょう。私は前文で考えを狭くしたり、読者を惑わそうとわかりにくい抽象的な言葉を自由に加えたでしょうか。自由、平和、幸福、苦悩、罪と救済に関する話には十分気をつけてください。

□死について心配しないように言うのはおかしいですね。いつも死ぬことを心配するのは特に問題ではありません。死を考えるのは充分人生に深く関わっているからです。どんなことをしても、人が死ぬのは必然です。事実は事実として、注意を払います。

□他の人は私の生活を評価する立場にいません。また、逆もいえます。とてもおかしいことに、他の人を判断して、その判断が絶対にそうであると決まってしまう。他の人を判断するとき、自分の標準をくり上げるようです。なぜそう思いますか？

□誰かが話し方を教えてくれました。教えてくれたその考えを見極め、正しく振る舞ってください。それなのに自分の成功を自慢して、失敗の責任を他の人に転嫁します。誰がそのように教えたのでしょうか。自分の力だけで学んだことはありますか。

□反対意見が議論になり、賛成は協力を引き寄せます。互いを認め合うと共同体が生まれ、精神的なつながりとなります。

□ある頁に打ち込まれた言葉が心に張り付いたとしても、ねばった言葉でうまく生きるのを邪魔させないように。人が何を言っても、言葉を引きはがして前に進んでください。

□周囲にある事実に目と耳を巻き付けて、この文の言葉にも邪魔にさせないようにしてください。真っすぐに立って、深呼吸をしながら、周りを見回してよく見てください。地震が起きたら理論的な話どころではありません。

□眠るときに眠るのは結構なことです。しかし、目が覚めているときは眠らないでください。瞼を閉じると心は想像モードになります。作りごとがぴかっと光り、現実が示していることを見逃します。

□私がこれをするなら、多分彼はそれをするでしょう。彼女は他のことをするかもしれないから私が見ます。でも、もしかして…。想像は想像でなにもありません。行動はすることです。

□どんな意味があろうと心身が死ぬのは間違いありません。この名前も死ぬでしょうが、誰が気にかけるでしょう。今はこの心身は生きていますから、寒い朝には温かく包んでください。

□人は皆事実の生徒です。光、暗闇、言葉から学びます。寒さと暑さが教えてくれます。粗さ、鋭さ、滑らかさは学習の教材です。だいじな課目の受講中、空想にふけらないでください。いつ、教室で自分がどこにいるか知ってください。

□他の人が考えることをあれこれ心配するのはぬるぬるした油の上を滑るようなものです。しっかりした土台は役立ちます。行き先が転々としても、目的地を知って、そこに向かって大まかで進んでください。人々はとてもおかしなことを考えて全然あなたに気付きませんから。

□もちろん、自分は正しいと信じます。他の人もそうです。だからといって、いつも同意するわけではありません。では本当に正しいのは誰ですか？ 正解は頁の下にありますから、掘ってみると意見の相違は消え去ります。

□今まで読んだ書物、学校教育と学位があっても自分の心はよくわからず、解明できません。時々心は心そのものを持っているように思われます。なぜでしょう。自分自身もわからなくなる、謎のある変わりやすさはどうなっているのでしょうか。今なすべきことは。

□自己分析はすでに複雑な心に複雑な問題を加えます。内省が行動を邪魔するとき、内省と行動どちらをわきに置くかみなさんをご存知ですね。

□言葉の意味を考えるのは趣味の一つといえます。事実の岩登りの方がずっと役立ちます。次の動きに注意を払ってください。

□治せないことを治そうとしないでください。治せることを治せなくさせないでください。治せるかどうかを決める唯一の方法は治そうとすることです。

□手元から放すべきときには放してください。すべては借りものです。ともかく最後にはすべてを返すでしょう。ですから今愚かにしがみつかないように。

□猫や赤ん坊が考えることはだれもわかりません。心を空にするとか、優れた心にはなれません。持っているものを使ってください。実際的な目的を掲げて進んでください。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

