

## 内観公案とクエッション

—CL からの提言—CL News letter から—

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

CL News: Vol. 22, No. 9 (September 2020)

夫婦がそれぞれ内観をします。夫は自分が妻に与える以上に妻から多くを受け取っているとわかりました。妻は逆だと言います。どちらが正しいでしょうか？

自分の体に対して内観できますか？脚とか目に対して？

レイプされた被害者が内観で役立つことがあるのでしょうか？

内観は肌の色が違う人との関係に役立ちますか？

拒否する、我慢する、反発する時、与えられていることとは？例えば、アル中なので消毒液を買うのを拒否する。車内で足を踏まれ、相手にどなるのを思いとどまる。教育界への政治の権力行使に反対する時など。

ご迷惑をかけていない時はいつでしょう。

「ママが私のためにお昼の支度をした」の裏にある事実は何？

亡くなった人にお返しできますか？

親を批判することについて内観が言うべきことは？

樹木、運転手、道具をつくった人、橋建築業者とパイロットが私の生命を守ります。どのようにですか？

水が垂れている蛇口を締めるエコロジーと内観の理由の違いは何？

内観をして罪悪感が生まれるのはどうでしょう？

神に感謝するのはどうですか？

レイプ被害者が内観でわかったことは？

例えば、CL 生徒の 1 人は、「医療関係者と家族たちの優しさが、ひどい体験後に自分を支えてくれた」と報告しました。その時の彼女の記憶に他の人たちからお世話になったことも含まれました。

怒り、憤りと恨みが睡眠を妨げます。

「眠れば悩みはすっきりするよ」と言われますが、眠りは解決策を運んできません。

悩んで苦しんでいる人って誰？(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)



[➡ 目次へ戻る](#)